

UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIAS DE LA
COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES
ESCUELA DE EDUCACIÓN
Carrera Profesional de Educación Física y Deporte



EL PROGRAMA "COMPLEMENTARIA" PARA
MEJORAR EL DRIBLING EN EL BALONCESTO EN
ALUMNOS DEL SEGUNDO GRADO DE
EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E. "JORGE
BASADRE GROHMANN" DE LA CIUDAD DE
TACNA, 2015.

TESIS presentada por:

BRIGILIO CHAMBILLA ALANOCA

Para obtener el Título de Licenciado
en Educación Física y Deporte.

TACNA – PERÚ

2015

DEDICATORIA

A Dios quien me guía y me protege, y a mi familia quienes me dan fuerza para continuar en este constante reto que es la vida.

AGRADECIMIENTOS

A Sebastiana y Edilberta Ch. que han tenido que ser pacientes conmigo durante el desarrollo de esta tesis.

A todos los alumnos que han colaborado en la realización de este trabajo participando activamente en cada clase o de manera indirecta con sus preguntas, sugerencias e inquietudes. Especialmente a Martin Ramos Ara, Yesenia Mamani Chambi y Fernando Daniel Huayta Huallpa.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE DE CONTENIDOS	IV
INDICE DE TABLAS	VIII
ÍNDICE DE GRÁFICOS	X
RESUMEN	XII
ABSTRAC	XIII
INTRODUCCIÓN	12

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA	13
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	14
1.2.1 Interrogante principal	14
1.2.2 Interrogantes secundarias	15
1.3 JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO	15
1.4 OBJETIVOS	16
1.4.1 Objetivo General	16
1.4.2 Objetivo Específicos	16
1.5 DEFINICIONES OPERACIONALES	17

CAPÍTULO II

HISTORIA DEL BALONCESTO

2.1 CREACIÓN DEL BALONCESTO	19
2.2 DESARROLLO DEL BALONCESTO	21
2.2.1 La Primera etapa	21
2.2.2 La segunda etapa	22
2.2.3 La tercera etapa	22
2.2.4 La cuarta etapa	23
2.3 CAMBIOS EN EL BALONCESTO	23
2.4 COMPETICIÓN PROFESIONAL	24
2.5 LA TÉCNICA EN EL BALONCESTO	25
2.5.1 Clasificación de la técnica	26
2.5.1.1 Técnica defensiva	26
2.5.1.2 Técnica ofensiva	29
2.6 EL DRIBLING COMO TÉCNICA EN EL BALONCESTO	37
2.6.1 Concepto	37
2.6.2 Clases de dribling	38
2.6.2.1 El dribling alto	38
2.6.2.2 El dribling bajo	38
2.6.3 Características del dribling	38
2.6.4 Tipos de dribling	39
2.6.4.1 Las carreras en el dribling	39
2.6.4.2 El balón en el dribling	40
2.6.5. Importancia del dribling	42
2.7 EL PROGRAMA “COMPLEMENTARIA” Y LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO	43
2.7.1 Finalidad del programa “Complementaria”	43
2.7.2 Propuesta metodológica	43
2.7.3 Evaluación en el programa “Complementaria”	44
2.7.4 Materiales usados en el programa “Complementaria”	44
2.7.5 Importancia del programa “Complementaria”	45

CAPÍTULO III

LA METODOLOGÍA

3.1 ENUNCIADO DE LAS HIPÓTESIS	46
3.1.1 Hipótesis General	46
3.1.2 Hipótesis Operacionales	46
3.2 VARIABLES	47
3.2.1 Variable dependiente	47
3.2.2 Variable independiente	47
3.3. ÁMBITO DE LA INVESTIGACIÓN	48
3.3.1 Población	48
3.3.2 Muestra	48
3.3.3 Procedimientos	49
5.5.2 Técnicas	49
5.5.3 Instrumentos	49

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 DISEÑO DE PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN	50
4.2 ANÁLISIS Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	50
4.2.1 El nivel de dominio del dribling en el baloncesto por parte de los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna en el año 2015 antes de la aplicación del Programa “Complementaria”.	51
4.2.2 El nivel de dominio del dribling en el baloncesto por parte de los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna en el año 2015 después de la aplicación del Programa “complementaria”	63

4.2.3 Los niveles de dominio del dribling en el baloncesto que presentan los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna en el año 2015 antes y después de la aplicación del Programa “complementaria”	75
2.2.4 Prueba estadística T de student	77
4.3 COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS	78
4.3.1 Hipótesis específicas	78
4.3.2 Hipótesis general	79

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

5.1. CONCLUSIONES	81
5.2. SUGERENCIAS	82
BIBLIOGRAFIA	83
ANEXOS	83

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N° 01: NIVEL DE ESTRUCTURA MODELO FUNCIONAL QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA PRUEBA DE ENTRADA	51
TABLA N° 02: NIVEL DE FLEXIÓN DE ARTICULACIONES QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA PRUEBA DE ENTRADA	53
TABLA N° 03: NIVEL DE COORDINACIÓN DE DESPLAZAMIENTOS QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA PRUEBA DE ENTRADA	55
TABLA N° 04: NIVEL DE LATERALIDAD QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA PRUEBA DE ENTRADA	57
TABLA N° 05: NIVEL DE CAMBIOS DE RITMO QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA PRUEBA DE ENTRADA	59
TABLA N° 06: NIVEL DE DOMINIO DEL DRIGLING DE LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA SEGÚN LA PRUEBA DE ENTRADA EN SU TOTALIDAD	61
TABLA N° 07: NIVEL DE ESTRUCTURA MODELO FUNCIONAL QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA PRUEBA DE SALIDA	63
TABLA N° 08: NIVEL DE FLEXIÓN DE ARTICULACIONES QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA PRUEBA DE SALIDA	65

TABLA N° 09: NIVEL DE COORDINACIÓN DE DESPLAZAMIENTOS QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA PRUEBA DE SALIDA	67
TABLA N° 10: NIVEL DE LATERALIDAD QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA PRUEBA DE SALIDA	69
TABLA N° 11: NIVEL DE CAMBIOS DE RITMO QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA PRUEBA DE SALIDA	71
TABLA N° 12: NIVEL DE DOMINIO DEL DRIBLING DE LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA SEGÚN LA PRUEBA DE SALIDA EN SU TOTALIDAD	73
TABLA N° 13: NIVELES DE DOMINIO DEL DRIBLING DE LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN SU TOTALIDAD ANTES Y DESPUES DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA COMPLEMENTARIA	75

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N° 01: NIVEL DE ESTRUCTURA MODELO FUNCIONAL QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA PRUEBA DE ENTRADA	51
GRÁFICO N° 02: NIVEL DE FLEXIÓN DE ARTICULACIONES QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA PRUEBA DE ENTRADA	53
GRÁFICO N° 03: NIVEL DE COORDINACIÓN DE DESPLAZAMIENTOS QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA PRUEBA DE ENTRADA	55
GRÁFICO N° 04: NIVEL DE LATERALIDAD QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA PRUEBA DE ENTRADA	57
GRÁFICO N° 05: NIVEL DE CAMBIOS DE RITMO QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA PRUEBA DE ENTRADA	59
GRÁFICO N° 06: NIVEL DE DOMINIO DEL DRIGLING DE LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA PRUEBA DE ENTRADA EN SU TOTALIDAD	61
GRÁFICO N° 07: NIVEL DE ESTRUCTURA MODELO FUNCIONAL QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA PRUEBA DE SALIDA	63
GRÁFICO N° 08: NIVEL DE FLEXIÓN DE ARTICULACIONES QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA PRUEBA DE SALIDA	65

GRÁFICO Nº 09: NIVEL DE COORDINACIÓN DE DESPLAZAMIENTOS QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA PRUEBA DE SALIDA	67
GRÁFICO Nº 10: NIVEL DE LATERALIDAD QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA PRUEBA DE SALIDA	69
GRÁFICO Nº 11: NIVEL DE CAMBIOS DE RITMO QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA PRUEBA DE SALIDA	71
GRÁFICO Nº 12: NIVEL DE DOMINIO DEL DRIBLING DE LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA PRUEBA DE SALIDA EN SU TOTALIDAD	73
GRÁFICO Nº 13: NIVELES DE DOMINIO DEL DRIBLING DE LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN SU TOTALIDAD ANTES Y DESPUES DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA COMPLEMENTARIA	75

RESUMEN

El presente trabajo fue elaborado por la necesidad de conocer más afondo de sus habilidades en el baloncesto.

En el desarrollo del trabajo de investigación pude constatar al inicio, la gran importancia que tiene el programa de ejercicios, puesto que al estar los ejercicios correctamente elaborados, nos permite aprender de una manera más rápida en el aprendizaje del dribling en el baloncesto.

Así mismo se ha logrado demostrar que si el proceso de enseñanza se da lo más simple a lo más complejo, dándole ejercicios adecuados que le permitan al alumno captar y adaptarse de la mejor manera, puesto que va permitir un desarrollo favorable en el aprendizaje de los alumnos en dicha técnica del baloncesto.

El tipo utilizado en la investigación es aplicativo y el diseño pre – experimental, pues nos permite conocer de manera práctica el problema en cuestión y también su propósito comprobar la influencia de una de las variables a otro al inicio.

La información recogida para poder elaborar el trabajo se obtuvo de la Institución Educativa Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna, aplicando un test (escala de calificación), de entrada y salida a los alumnos del segundo grado “B” del nivel secundario, para poder conocer y ver el estado del alumno.

Realizando el trabajo de investigación, procesado, analizado los datos y con una prueba estadística “T Student” podemos llegar a la conclusión de que el programa “Complementaria” aplicados a los alumnos del segundo grado “B” de la Institución Educativa Jorge Basadre Grohmann es favorable el desarrollo y aprendizaje de la técnica del dribling del baloncesto.

ABSTRAC

This paper was prepared by the need to know more in depth his skills in basketball.

In developing the research I noted at the beginning, the great importance of the exercise program, as being the properly prepared exercises allow us to learn faster how learning dribbling in basketball.

Also it has been possible to show that if the teaching is given the simplest to the most complex, giving appropriate exercises to allow students to grasp and adapt in the best way, since it will allow a favorable development in learning students in the technique of basketball.

The type used in the research is application and pre - experimental design, allowing us to know practically the problem in question and also its purpose test the influence of one variable to another at the beginning.

The information collected to develop the work was obtained from the Educational Institution Jorge Basadre Grohmann city of Tacna, applying a test (rating scale), input and output to second graders "B" of the secondary level, to know and see the status of the student.

Realizing research work, processed, analyzed the data and statistical evidence "T student" We can conclude that the "Complementary" program applied to second graders "B" of School Jorge Basadre Grohmann is favor the development and learning of basketball dribbling technique.

INTRODUCCIÓN

Es importante el dominio del dribling en los alumnos por que les permite desplazar el balón sin ayuda de nadie a diferentes direcciones, y de este modo llevarlo a la zona de ataque de juego en el baloncesto.

Tiene como finalidad proponer una alternativa que permita resolver la problemática relacionada con la técnica del dribling en el baloncesto en los alumnos del segundo grado de educación secundaria en el Área de educación física.

El trabajo de investigación consta de cinco capítulos: El primer Capítulo está referido a la presentación del problema, importancia de la investigación y los objetivos del presente trabajo. El segundo capítulo trata sobre aspectos referido a las variables de estudio de la investigación. El tercer capítulo se ocupa de la operativización del problema, en el que se encuentra la hipótesis, el diseño de investigación, la población y muestra del estudio, las variables, técnicas de instrumento de recolección de datos y el procedimiento empleado para recoger los datos. El cuarto capítulo, se expone los resultados del trabajo de campo: el análisis e interpretación de datos, realizados con el grupo experimentales de la Institución Educativa Jorge Basadre Grohmann, y la comprobación de hipótesis y finalmente en el quinto capítulo dar a conocer las conclusiones y sugerencias.

Señores miembros del jurado, dejo a su consideración mi trabajo de tesis titulado:

EL PROGRAMA “COMPLEMENTARIA” PARA MEJORAR EL DRIBLING EN EL BALONCESTO EN ALUMNOS DEL SEGUNDO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E. “JORGE BASADRE GROHMANN” DE LA CIUDAD DE TACNA, 2015.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA

1.1 DETERMINACION DEL PROBLEMA

El dribling en el baloncesto es importante para los alumnos porque permite desplazar el balón sin ayuda de nadie, de este modo puede llevarlo hacia la zona de ataque y escapar de presión de los defensores. Cada equipo necesita por lo menos un driblador cualificado que pueda desplazar el balón hacia la zona de ataque en un contraataque y protegerlo contra la defensa que presiona. A través del programa “complementaria”, los alumnos de la I.E. Jorge Basadre Grohmann podrían mejorar significativamente el dominio del dribling en el baloncesto, para desempeñarse en este puesto en un equipo de baloncesto.

En el área de educación física se ha observado diferentes consecuencias que produce el mal manejo del balón en el baloncesto, por parte de los alumnos:

El alumno, en el campo de juego del baloncesto, después de driblar, realiza al momento de lanzar el balón a la canasta, desplazando el cuerpo a un lado para coger el balón y empieza el lanzamiento a un lado, con lo cual el balón se desvía a la derecha o izquierda de la canasta.

El alumno durante el desplazamiento en el terreno de juego realiza los botes o dribling bajo por lo cual no le permite desplazarse correctamente ni tener un visión en el campo de juego.

El alumno no realiza correctamente en el juego el dribling, del contacto del balón y la mano generando así una inestabilidad del balón y realizar cambios de velocidad y dirección.

En la I.E. Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna realizan la práctica del baloncesto en el área de educación física los alumnos desconocen el buen uso de la técnica del dribling teniendo como consecuencia dificultades para una buena ejecución durante el juego del baloncesto, por lo tanto disminuyen su ejecución cuando es empleado en situaciones requeridas.

En el área de educación física se han observado las diferentes causas que produce la mala realización del dribling en el baloncesto:

Unos de las causas que genera que el alumno realice el mal uso del dribling en el baloncesto es la falta elaboración correcta de un programa de ejercicios para un buen dominio del balón.

El alumno al no realizar una buena coordinación óculo manual dificulta el buen uso del dribling en el baloncesto durante el campo de juego generando problemas en el cambio de velocidad y dirección.

Falta de participación e interés de los alumnos en practicar el dribling en el baloncesto generando así un correcto manejo del balón y un juego colectivo entre sus compañeros.

Por esta razón se plantea el programa “complementaria” como una alternativa para superar la problemática descrita.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1 Interrogante principal

¿La aplicación del Programa “Complementaria” permitirá mejorar el dominio del dribling en el baloncesto por parte de los alumnos del segundo grado de educación

secundaria de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna en el año 2015?

1.2.2 Interrogantes secundarias

¿Cuál es el nivel de dominio del dribling en el baloncesto por parte de los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna en el año 2015 antes de la aplicación del Programa “Complementaria”?

¿Cuál es el nivel de dominio del dribling en el baloncesto por parte de los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna en el año 2015 después de la aplicación del Programa “Complementaria”?

¿Existirá diferencia entre los niveles del dominio del dribling en el baloncesto que presentan los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna en el año 2015 antes y después de la aplicación del Programa “Complementaria”?

1.3 JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

En la actualidad el docente de educación física es quien selecciona el método educativo más efectivo que se utiliza dentro del contexto escolar. Su elección adecuada es la que favorecerá el aprendizaje de los alumnos, por lo cual planteamos el siguiente trabajo de investigación sobre el programa “Complementaria” como una herramienta educativa.

Es por eso que el presente trabajo se justifica frente a la deficiencia del dominio que existe en el dribling del baloncesto de los alumnos de la I.E. Jorge Basadre Grohmann, observada durante desarrollo de las clases del área educación física.

Siendo el dribling básico para el desarrollo psicomotor del niño y observando la realidad del baloncesto se ha podido apreciar deficiencia sobre la práctica del

dribling en el baloncesto, adoptando una postura inadecuada en la realización de la técnica teniendo una mala realización del dribling y entorpeciendo el mejor logro del objetivo.

Por esta razón se requiere fomentar el deporte y sacar a los jóvenes del vicio que existe en las calles de nuestra sociedad y que tengan seguridad, confianza, autoestima y buena relación con las personas que se rodea, que vean que el deporte nos lleva a tener una buena salud y formar buenos deportistas que representen en un futuro a la ciudad de Tacna y se convierta en una potencia del baloncesto.

El dribling en el baloncesto es el único elemento técnico mediante el cual los jugadores pueden desplazarse por el terreno con el balón, desarrollando así las habilidades de la técnica del dribling en el baloncesto, en donde se interesa medir la eficacia de la técnica del baloncesto con el programa “Complementaria” y ayudar a mejorar el buen manejo del balón en el baloncesto. Lo que permitirá al docente contribuir y superar los problemas del dribling en el baloncesto. A fin de lograr la forma integral de los alumnos.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. Objetivo General:

Comprobar si el Programa “Complementaria” permite mejorar el dominio del dribling en el baloncesto por parte de los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna en el año 2015.

1.4.2. Objetivos Específicos:

- a) Determinar el nivel de dominio del dribling en el baloncesto por parte de los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna en el año 2015 antes de la aplicación del Programa “Complementaria”.

- b) Determinar el nivel de dominio del dribling en el baloncesto por parte de los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna en el año 2015 después de la aplicación del Programa "Complementaria".
- c) Establecer si existe diferencia entre los niveles de dominio del dribling en el baloncesto que presentan los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna en el año 2015 antes y después de la aplicación del Programa "Complementaria".

1.5. DEFINICIONES OPERACIONALES.

Programa

Es una estructura organizacional que incluyen el paso por paso para poder llegar a un resultado determinado, debiendo para ello tener una organización específica y seguir los pasos de una estructura, teniendo entonces predefinidas una serie de acciones que son seguidas para obtener el resultado esperado.

Programa complementaria

Es un programa de ejercicios en donde está organizada y especificada paso a paso, de lo más simple a lo más complejo la técnica que permitirá mejorar el dribling del baloncesto.

Dribling en el baloncesto

Se define el dribling como la acción que realiza un jugador cuando, después de tomar posesión del balón, le da impulso tirándolo o palmeándolo con una mano contra el suelo y lo vuelve a tocar antes de que lo haga otro jugador. La actividad del "dribling" se da por terminada en el momento en que controla el balón con ambas manos, o lo deja descansar en una de ellas. El jugador puede dar un número indeterminado de pasos, mientras que el balón no está en contacto con su mano, así como entre los botes del "dribling".

Dribling alto en el baloncesto

Se llama dribling alto porque cuando el jugador aplica determinada fuerza de empuje al balón, dicha fuerza tiene tal magnitud, que hace rebotar el balón hasta la altura de la cintura.

Puede ser empleado cuando el jugador no esté marcado de cerca y no hay peligro de que pierda el balón, o cuando el jugador ataca al aro, estando en movimiento, para obtener ventaja territorial con respecto al defensa.

Dribling bajo en el baloncesto

La posición del cuerpo para este drible exige mayor flexión de las piernas y tronco mucho más inclinado al frente, aunque la espalda debe mantenerse recta y la cabeza alta para observar toda las incidencias que ocurren alrededor y la altura del bote es hasta el nivel de la rodilla.

Esta forma de drible se emplea cuando se requiere sacar el balón de áreas de juego muy congestionada o cuando el driblador está estrechamente marcado por un defensa.

CAPÍTULO II

2. HISTORIA DEL BALONCESTO

2.1. CREACIÓN DEL BALONCESTO

El Baloncesto surge en el mes de Diciembre de 1891, creado por James Naismith, por la necesidad de solventar las aspiraciones del alumnado del “Springfield College de Massachussets, Estados Unidos de Norteamérica, lugar donde se realizaba la preparación atlética del personal de la Asociación Internacional de Jóvenes Cristianos, que serían más tarde invitados a los distintos clubes filiales de dicha asociación.

Esas necesidades se basaban fundamentalmente, en encontrar un deporte que se pudiera practicar durante el invierno bajo techo, pero debía ser un deporte que, a causa de lo reducido de las instalaciones, careciera de la rudeza del fútbol y que al mismo tiempo fuera una actividad movida y vigorosa. Naismith pensó que él podía inventar un juego que tuviera esas características y cuando el Dr. Luthr Gulick, director de la escuela, lo designó para hacerse cargo de los grupos de clases, le dio ya la responsabilidad, en cuanto a la preparación física de los jóvenes, de los variados conceptos gimnásticos de Ling de iniciar su trabajo en ese sentido.

La Europa continental estaba inculcada, Jahn y Nachtegalle (profesores suecos); Inglaterra, conjugaba lo atractivo de la gimnasia continental con los juegos tradicionales de las escuelas públicas del país.

Naismith, lo primero que tuvo en mente fue desarrollar un juego usando una pelota de un tamaño parecido a la que se usaba en el fútbol soccer y se remontó a las actividades de los juegos que en su infancia realizaba en la calle.

Al principio se le ocurrió colocar horizontalmente y a la altura de la cabeza, dos objetivos (goals) donde introducir la pelota, ahora le restaba determinar cómo empezar y terminar la actividad, que cosa o aspecto incluir, cuando las reglas que se determinaran fueran incumplidas y definir un número de situaciones tales como tirar , batear, correr, agarrar, empujar, y otras.

En definitiva plasmó todos los detalles en 500 palabras escritas a máquina y que constituían las primeras trece reglas del juego. Dos de los aspectos o factores más importantes del Baloncesto fueron incluidos casi casualmente el día en que Naismith colocó en la tablilla de avisos de la escuela las reglas del juego para dar comienzo a sus clases. Cuando se dirigía al gimnasio, se decidió por usar una pelota de fútbol rugby. El superintendente de los edificios le ofreció dos cestos de melocotones vacíos, para ser clavados en los balcones de los gimnasios.

Afortunadamente para nosotros y empleando las mismas palabras de Naismith: “el juego fue un éxito desde el momento en que la pelota fue lanzada para iniciar el juego”. Alrededor de 1894 cada equipo participante estaba conformado por un número indeterminado de jugadores, en algunos casos hasta 50 de cada lado del área de actividad, esto deslucía completamente el juego y se decidió entonces que los participantes fueran 5 o 9 de acuerdo con el tamaño del área de juego.

En el año 1897 se instituyó definitivamente que los equipos estuvieran integrados por 5 jugadores en el terreno. El drible se utilizó desde el inicio del Baloncesto, pero este juego se desarrolló por el año 1896 y las reglas con respecto a las variantes de drible se pusieron en vigor desde ese año. La instalación de los tableros de 6 pies de alto, a cada lado del terreno fue puramente accidental, o sea, que el propósito de su uso estaba en evitar que los espectadores situados en los balcones del gimnasio interfirieran en las anotaciones. En cuanto al uso de la pelota, al cabo de los tres años se demostró la necesidad de utilizar una de mayor tamaño. En 1894 se estipuló la siguiente medida: 30 a 32 pulgadas de circunferencia.

El área de juego también sufrió transformaciones, no fue hasta 1894 que se determinó el largo del terreno y entonces se trazó la línea final de la distancia de tres pies de la pared del gimnasio.

Cuando la pelota salía fuera del terreno, era puesta en juego nuevamente por el jugador que primero la tocara y fue en 1913, cuando se determinó que la pelota que saliera del terreno, fuera puesta en juego por un jugador contrario al equipo que botó. En el año 1901 los equipos profesionales formaron sus diferentes asociaciones o ligas y se imprimieron sus propias reglas, que estuvieron en vigor hasta el año 1927.

Al mes de celebrado el primer juego de Baloncesto comenzaron a practicarlo también las mujeres y en el año 1905 el juego de Baloncesto pasó a formar parte de las actividades de los planteles de segunda enseñanza. Universidades, en las distintas instituciones religiosas, industriales, y fuerzas armadas y hoy el baloncesto ha echado fuertes raíces en muchas partes del mundo.

2.2. DESARROLLO DEL BALONCESTO

2.2.1. La primera etapa:

En 1894 en los Estados Unidos fueron publicadas las primeras reglas de juego, por las cuales comenzaron a regirse las competencias. Paralelamente con el desarrollo del juego comienza la formación de la técnica. Aparecen los elementos técnicos los cuales van racionalizándose, recibir, pasar, driblar, tirar al aro, y otros. En la táctica se determinan las funciones de los jugadores en la ofensiva y en la defensiva.

De Estados Unidos el Baloncesto se traslada a Europa, en el año 1893, introducido en Francia por Mel B. Rideut, quien se había graduado ese año en Springfield College de la YMCA en Massachussets, EE.UU., quien encontró en Emil Thies un entusiasta colaborador, el que fungía como Sec. General de la YMCA de París. Después el Baloncesto continuó expandiéndose hacia el este (China, Japón, India, Filipinas) a donde llegó en el año 1984.

Durante los III Juegos Olímpicos Mundiales celebrados en la ciudad de San Luis, EE.UU en el año 1904, se efectuó un torneo de exhibición de Baloncesto con el fin de divulgar el deporte, ya que no figuraba en los Juegos Olímpicos como

deporte oficial. Después de ser conocido el Baloncesto en Francia en el año 1893, a continuación se introdujo, en el año 1905 en San Petersburgo, una de las ciudades más importantes de Rusia, por marineros norteamericanos, debido a las visitas periódicas que hacían a los puertos de esa ciudad; con posterioridad el Baloncesto fue introducido en los países Bálticos (Latvia, Lituania, Estonia). Un año después de introducido el Baloncesto en San Petersburgo a través del Club Mayak, este organizó un torneo intramural con 4 equipos.

El primer partido internacional fue, probablemente, el celebrado entre el “Club de la YMCA” de EE.UU con el “Club Mayak” en el año 1909.

2.2.2. La segunda etapa:

Comienza después de finalizada la Primera Guerra Mundial, en año 1919, se celebró un partido entre los equipos de los países aliados, torneo que se celebró en el “Pershing Stadium” de París, comenzando el mismo el 19 de junio de 1919 en el cual ganó el equipo de EE.UU.

2.2.3. La tercera etapa:

Comprende desde 1932 al 1948, por la extensión del Baloncesto por el mundo, fue necesario crear un control internacional, de acuerdo único sobre las reglas, coordinación y colaboración entre los países en los que este se desarrollaba.

Así el 18 de junio de 1932 en Génova se formó la FIBA (Federación Internacional de Baloncesto Amateurs). De esta manera el Baloncesto tuvo una significación y respaldo internacional, en esta reunión participaron países como Argentina, Grecia, Italia, Portugal, Rumania y Suiza. En el año 1935 el Baloncesto es admitido como deporte Olímpico participando por primera vez en el programa de unos Juegos Olímpicos en los que se celebraron en Berlín-Alemania en la que participaron 21 países.

En el año 1935 en Génova, se celebró el primer campeonato masculino de Europa, siendo el primer campeón europeo el equipo de la república Latvia. La primera vez que tuvo lugar un campeonato femenino en Europa fue en el año 1938 en Roma-Italia, resultando ganador el equipo italiano.

Durante 1947 hacen su aparición en el ámbito internacional los atletas de la actual Rusia y otros países en aquel tiempo socialistas, los cuales cada año ampliaron y desarrollaron ampliamente este deporte en todas las extensiones territoriales. Ya en el año 1948 en la FIBA existían miembros de cincuenta países, esto propició un gran desarrollo en la calidad de este deporte; aparecen nuevos elementos técnicos, el drible, pases, tiros al aro, en combinación con amagos. Aumenta también la cantidad de puntos anotados por partido y aparecen en la táctica cambios significativos como la ofensiva rápida, sistemas de defensa personal y por zona.

2.2.4. La cuarta etapa:

Del desarrollo del baloncesto en el propio año 1948 caracterizada por la amplia divulgación y desarrollo internacional de este deporte y por el aumento de la maestría deportiva de los atletas, la búsqueda de nuevas formas, métodos y medios para el mejoramiento de la teoría y práctica del juego. En el año 1950 en Argentina, el primer campeonato mundial masculino donde el equipo del patio ocupó el primer lugar y tres años después en Chile, se celebró el primer campeonato mundial femenino, resultando ganador el equipo de los EE.UU. A partir de este momento los campeonatos mundiales comienzan a celebrarse cada cuatro años.

2.3. CAMBIOS EN EL BALONCESTO

Después del año 1950 se experimentan grandes cambios positivos el Baloncesto, los cuales dan lugar a nuevas formas y contenido en el juego, principalmente los relacionados con el equilibrio entre el desarrollo que había alcanzado la ofensiva con respecto a la defensa. Por esto fue necesario la inclusión de algunas variantes de las reglas y aclaraciones importantes, dirigidas hacia la actividad en la ofensiva y ayuda a la defensa, para poder liquidar de esta forma la superioridad de los hombres altos cerca del aro.

Estos cambios fueron los siguientes:

- Incluir la regla de los 30 segundos para realizar un tiro al aro.
- Incluir la regla de los 3 segundos y ampliar la zona de restricción (zona de 3 segundos).

- Prohibición de levantar el pie de pivot antes de que la pelota salga de la mano, y en el inicio del drible.

Cambios dirigidos hacia la disminución de los tiempos muertos y descansos (cambios de jugadores, tiros libres, etc.)

2.4. COMPETICIÓN PROFESIONAL

En los últimos años casi todos los jugadores profesionales estadounidenses han venido de las ligas universitarias. Estos equipos profesionales seleccionan a los jugadores más prometedores en los denominados drafts. La liga profesional más importante en los Estados Unidos está regida por la National Basketball Association (NBA), fundada en 1949. Con la incorporación de dos nuevos equipos en 1994, la NBA creció hasta 29 equipos, divididos en dos conferencias (Eastern División o División Este y Western División o División Oeste) integradas por cuatro conferencias o divisiones regionales. Se celebran play-offs al finalizar los 82 partidos de temporada regular para determinar el campeón de liga. La NBA concede también un número anual de premios, entre ellos al jugador más valioso (Most Valious Player, MVP) y al novato (rookie) del año.

Las últimas ediciones del Campeonato de Europa de Clubes (desde 1990 llamada Liga Europea o Euroliga) han sido ganadas por dos equipos españoles (el Joventut de Badalona en 1994 y el Real Madrid, en 1995) y uno griego, el Panathinaikos, en 1996.

Un gran número de colegios universitarios estadounidenses adoptaron el juego entre 1893 y 1895. En 1934 se celebraron los primeros juegos intercolegiales en el Madison Square Garden de la ciudad de Nueva York y el baloncesto universitario comenzó a despertar un gran interés. En la década de 1950 llegó a ser un deporte de colegios mayores, consolidándose de este modo el camino para el crecimiento del interés en el baloncesto profesional.

La primera liga profesional, la National Basketball League, se formó en 1898 para proteger de la explotación a los jugadores y promover un juego menos duro. Aunque sólo estuvo vigente durante cinco años su desaparición propició un número de ligas inconexas en el noreste de Estados Unidos. Uno de los primeros y más grandes equipos profesionales fue el Original Celtics, organizado en 1915

en la ciudad de Nueva York; jugaron 150 partidos por temporada y dominaron hasta 1936. Los Harlem Globetrotters, grupo que se fundó en 1927, un notable equipo de exhibición, se especializó en juegos divertidos y malabarismos en el manejo de la pelota.

En 1949 dos ligas profesionales posteriores, la National Basketball League (formada en 1937) y la Basketball Association of America (1946) se unieron para crear la National Basketball Association (NBA). Los Boston Celtics, liderados por su pívot Bill Russell, dominaron la NBA desde finales de la década de los 1950 hasta finales de la década siguiente. En esa misma época, equipos profesionales jugaron anualmente de costa a costa ante millones de espectadores. Wilt Chamberlain, un pívot de Los Ángeles Lakers, fue otro jugador estrella de la época y sus batallas con Russell se esperaban ansiosamente. Kareem Abdul-Jabbar, otro pívot, sobresalió durante la década de 1970. Jabbar perfeccionó su famoso tiro sky hook (gancho del cielo), mientras jugaba para Los Ángeles Lakers y dominaban la competición.

La NBA sufrió un bajón de popularidad a finales de la década de 1970, pero resucitó a través del crecimiento de la fama de sus jugadores más destacados: a Larry Bird de los Boston Celtics y a Earvin *Magic* Johnson, de Los Ángeles Lakers, se les atribuye haber transmitido emoción en la liga gracias a su mayor habilidad y a su rivalidad durante la década. A finales de la década de 1980 Michael Jordan de los Chicago Bulls ascendió a la categoría de estrella y ayudó a su equipo a dominar la NBA a comienzos de la década de los 1990. Una nueva generación de estrellas, como Shaquille O'Neal, de los Lakers, y Larry Johnson, de los Charlotte Hornets, ha sostenido el aumento de la fama de la NBA.

2.5. LA TÉCNICA EN EL BALONCESTO.

En el baloncesto la finalidad es la de introducir la pelota en el aro del contrario tantas veces como sea posible. Para cumplir esta finalidad, los jugadores tienen que pasarse el balón unos a otros, driblarla y tirarla al aro, utilizando para ello formas especiales de desplazamiento. El otro equipo, el que está a la defensiva, trata de impedir que esto suceda. Ambos objetivos o finalidades se logran a través de la ejecución, por parte de los jugadores, de una serie de movimientos dentro de la cancha. Los principales movimientos que se realizan se denominan

elementos o fundamentos, los cuales cuando interactúan en conjunto o relacionados entre sí en determinadas situaciones concretas dan lugar a las acciones de los jugadores. Estas acciones pueden realizarse, tanto en una acción ofensiva, como en una acción defensiva, es por ello que los jugadores necesitan tener un dominio, en igual medida, de la técnica ofensiva y de la técnica defensiva para lograr el éxito en la práctica de este deporte.

La técnica es la forma de darle un uso más racional a los elementos y las acciones de los jugadores en el partido para buscar que los movimientos sean más rápidos y efectivos con gasto energético relativamente menor. La técnica ofensiva consta de dos partes: técnica de los desplazamientos ofensivos y técnica del manejo del balón. La primera parte comprende la postura del baloncestista, carreras, paradas, saltos, amagos, pivots sin el balón y la segunda parte comprende las posturas con el balón, los agarres, las recepciones, los pases, los amagos o fintas con el balón, los tiros y el drible trabajados en ambas partes como elementos aislados, combinados o en sistemas.

2.5.1. Clasificación de la técnica.

2.5.1.1. Técnica defensiva

A) Técnica de desplazamientos defensivos

Los desplazamientos defensivos evitan o interfieren el libre desplazamiento de los jugadores con y sin balón, por el terreno y por ende, evitan las canastas fáciles. Para realizarlos tiene una especial importancia el trabajo de los pies. En este deporte, se suceden una tras otra diversas jugadas, a una velocidad considerable. Basta recordar que en una superficie de 26 x 14 metros, se mueven constantemente 10 jugadores, los cuales, como promedio, corren aproximadamente de 10 a 12 kilómetros durante los 40 minutos que dura el partido, por lo que se hace necesario saber cómo y para dónde debe desplazarse cada uno.

Posturas defensivas

Lo primero que debe formarse para el trabajo de defensa, es una buena postura. Estas son las posiciones que permiten a los jugadores mantenerse equilibrados,

reaccionar rápidamente ante las acciones del jugador ofensivo y contrarrestar el ataque.

Los éxitos en la defensa van a depender de factores biomecánicos y físicos, pero también, de factores subjetivos que responden a la capacidad de razonamiento del jugador y a la selección que por consiguiente haga, de una u otra postura en situaciones cambiantes de juego.

Generalmente los jugadores centros adoptan una postura alta para defender, ampliando para ello, la base de sustentación, esto le permite estar balanceado para no quedar desequilibrado en el contacto personal que sugiere esta posición, y para impedir los tiros de los jugadores que penetran en dribling a esta zona o molestar los tiros de media distancia. Los jugadores que defienden en el perímetro oscilan en el uso de la postura baja y media, en dependencia del jugador está o no en posesión del balón. Cuando se da este caso, el defensor debe colocar las piernas en forma de paso, adelantando el pie más cercano a la mano que dribla del contrario, esto permite al defensa acercarse rápidamente al para anular la acción ofensiva que este trata de emprender.

Cuando el jugador que tiene el balón está alejado y no amenaza con tirar o no tiene posesión del balón, la postura media con los pies en una misma línea permite marcar al jugador ofensivo moviéndose con facilidad hacia los lados, atrás o al frente, oponiéndose a las acciones de este. Desde esta posición resulta más fácil la interceptación de pases por la rapidez de movimiento posibilitada por la cómoda posición inicial.

B) Técnica de oposición y apoderamiento del balón

➤ Quitar el balón de las manos del adversario

Existe dos formas básicas para quitarle el balón al adversario al menor descuido: sin giro de las muñecas y con giro de estas. En el juego de baloncesto se producen situaciones cambiantes, que en muchos de los casos, el jugador no las espera y que lo obligan a reaccionar en fracciones de segundos. Imaginemos un balón que hace contacto con el aro y regresa de rebote, un jugador de cada equipo se

apodera del balón en el aire y ambos caen con el balón en las manos sujetándolo fuertemente, rápidamente hay que buscar la solución.

➤ **Tumbar el balón de las manos del adversario**

Algunos defensores eligen otras formas de apoderarse del balón, que sean más sorprendidas y dejen al contrario, menores posibilidades de reaccionar. Una de estas posibilidades es tumbarle el balón de las manos con un golpe rápido, seco y bien dirigido al balón que hace que el jugador ofensivo pierda el control de este y que vaya a parar a las manos del defensor. Para la aplicación de estas técnicas deben tenerse en cuenta las limitaciones que impone la regla en relación con la falta personal.

Cualquier contacto personal con la mano del jugador ofensivo en el momento del golpeo, puede ser apreciado por el árbitro como una falta y sancionado. En ocasiones los árbitros no observan el contacto personal, pero son llevados por la apreciación al escuchar el sonido que hace la mano en el contacto personal, esto sugiere que el golpeo debe ser limpio y preciso para evitar complicaciones.

➤ **Intercepciones del balón**

Para realizar esta intercepción, generalmente el jugador golpea el balón con la mano abierta y después se apodera de él o continúa en dribling, lo ideal es que pudiera apoderarse de él y después elegir el próximo movimiento a realizar.

La mano que intercepta el balón es la mano contraria a la mano que está utilizando en jugador ofensivo para driblar. El tronco debe estar semiflexionado al frente en la profundidad que exija el tipo de dribling empleado y los pasos deben ser de carrera normal con la vista fija en el balón.

➤ **Tapar el balón**

El jugador con balón es siempre el jugador más peligroso dentro de un juego de baloncesto. Este jugador es el que tiene, dentro de sus posibilidades, la más efectiva para ganar el juego: el tiro. A un jugador estrechamente marcado, se le hace difícil, hasta cierto punto recibir el balón pero si logra recibirlo e intenta una acción de tiro, ¿qué opción defensiva nos queda?. En esta situación es muy efectiva la postura defensiva alta con las manos extendidas arriba, la cual nos

permite “tapar el balón”. Este elemento técnico es mayormente utilizado por los jugadores centros, que son los más altos, y tienen mayores posibilidades de impedir o interrumpir el tiro golpeando el balón cuando sale de las manos del tirador, desviando su trayectoria inicial.

➤ **Rebote defensivo**

Después del bloqueo el defensor observa la dirección del balón y se dirige rápidamente hacia donde está este, es decir, ir hacia el balón, no esperar que este llegue a él. El salto para tomar el rebote debe ser explosivo dirigido hacia arriba y al frente. Durante el salto la vista debe estar fija en el balón, llevando los brazos arriba con un movimiento pendular amplio, que le imprima una mayor potencia al salto, manteniendo en todo momento las piernas abiertas. La caída debe hacerse sobre ambas piernas a la vez, amortiguando el impacto con una flexión al hacer contacto con la superficie, lo cual evita lesiones y favorece una postura estable y equilibrada los codos se proyectan hacia fuera para proteger el balón con una semiflexión del tronco al frente. La cabeza erguida con la vista al frente.

Durante el rebote se acumulan en el área, un gran número de jugadores, por eso después que el jugador se apodera del balón debe realizar un dribbling o un pase para sacar el balón de esa zona y comenzar la ofensiva.

2.5.1.2. Técnica ofensiva

A) Técnica de desplazamientos ofensivos

El éxito de las acciones que realiza un jugador dentro del juego, dependen en gran medida, del trabajo de los pies. Si analizamos un jugador de Baloncesto, podemos constatar a simple vista si este sabe desplazarse correctamente o no, solamente con mirar la utilización que hace de los cambios de dirección y de velocidad para burlar a su oponente y poder recibir el balón o lograr un tiro a canasta. Las estrellas del Baloncesto a nivel mundial se caracterizan por una gran rapidez en la ejecución de estos movimientos y su uso racional en el momento adecuado, logrando desmarcarse con gran facilidad y anotar un gran número de canastas o goles por partido. Durante la realización de una acción ofensiva o de ataque, es necesario que todas las acciones de los jugadores estén encaminadas a lograr

que al menos uno logre desmarcarse y atacar con éxito el aro contrario. Es por esto que los invitamos a conocer a continuación las características de cada uno de los movimientos que nos conducen a éxito en este empeño.

➤ **Postura del baloncestista.**

La variabilidad en los movimientos es una característica, no solo del baloncesto, sino de todos los juegos deportivos, lo que nos hace pensar que una postura inicial adecuada es necesaria antes de aprender los fundamentos y para que estos puedan realizarse con éxito. La postura básica correcta a adoptar para estar correctamente balanceado y controlar los movimientos corporales tiene las siguientes características.

- Las piernas deben estar semiflexionadas y separadas, aproximadamente, al ancho de los hombros.
- Los pies quedaran colocados en forma de paso o en una misma línea en dependencia de la elección del jugador o de la función que este realiza dentro del juego (organizador o pívot por ejemplo).
- El tronco debe quedar ligeramente inclinado al frente para facilitar la arrancada y balancear el cuerpo.
- El peso del cuerpo debe estar distribuido equitativamente entre ambas piernas para evitar los desequilibrios en el contacto personal.
- La vista estará dirigida al frente controlando con la visión directa y periférica la mayor cantidad de jugadores posible de ambos equipos.
- Los brazos se deben flexionar por la articulación del codo y a nivel de la cintura, con los antebrazos paralelos a la superficie, preparados para recibir un pase o facilitar la arrancada explosiva que permita al jugador ocupar una posición favorable en el terreno.
- Los dedos estarán separados y relajados con las manos abiertas.

➤ **Las carreras**

En un juego de baloncesto más del 60% del tiempo reglamentario de juego los jugadores se desplazan sin posesión del balón de ahí la importancia del dominio de las variantes de este fundamento pues constituye la forma fundamental de desplazamiento utilizada por los jugadores durante un partido de Baloncesto. En las carreras el desplazamiento debe ser natural, con pasos cortos, de manera que permitan realizar cambios bruscos de velocidad o de dirección en cualquier momento. El jugador tiene a su disposición un amplio arsenal de variantes a utilizar con respecto a este elemento técnico, en dependencia directa de la situación en que se encuentre:

- **Carrera normal de frente.**

- En este tipo de carrera, el contacto del pie con el suelo comienza con el talón, trasladando posteriormente el apoyo hacia la planta y la parte anterior del pie.
- Otra forma de apoyo que se puede emplear, es apoyar totalmente el pie cuando el desplazamiento es más lento.
- Después del despegue inicial, la pierna se flexiona por la rodilla y se lleva al frente.
- Los brazos se flexionan por la articulación del codo y realizan un movimiento pendular coordinado con frecuencia de pasos sin separarlos demasiado del cuerpo y sin cruzar la línea que divide el cuerpo en dos partes iguales.
- El tronco ligeramente inclinado al frente y la cabeza debe estar erguida, para mantener una buena visibilidad.

➤ **Paradas**

Después que el alumno domina todos los tipos de carreras que puede realizar para moverse en el terreno y jugar al baloncesto, se hace esencial la enseñanza de otro elemento muy importante y que complementa el aprendizaje anterior. Este le permitirá detener esas aceleraciones que adquiere con las carreras y no es otro que la Parada. Este elemento o fundamento correctamente utilizado puede crear un desbalance tal en el contrario, que puede provocar hasta su caída repentina. Esto nos hace pensar que es necesario en este preciso momento abordarla como

otro de los desplazamientos ofensivos puesto que está directamente relacionado con esta clasificación.

Existen en el baloncesto dos formas efectivas de detenerse una es por pasos (o al conteo de uno, dos) y la otra por salto (o al conteo de uno).

➤ **Pívor**

Cuando hablamos del trabajo de piernas de los jugadores, un elemento de gran importancia es el pívor. Este llega a convertirse, en algunos casos en la única posibilidad de lograr el éxito en una acción determinada, situación muy apreciada en la forma de jugar de los jugadores centros o pivotes los cuales reciben este nombre por la utilización frecuente que hacen de este elemento en los partidos. El pívor puede realizarse con o sin balón, estando o no en movimiento y tiene un amplia utilización dentro del juego, utilizándose para proteger el balón interponiendo el cuerpo entre este y el defensa, para realizar los amagos de drible, de pase o de tiro.

También cuando un jugador está en movimiento puede utilizar el pívor cuando esta sin balón para desmarcarse del contrario y cuando tiene posesión del balón para burlar al defensa y lograr un tiro o una penetración a canasta. Existen dos formas básicas de pivotear con o sin balón: de frente y de espalda. A continuación veremos las características fundamentales de este elemento.

Lo primero que tiene que hacer el jugador es seleccionar una pierna para el apoyo que recibe el nombre de pie de pívor, pudiendo ser la izquierda o la derecha en dependencia de la elección, la situación del juego o la condición impuesta por la realización de un elemento técnico anterior (Ej.: en la parada por pasos, el pie de pívor es el que primero se apoye en el piso). Es necesario para mantener un correcto balance del cuerpo, partir desde la postura ofensiva, recargando el peso del cuerpo hacia la pierna de apoyo, inclinando el tronco ligeramente al frente y con la pierna de péndulo apoyada sobre la planta del pie.

➤ **Los amagos**

Este elemento técnico se utiliza igualmente para desmarcarse del defensor y lograr engañarlo mostrándole un sentido de dirección o simular una acción que va

a desviar la atención de la defensa sobre la acción fundamental a realizar en cada momento del juego. Estos pueden realizarse con o sin el balón y al efectuar cualquier tipo de movimiento dentro del terreno por muy simple que este parezca. Para que su accionar sea efectivo, el alumno debe saber controlar muy bien sus segmentos corporales, debido principalmente a que ellos juegan un papel importante en la gestualidad que transmite al defensa la idea que queremos.

B) Técnica del manejo de balón

➤ Agarre del balón

Este elemento técnico marca el inicio de la interacción del alumno con el balón. A partir de este momento comienza a conocer el peso, superficie y posibilidades del implemento. La importancia de esta interacción y en particular de realizar correctamente los agarres del balón, radican fundamentalmente, en que este forma parte de la fase inicial de los elementos técnicos que se relacionan con el balón. Un buen agarre evita la pérdida de balones y que el contrario pueda apoderarse del fácilmente, siendo un hecho que el equipo que más tiempo tenga posesión del balón tendrá más posibilidades de encestarlo y lograr la victoria. Es por esto que debemos tener en cuenta, en el momento de realizar el agarre del balón, los siguientes aspectos.

- Los dedos deben estar separados de manera que abarque la mayor superficie posible del implemento.
- Las manos deben colocarse en forma de embudo de acuerdo con las características esféricas del balón.
- El agarre debe realizarse solamente con los dedos puesto que esto garantiza el control de este y posibilita pasarlo con mayor rapidez y efectividad.
- Nunca el balón debe descansar sobre las palmas de las manos para evitar errores técnicos en la ejecución de otros elementos como el pase.
- El balón debe sostenerse a la altura del pecho.

➤ **Existen dos formas clásicas de realizar el agarre:**

- **Agarre normal por los polos:** En este agarre las manos se colocan por ambos lados del balón al mismo nivel con los dedos separados, los pulgares hacia arriba y los demás dedos hacia el frente. El balón solo hace contacto con la superficie de los dedos.
- **Agarre de triple amenaza:** en este agarre una mano va colocada detrás del balón para garantizar un inicio de dribling, tiro o pase y la otra por un lateral, de manera que garantice el sostén del balón. Los dedos pulgares de las manos forman una letra T quedando perpendiculares uno con el otro. Las manos quedan abiertas y el balón solo hace contacto con la superficie de los dedos.

➤ **Postura ofensiva con balón**

Las posturas ofensivas con el balón son los puntos de partida para cualquier movimiento (elemento técnico) que un jugador realiza en la cancha. Debe ser una postura cómoda y equilibrada que posibilite el inicio de movimientos explosivos, rápidos, amagos y por sobre todo tiro desde el lugar en suspensión o saltando. Son variantes de las posturas ofensivas sin balón de las cuales retomaremos algunos elementos.

Abordaremos dos posturas fundamentales que son las siguientes:

- **Postura ofensiva con el balón con los pies paralelos o al mismo nivel:**

Esta postura se caracteriza por la colocación de los pies en una misma línea (uno al lado del otro), separados al ancho de los hombros, las piernas semiflexionadas al igual que el tronco, la vista al frente con la cabeza erguida los brazos semiflexionados al pecho con el balón sostenido a la altura de este. Es muy utilizado por los jugadores pívot o centros de acuerdo con su forma característica de juego.

- **Postura ofensiva con el balón con los pies en forma de paso:**

Esta postura se caracteriza por dar una ventaja para el inicio de los movimientos al tener el jugador un pie más adelantado que el otro. Estos deben

estar igualmente separados al ancho de los hombros en el plano frontal, con las piernas y el tronco semiflexionados, la vista al frente con la cabeza erguida. Los brazos semiflexionados al pecho con el balón a la altura de este.

➤ **Recepción del balón**

No podemos pensar en realizar un buen pase si no realizamos una buena recepción del balón. Este es un elemento de gran importancia la cual es palpable si tenemos en cuenta que es la única forma de comunicación que existe entre los jugadores de un mismo equipo para realizar las acciones de conjunto en busca de una canasta. La recepción es un elemento imprescindible en el juego, pues facilita u obstaculiza cualquier acción posterior que se realice.

Aspectos a tener en cuenta para realizar una buena recepción del balón:

- Adoptar una posición equilibrada.
- Recibir el balón solamente con los dedos.
- Extender los brazos en dirección al balón.
- Amortiguar la velocidad del balón y el impacto de este con la superficie de las manos, con una flexión de los brazos en el mismo sentido del movimiento.
- Colocar las manos de manera que faciliten la recepción en dependencia de la dirección en la que este llega a las manos (de arriba hacia abajo, de abajo hacia arriba, desde un lateral, etc.)
- Dirigir la vista hacia el balón hasta que este haga contacto con las manos.
- Ir a buscar el balón, no esperar que este llegue.
- Controlar el balón lo más rápido posible para evitar que el adversario lo intercepte.
- Proteger el balón con el cuerpo.

➤ **Los pases**

Los pase pueden realizarse con dos manos o con una (derecha o izquierda), desee el lugar o estando en movimiento, que pueden ser directos o indirectos. Para realizar un buen pase también es necesario atender a la correcta postura inicial (postura ofensiva con balón) para que el pase pueda ser veloz, preciso y adecuado. A continuación relacionamos las variantes de pases que pueden ser ejecutados por un jugador en el juego:

- Pase de pecho con las dos manos.
- Pase indirecto o de rebote con dos manos.
- Pase por sobre la cabeza con las dos manos.
- Pase por abajo con las dos manos.
- Pase por encima del hombro con una mano (pase de Béisbol).
- Pase por sobre la cabeza o de gancho con una mano.
- Pase indirecto con una mano.
- Pase lateral con una mano.
- Pase por abajo con una mano.
- Pase por detrás de las espaldas con una mano.

➤ **Los tiros al aro**

Los tiros al aro durante una acción ofensiva, pueden realizarse con una mano o con las dos, desde el lugar, estando en movimiento o saltando. En dependencia de la zona del terreno desde donde se realicen, pueden ser a corta distancia (0-2 metros), a media distancia (2-6 metros), o a larga distancia (+ de 6 o 7 metros). Los más frecuentes en el juego y los que más puntos producen son los de corta y media distancia, debido fundamentalmente a que los jugadores están constantemente buscando el espacio libre para recibir y hacer un tiro fácil. Los jugadores centros trabajan más en la corta distancia y en ocasiones salen a la media distancia a realizar el tiro cuando la defensa es muy fuerte.

➤ **Rebote ofensivo**

El rebote ofensivo es una forma muy particular de anotar canastas, pues el jugador tiene que tratar de anotar una canasta mediante un toque con los dedos o tirando el balón, estando el jugador en el aire, después que se ha fallado un tiro.

Para realizar este elemento técnico es necesario que el jugador conozca los siguientes aspectos:

- Es necesario que el jugador se eleve lo más posible y a tiempo, sincronizando el salto con la trayectoria del balón.
- Puede realizarse con un o dos manos, preferiblemente la segunda opción pues ofrece mayor seguridad y control del balón.
- Cuando existe una gran oposición y no hay otra posibilidad entonces debemos incorporar un movimiento de la muñeca y los dedos para dirigir mejor el tiro y asegurarlo.
- Es aconsejable no pegarle al balón porque esto puede influir negativamente en la efectividad del tiro, resultaría casi imposible dirigirlo hacia el lugar deseado.
- Si se realiza sin gran oposición, se debe asegurar el balón con las dos manos en el punto más alto del vuelo y tirarlo directamente hacia el aro antes de volver a tocar el suelo.

➤ **Dribling**

Esta técnica será desarrollada a continuación, por ser objeto de la investigación.

2.6. EL DRIBLING COMO TÉCNICA EN EL BALONCESTO

2.6.1. Concepto

Se define el dribling como la acción que realiza un jugador cuando, después de tomar posesión del balón, le da impulso tirándolo o palmeándolo con una mano contra el suelo y lo vuelve a tocar antes de que lo haga otro jugador. La actividad

del "dribling" se da por terminada en el momento en que controla el balón con ambas manos, o lo deja descansar en una de ellas. El jugador puede dar un número indeterminado de pasos, mientras que el balón no está en contacto con su mano, así como entre los botes del "dribling".

2.6.2. Clases de dribling

2.6.2.1. El dribling alto

Se llama dribling alto porque cuando el jugador aplica determinada fuerza de empuje al balón, dicha fuerza tiene tal magnitud, que hace rebotar el balón hasta la altura de la cintura.

Puede ser empleado cuando el jugador no esté marcado de cerca y no hay peligro de que pierda el balón, o cuando el jugador ataca al aro, estando en movimiento, para obtener ventaja territorial con respecto al defensa.

2.6.2.2. El dribling bajo

La posición del cuerpo para este drible exige mayor flexión de las piernas y tronco mucho más inclinado al frente, aunque la espalda debe mantenerse recta y la cabeza alta para observar toda las incidencias que ocurren alrededor y la altura del bote es hasta el nivel de la rodilla.

Esta forma de drible se emplea cuando se requiere sacar el balón de áreas de juego muy congestionada o cuando el driblador está estrechamente marcado por un defensa.

2.6.3. Características del dribling

Este se caracteriza de jugadores rápidos y con un gran y constante control del balón; consiste en hacer cambios de dirección y cambios de velocidad para eludir al o los rivales, aunque hay excepciones del cambio de velocidad, se ha visto y

marcado tipos que sin hacerlo cambian de dirección y dejan a la defensa inmóvil, logrando así pasarla.

2.6.4. Tipos de dribling

2.6.4.1. Las carreras en el dribling

a) Las carreras.

En un juego de baloncesto más del 60% del tiempo reglamentario de juego los jugadores se desplazan sin posesión del balón de ahí la importancia del dominio de las variantes de este fundamento pues constituye la forma fundamental de desplazamiento utilizada por los jugadores durante un partido de Baloncesto. En las carreras el desplazamiento debe ser natural, con pasos cortos, de manera que permitan realizar cambios bruscos de velocidad o de dirección en cualquier momento.

b) Carrera normal de frente.

- En este tipo de carrera, el contacto del pie con el suelo comienza con el talón, trasladando posteriormente el apoyo hacia la planta y la parte anterior del pie.
- Otra forma de apoyo que se puede emplear, es apoyar totalmente el pie cuando el desplazamiento es más lento.
- Después del despegue inicial, la pierna se flexiona por la rodilla y se lleva al frente.
- Los brazos se flexionan por la articulación del codo y realizan un movimiento pendular coordinado con frecuencia de pasos sin separarlos demasiado del cuerpo y sin cruzar la línea que divide el cuerpo en dos partes iguales.
- El tronco ligeramente inclinado al frente y la cabeza debe estar erguida, para mantener una buena visibilidad.

c) Postura defensiva alta.

La posición defensiva alta es utilizada para defender u oponerse al tiro. Esta puede realizarse elevando uno o los dos brazos, en dependencia del tiro que se vaya a ejecutar por el oponente. Para adoptar esta postura, el defensa extiende todo su cuerpo parándose en la punta de los pies. Si elevamos un solo brazo, este debe ser el que corresponde al mismo lado de la pierna adelantada, colocando el otro lateral a la altura de la cintura evitando un pase. La vista va dirigida hacia el balón.

e) Carrera con cambio de dirección.

El cambio de dirección debe hacerse por el lado por el que el defensa tenga la pierna más avanzada.

Consta de dos fases fundamentales, la primera es donde se realiza el amago o engaño con una carrera lenta o trote apoyando completamente el pie en la superficie, el tronco y la vista hacia la dirección del movimiento de amago y la mayor parte del peso del cuerpo sobre la pierna delantera. El centro de gravedad (cadera) bajo flexionando la pierna de apoyo y la otra apoyada en el metatarso para el comienzo de la segunda fase.

La segunda fase comienza con un giro del pie de apoyo, que cambia el sentido del movimiento, con la vista hacia la nueva dirección y el tronco inclinado en el nuevo sentido del movimiento rompiendo la inercia y cambiando de dirección y de velocidad al mismo tiempo.

2.6.4.2. El balón en el dribling.

a) Cambio de dirección con balón.

- El atacante con balón tiene una serie de opciones para superar al atacante driblando.

- Normalmente cambiaremos de mano el balón pero no en todos los casos.
- Es importante saber qué cambio de dirección utilizan y cuándo, teniendo en cuenta a nuestro defensor al igual que al resto de jugadores y sus situaciones en el campo. Aprovecharemos así cualquier debilidad o fallo en la defensa.
- Es básico e importantísimo el cambio de ritmo, y un bote fuerte, rápido.

b) Cambios de mano con el balón

El atacante con balón tiene una serie de recursos para driblar al contrario. Si no puede superarlo por rapidez, tiene el recurso de los cambios de mano. Es muy importante saber cuándo los debemos realizar. Hay que estudiar al defensor, no hacerlo a lo loco, pues este es uno de los objetivos de la defensa. El driblador tiene que aprovechar una debilidad de la defensa para, mediante un cambio de ritmo, realizar el cambio de mano y dirección.

c) Cambio de mano por delante.

Antes de iniciar el cambio realizamos una parada en dos tiempo (sin parar de botar). Teniendo adelantado el pie de la mano que bota. Podemos para al revés y luego a la hora de cambiar de mano retrasar el pie contrario a la mano de bote para dejar un espacio. E incluso más adelante realizarlo con los dos pies a la misma altura. Inclina el peso sobre la pierna adelantada, (flexionada) y desde esta posición hacemos un bote de adelante a atrás con un golpe de muñeca. El balón va de una mano a la otra, nova la mano a buscar el balón, mientras tendremos la rodilla retrasada metida hacia dentro.

Este bote será muy fuerte y bajo.

d) Cambio de mano entre las piernas.

Tomamos una dirección distinta a la que seguiremos después y antes de realizar el cambio paramos en dos tiempos, con el pie contrario a la mano con la que veníamos botando adelantada.

Realizamos un bote de adelante-atrás por debajo de las piernas tras un golpe de muñeca, yendo el balón de una mano a otra.

Este bote ha de ser fuerte y bajo.

A partir de aquí giraremos sobre la parte delantera de los pies y saldremos de forma explosiva realizando una salida o cruzada.

Variantes: Podemos realizar este cambio con las dos piernas prácticamente paralelas y también pasando el balón de atrás - adelante parando para esto al revés.

e) Con cambio de velocidad

En este tipo de dribling el balón se impulsa hacia adelante, teniendo una incidencia larga del balón al botar el suelo, por lo que la progresión es rápida, pudiendo el jugador que dribla dar varios pasos entre bote y bote.

Es muy importante al aumentar la velocidad del bote que el driblador siempre tenga control de balón, «que dirija el balón y no que el balón lo dirija a él».

El cuerpo debe estar un poco inclinado hacia adelante.

El brazo del driblador ya no va pegado al cuerpo, sino que va más adelantado.

El balón sube hasta la altura de las caderas.

2.6.5. Importancia del dribling

Es importante porque permite desplazar el balón sin ayuda de nadie, de este modo puede llevarlo hacia la zona de ataque y escapar de presión de los defensores. Cada equipo necesita por lo menos un driblador cualificado que pueda desplazar el balón hacia la zona de ataque en un contraataque y protegerlo contra la defensa que presiona.

2.7 EL PROGRAMA “COMPLEMENTARIA” Y LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO.

Es un programa de ejercicios en donde está organizada y especificada paso a paso, de lo más simple a lo más complejo que permitirá mejorar la técnica del dribling del baloncesto en los alumnos de la I.E. Jorge Basadre Grohman indica la secuencia de ejercicios para poder llegar a nuestro objetivo.

2.7.1 Finalidad del programa “Complementaria”

La finalidad del programa complementaria es mejorar la técnica del dribling en el baloncesto, que los alumnos a través de los ejercicios elaborados con una secuencia de lo más simple a lo más complejo, puedan desenvolverse en el juego del baloncesto.

2.7.2 Propuesta metodológica

La propuesta metodológica está elaborado a través de un módulo de aplicación de donde se encuentra 8 sesiones para mejorar la técnica del dribling en el baloncesto.

Sesión N°1: Esta sesión tiene por objetivo el inicio de familiarización del dribling en el baloncesto.

Sesión N°2: Esta sesión tiene por objetivo la consolidación de familiarización del dribling en el baloncesto.

Sesión N°3: Esta sesión tiene por objetivo conocer y desarrollar los diferentes tipos de dribling en el baloncesto.

Sesión N°4: Esta sesión tiene por objetivo aplicar los tipos de dribling, que le permita superar al oponente en situaciones de ataque.

Sesión N°5: Esta sesión tiene por objetivo ejecutar con seguridad el dribling en el baloncesto.

Sesión N°6: Esta sesión tiene por objetivo dominar la técnica del dribling en el baloncesto.

Sesión N°7: Esta sesión tiene por objetivo unir los tipos de dribling en cada situación de juego.

Sesión N°8: Esta sesión tiene por objetivo manejar el dribling en el baloncesto lo mejor posible en el campo de juego del baloncesto.

2.7.3 Evaluación en el programa “Complementaria”

La evaluación se hará a través de un pre tés (escala de calificación), antes de la aplicación del programa complementaria, después de cada sesión se evaluará mediante una ficha de observación para poder saber el avance que pueda tener los alumnos en el manejo del dribling, finalizado las 8 sesiones se aplicará la prueba de salida que será el pos tés (escala de calificación). Durante el proceso se utiliza una Ficha de Observación para realizar el seguimiento y acompañamiento necesarios.

2.7.4 Materiales usados en el programa “Complementaria”

Los materiales que se utilizados son:

- Balones
- Conos
- Silbato
- Tiza
- Loza deportiva
- Pañuelos

2.7.5 Importancia del programa “Complementaria”.

Es importante porque cada uno de los ejercicios practicados por los alumnos mejorara significativamente el dribling ya que el primer ejercicio está realizado de acuerdo al nivel que se encuentren los alumnos en el manejo del balón del baloncesto.

El dribling es importante porque desarrolla la habilidad, la velocidad y agilidad en juego del baloncesto y al mismo tiempo contribuye al desarrollo psicomotor del estudiante.

CAPÍTULO III

3. LA METODOLOGÍA

3.1. ENUNCIADO DE LAS HIPÓTESIS.

3.1.1. Hipótesis General.

La aplicación del Programa “Complementaria” permite mejorar significativamente el dominio del dribling en el baloncesto por parte de los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna en el año 2015 en forma significativa.

3.1.2. Hipótesis Operacionales

- a) El nivel de dominio del dribling en el baloncesto por parte de los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna en el año 2015 antes de la aplicación del Programa “Complementaria” es malo.
- b) El nivel de dominio del dribling en el baloncesto por parte de los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna en el año 2015 después de la aplicación del Programa “Complementaria” es bueno.

- c) Existe diferencia significativa entre los niveles de dominio del dribling en el baloncesto que presentan los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna en el año 2015 antes y después de la aplicación del Programa “Complementaria”, favoreciendo al resultado del post test.

3.2. VARIABLES

3.2.1 Variable dependiente

Dribling en el Baloncesto

Indicadores

- Estructura funcional modelo.
- Flexiona las articulaciones durante el dribling
- Coordina los desplazamientos simples y complejos durante la ejecución del dribling.
- Lateralidad
- Realiza los cambios de ritmo durante el dribling.

Escala para medir la variable

Malo

Regular

Bueno

Excelente

3.2.2 Variable independiente

Programa “Complementaria”

Indicadores

- Aceptabilidad
- Versatilidad

3.3. AMBITO DE LA INVESTIGACIÓN

El ámbito de estudio es micro regional, esta investigación se llevó a cabo a los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna.

3.3.1 Población

La población está constituida por los alumnos(as) del segundo grado-A y B de educación secundaria del Distrito de pocollay, haciendo un total de 32 alumnos(as) de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna.

3.3.2. Muestra

Como muestra de nuestro estudio se trabajó con la sección - B como grupo experimental de segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa Jorge Basadre Grohmann, que está conformado de 16 alumnos(as).

3.3.3. Procedimientos

La recolección se hizo personalmente y de primera fuente se recogió la información sobre el dribling en el baloncesto, el procedimiento empleado para reunir y procesar la información está relacionada con la aplicación de técnicas e instrumentos (pruebas de entrada y salida) de acuerdo a las etapas de experimentación.

5.5.2 Técnicas

Se trabajó con las técnicas:

Observación para evaluar el dominio del drible.

Lúdicas para promover el dominio del drible.

5.5.3 Instrumentos

Para la recolección de los datos se utilizó el siguiente instrumento:

Prueba de Entrada (Escala de calificación)

Dirigido a los alumnos(as) grupo experimental que consiste en evaluar a través de dos ejercicios antes de la aplicación del programa de complementaria.

Prueba de Salida (Escala de calificación)

Aplicado a los alumnos(as) del grupo experimental con la finalidad de verificar la eficacia del programa de complementaria en el proceso de enseñanza aprendizaje de la técnica del drible en el baloncesto.

Para la aplicación del programa "Complementaria".

- **Módulo de aplicación.**

El módulo de aplicación demostrará talleres que permitirán mejorar las habilidades de los alumnos en el drible en el baloncesto.

Las pruebas y el módulo se encuentran en los anexos de la presente tesis.

CAPÍTULO IV

4. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 DISEÑO DE PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN

La investigación se desarrolló en la I.E. Jorge Basadre Grohmann durante el Segundo Bimestre, en el Segundo Grado “B” del Nivel Secundario, con la autorización de la Dirección.

La presentación de los resultados de esta investigación se desarrollará de la siguiente manera:

- El nivel de dominio del dribling en el baloncesto por parte de los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna en el año 2015 antes de la aplicación del Programa “Complementaria”.
- El nivel de dominio del dribling en el baloncesto por parte de los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna en el año 2015 después de la aplicación del Programa “Complementaria”
- Los niveles de dominio del dribling en el baloncesto que presentan los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna en el año 2015 antes y después de la aplicación del Programa “Complementaria”.
- Prueba estadística

4.2 ANÁLISIS Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

4.2.1. El nivel de dominio del dribling en el baloncesto por parte de los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna en el año 2015 antes de la aplicación del Programa “Complementaria”.

TABLA N° 01

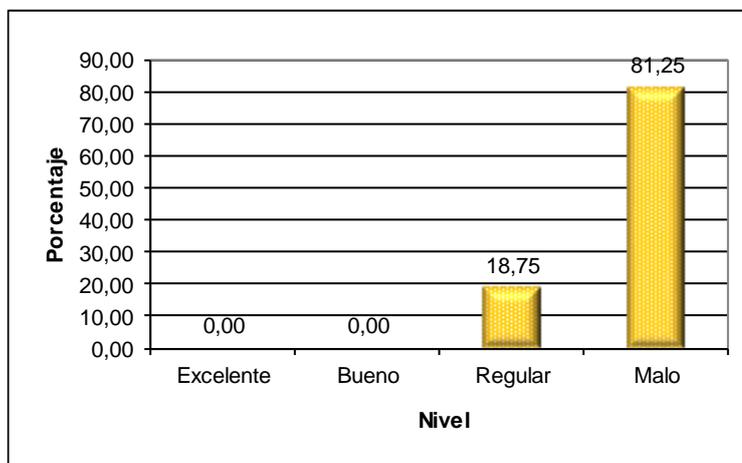
NIVEL DE ESTRUCTURA MODELO FUNCIONAL QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA PRUEBA DE ENTRADA

NIVELES	f	%
Excelente	0	0,00
Bueno	0	0,00
Regular	3	18,75
Malo	13	81,25
TOTAL	16	100,00

FUENTE: Prueba de salida

GRÁFICO N° 01

NIVEL DE ESTRUCTURA MODELO FUNCIONAL QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA PRUEBA DE ENTRADA



FUENTE: Tabla N° 01

INTERPRETACIÓN

La tabla N°1 presenta la información relacionada al Nivel de Estructura Modelo Funcional que presentan los alumnos de la Muestra en la Prueba de Entrada. Se puede observar que de los 16 alumnos del pre-tés (escala de calificación), el 18.75% se encuentra en un nivel regular; mientras que el 81.25%, se ubica en el nivel malo.

Esto implica que la mayoría de los alumnos comprendidos en la muestra presentó más de 50% de errores en el movimiento; y mínimamente la ejecuta con algunos errores en el movimiento en la técnica del dribling del baloncesto.

TABLA N°02

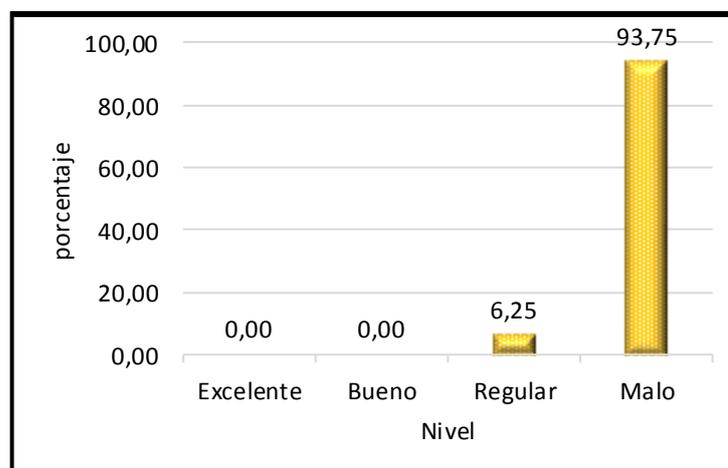
NIVEL DE FLEXION DE ARTICULACIONES QUE
PRESENTAN LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA
PRUEBA DE ENTRADA

NIVELES	f	%
Excelente	0	0,00
Bueno	0	0,00
Regular	1	6,25
Malo	15	93,75
TOTAL	16	100,00

FUENTE: Prueba de salida

GRÁFICO N° 02

NIVEL DE FLEXION DE ARTICULACIONES QUE
PRESENTAN LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA
PRUEBA DE ENTRADA



FUENTE: Tabla N° 02

INTERPRETACIÓN

La tabla N° 02 presenta la información relacionada al nivel de flexión de articulaciones que presentan los alumnos de la muestra en la prueba de entrada. Se puede observar que de los 16 alumnos del pre-tés (escala de calificación), el 6.25% se encuentra en un nivel regular; mientras que el 93.75%, se ubica en el nivel malo.

Esto implica que la mayoría de los alumnos comprendidos en la muestra presentó más de 50% de errores en el movimiento; y mínimamente la ejecuta con algunos errores en el movimiento en la técnica del dribling del baloncesto.

TABLA N°03

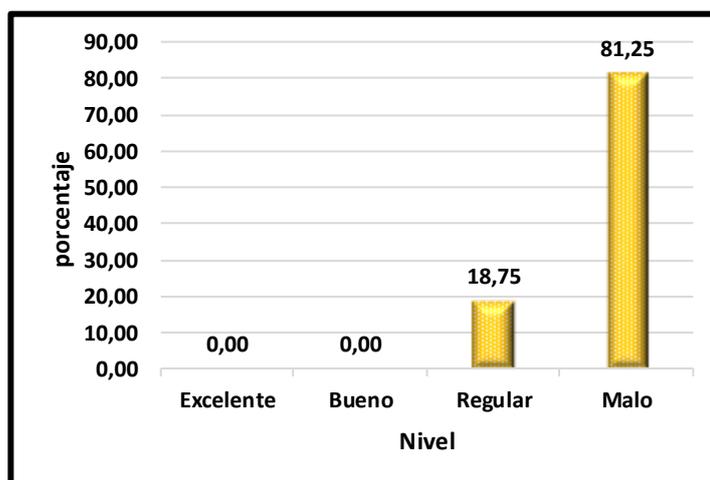
NIVEL DE COORDINACIÓN DE DESPLAZAMIENTOS QUE
PRESENTAN LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA
PRUEBA DE ENTRADA

NIVELES	f	%
Excelente	0	0,00
Bueno	0	0,00
Regular	3	18,75
Malo	13	81,25
TOTAL	16	100,00

FUENTE: Prueba de salida

GRÁFICO N° 03

NIVEL DE COORDINACIÓN DE DESPLAZAMIENTOS QUE
PRESENTAN LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA
PRUEBA DE ENTRADA



FUENTE: Tabla N° 03

INTERPRETACIÓN

La tabla N°03 presenta la información relacionada al nivel de coordinación de desplazamientos que presentan los alumnos de la muestra en la prueba de entrada. Se puede observar que de los 16 alumnos del pre-tés (escala de calificación), el 18.75% se encuentra en un nivel regular; mientras que el 81.25%, se ubica en el nivel malo.

Esto implica que la mayoría de los alumnos comprendidos en la muestra presentó más de 50% de errores en el movimiento; y mínimamente la ejecuta con algunos errores en el movimiento en la técnica del dribling del baloncesto.

TABLA N° 04

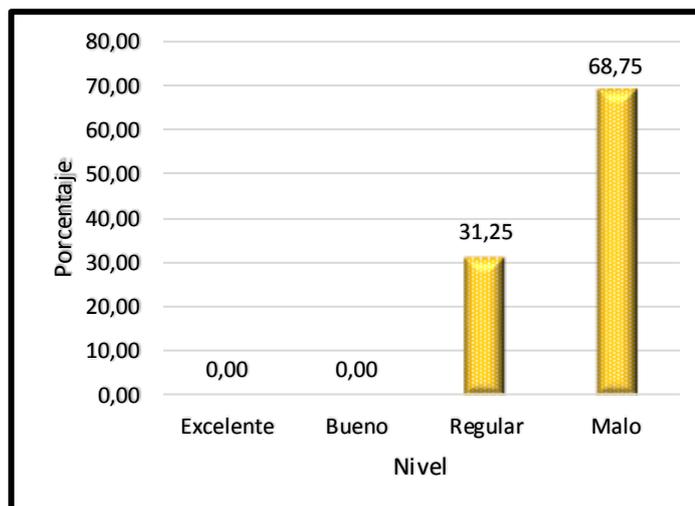
NIVEL DE LATERALIDAD QUE PRESENTAN LOS
ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA PRUEBA DE
ENTRADA

NIVELES	f	%
Excelente	0	0,00
Bueno	0	0,00
Regular	5	31,25
Malo	11	68,75
TOTAL	16	100

FUENTE: Prueba de salida

TABLA N° 04

NIVEL DE LATERALIDAD QUE PRESENTAN LOS
ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA PRUEBA DE
ENTRADA



FUENTE: Tabla N° 04

INTERPRETACIÓN

La tabla N°04 presenta la información relacionada al nivel de lateralidad que presentan los alumnos de la muestra en la prueba de entrada. Se puede observar que de los 16 alumnos del pre-tés (escala de calificación), el 31.25% se encuentra en un nivel regular; mientras que el 68.25%, se ubica en el nivel malo.

Esto implica que la mayoría de los alumnos comprendidos en la muestra presentó más de 50% de errores en el movimiento; y mínimamente la ejecuta con algunos errores en el movimiento en la técnica del dribling del baloncesto.

TABLA N°05

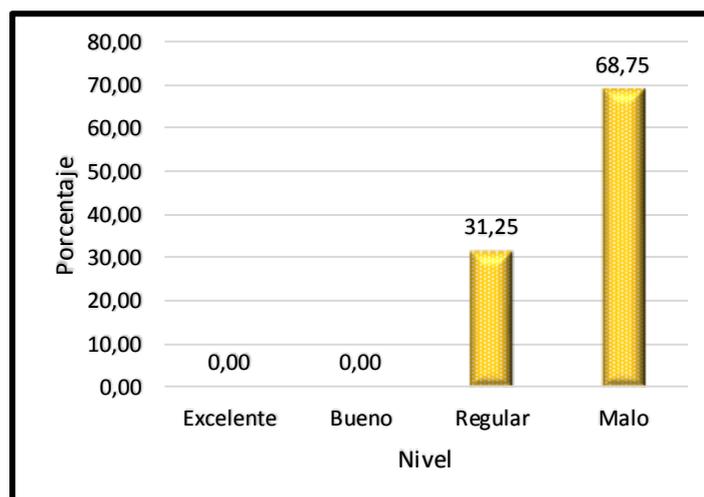
NIVEL DE CAMBIOS DE RITMO QUE PRESENTAN LOS
ALUMNOS DE LA MUESTRA EN AL PRUEBA DE
ENTRADA

NIVELES	f	%
Excelente	0	0,00
Bueno	0	0,00
Regular	5	31,25
Malo	11	68,75
TOTAL	16	100,00

FUENTE: Prueba de salida

TABLA N°05

NIVEL DE CAMBIOS DE RITMO QUE PRESENTAN LOS
ALUMNOS DE LA MUESTRA EN AL PRUEBA DE
ENTRADA



FUENTE: Tabla N° 05

INTERPRETACION

La tabla N°05 presenta la información relacionada al nivel de cambios de ritmo que presentan los alumnos de la muestra en la prueba de entrada. Se puede observar que de los 16 alumnos del pre-tés (escala de calificación), el 31.25% se encuentra en un nivel regular; mientras que el 68.25%, se ubica en el nivel malo.

Esto implica que la mayoría de los alumnos comprendidos en la muestra presentó más de 50% de errores en el movimiento; y mínimamente la ejecuta con algunos errores en el movimiento en la técnica del dribling del baloncesto.

TABLA N° 06

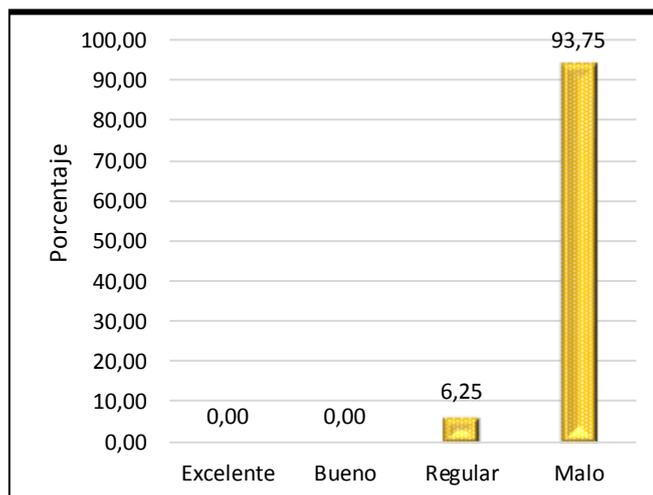
NIVEL DE DOMINIO DEL DRIBLING DE LOS
ALUMNOS DE LA MUESTRA SEGÚN PRUEBA DE
ENTRADA EN SU TOTALIDAD

NIVELES	f	%
Excelente	0	0,00
Bueno	0	0,00
Regular	1	6,25
Malo	15	93,75
TOTAL	16	100,00

FUENTE: Prueba de salida

TABLA N° 06

NIVEL DE DOMINIO DEL DRIBLING DE LOS
ALUMNOS DE LA MUESTRA SEGÚN PRUEBA DE
ENTRADA EN SU TOTALIDAD



FUENTE: Tabla N° 06

INTERPRETACIÓN

La tabla N° 06 presenta la información relacionada al nivel de dominio del dribling de los alumnos de la muestra en la prueba de entrada en su totalidad. Se puede observar que de los 16 alumnos del pre-tés (escala de calificación), el 6.25% se encuentra en un nivel regular; mientras que el 93.75%, se ubica en el nivel malo.

Esto implica que la mayoría de los alumnos comprendidos en la muestra presentó más de 50% de errores en el movimiento; y mínimamente la ejecuta con algunos errores en el movimiento en la técnica del dribling del baloncesto.

4.2.2. El nivel de dominio del dribling en el baloncesto por parte de los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de la Ciudad de Tacna en el año 2015 después de la aplicación del Programa “complementaria”.

TABLA N° 07

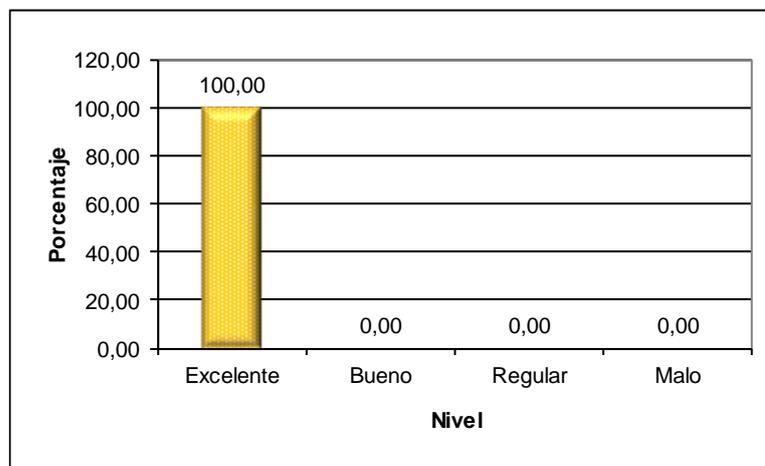
NIVEL DE ESTRUCTURA MODELO FUNCIONAL QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA PRUEBA DE SALIDA

NIVELES	f	%
Excelente	16	100,00
Bueno	0	0,00
Regular	0	0,00
Malo	0	0,00
TOTAL	16	100,00

FUENTE: Prueba de salida

GRÁFICO N° 07

NIVEL DE ESTRUCTURA MODELO FUNCIONAL QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA PRUEBA DE SALIDA



FUENTE: Tabla N° 07

INTERPRETACIÓN

La tabla N° 07 presenta la información relacionada al nivel de estructura modelo funcional que presentan los alumnos de la muestra en la prueba de salida. Se puede observar que los 16 alumnos del pos-tés (escala de calificación), el 100.00% se encuentra en un nivel excelente.

Esto implica que la mayoría de los alumnos comprendidos en la muestra presentó más allá de lo exigido en el momento de driblar en el baloncesto.

TABLA N°08

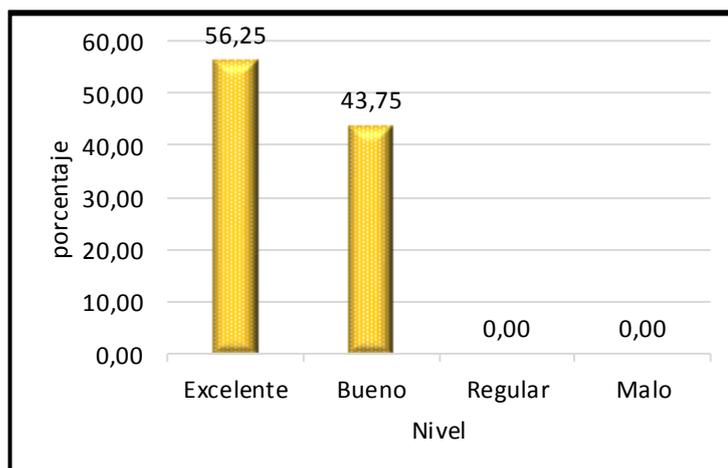
NIVEL DE FLEXION DE ARTICULACIONES QUE
PRESENTAN LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA
PRUEBA DE SALIDA

NIVELES	f	%
Excelente	9	56,25
Bueno	7	43,75
Regular	0	0,00
Malo	0	0,00
TOTAL	16	100,00

FUENTE: Prueba de salida

GRÁFICO N° 08

NIVEL DE FLEXION DE ARTICULACIONES QUE
PRESENTAN LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA
PRUEBA DE SALIDA



FUENTE: Tabla N° 08

INTERPRETACIÓN

La tabla N° 08 presenta la información relacionada al nivel de flexión de articulaciones que presentan los alumnos de la muestra en la prueba de salida. Se puede observar que los 16 alumnos del pos-tés (escala de calificación), el 56.25% se encuentra en un nivel excelente; mientras que el 43.75%, se ubica en el nivel bueno.

Esto implica que la mayoría de los alumnos comprendidos en la muestra presentó más allá de lo exigido en el momento de driblar; y mínimamente cumple con lo exigido dentro del movimiento en la técnica del dribbling del baloncesto.

TABLA N°09

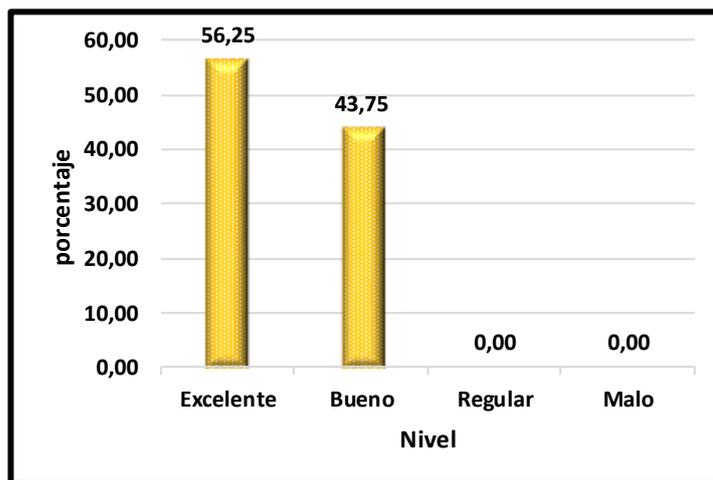
NIVEL DE COORDINACIÓN DE DESPLAZAMIENTOS QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA PRUEBA DE SALIDA

NIVELES	f	%
Excelente	9	56,25
Bueno	7	43,75
Regular	0	0,00
Malo	0	0,00
TOTAL	16	100,00

FUENTE: Prueba de salida

GRÁFICO N° 09

NIVEL DE COORDINACIÓN DE DESPLAZAMIENTOS QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA PRUEBA DE SALIDA



FUENTE: Tabla N° 09

INTERPRETACIÓN

La tabla N°09 presenta la información relacionada al nivel de coordinación de desplazamientos que presentan los alumnos de la muestra en la prueba de salida. Se puede observar que de los 16 alumnos del pos-tés (escala de calificación), el 56.25% se encuentra en un nivel excelente; mientras que el 43.75%, se ubica en el nivel bueno.

Esto implica que la mayoría de los alumnos comprendidos en la muestra presentó más allá de lo exigido en el momento de driblar; y mínimamente cumple con lo exigido dentro del movimiento en la técnica del dribbling del baloncesto.

TABLA N° 10

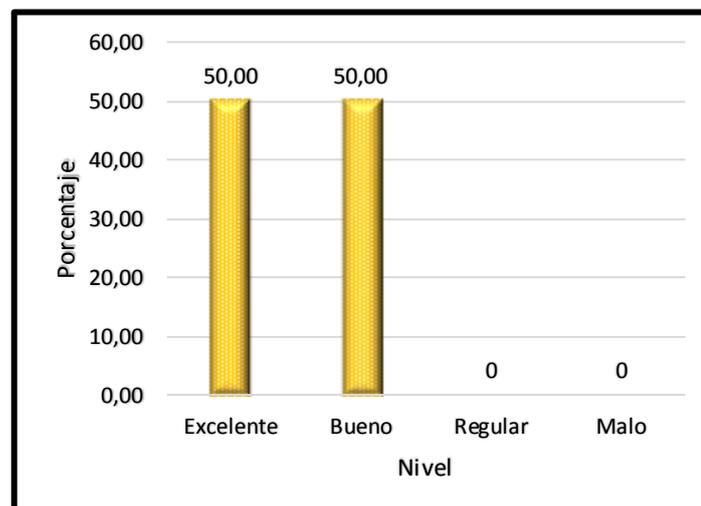
NIVEL DE LATERALIDAD QUE PRESENTAN LOS
ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA PRUEBA DE SALIDA

NIVELES	f	%
Excelente	8	50,00
Bueno	8	50,00
Regular	0	0
Malo	0	0
TOTAL	16	100

FUENTE: Prueba de salida

GRÁFICO N° 10

NIVEL DE LATERALIDAD QUE PRESENTAN LOS
ALUMNOS DE LA MUESTRA EN LA PRUEBA DE SALIDA



FUENTE: Tabla N° 10

INTERPRETACIÓN

La tabla N°10 presenta la información relacionada al nivel de lateralidad que presentan los alumnos de la muestra en la prueba de salida. Se puede observar que de los 16 alumnos del pos-tés (escala de calificación), el 50.00% se encuentra en un nivel excelente; mientras que el 50.00%, se ubica en el nivel bueno.

Esto implica que la 50% de los alumnos comprendidos en la muestra presentó más allá de lo exigido en el momento de driblar; y el otro 50% cumple con lo exigido dentro del movimiento en la técnica del dribling del baloncesto

TABLA N°11

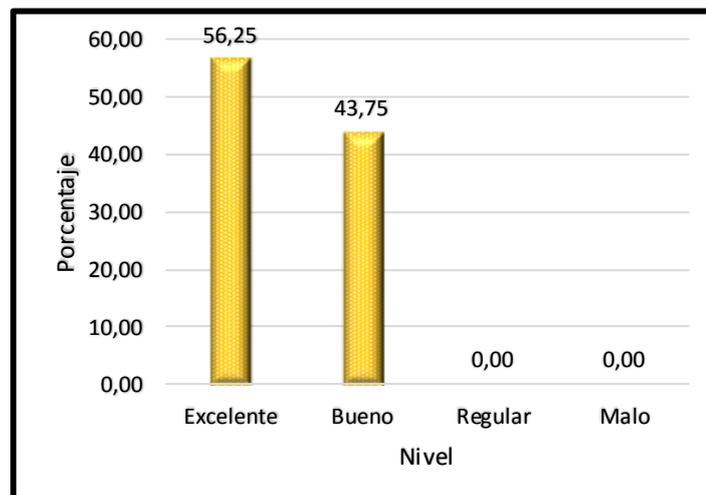
NIVEL DE CAMBIOS DE RITMO QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN AL PRUEBA DE SALIDA

NIVELES	f	%
Excelente	9	56,25
Bueno	7	43,75
Regular	0	0,00
Malo	0	0,00
TOTAL	16	100,00

FUENTE: Prueba de salida

GRÁFICO N° 11

NIVEL DE CAMBIOS DE RITMO QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN AL PRUEBA DE SALIDA



FUENTE: Tabla N° 11

INTERPRETACIÓN

La tabla N°11 presenta la información relacionada al nivel de cambios de ritmo que presentan los alumnos de la muestra en la prueba de salida. Se puede observar que de los 16 alumnos del pos-tés (escala de calificación), el 56.25% se encuentra en un nivel excelente; mientras que el 43.75%, se ubica en el nivel bueno.

Esto implica que la mayoría de los alumnos comprendidos en la muestra presentó más allá de lo exigido en el momento de driblar; y mínimamente cumple con lo exigido dentro del movimiento en la técnica del dribling del baloncesto.

TABLA N° 12

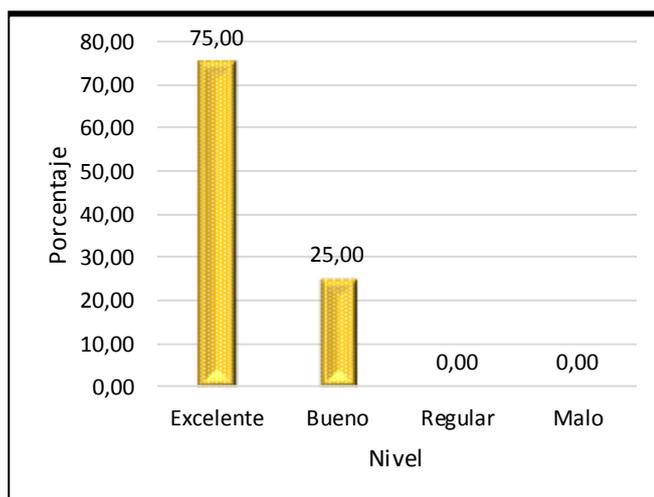
NIVEL DE DOMINIO DEL DRIBLING DE LOS
ALUMNOS DE LA MUESTRA SEGÚN LA PRUEBA DE
SALIDA EN SU TOTALIDAD

NIVELES	f	%
Excelente	12	75,00
Bueno	4	25,00
Regular	0	0,00
Malo	0	0,00
TOTAL	16	100,00

FUENTE: Prueba de salida

GRÁFICO N° 12

NIVEL DE DOMINIO DEL DRIBLING DE LOS
ALUMNOS DE LA MUESTRA SEGÚN LA PRUEBA DE
SALIDA EN SU TOTALIDAD



FUENTE: Tabla N° 12

INTERPRETACIÓN

La tabla N° 12 presenta la información relacionada al nivel de dominio del dribling de los alumnos de la muestra en la prueba de salida en su totalidad. Se puede observar que de los 16 alumnos del pos-tés (escala de calificación), el 75.00% se encuentra en un nivel excelente; mientras que el 25.00%, se ubica en el nivel bueno.

Esto implica que la mayoría de los alumnos comprendidos en la muestra presentó más allá de lo exigido en el momento de driblar; y mínimamente cumple con lo exigido dentro del movimiento en la técnica del dribling del baloncesto.

4.2.3. Los niveles de dominio del dribling en el baloncesto que presentan los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna en el año 2015 antes y después de la aplicación del Programa “complementaria”.

TABLA N°13

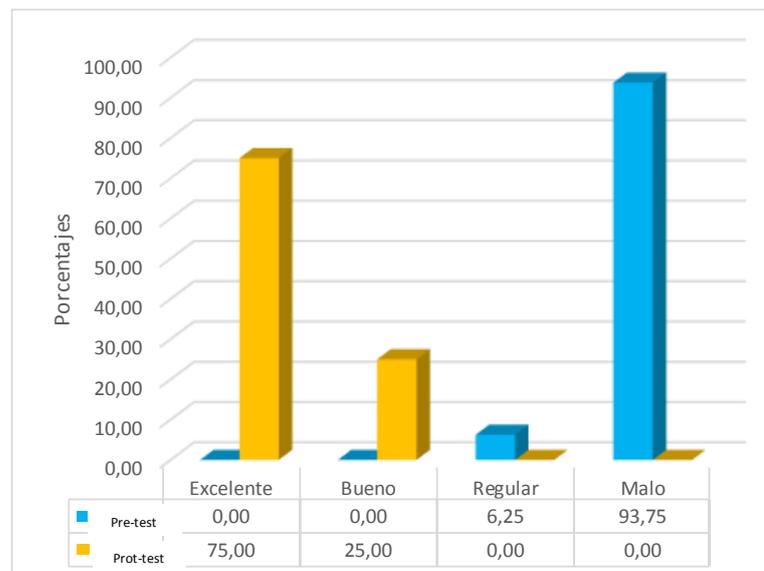
NIVELES DE DOMINIO DEL DRIBLING DE LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN SU TOTALIDAD ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA "COMPLEMENTARIA"

NIVELES	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	f	%
Excelente	0	0,00	12	75,00
Bueno	0	0,00	4	25,00
Regular	1	6,25	0	0,00
Malo	15	93,75	0	0,00
TOTAL	16	100,00	16	100,00

FUENTE: Prueba de entrada y prueba de salida

TABLA N°13

NIVELES DE DOMINIO DEL DRIBLING DE LOS ALUMNOS DE LA MUESTRA EN SU TOTALIDAD ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA "COMPLEMENTARIA"



FUENTE: Tabla N° 13

INTERPRETACIÓN

La tabla N° 13 presenta la información relacionada al nivel de dominio del dribling de los alumnos de la muestra en su totalidad. Se puede observar que de los 16 alumnos del pre-tés (escala de calificación), el 93.75% se encuentra en un nivel malo; mientras que el 6.25%, se ubica en el nivel regular, después de la aplicación del programa complementaria se puede observar que de los 16 alumnos del pos-tés (escala de calificación) el 75.00% se encuentra en un nivel excelente: mientras que el 25.00% se ubica en un nivel bueno.

Esto implica que la mayoría de los alumnos comprendidos en la muestra ha mejorado significativamente el dominio de la técnica del dribling en el baloncesto por lo que podemos deducir que el programa complementario aplicado es eficiente.

2.2.4. Prueba estadística T de student

HIPÓTESIS ESTADÍSTICAS

Ho No existe diferencia entre los resultados de la evaluación de salida y de entrada

Ha Sí existe diferencia entre los resultados de la evaluación de salida y de entrada

ESTADÍSTICOS	Salida	Entrada
Media Aritmética	39.438	5.875
Muestra	16	16
Desviación estandar	4.427	4.031
Sp²	17.923	

Sp²	Estimación combinada de varianza	17.923
n₁	Prueba de salida	16
n₂	Prueba de entrada	16

Desarrollo

$$t = \frac{\text{Media 1} - \text{Media 2}}{\sqrt{Sp^2 \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

$$t = \frac{39.438 - 5.875}{\sqrt{17.923 \left[\frac{1}{16} + \frac{1}{16} \right]}}$$

$$t = \frac{33.563}{\sqrt{17.923 [0.063 + 0.0625]}}$$

$$t = \frac{33.563}{\sqrt{17.923 [0.125]}}$$

$$t = \frac{33.563}{\sqrt{2.240}}$$

$$t = \frac{33.563}{1.497}$$

$$t = 22.423$$

Probabilidad	0.05
gl	30
Valor crítico	1.697
Valor t	22.42

Se rechaza la Ho. Si hay diferencia entre los niveles de los niveles de logro alcanzados por los grupos A y B

4.3 COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

Para el presente estudio existe una hipótesis general y tres específicas. Para efectos de la comprobación se procederá a continuación a contrastar la información del trabajo con las hipótesis específicas en primer lugar; para luego establecer con claridad la comprobación de la hipótesis general.

4.3.1. Hipótesis Específicas

La hipótesis específica a) señala que: El nivel de dominio del dribling en el baloncesto por parte de los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna en el año 2015 antes de la aplicación del Programa “complementaria” es malo.

Dicha hipótesis queda plenamente demostrada, según los resultados del pre-test, antes de la aplicación del programa complementaria.

Se puede apreciar en los cuadros N°1, 2, 3, 4,5 y 6 que buscan el resultado de la estructura modelo funcional, flexión de articulaciones, coordinación de desplazamientos, lateralidad, cambios de ritmo y dominio del dribling en el baloncesto. Del análisis efectuado a cada uno de las tablas, nos demuestran que el nivel de dominio del dribling en el baloncesto es malo.

La hipótesis específica b) indica que: El nivel de dominio del dribling en el baloncesto por parte de los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna en el año 2015 después de la aplicación del Programa “complementaria “es bueno.

Dicha hipótesis queda plenamente demostrada, según los resultados del pos-test, después de la aplicación del programa complementaria.

Se puede apreciar en los cuadros N°7, 8, 9, 10,11 y 12 que buscan el resultado de la estructura modelo funcional, flexión de articulaciones, coordinación de desplazamientos, lateralidad, cambios de ritmo y dominio del dribling en el baloncesto. Del análisis efectuado a cada uno de las tablas, nos demuestran que el nivel de dominio del dribling en el baloncesto es bueno.

La hipótesis específica c) afirma que: Existe diferencia significativa entre los niveles de dominio del dribling en el baloncesto que presentan los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna en el año 2015 antes y después de la aplicación del Programa “complementaria”, favoreciendo al resultado del post test.

Dicha hipótesis queda plenamente demostrada, según los resultados del pre test y pos-test, después de la aplicación del programa complementaria.

Se puede apreciar en el cuadro n°13 que buscan el resultado del nivel de dominio del dribling de los alumnos de la muestra en su totalidad. Del análisis efectuado a la tabla, nos demuestran que si existe diferencia antes y después de la aplicación del programa complementaria en el nivel de dominio del dribling en el baloncesto.

4.3.2. Hipótesis General

La hipótesis general afirma que: La aplicación del Programa “Complementaria” permite mejorar significativamente el dominio del dribling en el baloncesto por parte de los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna en el año 2015 en forma significativa.

Luego de haber comprobado las tres hipótesis específicas **A**; referido al nivel de dominio del dribling en el baloncesto por parte de los alumnos del segundo grado

de educación secundaria de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna en el año 2015 antes de la aplicación del Programa “complementaria” es malo. **B**; referido al nivel de dominio del dribling en el baloncesto por parte de los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna en el año 2015 después de la aplicación del Programa “complementaria” es bueno. **C**; referido que Existe diferencia significativa entre los niveles de dominio del dribling en el baloncesto que presentan los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna en el año 2015 antes y después de la aplicación del Programa “complementaria”, favoreciendo al resultado del post test.

Queda comprobada la hipótesis General.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

5.1. CONCLUSIONES

PRIMERA

Con la aplicación del pre test (escala de calificación) a los alumnos en el dominio del dribling en el baloncesto se comprobó que la mayoría de los alumnos se encontraban en un nivel malo.

SEGUNDA

Luego de aplicar el programa “Complementaria” con las 8 sesiones y posteriormente el post test (escala de calificación) a los alumnos, evidenciaron un nivel bueno de dominio del dribling en el baloncesto, demostrando así su eficacia.

TERCERA

Con la aplicación del test (escala de calificación) y antes y después de la aplicación del programa complementaria se pudo ver la diferencia que existe en el dominio del dribling en el baloncesto de los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna en el año 2015.

5.2. SUGERENCIAS

PRIMERA

Sería conveniente que los profesores de educación física y entrenadores del baloncesto apliquen el programa “Complementaria” (ejercicios) en un tiempo no menor de 3 meses con una planificación adecuada y bien estructurada de acuerdo las características de los alumnos.

SEGUNDA

Se sugiere a los profesores de educación física y entrenadores del baloncesto que se tome en cuenta el clima para que los alumnos se sientan bien, realizando adecuadamente cada ejercicio y poder aplicar el programa “Complementaria” buscando resultados óptima tanto como para el alumno y docente.

BIBLIOGRAFIA

DRAGOMIR V. Kirkov.(1975)"manual de baloncesto" Habana, Cuba. Editorial Pueblo y Educación.

PARDO H. Ricardo. (2007) "baloncesto para niños y jóvenes "Habana, Cuba. Editorial Deportes.

LINOBERG, F."baloncesto juego y enseñanza "Habana Cuba. Editorial Pueblo y Educación.

DE LA PAZ RODRIGUEZ, Pedro Luis. (1985) "baloncesto la ofensiva" Habana, Cuba. Editorial Pueblo y Educación.

GARRIDO, Mario L.(2005)"prender a progresar" Habana, Cuba. Editorial Deportes.

Pagina:

<http://www.mastermagazine.info/termino/6390.php#ixzz3VycrLR9I>

ANEXOS

INSTRUMENTACIÓN

1. Dribling en el baloncesto

Se define el dribling como la acción que realiza un jugador cuando, después de tomar posesión del balón, le da impulso tirándolo o palmeándolo con una mano contra el suelo y lo vuelve a tocar antes de que lo haga otro jugador. La actividad del "dribling" se da por terminada en el momento en que controla el balón con ambas manos, o lo deja descansar en una de ellas. El jugador puede dar un número indeterminado de pasos, mientras que el balón no está en contacto con su mano, así como entre los botes del "dribling".

2. Escala de medición

- Malo
- Excelente

3. Identificación de las variables

Malo	Indicadores	Excelente
No tiene estructura funcional modelo.	Estructura funcional modelo.	Si tiene estructura funcional modelo.
No flexiona las articulaciones.	Flexiona las articulaciones.	Si flexiona las articulaciones.
No coordina los desplazamientos.	Coordina los desplazamientos.	Si coordina los desplazamientos.
No tiene lateralidad.	Lateralidad.	Si tiene lateralidad.
No realiza los cambios.	Cambios de ritmo.	Si realiza los cambios.

4. Instrumento

Escala de calificación

5. Matriz instrumental

Variable	Indicadores	Ítems	Valoración			
			E 3	B2	R1	M0
Técnica del dribling en el baloncesto	Estructura funcional modelo.	Apoya los pies en forma de paso.				
		Apoya la mano en la parte superior del balón.				
		Protege el balón con el cuerpo y la mano.				
	Flexiona las articulaciones.	El brazo con que dribla se flexiona por el codo con la palma de la mano vuelta hacia el balón.				
		El otro brazo se mantiene flexionado al lado del cuerpo para proteger el balón.				
		Flexiona la mano durante el contacto con el balón.				
		Las piernas se encuentran flexionadas por la articulación de la rodilla.				
		Realiza la extensión de la mano durante el empuje del balón contra el piso.				
	Coordina los desplazamientos.	Aplica la coordinación óculo manual necesaria para la manipulación del balón.				
		Coordina los desplazamientos durante la ejecución del dribling.				
		Maneja el balón con ambas manos con coordinación de los pies.				
		Maneja el balón entre las piernas.				
	Lateralidad.	Maneja el balón al costado del cuerpo.				
		Maneja el balón por delante del cuerpo				
	Cambios de ritmo.	Ejecuta el dribling con cambio de velocidad.				
		Ejecuta el dribling con cambio de dirección.				

PRE TEST (PRUEBA DE ENTRADA)
ESCALA DE CALIFICACIÓN

TÉCNICA DEL DRIBLING EN EL BALONCESTO

- **Nombre del estudiante:**
- **Nombre del observador:** Brigilio Chambilla Alanoca
- **Objetivo:** Determinar el nivel de dominio del dribling en el baloncesto por parte de los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna en el año 2015 antes de la aplicación del Programa “complementaria”.

Ítems	Valoración			
	E 3	B 2	R 1	M 0
Apoya los pies en forma de paso.				
Apoya la mano en la parte superior del balón.				
Protege el balón con el cuerpo y la mano.				
El brazo con que dribla se flexiona por el codo con la palma de la mano vuelta hacia el balón.				
El otro brazo se mantiene flexionado al lado del cuerpo para proteger el balón.				
Flexiona la mano durante el contacto con el balón.				
Las piernas se encuentran flexionadas por la articulación de la rodilla.				
Realiza la extensión de la mano durante el empuje del balón contra el piso.				
Aplica la coordinación óculo manual necesaria para la manipulación del balón.				
Coordina los desplazamientos durante la ejecución del dribling.				
Maneja el balón con ambas manos con coordinación de los pies.				
Maneja el balón entre las piernas.				
Maneja el balón al costado del cuerpo.				
Maneja el balón por delante del cuerpo				
Ejecuta el dribling con cambio de velocidad.				
Ejecuta el dribling con cambio de dirección.				

ESCALA DE VALORATIVA:

- EXCELENTE:** Cuando va más allá de lo exigido en el momento de driblar.
BUENO: Cuando cumple con lo exigido dentro del movimiento.
REGULAR: Cuando existe algunos errores en el movimiento.
MALO: Cuando hay más del 50% de errores en el movimiento.

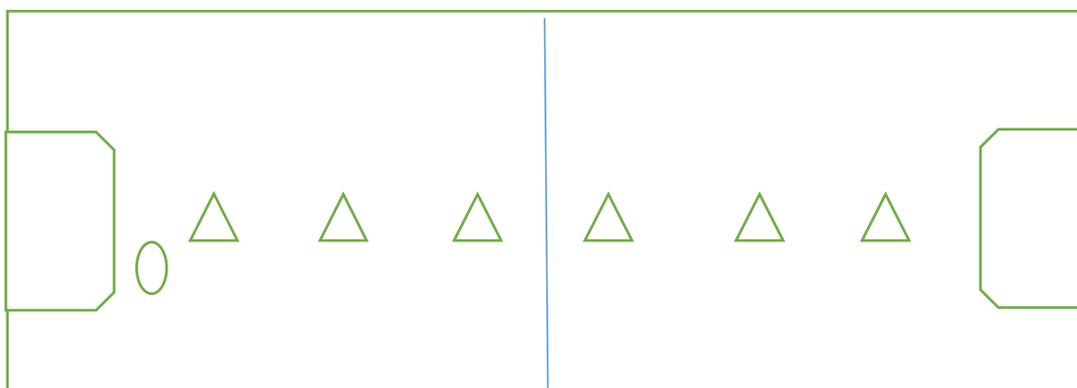
DESCRIPCION DE LOS EJERCICIOS CON LO QUE SE EVALUARA

1. Situar en el terreno seis obstáculos colocados a una distancia de 4 metros uno del otro en línea recta. El que vaya ejecutar el ejercicio se situara detrás de la línea de partida, a la señal del profesor, el estudiante parte driblando. Realizar el recorrido de ida y vuelta una sola vez; al llegar al lugar de origen el profesor registrara lo observado.
2. Se situaran en el terreno 6 obstáculos o marcas (como se ilustra en el gráfico). El estudiante realizara habilidades diferentes en los cambios de dirección, en el último cono habrá un estudiante donde tratara de quitar el balón, finalizando con tiro bajo el aro.

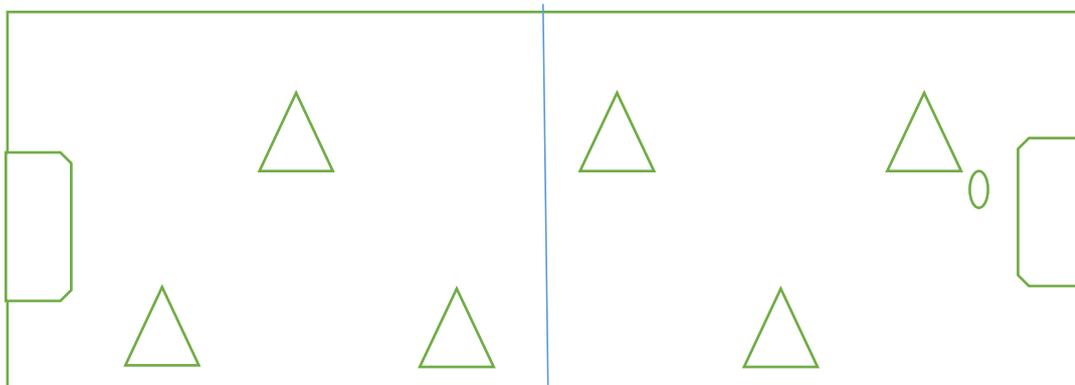
ANEXO

GRAFICOS

1.



2.



POST TEST (PRUEBA DE SALIDA)
ESCALA DE CALIFICACIÓN

TÉCNICA DEL DRIBLING EN EL BALONCESTO

- **Nombre del estudiante:**
- **Nombre del observador:** Brigilio Chambilla Alanoca
- **Objetivo:** Determinar el nivel de dominio del dribling en el baloncesto por parte de los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna en el año 2015 Después de la aplicación del Programa “complementaria”.

Ítems	Valoración			
	E 3	B 2	R 1	M 0
Apoya los pies en forma de paso.				
Apoya la mano en la parte superior del balón.				
Protege el balón con el cuerpo y la mano.				
El brazo con que dribla se flexiona por el codo con la palma de la mano vuelta hacia el balón.				
El otro brazo se mantiene flexionado al lado del cuerpo para proteger el balón.				
Flexiona la mano durante el contacto con el balón.				
Las piernas se encuentran flexionadas por la articulación de la rodilla.				
Realiza la extensión de la mano durante el empuje del balón contra el piso.				
Aplica la coordinación óculo manual necesaria para la manipulación del balón.				
Coordina los desplazamientos durante la ejecución del dribling.				
Maneja el balón con ambas manos con coordinación de los pies.				
Maneja el balón entre las piernas.				
Maneja el balón al costado del cuerpo.				
Maneja el balón por delante del cuerpo				
Ejecuta el dribling con cambio de velocidad.				
Ejecuta el dribling con cambio de dirección.				

ESCALA DE VALORATIVA:

EXCELENTE: Cuando va más allá de lo exigido en el momento de driblar.

BUENO: Cuando cumple con lo exigido dentro del movimiento.

REGULAR: Cuando existe algunos errores en el movimiento.

MALO: Cuando hay más del 50% de errores en el movimiento.

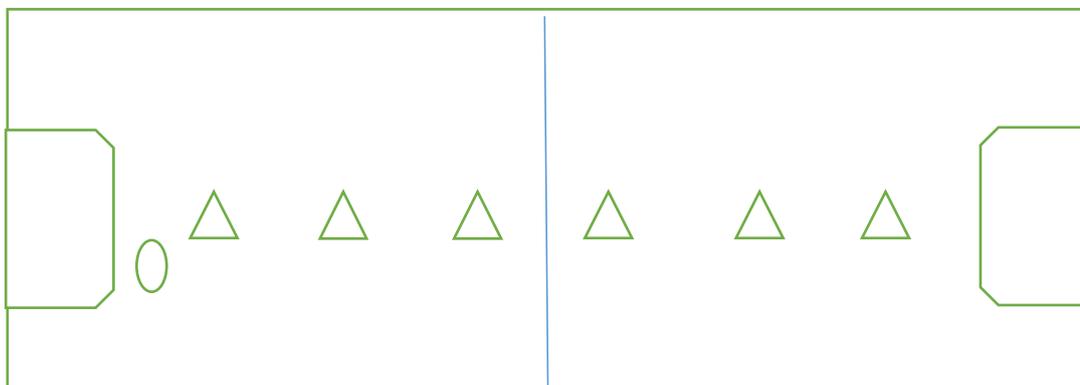
DESCRIPCION DE LOS EJERCICIOS CON LO QUE SE EVALUARA

1. Situar en el terreno seis obstáculos colocados a una distancia de 4 metros uno del otro en línea recta. El que vaya ejecutar el ejercicio se situara detrás de la línea de partida, a la señal del profesor, el estudiante parte driblando. Realizar el recorrido de ida y vuelta una sola vez; al llegar al lugar de origen el profesor registrara lo observado.
2. Se situaran en el terreno 6 obstáculos o marcas (como se ilustra en el gráfico). El estudiante realizara habilidades diferentes en los cambios de dirección, en el último cono habrá un estudiante donde tratara de quitar el balón, finalizando con tiro bajo el aro.

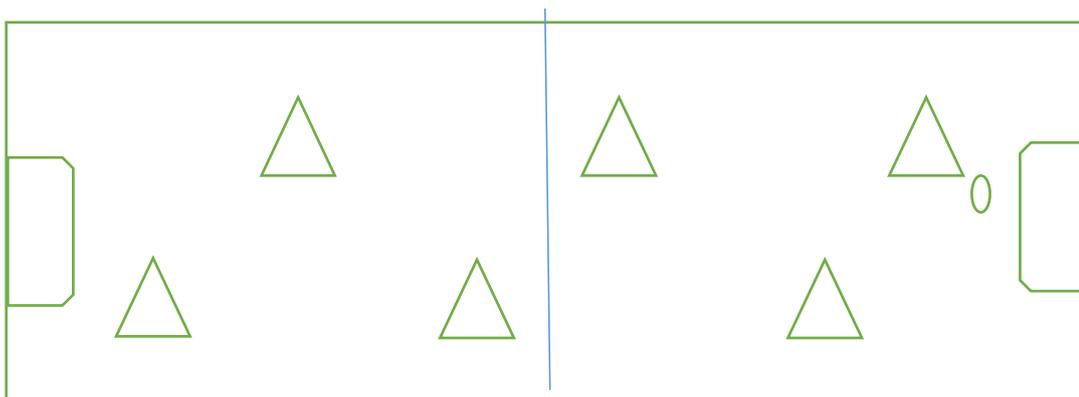
ANEXO

GRÁFICOS

1.



2.



CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTO DE APLICACIÓN

Se trabajó con el coeficiente de confiabilidad de Kuder –Richardson.

alumnos	Puntajes
1	0
2	2
3	2
4	2
5	2
6	3
7	3
8	5
9	6
10	7
11	7
12	8
13	10
14	11
15	12
16	13

Donde:

r = Coeficiente de confiabilidad

K = Puntaje máximo de la Prueba

M = Media

S = desviación estándar de las puntuaciones del test.

$$r = \frac{K}{K - 1} \left(1 - \frac{M(K - M)}{KS^2} \right)$$

Puntaje máximo de la prueba : 13

Media : 5.81

Desviación estándar : 4.09

$$r = \frac{13}{13 - 1} \left[1 - \frac{5.813 \left[13 - 5.8125 \right]}{13 \left[16.696 \right]} \right]$$

$$r = \frac{13}{12} \left[1 - \frac{5.813 \left[7.1875 \right]}{217.0458333} \right]$$

$$r = \frac{13}{12} \left[1 - \frac{41.77734375}{217.0458333} \right]$$

$$r = 1.083333 \left[1 - 0.192481667 \right]$$

$$r = 1.083333 \left[0.807518 \right]$$

$$r = 0.874812$$

Instrumento confiable	0.70 a 1.00
Medianamente confiable	0.40 a 0.69
Rehacer el instrumento	0.00 a 0.39

MÓDULO DE APLICACIÓN

1. TÍTULO

EL PROGRAMA “COMPLEMENTARIA” PARA MEJORAR EL DOMINIO DEL DRIBLING EN EL BALONCESTO POR PARTE DE LOS ALUMNOS DEL SEGUNDO GRADO DE EDUCACION SECUNDARIA DE LA I.E. JORGE BASADRE GROHMANN DE LA CIUDAD DE TACNA, 2015.

2. JUSTIFICACIÓN

En la actualidad el docente de educación física es quien selecciona el método educativo más efectivo que se utiliza dentro del contexto escolar. Su elección adecuada es la que favorecerá el aprendizaje de los estudiantes, por lo cual planteamos las sesiones de aprendizaje para mejorar el dribling en el baloncesto. Es por eso que el presente trabajo de ocho sesiones se realiza de acuerdo al nivel de deficiencia del dominio que existe en el dribling del baloncesto de los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la I.E. Jorge Basadre Grohman, observada durante desarrollo de las clases del área educación física.

3. OBJETIVOS

- Inicio de familiarización del dribling en el baloncesto.
- Consolidación de familiarización del dribling en el baloncesto.
- Conocer y desarrollar los diferentes tipos de dribling en el baloncesto.
- Aplicar los tipos de dribling, que le permitan superar al oponente en situaciones de ataque.
- Ejecutar con seguridad el dribling en el baloncesto.
- Dominar la técnica del dribling en el baloncesto.
- Unir los tipos de dribling en cada situación de juego.
- Manejar el dribling en el baloncesto lo mejor posible en el campo de juego del baloncesto.

SESIÓN Nº 01
TALLER DE APRENDIZAJE



I. DATOS INFORMATIVOS:

NIVEL	: Secundaria
NOMBRE DEL PROFESOR	: Brigilio Chambilla Alanoca
GRADO	: 2do SECCIÓN-B
DURACIÓN	: 90 min.
FECHA	: 14/05/15
VALOR	: RESPONSABILIDAD
OBJETIVO	: Inicio de familiarización del dribling en el baloncesto.

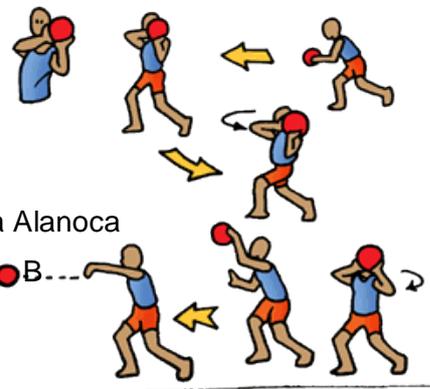
INICIO(Actividades)	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la clase • Asistencia • Calentamiento articular de todas articulaciones • Calentamiento general(saltos, trotes ,piques) • Estiramiento • Juego competitivo <p style="text-align: center;">“Relevo de balones”</p> <p>Formar grupos, en donde se colocará dos balones frente a cada grupo, donde los alumnos participarán llevando y trayendo los balones realizando el dribling y seguir con el siguiente compañero de igual manera.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Silbatos • Conos • Balones 	25

PROCESO(Estrategias de aprendizaje)		
<ul style="list-style-type: none"> • Adoptar la postura correcta del dribling, en el lugar, desplazándose a diferentes direcciones (sin balón). • En cuclillas realizar el dribling con la mano derecha e izquierda. • Colocar los pies como si fuera dar pasos y ejecutar el dribling al frente con la mano derecha e izquierda y efectuar parada al silbato. • Realizar el dribling, de cono a cono. Ida con la mano derecha, vuelta con la mano izquierda. • Realizar el dribling, alrededor de los tres conos .Ida con la mano derecha, vuelta con la mano izquierda. • Acostado boca abajo driblar con cambio de manos (derecha e izquierda). 	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato • Balones • conos 	65

SESIÓN Nº 02
TALLER DE APRENDIZAJE

I. DATOS INFORMATIVOS:

NIVEL	: Secundaria
NOMBRE DEL PROFESOR	: Brigilio Chambilla Alanoca
GRADO	: 2do SECCIÓN: B
DURACIÓN	: 90 min.
FECHA	: 21/05/15
VALOR	: RESPONSABILIDAD
OBJETIVO	: Consolidación de familiarización del dribling en el baloncesto.



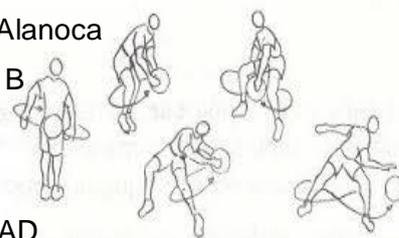
INICIO(Actividades)	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la clase • Asistencia • Calentamiento articular de todas articulaciones • Calentamiento general(saltos, trotes ,piques) • Estiramiento • Juego competitivo <p style="text-align: center;">“pase de balón”</p> <p>Formar grupos, en donde se colocará un balón al primero de cada grupo en donde pasara el balón entre las piernas al compañero siguiente hasta llegar al último. Luego de recibir el balón se desplazara realizando el dribling hacia adelante y continuar el juego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Silbatos • Conos • Balones 	25

PROCESO(Estrategias de aprendizaje)		
<ul style="list-style-type: none"> • De pie, realizar el dribling alrededor de todo el cuerpo con la mano derecha e izquierda. • Realizar el dribling alrededor de una pierna, a la altura del tobillo. • Realizar el dribling alrededor de las dos piernas, a la altura de los tobillos(número ocho) • Realizar el dribling entre las dos piernas durante la marcha o carrera. • En cuclillas , driblar , y al mismo tiempo saltar sobre la punta de los pies. • Juego de baloncesto, realizando el dribling. 	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato • Balones • conos 	65

SESIÓN Nº 03
TALLER DE APRENDIZAJE

I. DATOS INFORMATIVOS:

NIVEL	: Secundaria
NOMBRE DEL PROFESOR	: Brigilio Chambilla Alanoca
GRADO	: 2do SECCIÓN: B
DURACIÓN	: 90 min.
FECHA	: 28/05/15
VALOR	: RESPONSABILIDAD
OBJETIVO	: Conocer y desarrollar los diferentes tipos de dribling en el baloncesto.



INICIO(Actividades)	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la clase • Asistencia • Calentamiento articular de todas articulaciones • Calentamiento general(saltos, trotes ,piques) • Estiramiento • Juego en grupo <p style="text-align: center;">“Dribling con cambio de dirección”</p> <p>Drible con cambio de dirección frente a los obstáculos. En este juego debe de ponerse mucha atención, para evitar que se produzca choques entre los alumnos de ambas hileras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Silbatos • Conos • Balones 	25

PROCESO (Estrategias de aprendizaje)		
<ul style="list-style-type: none"> • El alumno realiza el driblin estando en el lugar, el dribling bajo y el alto (mano derecha y con la mano izquierda) • El alumno inicia la conducción del balón esquivando cada obstáculo por fuera y por dentro, el driblador debe cambiar constantemente de brazo. Cuando el alumno 1 termina, entrega el balón al compañero. • El alumno dribleara dos balones simultáneos (con la mano derecha y con la mano izquierda) • Los alumnos 1, 2,3 y 4 comienzan a driblar al mismo tiempo y llega al círculo central pivotean en dribling y pasan a la fila que estén a su derecha y van a ocupar el último lugar de ella. • El alumno1 con la bola dribla al frente y pivotea (de espalda) para pasar al jugador 2, el que hace lo mismo y le pasa al 3, y así sucesivamente, es ejercicio se realiza con 2,3 y 4 balones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato • Balones • conos 	65

SESIÓN Nº 04

TALLER DE APRENDIZAJE

I. DATOS INFORMATIVOS:

NIVEL	: Secundaria
NOMBRE DEL PROFESOR	: Brigilio Chambilla Alanoca
GRADO	: 2do SECCIÓN: B
DURACIÓN	: 90 min.
FECHA	: 04/06/15
VALOR	: RESPONSABILIDAD
OBJETIVO	: Aplica los tipos de dribling, que le permitan superar al oponente en situaciones de ataque.



INICIO (Actividades)	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la clase • Asistencia • Calentamiento articular de todas articulaciones • Calentamiento general(saltos, trotes ,piques) • Estiramiento • Juego en grupo <p style="text-align: center;">“Dribling y pase de balón”</p> <p>Formar cuatro grupos A,B,C,D, en donde A y B se pondrán frente a frente estando formado en columna a una distancia de 15 m. y C y D de igual manera, los primeros de cada columna llevaran el balón realizando el dribling hasta el otro extremo y pasar el balón al primero de la otra columna y realiza la misma secuencia terminando al silbato.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Silbatos • Conos • Balones 	25

PROCESO (Estrategias de aprendizaje)		
<ul style="list-style-type: none"> • En cuclillas, driblar tres veces; posteriormente driblar alto y saltar sobre la punta de los pies extendiendo el cuerpo y driblar bajo en posición de cuclillas ambas manos. • Drible en triangulo .E l alumno 1 dribla hacia 2 y ocupa la posición de este que dribla hacia 3;2 ocupa la posición de 3 el cual dribla hacia el 4 y ocupa la posición de este, y así sucesivamente. • Se divide en dos equipos, los cuales se colocaran en hileras, frente a cada hilera se pinta un circulo en el cual se coloca un balón .Los primeros de cada equipo sale en drible hasta el circulo, deposita el balón y recoge el que se encontraba allí y regresa en drible normal para entregar el balón al siguiente alumno. • Drible bordeando los círculos del terreno de juego. • Juego de baloncesto, realizando el dribling. 	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato • Balones • conos 	65

SESIÓN Nº 05
TALLER DE APRENDIZAJE

I. DATOS INFORMATIVOS:

NIVEL	: Secundaria
NOMBRE DEL PROFESOR	: Brigilio Chambilla Alanoca
GRADO	: 2do SECCIÓN: B
DURACIÓN	: 90 min.
FECHA	: 11/06/15
VALOR	: RESPONSABILIDAD
OBJETIVO	: Ejecuta el dribling en el baloncesto



INICIO (Actividades)	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la clase • Asistencia • Calentamiento articular de todas articulaciones • Calentamiento general(saltos, trotes ,piques) • Estiramiento • Juego en grupo <p style="text-align: center;">“Juego competitivo”</p> <p>Formar dos grupos en donde cada grupo llevara el balón en dribling en forma de zig zac entre los conos. Ida con la mano derecha y la regresada con la mano izquierda.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Silbatos • Conos • Balones 	25

PROCESO (Estrategias de aprendizaje)		
<ul style="list-style-type: none"> • Avanzar dribleando con la mano derecha y las piernas semiflexionadas hasta la mitad de la cancha y regresar con la otra mano. • El alumno se para con los dos pies paralelos, lanzar el balón en forma parabólica para poder tomarlo después del rebote con ambas manos. Realiza el dribling una distancia y luego pasar a su compañero. • Al pararse el alumno colocara los pies como si fuera dar pasos, debe efectuar dribling al frente y tomar el balón cuando rebota del piso durante el primer apoyo con la pierna más atrasada hacer el segundo apoyo y pasar el balón antes del tercer apoyo. • Con la misma posición del ejercicio anterior , driblar continuamente en el lugar e impulsar el balón al frente para recibir y pasar. • Dos alumnos paralelos a una distancia de 2 metros realizan dribling y realiza pases. • Juego de dribling en media cancha. 	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato • Balones • conos 	65

SESIÓN Nº 06
TALLER DE APRENDIZAJE

I. DATOS INFORMATIVOS:

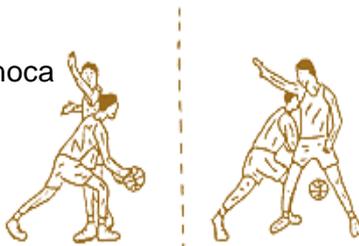
NIVEL	: Secundaria	
NOMBRE DEL PROFESOR	: Brigilio Chambilla Alanoca	
GRADO	: 2do SECCIÓN: B	
DURACIÓN	: 90 min.	
FECHA	: 18/06/15	
VALOR	: RESPONSABILIDAD	
OBJETIVO	: Dominar la técnica del dribling en el baloncesto.	

INICIO(Actividades)	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la clase • Asistencia • Calentamiento articular de todas articulaciones • Calentamiento general(saltos, trotes ,piques) • Estiramiento • Juego en grupo <p style="text-align: center;">“Juego competitivo”</p> <p>Formar dos grupos en donde cada grupo llevara el balón en dribling en forma de zig zac entre los conos. Ida con la mano derecha y la regresada con la mano izquierda.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Silbatos • Conos • Balones 	25

PROCESO (Estrategias de aprendizaje)		
<ul style="list-style-type: none"> • El alumno 1 debe tomar el balón de las manos de otro alumno, durante el primer apoyo con la pierna más cercana al balón. Debe realizar el segundo apoyo con la pierna contraria, e iniciar el dribling estando en movimiento. • Recibir el balón de frente al desplazamiento y realiza el dribling. • Recibir el balón en un angulo de 90 grados en relación con el desplazamiento del alumno y la trayectoria del balón. • Recibir el balón en angulo de 45grados en relación con el desplazamiento del alumno y la trayectoria del balón. • Juego del baloncesto (realizando más 70% el dribling) 	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato • Balones • conos 	65

SESIÓN 07
TALLER DE APRENDIZAJE

I. DATOS INFORMATIVOS:

NIVEL	: Secundaria	
NOMBRE DEL PROFESOR	: Brigilio Chambilla Alanoca	
GRADO	: 2do SECCIÓN: B	
DURACIÓN	: 90 min.	
FECHA	: 25/06/15	
VALOR	: RESPONSABILIDAD	
OBJETIVO	: Unir los tipos de dribling en cada situación de juego.	

INICIO (Actividades)	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la clase • Asistencia • Calentamiento articular de todas articulaciones • Calentamiento general(saltos, trotes ,piques) • Estiramiento • Juego en grupo <p style="text-align: center;">“Juego de baloncesto”</p> <p>Formar grupos de 4 alumnos en donde uno de ellos tratara de quietar en balón, y los tres deben de realizar máximo 5 dribling y pasar a su compañero, el que se deja quietar el balón pasa a quitar el balón.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Silbatos • Conos • Balones 	25

PROCESO(Estrategias de aprendizaje)		
<ul style="list-style-type: none"> • Se forman dos hileras en dos extremos del terreno y se sitúan frente a cada uno 10 obstáculos para bordear en dribling con cambio de mano. • El alumno 1 dribla para bordear los obstáculos situados en el terreno, pasa el balón a 2 y este ara lo mismo pero en sentido contrario. • Se organiza a los alumnos en hileras detrás de la línea de fondo del tablero ,los primeros alumnos driblan hacia la derecha para dirigirse a la línea media del terreno , realizando cambio de dirección y desplazan dribleando hacia la esquina del terreno, vuelven a cambiar hacia la esquina opuesta y realizan el mismo recorrido, pero por el lado izquierdo . • Juego de baloncesto, una de la reglas es debe de realizar tres dribling y pasar al compañero. 	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato • Balones • conos 	65

SESIÓN N° 08
TALLER DE APRENDIZAJE

I. DATOS INFORMATIVOS:

NIVEL	: Secundaria
NOMBRE DEL PROFESOR	: Brigilio Chambilla Alanoca
DURACIÓN	: 90 min.
FECHA	: 02/07/15
VALOR	: RESPONSABILIDAD
OBJETIVO	: Manejar el dribling en el baloncesto lo mejor posible en el campo de juego.



INICIO (Actividades)	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la clase • Asistencia • Calentamiento articular de todas articulaciones • Calentamiento general(saltos, trotes ,piques) • Estiramiento <p style="text-align: center;">“Juego en grupo”</p> <p>Los alumnos formaran en hileras en donde los primeros de cada grupo tendrá un balón y se colocaran en la línea media del terreno de juego, se desplazaran en dribling donde se encuentra el tablero y tratara de encesta y regresa dribleando y le pasa a su compañero quien ase en mismo recorrido.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Silbatos • Conos • Balones 	25

PROCESO(Estrategias de aprendizaje)		
<ul style="list-style-type: none"> • pelea de gallos con dribling los alumnos trataran de desequilibrarse uno al otro. • Conducción con los ojos cerrados, el jugador uno cierra los ojos e inicia la conducción hacia el jugador de la fila contraria. El compañero 2 corrige diciendo recto, a la izquierda, a la derecha. Cuando el compañero 2 da la señal de pararse, el alumno 1 se para y le entrega el balón colocándose después al final de la fila. • Cada alumno tiene un balón y se utiliza medio terreno, uno de ellos es quien dirige el juego. Todos conducen el balón en el terreno de juego. El propósito del que dirige es tocar con la mano a cualquiera de sus compañeros y el tocado pasa a ocupar su puesto. • Conducción en el círculo. El alumno con balón y el defensa se encuentran en el círculo central, la tarea del driblador es proteger el balón ante el defensa, realizando la conducción dentro del círculo. El defensa no debe de salir del círculo pretendiendo arrebatarse el balón. • Juego de baloncesto, Máximo 6 dribling. 	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato • Balones • conos 	65