



Artículo original

Ejercicios para la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto en practicantes de octavo año de básica

A Set of Exercises for the Acquisition of the Technical Fundamentals of Basketball in Eighth Graders

Exercícios para ensinar os fundamentos técnicos do basquete aos alunos da oitava série

Verónica Karina Castro Santillán^{1*}  <https://orcid.org/0000-0003-0351-259X>

Manuel Gutiérrez Cruz¹  <https://orcid.org/0000-0002-1445-8659>

¹Universidad de Guayaquil. Ecuador.

*Autor para la correspondencia: manuel.gutierrezzc@ug.edu.ec

Recibido: 30/10/2021.

Aceptado: 20/12/2021

DOI: <https://doi.org/10.34982/2223.1773.2022.V7.No2.007>

Este documento posee una licencia Creative Commons Reconocimiento-No Comercial
Compartir igual 4.0 Internacional 

RESUMEN

Introducción: Los fundamentos técnicos del baloncesto son los movimientos de un jugador de baloncesto que se aprenden durante los entrenamientos, los cuales se denominan como básicos, puesto que son, sobre los que se basa todo el juego. Según un concepto estricto, los fundamentos son solamente cuatro: el bote, el pase, el tiro y los movimientos defensivos.

Objetivo: determinar el conjunto de ejercicios para la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto en practicantes de 8vo año de Básica.

Materiales y métodos: La investigación es de tipo experimental en su modalidad de pre-experimento, con un estudio de preprueba y posprueba.

Resultados: Los métodos empíricos fundamentales fueron la encuesta y la medición con la aplicación de los test de habilidades motrices específicas, la eficacia de los ejercicios que se proponen se pudo corroborar con la aplicación de la





prueba de normalidad Shapiro Wild y la prueba de los signos con rangos de Wilcoxon,

Conclusiones: como resultados de la comparación de las tres pruebas durante el pretest con el pos-test que P- valor $< \alpha=0.05$ (Sig. asintótica 0.01,0.02 y 0.02) por lo que existen diferencias significativas entre la cantidad de errores cometidos en los baloncestistas después de aplicado el sistema de ejercicios propuestos

Palabras clave: Ejercicios, baloncesto, fundamentos técnicos, enseñanza.

ABSTRACT

Introduction: The technical fundamentals of basketball consist of the movements a basketball player acquires throughout training, which are basic because they constitute the pillar of the whole game. Following a strict project, there are four fundamentals: dribbling, passing, shooting, and defensive movements.

Aim: To determine the set of exercises to help acquire the technical fundamentals of basketball in eighth-graders.

Materials and Methods: This experimental study relied on a pre-experiment consisting of pre-test and post-test studies.

Results: The main empirical methods applied were survey and measurement, through the specific motor skills test. The efficacy of the exercises suggested was checked through the Shapiro Wild normality test, and the Wilcoxon range test.

Conclusions: As a result of the comparison of the three tests during the pre-test and post-test, the P-value $< \alpha=0.05$ (asymptotic Sig. 0.01, 0.02, and 0.02), with significant differences between the number of errors made by the players after the application of the exercise system proposed.

Keywords: Exercises, basketball, technical fundamentals, teaching

RESUMO

Introdução: Os fundamentos técnicos do basquetebol são os movimentos de um jogador de basquetebol que são aprendidos durante o treinamento, que são chamados de básicos, pois são, nos quais todo o jogo se baseia. De acordo com um conceito rígido, existem apenas quatro fundamentos: tiroteio, passagem, tiroteio e movimentos defensivos.

Objetivo: Determinar o conjunto de exercícios para o ensino dos fundamentos técnicos do basquetebol aos alunos do 8º ano do ensino fundamental.





Materiais e Métodos: A pesquisa é experimental em sua modalidade pré-experimental, com um estudo pré-teste e pós-teste.

Resultados: Os métodos empíricos fundamentais foram o levantamento e a medição com a aplicação dos testes de habilidades motoras específicas, a eficácia dos exercícios propostos pôde ser corroborada com a aplicação do teste de normalidade de Shapiro Wild e o teste de Wilcoxon assinado,

Conclusões: como resultado da comparação dos três testes durante o pré-teste com o pós-teste que P-valor < $\alpha=0,05$ (sig. 0,01,0,02 e 0,02 assimptóticos), existem diferenças significativas entre a quantidade de erros cometidos nos jogadores de basquete após a aplicação do sistema de exercícios proposto.

Palavras-chave: Exercícios, basquetebol, fundamentos técnicos, ensino.

INTRODUCCIÓN

Cuando se habla de fundamentos nos referimos al conjunto de habilidades técnicas que debemos poseer como jugadores a nivel individual para poder practicar este deporte. Son los elementos básicos en el baloncesto: el pase, el dribling, el tiro y los movimientos defensivos. En estos aspectos técnicos, se construye el juego colectivo y se derivan de ellas el resto de acciones que necesitamos para completar el juego, como por ejemplo el rebote, el corte hacia canasta, los diferentes bloqueos entre otros. Los elementos técnicos antes mencionados se deben enseñar desde la etapa inicial, dándoles la importancia que se merecen y sin descuidarlos en las siguientes categorías. Constituyen los cimientos por los que se debe comenzar para lograr tener buenos jugadores, estas técnicas cuando se aprenden, se dominan y se aplican correctamente en el juego, se hace más fácil aprender los fundamentos técnicos más complejos, y se les dedicaría el tiempo necesario para su aprendizaje. Cabe recalcar que el deporte y en especial el baloncesto en la actualidad forman parte del ámbito educativo, contribuyendo a su formación integral, siendo así un buen un buen producto integrador para los procesos cognitivo, intelectual teórico y práctico en clase. "Este proceso de iniciación en el deporte, debe conllevar a iniciar cuanto antes a aquellos que presenten condiciones potencialmente positivas para llegar en posteriores aprendizajes a obtener un alto rendimiento deportivo" (Águila, 2019). Es recomendable tener en cuenta las facilidades que ofrece las directrices del profesor o entrenador, por lo que, vincula a llevar un cambio por completo bajo la práctica con actividades creativas desde un planteamiento del juego. "El modelo alternativo focaliza el aprendizaje en el reconocimiento y comprensión de elementos y características del juego" (González, 2017, p. 65).





Se entiende que los fundamentos técnicos son el arma fundamental de los grandes jugadores en el mundo, constituyen un conjunto de procesos y modelos biomecánicos y anatómico-funcionales que los movimientos deportivos tienen implícitos para ser realizados con la máxima eficiencia cuando se llega al dominio de cada uno de ellos como es el pase, el dribling, el tiro y los desplazamientos, se formula como una concepción ideal basada en conocimientos del baloncesto actual, la cual cada deportista aspira realizar y adaptar a sus particularidades biológicas e intelectuales, durante su preparación deportiva.

Según la revisión de literatura, se observa que varios autores: Rosa, A. (2013). (Orozco & Vera, 2017). Almeida, (2021), (Cando, 2017). Mancha *et al.*, (2019). Pérez, (2020). *Weineck J. (2005)*. Expresan que en la ejecución de los elementos técnicos de juego en la fase ofensiva y defensiva, se deben acatar los principios fundamentales de la biomecánica para los diferentes tipos de movimientos incluidos en la ejecución de un elemento técnico manifiesta que, el boteo es un fundamento super importante que inicia con el avance de posesión del balón mediante la progresión en el sistema de juego aplicado al dribling alternando el uso de ambas manos hacia la parte ofensiva y defensiva de forma muy rápida.

En el ámbito de la iniciación deportiva del baloncesto, cuando se habla de los fundamentos técnicos, se habla del conjunto de habilidades que debe poseer un jugador/a de baloncesto para poder practicar de forma correcta el deporte. Éstos son los pilares fundamentales sobre los que se va a sustentar el juego colectivo y, por lo tanto, también van a derivar el resto de acciones que se necesiten para completar el juego. planteó que, los fundamentos individuales son la base del jugador de baloncesto el dominio de los fundamentos técnicos individuales debería de ser un objetivo a perseguir, entendiéndose la técnica como el conjunto de movimientos o acciones que nos permiten ejecutar un modelo determinado y se considera la base para construir el juego.

Fundamentos técnicos del básquetbol. Tipos de técnica

A continuación, se hará referencia de trabajos publicados por autores nacionales e internacionales, en lo que respeta a la enseñanza del baloncesto y sus fundamentos técnicos; entre los autores nacionales (Torres 2018) trabajo en estrategias metodológicas para el desarrollo de los fundamentos básicos en atletas de la categoría sub 10 – 12 años del club Jardines del Básquet, que demostró la falta de estrategias para que el estudiante mejore en lo que concierne a los fundamentos básicos del Baloncesto en la categoría infantil.

El baloncesto en los actuales momentos está evolucionando cada día con una mejor formación dentro del campo, trabajándose sistemática y metodológicamente, en donde se busca lograr que se mejore la enseñanza-aprendizaje, buscando nuevas





estrategias que aporten para una mejor técnica dentro de los fundamentos técnicos del baloncesto. Una de las características principales que tiene el baloncesto actual son los trabajos de motricidad que deben de tener todos los jugadores, los que vienen a comprender la base principal y así poder dominar el sistema de movimientos dentro del terreno de juego, basándose en repeticiones por la intensidad del juego.

Por otra parte, Almeida, J. (2021) realizó una propuesta para poder elaborar un manual de Basquetbol, destinado a los estudiantes. Los elementos de la parte teórica que se utilizaron para realizar la propuesta, son: los fundamentos ofensivos, los fundamentos defensivos y conceptos sobre el baloncesto.

Por todo lo anterior, el objetivo del presente es determinar el conjunto de ejercicios para la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto en practicantes de 8vo. año de Básica

MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio es de tipo experimental en su modalidad de preexperimento, donde se aplica como método empírico la medición durante el diagnóstico inicial (preprueba) y después de aplicado los ejercicios que se proponen (posprueba), La población estudiada en el experimento es pequeña y se siguió las condiciones higiénico sanitarias pertinentes durante la implementación, por lo que se muestreó el 100 % de la población, experimentándose el estudio con los 12 baloncestistas inscritos en el programa perteneciente al 8vo. año de la Educación Básica Superior, la edad de los estudiantes fue de 12 años. A continuación, se detallan las características y resultados de la aplicación de los instrumentos empíricos:

Test técnico aplicado al baloncesto para las categorías 12 años para determinar el dominio de los elementos técnicos alcanzados por los jugadores

Categoría. 12 años

Ejercicio: Balón rodando a una distancia de 10 metros con la derecha e izquierda.

Objetivo: Medir la destreza y habilidad con ambas manos, así como la coordinación del movimiento.

Descripción: marcar en el terreno una línea a una distancia de 10 metros, el jugador llevara la pelota rodando con la derecha y regresa con la izquierda, se evalúa la coordinación y el tiempo de ejecución.

Ejercicio: balón en la palma de la mano en posición de tiro, trasladarse a una distancia de diez metros botando, a la señal del profesor realiza el recorrido ida con la derecha y regreso con la izquierda,

Objetivo: medir destrezas en los movimientos coordinativos y en la posición de la





pelota durante el recorrido.

Descripción: se ubica la pelota en el suelo, el jugador la recoge y la ubica en posición de tiro en la palma de la mano, en esta posición se desplaza hasta la línea ubicada en los diez metros, luego realiza el cambio a la mano izquierda y regresa en la posición anterior, se evalúa la coordinación, la técnica de la mano durante el recorrido y el tiempo de ejecución.

Ejercicio: entrada al aro con dos pasos ubicando aros en el suelo.

Objetivo: medir destrezas en la coordinación de las piernas en la entrada al aro

Descripción: se colocan dos aros cerca del tablero, el jugador coordina los movimientos para entrar al aro por derecha e izquierda al conteo 1-2, se evalúa la coordinación del movimiento y la técnica de los pasos al realizar el ejercicio de entrada al aro.

Ejercicio: habilidad circulación del balón por la cabeza, cintura, y piernas tres veces por cada parte

Objetivo: Medir destrezas en el cambio de pelota de una mano a otra.

Descripción: Los jugadores realizan ejercicios de circulación de la pelota por diferentes partes del cuerpo tres veces por cada una, medir coordinación y tiempo de ejecución.

Ejercicio: tiro al aro: bote parada y tiro desde el lugar

Objetivo: medir destrezas en el tiro al aro con dos manos.

Descripción: Los jugadores realizan ejercicios de desplazamientos en driblen y pasado la línea de tres puntos, realizan una parada y tiro al aro con dos manos.

Ejercicio: circuito: Desplazamiento + parada+ giro + desplazamientos + recepción en movimiento + pase + recepción + bote y bandeja de entrada al aro.

objetivo: medir destrezas de los desplazamientos, parada, giros recepción pase, bote y entrada al aro.

Descripción: Los jugadores se colocan bajo del aro y a la señal de entrenador inician un desplazamiento en carrera de frente, luego en un aro hacen para por salto y giro y continúan, reciben pase hacen tres botes y pasan a un compañero, luego reciben, realizan bote y concluyen con entrada al aro en bandeja.

Evaluación:

- 0 error equivale a excelente.
- 1 error muy bien.
- 2 error equivale a bien.
- 3 errores equivalen a regular.
- 4 errores o más equivale a mal.





RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Aparece en la tabla 1. los resultados de la evaluación general de los fundamentos técnicos valorado en la categoría de EXCELENTE, MUY BIEN, BIEN, REGULAR Y MAL, los indicadores muestran que más del 70 % en cada aspecto técnico están evaluados entre regular y mal (Tabla 1).

Tabla 1 - Test de pruebas técnicas para los estudiantes de 8vo año de básica. Edad 12 años

Evaluación general de los fundamentos técnicos

Resultados de la evaluación del test													
No	Bote Izq. Derecha		Entrada la aro 1 y 2 pasos		Bote, parada y tiro		No	Bote Izq. derecha		Entrada la aro 1 y 2		Bote parada y tiro	
	Er.	Eva.	Er.	B	Er.	Eva,		Er	Eva	Er	Eva	Er	Eva
1	3	R	4	M	2	B	1	0	E	0	E	0	E
2	3	R	3	R	4	M	2	0	E	0	E	0	E
3	5	M	2	B	5	M	3	1	MB	0	E	0	E
4	4	M	3	R	2	R	4	0	E	0	E	0	E
5	4	M	5	M	4	M	5	0	E	0	E	0	E
6	5	M	5	M	4	M	6	1	MB	0	E	0	E
7	5	M	5	M	4	M	7	1	MB	0	E	0	E
8	5	M	5	M	5	M	8	1	MB	0	E	0	E
9	4	M	5	M	4	M	9	0	E	0	E	0	E
10	4	M	3	R	3	R	10	0	E	1	MB	1	MB
11	4	M	4	M	4	M	11	0	E	1	MB	1	MB
12	4	M	5	M	5	M	12	1	MB	2	B	2	B

Elaborado por: Castro 2021.

La tabla 2. test técnico aplicado al baloncesto para las categorías 12 años para determinar el dominio de los elementos técnicos alcanzados por los jugadores.

La tala muestra los resultados negativos en el pretest, donde un elevado porcentaje de estudiantes tenían evaluaciones entre mal y regular, posteriormente al aplicar la propuesta alternativa; se observa en el porstet, resultados significativos, donde los fundamentos técnicos alcanzan evaluaciones entre excelente, muy bien y bien, demostrando así la pertinencia de la propuesta alternativa (Tabla 2).

Tabla .2. - Test técnico de baloncesto

N	o		PRETEST						POSTEST											
			E	%	B	%	R	%	M	%	E	%	M	%	B	%	R	%	M	%
1		Bote Izq-Derecha	0	0	1	8	2	1	9	7	8	66.3	4	33.7	0	0	0	0	0	0
2		Entrada al aro paso 1-2	0	0	1	8	3	2	8	6	9	75	2	8	1	0	0	0	0	0
3		Bote parada y tiro	0	0	1	8	2	1	9	7	9	75	2	17	1	0	0	0	0	0

Elaborado por: Castro 2021.

Los resultados demuestran que, en el pretest, existieron problemas y deficiencias





en la ejecución técnica de los fundamentos técnicos del baloncesto, se comprobaron los siguientes resultados. en bote con la mano Izquierda y Derecha el 75 % mal, en entrada al aro con paso conteo 1_2, mal, 67 %, en bote, parada y tiro el 75 % mal, lo que demuestra el bajo nivel técnico de los practicantes de baloncesto antes de aplicar los ejercicios que se proponen. Sin embargo, luego de aplicados los ejercicios se obtuvieron como resultado que en el bote con la mano Izquierda y Derecha el 63.0 % se evalúa de excelente, en entrada al aro con paso conteo 1_2, el 75 % excelente y en la prueba de bote, parada y tiro el 75 % excelente. Para corroborar estos resultados se tuvo en cuenta la prueba de normalidad que se presentan los resultados a continuación (Tabla 3) y (Tabla 4).

Tabla 3. - Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
ERRORES BOTE PRETEST	.258	12	.026	.818	12	.015
ERRORES ENTRADA AL ARO PRETEST	.301	12	.004	.801	12	.010
ERRORES BOTE PARADA Y TIRO PRETEST	.314	12	.002	.829	12	.020

a. Corrección de significación de Lilliefors

Prueba de normalidad Shapiro Wilk durante el postest.

- Ho: Si P- valor > $\alpha=0.05$ existe una distribución normal de los datos.
- Hi: Si P- valor < $\alpha=0.05$ No existe una distribución normal de los datos.

Tabla 4. - Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
ERRORES BOTE POSTEST	.417	12	.000	.608	12	.000
ERRORES ENTRADA AL ARO POSTEST	.446	12	.000	.592	12	.000
ERRORES BOTE PARADA Y TIRO POSTEST	.446	12	.000	.592	12	.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Los resultados de la prueba de normalidad Shapiro Wild demuestra que los datos de la muestra para la prueba inicial (pretest) adquieren una distribución normal pues P-valor (Sig.) > $\alpha=0.05$. Sin embargo, para la muestra en el pos-test P-valor (Sig.) < $\alpha=0.05$, por lo que en este segundo caso no asumen una distribución normal,





aceptándose la hipótesis alternativa que dice que no existe una distribución normal de los datos.

Como resultado de la prueba de los rangos con signos de Wilcoxon para muestras relacionadas se obtuvieron los siguientes resultados (Tabla 5).

Tabla 5. - Estadísticos de prueba

	Errores bote posttest - errores bote pretest	Errores entrada al aro posttest - errores entrada al aro pretest	Errores bote parada y tiro posttest - errores bote parada y tiro pretest
Z	-3.276 ^b	-3.097 ^b	-3.090 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	.001	.002	.002

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon.

b. Se basa en rangos positivos.

Los resultados obtenidos permiten rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa pues en las tres pruebas donde se comparan los resultados del pretest con el posttest los resultados de P- valor < $\alpha=0.05$ (Sig. asintótica 0.01,0.02 y 0.02) por lo que existen diferencias significativas entre la cantidad de errores cometidos en los baloncestistas durante el pretest con los obtenidos en el posttest después de aplicado el sistema de ejercicios propuestos.

DISCUSIÓN

Los criterios expuestos por varios autores: Pehar M, (2017), Suni (J, 2018); (Almeida, 2014). (Pérez, 2020, p. 56). Weineck J. (2005), Sabando, M. V. (2017). permiten definir la importancia que tienen los fundamentos técnicos del baloncesto en la formación deportiva de los jugadores en etapa inicial. Acentúa la importancia que puede tener en el desarrollo deportivo y humano de los jugadores, y destacando la importancia del entrenador en este proceso, la práctica del baloncesto, desde mini-básquet hasta la categoría junior; puede contribuir a aumentar la salud de los jugadores jóvenes, desarrollar valores personales y sociales como el compromiso, la perseverancia, la responsabilidad, el trabajo en equipo y el respeto a las reglas y a los demás, desarrollar recursos psicológicos, como la auto confianza, el auto concepto, la autoestima y el auto control, proporcionar a los jóvenes experiencias positivas como divertirse, sentirse competente y recibir reconocimiento y aprecio, y, por supuesto, desarrollar las habilidades basquetbolistas de los jugadores. Para conseguir todos estos objetivos, el entrenador debe aprovechar las oportunidades que le proporcionan los entrenamientos y los partidos.





Cuando valoramos los criterios de varios autores referentes a los fundamentos técnicos del baloncesto, como son: Bressel E (2007), Pizzigalli L, (2016), Pehar M. (2018). Brazziti A, (2013), Caamaño-Navarrete F, (2021), expresan que, los fundamentos técnicos son muy importante en el proceso de enseñanza aprendizaje, que se dividen en generales y específicas, las generales, que son propias de la especie y son dominadas paulatinamente por el individuo a medida que avanza su proceso de maduración y desarrollo, y las particulares, que son propias de ciertas actividades humanas y configuran una estructura de los gestos o formas específicas de moverse y participar de la actividad.

Los resultados de la prueba de normalidad permiten aplicar la prueba de los signos con rangos de Wilcoxon para muestras relacionadas para lo cual se asumieron las siguientes hipótesis:

Ho: Si P- valor $> \alpha=0.05$ No existen diferencias significativas entre los datos del pretest con los obtenidos en el postest

H1: Si P- valor $< \alpha=0.05$ Existen diferencias significativas entre los datos del pretest con los obtenidos en el postest

Los resultados del proceso experimental permitieron a los investigadores someter los datos obtenidos en el pretest y postest a la prueba de normalidad Shapiro Wilk durante el pretest y postest, con el objetivo de aplicar la prueba de hipótesis correspondiente, por lo que se establece la siguiente hipótesis para valorar la normalidad de los datos durante el pretest:

- Ho: Si P- valor $> \alpha=0.05$ existe una distribución normal de los datos.
- Hi: Si P- valor $< \alpha=0.05$ No existe una distribución normal de los datos.

Todos estos resultados demuestran la pertinencia de la propuesta alternativa: Conjunto de ejercicios físicos para la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto.

La propuesta de planificación: ejercicios para la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto en practicantes de 8vo. año de básica, para estudiantes practicantes, consiste en una modalidad de enseñanza y aprendizaje centrada en tareas, un proceso compartido de negociación entre los participantes, siendo su objetivo principal la obtención de un producto final. En este caso, el producto final fue la consecución de una tarea de clase que se detalla a continuación. En el inicio de semestre, 1) el alumnado formó parejas, las cuales se encargaron de manera autónoma de comprender y desgranar cada uno de los fundamentos individuales del baloncesto. Los contenidos, es decir, los fundamentos técnicos individuales del baloncesto fueron repartidos de manera aleatoria a cada una de las parejas (Tabla 6).





CONCLUSIONES

Se concluye que más del 70 % de los estudiantes evaluados en el pretest, sobre los fundamentos técnicos estaban evaluados entre mal y regular y a partir de la aplicación de la propuesta alternativa, se pudo comprobar la pertinencia de los ejercicios propuestos, que permitieron que as del 80 % estén evaluados entre Excelente y Muy bien. Además, los resultados obtenidos permiten rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa pues en las tres pruebas donde se comparan los resultados del pretest con el postest los resultados de P- valor $< \alpha=0.05$ (Sig. asintótica 0.01, 0.02 y 0.02) por lo que existen diferencias significativas entre la cantidad de errores cometidos en los baloncestistas durante el pretest con los obtenidos en el postest después de aplicado el sistema de ejercicios propuestos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Águila. (2019). Los profesionales del deporte y el proceso de enseñanza aprendizaje escolar en la etapa de iniciación al baloncesto desde la dimensión de educación física. *Conrado*, 15(66), 156-162. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1990-86442019000100156
- Almeida, J. (2021). Estudio de las capacidades coordinativas en la ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto. [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica del Norte], Ibarra. <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/17105/1/TTFCs-2021-CUF-DE00013.pdf>
- Bressel E, Yonker JC, Kras J, Heath EM. (2007) Comparison of static and dynamic balance in female collegiate soccer, basketball, and gymnastics athletes. *J Athl Train*. 2007;42(1):42.. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1896078/>
- Caamaño-Navarrete F, Delgado-Floody P, Martínez-Salazar C, Jerez-Mayorga (2021), D. Speed and throwing the ball are related to jump capacity and skeletal muscle mass in university basketball players. *J Sports Med Phys Fitness*. 2021;61(6):771-778. DOI: 10.23736/S0022-4707.20.11411-7. <https://www.minervamedica.it/en/journals/sports-med-physical-fitness/article.php?cod=R40Y2021N06A0771>
- Cando. (2017). Análisis de los fundamentos básicos técnicos del baloncesto en el rendimiento deportivo. (G. Henry, P. Hernán, A. Helder, & M. Orlando,





- Edits.) *European Scientific Journal*, 13(26), 60-83. doi:10.19044/esj.2017.v13n26p60. <https://eujournal.org/index.php/esj/article/view/9957>
- González, M. G. (2017). Diferencias en el aprendizaje según el método de enseñanza-aprendizaje en el baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(1), 65-70. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235150578011.pdf>
- Machado T, Vargas A. Los preceptos de la Ciencia de la Motricidad Humana y los profesionales de Educación Física en la sociedad contemporánea: Un análisis desde la perspectiva de los proyectos deportivos sociales. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6357927>
- Mancha-Triguero D, (2019). García-Rubio J, Calleja-González J, Ibanez SJ. Physical fitness in basketball players: A systematic review. *J Sport Med Phys Fit*. 2019;59:1513-1525. DOI: 10.23736/S0022-4707.19.09180-18. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31610639/>
- Orozco, & Vera. (2017). La enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos en la asignatura de baloncesto en la Escuela Nacional del Deporte, Cali. *Revista 57 Digital* (169). <https://www.efdeportes.com/efd169/fundamentostecnicos-en-baloncesto.htm>
- Pehar M, Sisic N, Sekulic D, et al. (2017). Analyzing the relationship between anthropometric and motor indices with basketball specific pre-planned and non-planned agility performances. *J Sports Med Phys Fitness*. 2017;58(7-8):1037-1044. DOI: 10.23736/S0022-4707.17.07346-7 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28488829/>
- Pérez. (2020). Evaluación formativa y modelos pedagógicos: estilo actitudinal, aprendizaje cooperativo, modelo comprensivo y educación deportiva. *Revista Española de Educación Física y Deportes* (428), 47-66. <https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/881>
- Pizzigalli L, Micheletti Cremasco M, La Torre A, Rainoldi A, Benis R. (2011). Hand grip strength and anthropometric characteristics in Italian female National basketball teams. In: VII SISMES National Congress. 11. 2015: S33-S33. DOI: 10.23736/S0022-4707.16.06272-1. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26959872/>
- Rosa, A. (2013). La toma de decisiones en baloncesto: aplicación al balance defensivo. *EFDeportes.com* (186). https://www.researchgate.net/profile/AndresGuillamon/publication/322212408_La_toma_de_decisiones_en_baloncesto_aplicacion_al_balance_defensivo/links/5a4c12560f7e9b8284c2ed81/Latoma-de-decisiones-en-baloncesto-aplicacion-al-balance-defensivo.pdf





- Sabando, M. V. (2017). Estrategia deportivo- recreativa para la masificación del baloncesto en el horario extradocente de la educación física. Universidad de Holguín, Facultad de Cultura Física. Holguín - Cuba: Repositorio Institucional Universidad de Holguín. <https://repositorio.uho.edu.cu/jspui/handle/uho/2613>
- Suni J, Husu P, Rinne M. (2018). Fitness for health: the ALPHA-FIT test battery for adults aged 18–69. Tester's Manual Tampare, Finl Publ by Eur Union DS, UKK Inst Heal Promot Res. Accessed September 4. <https://www.profitth.ugr.es>
- Weineck J. (2005). Entrenamiento total. Barcelona Paidotribo. tarea motora determinada de la forma más adecuada y económica. https://isfd18-bue.infod.edu.ar/aula/archivos/repositorio/0/135/Entrenamiento_Total_-_Jurgen_Weinek.pdf

Conflicto de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.

