

**CANDIDATA A ESPECIALISTA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**Lic. CLAUDIA LEONOR CRISTANCHO LEAL**

**DIRECTORA**

**CARMEN SARELA HERNANDEZ TOLOZA**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE SALUD  
DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES  
ESPECIALIZACIÓN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO  
DICIEMBRE DE 2015**

**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA EL MEJORAMIENTO DE LAS  
CAPACIDADES COORDINATIVAS EN NIÑOS DE 10 - 12 AÑOS DE EDAD, DE  
LA SELECCIÓN NORTE DE SANTANDER DE BALONCESTO.**

**CANDIDATA A ESPECIALISTA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**Lic. CLAUDIA LEONOR CRISTANCHO LEAL**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
ESPECIALIZACIÓN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO  
DAPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE  
FACULTAD DE SALUD  
DICIEMBRE 2015**

## TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN .....	6
1. TITULO .....	8
1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA .....	8
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	10
1.3 OBJETIVO GENERAL .....	10
1.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	10
1.5 JUSTIFICACIÓN .....	11
2. MARCO TEORICO.....	13
2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	13
2.2 ANTECEDENTES HISTÓRICOS .....	14
2.2.1 <i>Baloncesto, Deporte Olímpico</i> .....	16
2.3 BASES LEGALES .....	16
2.3.1 <i>Ley del Deporte 181 de 1995</i> .....	16
2.3.2 <i>Ley General de Educación</i> .....	17
2.4 BASES TEÓRICAS.....	17
2.4.1 <i>Entrenamiento Deportivo</i> .....	17
2.4.2 <i>Acondicionamiento Físico</i> .....	19
2.4.3 <i>Coordinación</i> .....	19
2.4.4 <i>Coordinación Motriz</i> .....	20
2.4.5 <i>Modelo Simplificado de la Coordinación de los Movimientos</i> .....	21
2.4.6 <i>Características de las Capacidades Coordinativas</i> .....	21
2.4.6.1 <i>Capacidad de Acoplamiento</i> .....	22
2.4.6.2 <i>Capacidad de Orientación</i> .....	22
2.4.6.3 <i>Capacidad de Diferenciación</i> .....	23
2.4.6.4 <i>Capacidad de Equilibrio</i> .....	24

2.4.6.5 Capacidad de Reacción.....	25
2.4.6.6 Capacidad de Readaptación .....	25
2.4.6.7 Capacidad Rítmica .....	26
2.4.7 Las Capacidades Coordinativas y las Destrezas Motoras .....	27
2.4.8 Importancia de las Capacidades Coordinativas.....	28
2.4.8.1 ¿Cómo Trabajar la Coordinación?.....	29
2.5 BASES CONCEPTUALES .....	29
2.5.1 Entrenamiento Deportivo .....	29
2.5.2 Acondicionamiento Físico .....	30
2.5.3 Coordinación .....	30
2.5.4 Coordinación Motriz.....	30
3. DISEÑO METODOLÓGICO.....	31
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	31
3.1.1 Población.....	32
3.1.2 Muestra.....	32
TEST .....	32
TEST VELOCIDAD 50 METROS .....	32
TEST PARA SALTO DE LONGITUD SIN IMPULSO.....	33
TEST DE FLEXIBILIDAD PROFUNDA.....	33
TEST DE FUERZA LANZAMIENTO DE BALÓN .....	33
TEST DE COORDINACION MOTRIZ.....	33
AGILIDAD O CARRERA DE IDA Y VUELTA .....	34
4. MACROCICLO DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA EL MEJORAMIENTO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN NIÑOS DE INICIACION AL BALONCESTO ENTRE LOS 10- 12 AÑOS DE LA SELECCION NORTE DE SANTANDER.....	35
TRABAJO DE CAMPO: SESIONES APLICADAS.....	48
CONCLUSIONES.....	97

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS ..... 98

## INTRODUCCIÓN

“El entrenamiento es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Este es un proceso sistemático y planificado de adaptaciones psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta.” (Prof. González Badillo)

El juego de Baloncesto está en el grupo de deportes de manifestación de las capacidades motrices (fuerza, rapidez, resistencia, habilidad y flexibilidad). A diferencia de algunos deportes psíquicos, en este se producen cambios constantes del esfuerzo neuromuscular, los cuales pueden diferenciarse por su carácter explosivo e intensidad variable.

La coordinación motriz de cualquier movimiento requiere del control y la regulación de las acciones que realiza el individuo, este desarrollo trae como resultado un mejoramiento integral de las facultades para el aprendizaje motor, cuanto más sea la coordinación motriz general de un sujeto, en este caso con niños en iniciación deportiva con edades comprendidas entre los 10 y 12 años de la selección norte, mayores serán las posibilidades de adquirir nuevos movimientos con más rapidez, todo esto a través de la experiencia motriz acumulada.

El contenido del trabajo es importante para todos los que tengan la oportunidad de manejar y estén inmersos en la tarea de formación y descubrimiento de talentos deportivos. Un trabajo planificado técnicamente nos da la opción de formar deportistas de calidad.

Gracias a la implementación adecuada de este plan de entrenamiento deportivo hacia los niños en su etapa de iniciación, ayudara al desarrollo de las capacidades motrices y coordinativas de los mismos, por medio de diferentes sesiones de entrenamiento las cuales son de vital importancia para mejorar el rendimiento de todos los deportistas.

## 1. TITULO

### PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA EL MEJORAMIENTO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN NIÑOS DE 10 - 12 AÑOS EDAD, DE LA SELECCIÓN NORTE DE SANTANDER DE BALONCESTO.

#### 1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Durante décadas, los entrenadores fijaron su atención en las capacidades condicionales: la fuerza, la resistencia y la velocidad. Con el tiempo y frente a un escenario cada vez más competitivo, los **investigadores ampliaron su horizonte hacia otras capacidades íntimamente relacionadas con el sistema** nervioso. Estas cualidades, conocidas hoy como *capacidades coordinativas*, permiten al deportista realizar los movimientos con precisión, economía y eficacia. Eric Vallodoro (2008)

En la preparación física de los deportes de equipo comúnmente son desarrolladas las capacidades físicas, sin embargo, tan importante o más para el rendimiento deportivo son las capacidades coordinativas y, en muchos casos, no son tratadas con la amplitud y profundidad que su importancia en el juego exige. La propuesta planteada es llevada a cabo con niños en iniciación deportiva con edades comprendidas entre los 10 y 12 años de la selección norte categoría mini con objeto a desarrollar sus capacidades coordinativas en el baloncesto.

Lo cual nos lleva a un planteamiento del entrenamiento, que no se opone a las perspectivas educativas del mismo y que no está condicionado por la búsqueda de alto rendimiento pero que le proporcionara a los jóvenes un nivel de superación en sus cualidades físicas motrices y técnica-táctica, características de su edad; y de acuerdo a su grado de desarrollo funcional para en el futuro si proyectarlo a el alto rendimiento. Teniendo la oportunidad de manejar las tareas



de formación y descubrimiento del talento deportivo. Un trabajo planificado técnicamente nos da la opción de formar deportistas de calidad.

Características muy destacadas en los alumnos es la falta de fundamentación deportiva para desempeñarse eficazmente en un partido, se a descuidado la fundamentación deportiva desde la básica primaria ya que desde aquí es donde se inicia este trabajo en el niño, mediante diversas actividades relacionadas con el deporte, entre las cuales pueden encontrarse en juegos rondas, pre deportivos.

A la dificultad inherente del baloncesto, que se deriva de la importancia de los factores perceptivos y de decisión, hay que añadir la de unos deportistas, que durante los años a los que nos referimos, sufren un crecimiento acelerado, con las dificultades que esto conlleva para la formación de un esquema corporal definido, y para el desenvolvimiento rítmico y armónico del movimiento y el manejo de móviles.

La experiencia nos ha llevado a plantearnos la necesidad de poner en práctica un trabajo específico extra de coordinación fuera de la cancha, a través de juegos adaptados y tareas seleccionadas para tal propósito, siempre bajo dos principios que deben regir el entrenamiento en el deporte infantil de competición: la multilateralidad orientada y la transferencia positiva para aprendizajes posteriores.

En el presente se da a conocer la progresión, que en lo que se refiere al grado de dificultad de las tareas, deben tener cada una de las sesiones. Se especifican los ejercicios, los juegos propuestos, así como los test utilizados para la valoración de las capacidades coordinativas.

## 1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo un plan de entrenamiento contribuye al mejoramiento de las capacidades coordinativas en el baloncesto?

## 1.3 OBJETIVO GENERAL

Diseñar e implementar un plan de entrenamiento para desarrollar las capacidades coordinativas del baloncesto en la selección norte en la categoría comprendida entre los 10 – 12 años de edad.

## 1.4 Objetivos Específicos

- Diagnosticar a través de test específicos como velocidad 50 metros, salto de longitud, flexibilidad, fuerza, coordinación motriz, agilidad las capacidades coordinativas de los deportistas de baloncesto de la selección norte en la categoría comprendida entre los 10 – 12 años de edad.
- Diseñar un plan de entrenamiento para los deportistas de baloncesto de la selección norte en la categoría comprendida entre los 10 – 12 años de edad.
- Implementar el plan de entrenamiento a los deportistas de baloncesto de la selección norte en la categoría comprendida entre los 10 – 12 años de edad.
- Establecer el sistema de Evaluación para el plan de entrenamiento a los deportistas de baloncesto de la selección norte en la categoría comprendida entre los 10 – 12 años de edad.

- Evaluar el plan de entrenamiento para cada uno de los deportistas de baloncesto de la selección norte en la categoría comprendida entre los 10 - 12 años de edad.

## 1.5 JUSTIFICACIÓN

Las capacidades coordinativas tienen su desarrollo más intenso hasta el inicio de la adolescencia, disminuyendo progresivamente las posibilidades de su desarrollo a partir de esta edad. Por ello, debemos intentar trabajar estas capacidades en las primeras edades de forma prioritaria respecto al resto de las capacidades condicionales.

Todo movimiento, por nuevo que sea, se ejecuta en base a antiguas coordinaciones. *“Así, cuanto más rico es el repertorio gestual en coordinaciones automatizadas, más descargado está el sistema nervioso central de parte de su tarea, y el movimiento se desarrolla más según el modelo automatizado”*. (Weineck, 1988).

Según algunos autores como Mora Vicente (1995), se puede entender como un entrenamiento preparatorio, para un desarrollo futuro del rendimiento, en donde se ofrecen tanto las formas motrices multifuncionales como las específicas del deporte por preparar. A través del ejercicio lúdico, el niño adquiere experiencias motoras variadas; tiene las primeras vivencias con el deporte, y de igual manera, sus primeras experiencias del trabajo en conjunto. La finalidad debe ser, el logro de una gran huella motriz de amplio repertorio. No el incremento acelerado del rendimiento. Debemos evitar a toda costa, la sobresaturación por la

práctica deportiva, y con ello, la pérdida del futuro deportista. (Resumido de Hahn.1989:61). Tomado de: Teoría del entrenamiento. Diccionario de conceptos. Vargas René, UNAM, México.1998.

La dificultad del control motor de la técnica deportiva se encuentra directamente relacionada con el tipo y la cantidad de información que sea necesario manejar, la estructura lógico-cognitiva que sea adecuada para alcanzar las metas previstas y el esfuerzo físico que se requiera (Bañuelos, 1994).

El baloncesto se encuentra entre los deportes perceptivos (Knapp, 1963), en este tipo de actividades el entorno es variable y los cambios son constantes.

Poulton (1957), atendiendo al tipo de regulación, define estas tareas como de carácter abierto, porque para su realización es necesario un “feedback externo”.

Este deporte implica la movilización de un objeto, en caso de estar en posesión del mismo, o la recuperación de él, y una lucha por un espacio que es necesario ocupar o por evitar que sea ocupado, todo ello en colaboración u oposición con unos compañeros y rivales que continuamente modifican su situación en el campo, lo cual implica un gran número de estímulos a los que atender. A esto se le une la rapidez con la que es necesario tomar una decisión, lo cual le hace ser un deporte de los que podríamos definir como de gran complejidad perceptiva y decisional, como punto de partida para una ejecución correcta.

En estos deportes, tan importante es el desarrollo de las capacidades condicionales (resistencia, fuerza...), como el de las capacidades coordinativas, que permitirán al alumno una ejecución lo más fiel posible al modelo (programa motor).

El contenido del trabajo es importante para todos los que tengan la oportunidad de manejar y estén inmersos en la tarea de formación y descubrimiento de talentos deportivos. Un trabajo planificado técnicamente nos da la opción de formar deportistas de calidad.

## **2. MARCO TEORICO**

### **2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN**

Hecha la revisión bibliográfica en el departamento de educación física, recreación y deportes se encuentran los siguientes trabajos de grado, a fin para diseñar un plan de entrenamiento en baloncesto.

Título: Diseño y aplicación de un plan de entrenamiento para el mejoramiento de las capacidades físicas de los jugadores de baloncesto de la categoría junior 15-16 años colegio Carlos Pérez Escalante.

Autor: Alfonso Monroy Parra.

Año: 2011

Institución: Universidad de Pamplona, Departamento de Educación física, programa de educación física recreación y deporte.

Título: Plan de entrenamiento para la selección de baloncesto masculino de la Universidad de Pamplona.

Autor: Oscar Alexis Ramírez Carrillo.

Año: 2009

Institución: Universidad de Pamplona, Departamento de Educación física, programa de educación física recreación y deporte.

Título: Creación de un semillero de baloncesto para la formación para la formación integral, social y deportiva en niñas de 12 a 13 años del Colegio técnico la Presentación de la ciudad de Pamplona.

Autor: Ronald Eduardo Masías Russerr.

Año: 2007

Institución: Universidad de Pamplona, Departamento de Educación física, programa de educación física recreación y deporte.

Título: El desarrollo de las capacidades coordinativas en la iniciación deportiva del baloncesto. Una propuesta metodológica para primaria

Autores: Juan del Campo Vecino (*Profesor Asociado de la Facultad de Educación. Centro de Formación del Profesorado. Universidad Complutense de Madrid. Departamento de expresión musical y corporal*).

Dionisio Alonso Curiel (*Profesor Asociado de la Escuela Santa María. Universidad Autónoma de Madrid. Departamento de Música, Plástica y Expresión Corporal*)

Año: 2009

Título: Aplicación de un plan de entrenamiento para el mejoramiento de las capacidades físicas en las jugadoras de la selección de baloncesto de la Universidad de Pamplona.

Autora: Leidy Consuelo Oriz Vera

Año: 2007

Institución: Universidad de Pamplona, Departamento de Educación física, programa de educación física recreación y deporte.

## **2.2 ANTECEDENTES HISTÓRICOS**

Investigaciones arqueológicas han determinado que en 1500 antes de Cristo se construyeron lugares para su práctica. Se lo denominaba tlachtli en lengua nahuatl, pok-a-pok en maya y taladzi en zapoteca y era practicado con un sentido religioso por las antiguas civilizaciones precolombinas de la zona de México. El tlachtli utilizaba una bola maciza de caucho, a la que se debía golpear, y lo hacían fundamentalmente, con muslos y caderas. Los perdedores eran

decapitados. Una de las mejores construcciones de este tipo de estadios, se encuentra en Chichen Itzá.

El básquet con las características actuales, fue inventado en diciembre de 1891 por el clérigo, educador y físico canadiense James Naismith quien introdujo el juego trabajando como instructor en el colegio de la Asociación Cristiana de Jóvenes, de Springfield (Massachusetts, Estados Unidos). Organizaba un pasatiempo para jugar en pista cubierta durante el invierno, con nueve jugadores y canastas de madera. Al poco tiempo, las canastas fueron de mimbre, de allí el nombre ("Basket": canasta). Hasta que se introdujo la moderna red sin fondo, cada vez que la pelota era encestanda, alguien debía subirse a una escalera para recuperarla. Se habían eliminado de este juego todas sus rudezas de sus antecedentes: el tlachtli y el rugby, y se estableció únicamente el uso de las manos para adelantar la pelota. Nunca supuso tan buenos resultados y las competiciones mundiales que se sucederían. El 20 de enero de 1892 se jugó el primer partido de básquet en el Gimnasio del Colegio.

Todos estos cambios en las reglas influyen positivamente en la actividad para el desarrollo de los juegos, tanto a la ofensiva como a la defensiva. Las formas activas de llevar el juego dan la posibilidad de enriquecer la técnica de este deporte.

La utilización mayor del pase con una mano, pase por detrás de la espalda, drible sin control visual, lanzamiento al aro en suspensión con una y dos manos, lanzamiento al aro desde el frente, entre otras, han hecho del baloncesto un deporte que, además de ser gran actividad física, es el espectáculo por excelencia.

Actualmente, el baloncesto se desarrolla en muchos países del mundo y es uno de los deportes más populares, en consideración a que existen más de 125

Federaciones Nacionales que fomentan su práctica y alientan a millones de atletas, aficionados y seguidores.

### **2.2.1 Baloncesto, Deporte Olímpico**

El baloncesto ya se había estrenado como deporte olímpico de exhibición en San Luis en 1904. En 1935 el COI reconoció oficialmente a la FIBA y un año después el baloncesto era incluido como deporte olímpico de pleno derecho en los Juegos de Berlín'36. El propio Naismith lanzó el salto inicial del partido inaugural. Las mujeres participaron por primera vez en los Juegos Olímpicos de Montreal (1976).

### **Panorama Actual del Baloncesto**

El baloncesto en la actualidad cuenta con una gran difusión en diferentes países de todo el mundo, siendo uno de los deportes con más participantes y competiciones regulares en distintas zonas y países del mundo. En Estados Unidos, se disputa la NBA, considerada la mejor competición mundial de baloncesto de clubes.

La línea de tres puntos (triple), se probó en Estados Unidos en 1933. Sin embargo, no sería adoptada por la ABA hasta el año 1968, llegando a la NBA en la temporada 1979-80. En el baloncesto FIBA habría que esperar hasta 1984 para que formara parte de su reglamento.

## **2.3 BASES LEGALES**

### **2.3.1 Ley del Deporte 181 de 1995**

ARTÍCULO 1o. Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la



ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

### **2.3.2 Ley General de Educación**

La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.

La presente Ley señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad. Se fundamenta en los principios de la Constitución Política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, en las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra y en su carácter de servicio público.

De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, define y desarrolla la organización y la prestación de la educación formal en sus niveles preescolar, básica (primaria y secundaria) y media, no formal e informal, dirigida a niños y jóvenes en edad escolar, a adultos, a campesinos, a grupos étnicos, a personas con limitaciones físicas, sensoriales y psíquicas, con capacidades excepcionales, y a personas que requieran rehabilitación social.

## **2.4 BASES TEÓRICAS**

### **2.4.1 Entrenamiento Deportivo**

"El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de súper compensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo".

A continuación vamos a explicar la definición de entrenamiento deportivo

1. Proceso planificado y complejo.- El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir alcanzar los objetivos en cada fase (microciclos, mesociclos y macrociclos) y para cada capacidad física. Es un proceso complejo pues los efectos del entrenamiento no son ni inmediatos (pueden pasar semanas hasta verlos) ni duraderos (el efecto residual de cada capacidad es limitado).
2. Organiza cargas de entrenamiento.- La carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Las cargas vienen definidas por el tipo de ejercicio físico y otros parámetros como: volumen, intensidad, densidad y especificidad.
3. Cargas progresivamente crecientes.- La planificación del entrenamiento permite emplear cada vez cargas más altas. Cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel morfo – funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga.
4. Estimulan súper compensación.- Procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo. El cuerpo tras descansar aumenta su nivel.
5. Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades.- La súper compensación tiene como por objeto aumentar el nivel de las capacidades (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, potencia y agilidad) y cualidades físicas (coordinación y equilibrio) del deportista.
6. Objetivo aumentar el rendimiento deportivo.- La mejora de las capacidades y cualidades físicas pretenden mejorar el rendimiento deportivo.

### **2.4.2 Acondicionamiento Físico**

El acondicionamiento físico es tan importante para que un jugador y un equipo desarrollen su máximo rendimiento técnico, táctico y psíquico que los mejores entrenadores del mundo le dan importancia especial.

Si el cuerpo y el organismo están en condiciones será mucho más fácil adaptar el trabajo con la intensidad que requiere una buena preparación.

### **2.4.3 Coordinación**

La coordinación motriz se puede definir como “la organización de acciones motoras ordenadas hacia un objetivo determinado” (Schnabel y Meinel, 1988). En este sentido, la coordinación se entiende como una capacidad motriz que se puede definir de la siguiente manera:

- Castañer y Camerino (1991): un movimiento es coordinado cuando se ajusta a los criterios de precisión, eficacia, economía y armonía.
- Álvarez del Villar (recogido en Contreras, 1998): la coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento.
- Jiménez y Jiménez (2002): es aquella capacidad del cuerpo para aunar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones.

La práctica tiene la función de desarrollar en los deportistas aquellas cualidades que los capacita para obtener rendimientos coordinativos elevados. Las mismas se denominan cualidades de rendimiento o mejor aún capacidades.

Lo importante es seleccionar, dentro del cúmulo de cualidades que determinan el rendimiento deportivo actuando en complejo, aquellas cualidades

relacionadas primeramente a los procesos de conducción y regulación, y que están condicionadas fundamentalmente por estos. Estas son las capacidades coordinativas. Las capacidades motoras (o físicas) se dividen en capacidades de la condición física y capacidades coordinativas. Las capacidades de la condición están determinadas por los procesos energéticos (fuerza, velocidad, resistencia), y las coordinativas por los procesos de la conducción y regulación motriz, o sea por procesos informativos.

En el deporte se conoció durante mucho tiempo solo una cualidad coordinativa, la destreza, la cual era entendida complejamente y definida en forma relativamente generalizada e imprecisa.

Ella es una cualidad universal del rendimiento que está asociada a los objetivos, funciones y métodos de todas las áreas de la actividad física y deportiva.

Este concepto universal ya no es apropiado para la extraordinaria multiplicidad y variabilidad de las acciones motoras, especialmente en el campo deportivo.

#### **2.4.4 Coordinación Motriz**

La coordinación, en la actividad del hombre, es la armonización de todos los procesos parciales del acto motor con vistas al objetivo que debe ser alcanzado a través del movimiento.

La coordinación motriz es el ordenamiento, la organización de acciones motoras orientadas hacia un objeto determinado. Ese ordenamiento significa la armonización de todos los parámetros del movimiento en el proceso de interacción entre el deportista y la situación ambiental respectiva. Ella es accesible y comprensible para el deportista y el pedagogo deportivo, en principio, solo como una armonización de las fases del movimiento, de los movimientos o de las acciones parciales.

#### **2.4.5 Modelo Simplificado de la Coordinación de los Movimientos**

El modelo postula lo siguiente: para resolver las complicadas tareas coordinativas propuestas en los actos motores deportivos, se deben llevar a cabo varias funciones parciales:

- a. La recepción y el procesamiento de la información aferente y referente. A través de ello se obtienen y transmiten informaciones sobre la situación inicial, así también sobre los resultados parciales y finales de la ejecución motora.
- b. La programación del movimiento y el pronóstico de los resultados parciales y finales (anticipación).
- c. La consulta de la memoria motriz y la memorización de los esquemas de ejecución y corrección.
- d. La realización del comando y regulación mediante la emisión de impulsos eferentes de comando y corrección a los músculos.
- e. La ejecución del movimiento por los órganos motores (aparato motor) La musculatura esquelética representa, como parte del aparato motor, el órgano por comandar y regular.
- f. La comparación de la información entrante (parámetros reales) con el objetivo preestablecido y el programa de acción (parámetros ideales).

#### **2.4.6 Características de las Capacidades Coordinativas**

Las capacidades coordinativas de rendimiento de un deportista son determinadas tanto a través de su repertorio de habilidades técnico-deportivas, como también por su nivel logrado en las capacidades coordinativas.

Las capacidades coordinativas dependen predominantemente del proceso de control del movimiento (información) condicionando el rendimiento del deportista, necesario en mayor o menor grado, para realizar con acierto ciertas actividades deportivas que el aprende y perfecciona con el entrenamiento. Ellas

condicionan el rendimiento junto con otras cualidades de la personalidad y se expresan por el nivel de velocidad y calidad del aprendizaje, perfeccionamiento, estabilización y aplicación de las habilidades técnicas deportivos.

Pueden distinguirse siete capacidades coordinativas a partir de las características de cada deporte.

Son fundamentales para todos los tipos de deportes pero con diferente importancia. Sin embargo, cada una de estas capacidades posee aspectos específicos para cada disciplina o deporte.

#### **2.4.6.1 Capacidad de Acoplamiento**

Es la capacidad para coordinar movimientos de partes de cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí, en relación con determinados objetivos de acción y dirigida al movimiento de todo el cuerpo. Se expresa en la interacción de parámetros especiales, temporales y dinámicos de movimientos. En los deportes más técnicos, es necesaria una numerosa, diferente y complicada armonización de los movimientos de todas las partes del cuerpo.

En los deportes de combate y deportes-juegos, existe y debe ser considerada, junto a un gran número de acciones, la confrontación con un oponente móvil y la manipulación de pequeños implementos (armas, elementos de juego). Los deportes de fuerza máxima y resistencia, exigen solo pocas acciones de movimiento, pero es importante una transferencia completa de las capacidades de fuerza mediante óptimas combinaciones de los movimientos de las partes del cuerpo.

#### **2.4.6.2 Capacidad de Orientación**

Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en espacio y tiempo, referida a un campo de acción (por ejemplo, campo

de juego, ring de boxeo, aparato de gimnasia) o a un objeto móvil (por ejemplo, oponente, Balón, compañero).

La percepción de la posición y del movimiento en el espacio, y de la acción motora para cambiar la posición del cuerpo debe entenderse como una unidad, o sea, como la capacidad para controlar el movimiento del cuerpo orientado en tiempo y espacio. Además del reconocimiento del objetivo de la acción es un fundamento esencial de la capacidad de orientación. Esta capacidad es de especial importancia tanto para los deportes técnicos como para los deportes de combate y deportes-juego puesto que el deportista debe cambiar continuamente y de variadas formas su posición en el espacio.

#### **2.4.6.3 Capacidad de Diferenciación**

Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía (coordinación fina) de movimiento de cada parte del cuerpo y de las fases mecánicas del movimiento total. Se basa en la diferenciación consciente y precisa de los parámetros de fuerza, tiempo y espacio en todo el movimiento actual, con la representación de la secuencia de movimiento existente en la mente del deportista. Es una capacidad muy importante si el deportista tiene que alcanzar su mejor rendimiento mediante una óptima interacción de los factores que determinan el rendimiento.

La función en cuestión se refiere poco al aprendizaje, pero mucho más al perfeccionamiento y la estabilización de las habilidades técnico-deportivas y su aplicación en la competencia. El nivel de expresión de esta capacidad se desarrolla de diferentes modos en cada parte y cada región del cuerpo.

En los deportes técnicos, es una condición indispensable para los espectáculos virtuosos y expresivos. Está presente en los deportes de combate y deportes-juego en los que se necesita una alta precisión en situaciones variadas.

La capacidad de diferenciación se manifiesta en los deportes de resistencia y otras disciplinas o deportes con secuencias cíclicas de movimiento, por la velocidad y la frecuencia (también en el dominio del ritmo).

La destreza como la capacidad para llevar a cabo una coordinación fina de movimientos de cabeza, pies y manos, así como la capacidad de distensión muscular, que conduce a una regulación consciente del tono muscular, son comprendidas como partes de la capacidad de diferenciación. Esto puede observarse fácilmente en los esfuerzos por dominar nuestro medio ambiente cuando tratamos de usar los medios que nos rodean, por ejemplo, el aire (dominio de aire de quienes realizan saltos con esquís), del agua (de un nadador) o de la nieve (en un esquiador).

#### **2.4.6.4 Capacidad de Equilibrio**

Es la capacidad para mantener a todo el cuerpo en estado de equilibrio (equilibrio estático) o para mantener o recuperar este estado (equilibrio dinámico) durante o después de acciones de movimiento. La capacidad para mantener el cuerpo en equilibrio estático se efectiviza durante las posiciones de descanso relativo del cuerpo y debe desarrollarse especialmente si el deportista está ubicado en una superficie de apoyo pequeña u oscilante o en movimiento. Funcionalmente, depende de la sensibilidad del aparato vestibular, pero especialmente de los analizadores táctiles y kinestésicos.

La capacidad para mantener en cuerpo en equilibrio dinámico se produce por rápidos cambios de posición de todo el cuerpo, lo que representa un fuerte estímulo de aceleración. Es determinada funcionalmente por el grado de estabilidad del analizador vestibular.

El equilibrio es una condición fundamental para cada acción de movimiento. Algunos deportes o disciplina imponen especiales exigencias al nivel de esta



capacidad, por ejemplo todos los deportes técnico, como deportes de navegación y deportes invernales. Los deportistas de combate, pero sobre todo los yudocas y los luchadores necesitan particularmente esta capacidad.

#### **2.4.6.5 Capacidad de Reacción**

Es la capacidad para iniciar rápidamente y realizar en forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal. La reacción debe producirse en el tiempo más razonable y a una velocidad adecuada a la tarea, con lo cual la mayoría de las veces la reacción más veloz es también la óptima.

Las señales que se puedan emplear son simples señales acústicas u ópticas (por ejemplo un disparo q marca la partida) simples acciones de movimientos (por ejemplo ejecutar un tiro penal) o un conjunto complejo de acciones de movimientos (por ejemplo, acciones de ataque a cargo de varios jugadores).

La capacidad de reacción tiene especial importancia en todos los deportes de combate y deportes-juego, así como para algunas disciplinas deportivas de fuerza máxima y fuerza rápida (disciplina de velocidad, carreras, saltos de esquís).

También la tiene, en alguna medida tanto para las fases de arranque en deportes de resistencia (remo, canotaje, natación deportiva), como para los cambios repentinos de situación en algunos de estos deportes (especialmente en las carreras ciclísticas de calle y el esquí de larga distancia).

#### **2.4.6.6 Capacidad de Readaptación**

Es la capacidad de adaptarse a cambios de situación en el programa de acciones para obtener nuevas situaciones o de continuar de otro modo las acciones, basadas en la percepción y en la anticipación. Los cambios en la

ejecución de las acciones se pueden producir debido a forzados, repentinos e inesperados cambios de situación. Cambios menores de situaciones conducen en su mayoría a modificaciones en la ejecución de las acciones del movimiento, mediante cambios individuales de los parámetros de movimiento, mientras se mantiene la tarea de movimiento.

Mayores cambios en la situación exigen a menudo una readaptación rápida y posiblemente suave de la ejecución del movimiento en otra tarea y de esta manera, en nuevo programa de acciones.

La percepción exacta de los cambios de situación y la anticipación correcta del adecuado tipo de readaptación son aspectos esenciales de esta capacidad.

Ello es particularmente adecuado para los deportes de combate y de juego.

#### **2.4.6.7 Capacidad Rítmica**

Es la capacidad de comprender los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz. Principalmente es la capacidad de recibir un ritmo dado “externamente” por un acompañamiento musical, el simple acústico, o la percepción visual, y adecuarla correctamente a la ejecución del movimiento.

Sin embargo, incluso debe disponerse de un determinado sentido del ritmo originado en una representación” interior” del individuo, así como uno mismo debe encontrar la tarea adecuada para este ritmo.

Esta capacidad es evidentemente muy significativa para los deportes técnicos que llevan acompañamiento musical, pero no es menos importante para el aprendizaje rápido y correcto de habilidades en todos los deportes, particularmente si se usa el modo de enseñanza rítmica.

Estas siete capacidades coordinativas están más o menos relacionadas estrechamente entre si y aparecen como elementos esenciales y como resultado de las actividades deportivas.

Varias capacidades individuales con diferentes grados de importancia se relacionan en un determinado complejo de capacidades. Una es la capacidad para el aprendizaje motor.

Las siete capacidades coordinativas están contenidas en ella, pero siempre hay algunas que predominan sobre las demás y dependerá del carácter de la actividad (deporte o disciplina) para que una u otra aparezca como más esencial.

#### **2.4.7 Las Capacidades Coordinativas y las Destrezas Motoras**

Existe una estrecha relación entre las capacidades coordinativas y las destrezas motoras, tienen algo en común: son requisitos del rendimiento condicionados coordinativamente.

La diferencia consiste en el grado de generalización, mientras que la palabra destreza se relaciona con acciones motoras concretas, fijadas y totalmente automatizadas, las cualidades representan condiciones necesarias del rendimiento, fundamentales para una serie de acciones motoras diferentes.

El nivel de desarrollo de cada una de las cualidades coordinativas condiciona al mismo tiempo la adquisición de destrezas motrices, lo cual se expresa con el tiempo de aprendizaje, el que depende siempre del nivel inicial de las capacidades coordinativas y en parte de la condición física.

En una destreza siempre son importantes varias capacidades coordinativas pero su dominancia es diferente.

Esta interrelación estrecha entre las destrezas motoras y las capacidades coordinativas tiene su fundamento en los procesos y normas de la coordinación motora.

#### **2.4.8 Importancia de las Capacidades Coordinativas**

Las capacidades coordinativas son importantes para el desarrollo del rendimiento de todos los deportistas.

El nivel individual de las capacidades particulares incide especialmente sobre el proceso de elaboración técnico-deportiva. Esto se caracteriza por:

- Un mayor nivel general de todas las capacidades coordinativas así como un desarrollo orientado a un objeto que se determina a través de las capacidades coordinativas requeridas por un deporte en particular, garantizando un aprendizaje mejor, más racional (acelerado) y de más cualidad que servirá de base para las habilidades motoras de un deporte especial.
- Un amplio y alto nivel de todas las capacidades coordinativas (además del repertorio de habilidades fundamentales) facilita la asimilación y el dominio de ejercicios extremadamente compilados en los posteriores años de entrenamiento. Es más válido para todos los deportes más técnicos.
- Un alto nivel de amplitud suficiente de capacidades coordinativas permiten una asimilación más racional de los ejercicios corporales que son necesarios como medios de entrenamiento para el acondicionamiento general, El calentamiento para altas cargas de entrenamiento y competencia y para la recuperación activa.
- El nivel y la amplitud de las capacidades coordinativas producen un efecto positivo sobre el siempre necesario perfeccionamiento técnico-deportivo.

- Una evaluación más objetiva de los grados de expresión individuales de bien definidas capacidades coordinativas, contribuye a una mejor selección de los deportistas esencialmente talentosos.

#### **2.4.8.1 ¿Cómo Trabajar la Coordinación?**

Lo que diferencia al jugador de baloncesto experimentado del niño que comienza, al margen de su nivel de desarrollo de las capacidades condicionales, es la posibilidad de realizar movimientos con un menor gasto energético (coordinación intermuscular) y el hecho de seleccionar, entre un gran repertorio de gestos técnicos que domina, y llevar a cabo con gran rapidez, aquel que es más adecuado para cada situación, en función de un correcto análisis y anticipación de los acontecimientos.

Las capacidades coordinativas tienen su desarrollo más intenso hasta el inicio de la adolescencia, disminuyendo progresivamente las posibilidades de su desarrollo a partir de esta edad. Por ello, debemos intentar trabajar éstas en las primeras edades de forma prioritaria respecto al resto de las capacidades condicionales.

Todo movimiento, por nuevo que sea, se ejecuta en base a antiguas coordinaciones.

*"Así, cuanto más rico es el repertorio gestual en coordinaciones automatizadas, más descargado está el sistema nervioso central de parte de su tarea, y el movimiento se desarrolla más según el modelo automatizado" (Weineck, 1988).*

## **2.5 BASES CONCEPTUALES**

### **2.5.1 Entrenamiento Deportivo**

"El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de súper compensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo.

### **2.5.2 Acondicionamiento Físico**

El acondicionamiento físico es tan importante para que un jugador y un equipo desarrollen su máximo rendimiento técnico, táctico y psíquico que los mejores entrenadores del mundo le dan importancia especial.

Si el cuerpo y el organismo están en condiciones será mucho más fácil adaptar el trabajo con la intensidad que requiere una buena preparación. Marcelo Carrillo (2013)

### **2.5.3 Coordinación**

La coordinación motriz se puede definir como "*la organización de acciones motoras ordenadas hacia un objetivo determinado*" (Schnabel y Meinel, 1988).

### **2.5.4 Coordinación Motriz**

La coordinación motriz es el ordenamiento, la organización de acciones motoras orientadas hacia un objeto determinado. Ese ordenamiento significa la armonización de todos los parámetros del movimiento en el proceso de interacción entre el deportista y la situación ambiental respectiva. Ella es accesible y comprensible para el deportista y el pedagogo deportivo, en principio, solo como una armonización de las fases del movimiento, de los movimientos o de las acciones parciales.

### **3. DISEÑO METODOLÓGICO**

#### **3.1 Tipo de Investigación**

De acuerdo al problema planteado referido y en función de los objetivos, el enfoque de la presente investigación será cuantitativa, esta metodología de investigación tiene como característica fundamental examinar los datos de manera numérica, especialmente en el campo de la Estadística; sobre lo cual Hurtado y Toro (1998) dicen que “la investigación Cuantitativa tiene una concepción lineal, es decir que haya claridad entre los elementos que conforman el problema, que tenga definición, limitarlos y saber con exactitud donde se inicia el problema, también le es importante saber qué tipo de incidencia existe entre sus elementos”.

Mientras que el tipo de investigación del estudio es evaluativo, el cual tiene como soporte y fundamento los test, con los cuales se pretende realizar la respectiva recolección de datos y según L. Ruthman, (1977) “La investigación evaluativa es, ante todo, el proceso de aplicar procedimientos científicos para acumular evidencia válida y viable sobre la manera y grado en que un conjunto de actividades específicas produce resultados o efectos concretos”.

Es así como la investigación evaluativa o evaluación de programas, es simplemente la acumulación de información sobre una intervención (programa) sobre su funcionamiento y sobre sus efectos y consecuencias, que para el presente estudio la intervención por parte de la investigadora, se realizó en los deportistas de la categoría infantil de la selección de Norte de Santander en Basketbol, al realizar el diagnóstico sobre las actividades coordinativas de los jugadores, para establecer posteriormente un plan de entrenamiento que mejore los resultados evaluados.

Así el presente estudio permite identificar características del universo de investigación como: Diagnosticar las capacidades coordinativas de los deportistas,

diseñar un plan de entrenamiento, implementar el plan de entrenamiento a los deportistas y establecer el sistema de evaluación para el plan de entrenamiento; se utilizarán herramientas de recolección de información, como los test, la observación, utilización del muestreo estadístico selectivo, realización de un proceso de codificación, tabulación y análisis estadístico de la información para comprender la realidad de la situación estudiada.

### **3.1.1 Población**

La población objeto del presente estudio hace referencia a los jugadores de baloncesto en la categoría infantil masculina de la selección de Norte de Santander.

### **3.1.2 Muestra**

La muestra que se utilizó para el desarrollo de la investigación son los jugadores de baloncesto en la categoría infantil masculina de la selección de Norte de Santander.

Los instrumentos para la recolección de los datos en el estudio son los TEST evaluativos, con los cuales se realizó el diagnóstico o evaluación a las capacidades coordinativas de los deportistas de la muestra seleccionada y posteriormente permitió diseñar el plan de entrenamiento en baloncesto aplicado a los deportistas de baloncesto de la selección de Norte de Santander pertenecientes a la categoría infantil.

## **TEST**

### **TEST VELOCIDAD 50 METROS**



Esta prueba tiene como objeto, medir la velocidad de aceleración del sujeto, el mismo arrancará de la posición de salida alta tras la línea de partida a la señal del colocador. Deberá recorrer la distancia marcada en el menor tiempo posible, hasta superar la línea de llegada, se medirá el tiempo empleado en recorrer la distancia establecida (segundos, décimas y centésimas de segundo).

### **TEST PARA SALTO DE LONGITUD SIN IMPULSO EVALUACIÓN FUERZA DE PIERNAS**

El deportista deberá efectuar el salto partiendo de posición estática teniendo como impulso solo el movimiento de brazos y flexión de piernas. Tendrá tres oportunidades, se tomará el mejor salto en distancia.

### **TEST DE FLEXIBILIDAD PROFUNDA**

Medir la flexibilidad general de las principales articulaciones del cuerpo

Materiales: Superficie marcada o metro

Ejecución: Sin zapatillas, con toda la marca del pie apoyada sobre la marca correspondiente, se flexiona todo el cuerpo llevando los brazos hacia atrás entre las piernas, se mantiene unos segundos ambos brazos paralelos (Dos intentos).

### **TEST DE FUERZA LANZAMIENTO DE BALÓN**

Medir la fuerza explosiva en brazos y tronco.

Material: Balón medicinal de 3 Kilogramos y cinta métrica.

Ejecución: Lanzar el balón con las dos manos por encima de la cabeza en posición sentado, con las piernas extendidas.

### **TEST DE COORDINACION MOTRIZ**

Medir la coordinación dinámica general.

Material: Balón, conos salida separados 2 metros entre sí.

Ejecución: Botando en zigzag de ida y de vuelta con el pie.

La prueba consiste en recorrer el circuito de cinco conos botando en zigzag entre ellos, con balón. El recorrido de ida y vuelta en el menor tiempo posible.

### **AGILIDAD O CARRERA DE IDA Y VUELTA**

Medir la agilidad en tiempo. Dos círculos en el centro objetos pequeños, tomar objeto y colocarlo en el otro círculo, un recorrido total de 40 metros a mayor velocidad.

**4. MACROCICLO DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA EL MEJORAMIENTO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN NIÑOS DE INICIACION AL BALONCESTO ENTRE LOS 10- 12 AÑOS DE LA SELECCION NORTE DE SANTANDER.**

5. Periodo	PREPARATORIO				
Etapa	GENERAL				
Meses	MAYO-JUNIO				
Mesociclo	ENTRANTE I				
Microciclos	1	2	3	4	5
Tipos de microciclo	C	C	C	C	C
Fechas microciclo	06MAY- 12MAY	13MAY- 19MAY	20MAY- 26MAY	27MAY- 02JUN	03JUN- 09JUN
DIRECCIONES	%		Minutos		
<b>DETERMINANTES</b>	60		1080		
AEROBICO	30		324		
COORDINACION	30		324		
VELOCIDAD	15		162		
TECNICA	15		162		
FLEXIBILIDAD	10		108		
<b>CONDICIONANTES</b>	40		720		
FUERZA	40		288		
TACTICA	15		108		
AGILIDAD	15		108		
CALENTAMIENTO	20		144		

PSICOLOGICO	10			72	
Control	X				
Competencia				X	

Periodo	PREPARATORIO				
Etapa	ESPECIAL				
Meses	JUNIO-JULIO				
Mesociclo	ENTRANTE II				
Microciclos	6	7	8	9	10
Tipos de microciclo	C	C	C	C	C
Fechas microciclo	10JUN- 16JUN	17JUN- 23JUN	24JUN- 30JUN	1JUL- 7JUL	8JUL- 14JULI
DIRECCIONES	%		Minutos		
<b>DETERMINANTES</b>	70		1260		
AEROBICO	30		378		
COORDINACION	15		189		
VELOCIDAD	10		126		
TECNICA	35		441		
FLEXIBILIDAD	10		126		
<b>CONDICIONANTES</b>	30		540		
FUERZA	35		189		
TACTICA	20		108		
AGILIDAD	15		81		
CALENTAMIENTO	20		108		
PSICOLOGICO	10		54		
Control	X				
Competencia				X	

MESOCICLO: ENTRANTE I

Microciclos	1		2		3		4		5	
Direcciones	%	MI N	%	MI N	%	MI N	%	MI N	%	MI N
AEROBICO	20	65	20	65	20	65	20	65	20	65
COORDINACION	15	49	18	58	27	87	25	81	15	49
VELOCIDAD	22	36	26	42	15	24	17	28	20	32
TECNICA	15	24	25	41	20	32	20	32	20	32
FLEXIBILIDAD	18	19	22	24	20	22	20	22	20	22
FUERZA	20	58	20	58	20	58	20	58	20	58
TACTICA	30	32	15	16	15	16	15	16	25	27
AGILIDAD	24	26	14	15	15	16	18	19	29	31
CALENTAMIENTO	20	29	20	29	20	29	20	29	20	29
PSICOLOGICO	31	22	18	13	15	11	15	11	21	15

MESOCICLO: ENTRANTE II

Microciclos	6		7		8		9		10	
Direcciones	%	MI N	%	MI N	%	MI N	%	MI N	%	MI N
AEROBICO	20	76	20	76	20	76	20	76	20	76
COORDINACION	15	28	20	38	30	57	20	38	15	28

VELOCIDAD	30	38	15	19	15	19	10	13	30	38
TECNICA	20	88	20	88	20	88	20	88	20	88
FLEXIBILIDAD	25	32	20	25	15	19	10	13	30	38
FUERZA	16	30	20	38	25	47	20	38	19	36
TACTICA	15	16	23	25	15	16	27	29	20	22
AGILIDAD	24	19	25	20	17	14	21	17	13	11
CALENTAMIENTO										
	20	22	20	22	14	15	32	35	14	15
PSICOLOGICO	20	11	18	10	18	10	28	15	16	9

#### MICROCICLO 1: CORRIENTE

Microciclos	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN
DIRECCIONES										
AEROBICO	33	21			34	22			33	21
COORDINACION	50	25			-	-			50	25
VELOCIDAD	-	-			100	36			-	-
TECNICA	100	24			-	-			-	-
FLEXIBILIDAD	-	-			-	-			100	19
FUERZA	25	15			50	29			25	15
TACTICA	80	26			20	6			-	-
AGILIDAD	-	-			65	17			35	9
CALENTAMIENTO	33	10			34	10			33	10
PSICOLOGICO	-	-			-	-			100	22

#### MICROCICLO 2: CORRIENTE

Microciclos	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
Direcciones	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN
AEROBICO	20	13			55	36			25	16
COORDINACION	-	-			100	58			-	-
VELOCIDAD	100	42			-	-			-	-
TECNICA	-	-			-	-			100	41
FLEXIBILIDAD	100	24			-	-			-	-
FUERZA	31	18			-	-			69	40
TACTICA	-	-			100	16			-	-
AGILIDAD	-	-			-	-			100	15
CALENTAMIENTO	33	10			34	10			33	10
PSICOLOGICO	100	13			-	-			-	-



### MICROCICLO 3: CORRIENTE

Microciclos	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN
AEROBICO	25	16			50	33			25	16
COORDINACION	50	44			-	-			50	44
VELOCIDAD	-	-			100	24			-	-
TECNICA	100	32			-	-			-	-
FLEXIBILIDAD	-	-			-	-			100	22
FUERZA	32	19			18	10			50	29
TACTICA	-	-			100	16			-	-
AGILIDAD	-	-			100	16			-	-
CALENTAMIENTO	33	10			34	10			33	10
PSICOLOGICO	-	-			100	11			-	-

### MICROCICLO 4: CORRIENTE

Microciclos	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN
AEROBICO	29	19			71	46			-	-
COORDINACION	34	28			34	28			32	26
VELOCIDAD	-	-			50	14			50	14
TECNICA	50	16			-	-			50	16
FLEXIBILIDAD	-	-			100	22			-	-

FUERZA	50	29			-	-			50	29
TACTICA	-	-			-	-			100	16
AGILIDAD	100	19			-	-			-	-
CALENTAMIENTO	33	10			34	10			33	10
PSICOLOGICO	-	-			-	-			100	11

## MICROCICLO 5: CORRIENTE

Microciclos	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN
AEROBICO	50	33			-	-			50	33
COORDINACION	-	-			100	49			-	-
VELOCIDAD	100	32			-	-			-	-
TECNICA	100	32			-	-			-	-
FLEXIBILIDAD	-	-			100	22			-	-
FUERZA	-	-			67	39			33	19
TACTICA	-	-			-	-			100	27
AGILIDAD	-	-			-	-			100	31
CALENTAMIENTO	33	10			34	10			33	10
PSICOLOGICO	100	15			-	-			-	-

## MICROCICLO 6: CORRIENTE

Microciclos	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN
AEROBICO	50	38			50	38			-	-
COORDINACION	-	-			-	-			100	28
VELOCIDAD	-	-			-	-			100	38
TECNICA	33	29			34	30			33	29
FLEXIBILIDAD	100	32			-	-			-	-

FUERZA	47	14			53	16			-	-
TACTICA	-	-			100	16			-	-
AGILIDAD	-	-			-	-			100	19
CALENTAMIENTO	33	7			34	7			33	7
PSICOLOGICO	-	-			100	11			-	-

## MICROCICLO 7: CORRIENTE

Microciclos	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN
AEROBICO	25	19			47	36			28	21
COORDINACION	100	38			-	-			-	-
VELOCIDAD	-	-			100	19			-	-
TECNICA	52	46			-	-			48	42
FLEXIBILIDAD	-	-			-	-			100	25
FUERZA	-	-			100	38			-	-
TACTICA	-	-			-	-			100	25
AGILIDAD	-	-			100	20			-	-
CALENTAMIENTO	33	7			34	7			33	7
PSICOLOGICO	100	10			-	-			-	-

## MICROCICLO 8: CORRIENTE

Microciclos	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN
AEROBICO	40	30			20	15			40	30
COORDINACION	50	29			50	29			-	-
VELOCIDAD	-	-			-	-			100	19
TECNICA	-	-			50	44			50	44
FLEXIBILIDAD	100	19			-	-			-	-

FUERZA	50	24			25	12			25	12
TACTICA	-	-			100	16			-	-
AGILIDAD	100	14			-	-			-	-
CALENTAMIENTO	33	5			34	5			33	5
PSICOLOGICO	-	-			-	-			100	10

## MICROCICLO 9: CORRIENTE

Microciclos	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN
AEROBICO	33	25			34	26			33	25
COORDINACION	100	38			-	-			-	-
VELOCIDAD	-	-			100	13			-	-
TECNICA	34	30			35	31			31	27
FLEXIBILIDAD	-	-			-	-			100	13
FUERZA	-	-			100	38			-	-
TACTICA	-	-			-	-			100	29
AGILIDAD	-	-			-	-			100	17
CALENTAMIENTO	33	12			34	12			33	12
PSICOLOGICO	100	15			-	-			-	-

## MICROCICLO 10: CORRIENTE

Microciclos	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN
AEROBICO	50	38			25	19			25	19
COORDINACION	-	-			100	28			-	-
VELOCIDAD	100	38			-	-			-	-
TECNICA	-	-			50	44			50	44
FLEXIBILIDAD	100	38			-	-			-	-

FUERZA	-	-			-	-			100	36
TACTICA	-	-			29	6			71	16
AGILIDAD	-	-			100	11			-	-
CALENTAMIENTO	37	6			30	5			33	5
PSICOLOGICO	-	-			100	9			-	-

## TRABAJO DE CAMPO: SESIONES APLICADAS

### SESION Nº 1

#### DIA LUNES

#### DIRECCIONES

#### 1. CALENTAMIENTO \_\_\_\_\_ 10 MIN

- **ESTIRAMIENTO**

- Punta de pies, manos entrelazadas estirar arriba.
- Manos entrelazadas y los dedos giran.
- Mano izquierda toma codo derecho y sobre la nuca, se repite la acción cambiando de mano.
- Extensión y flexión del cuello.



- Extensión lateral de cuello.
- Espagar lateral y sostener.
- Mariposa.

- **GENERAL**

- Caminata en punta de pies.
- Caminata en punta de pies con brazos arriba.
- Trote suave.
- Galopa caballito.
- Levantamiento de rodillas.
- Levantamiento de talones.
- Desplazamiento lateral con cambio de frente cada tres pasos.
- Skipping en el puesto y después caminar.
- Skipping y trote.

- **AEROBICO** \_\_\_\_\_ **21 MIN**

- Salto en el puesto 10 veces con pies juntos.
- Salto abriendo y cerrando piernas.
- Combinaciones abro cierro adelante y atrás.
- Desplazamiento saltando adelante a uno y a dos pies.
- Salto de cuerda.

- **FUERZA** \_\_\_\_\_ **15 MIN**

- Saltos de longitud.
- Carreras con cambio de dirección en descenso y ascenso con obstáculos pequeños.
- Trabajo con balones medicinales diferentes posiciones.

- Trabajo para las extremidades inferiores, ejercicios de pareja en los que haya que vencer resistencia.
- Frente a frente, con las manos apoyándose en los hombros del compañero empujarlo hasta desplazarlo.

• **COORDINACION**\_\_\_\_\_ **25 MIN**

- Coordinación en escalera sin balón
- Trabajo individual con escalera en el piso y con ruedas.
- En escalera saltos abriendo y cerrando piernas.
- Combinación en escalera abro cierre adelante y atrás
- Desplazamientos en diferentes direcciones en zig- zag entre conos.
- Con sogas saltos en un pie, con pies juntos estáticos y en desplazamientos.

• **TECNICA**\_\_\_\_\_ **24 MIN**

- Manejo del balón cambiando de mano
- Driblin estático y en movimiento con cambios de dirección.
- Diferentes pases de pecho de picado, por encima de la cabeza con los dos brazos de beisbol.

**SESION Nº 2**

**DIA: MIERCOLES**

**DIRECCIONES**

- **CALENTAMIENTO**\_\_\_\_\_ **10 MIN**

**ESTIRAMIENTO**

- Punta de pies, manos entrelazadas estirar arriba.
- Manos entrelazadas y los dedos giran.
- Mano izquierda toma codo derecho y sobre la nuca, se repite la acción cambiando de mano.
- Extensión y flexión del cuello.
- Extensión lateral de cuello.
- Espagar lateral y sostener.
- sobrepasar la línea vertical manteniendo los brazos estirados
- con los dedos entrelazados.
- Tocarse los dedos por detrás de la espalda.
- Tocarse los talones y después, tocar la punta de los pies.
- Flexión lateral del tronco y estirar el brazo.
- Flexión máxima con contacto permanente de los talones en el suelo.
- Abrir las piernas y flexionar el tronco hacia abajo con las
- manos juntas.
- De pie cogerse el pie por detrás con una mano.

- **CALENTAMIENTO GENERAL**

- carrera continua: 3 a 4 minutos.
- movilidad articular:
- rotando los brazos, rodillas, tobillos, cintura, muñecas,
- cuello etc. 7 a 8 repeticiones. 1min.
- dar palmadas y extender y flexionar los dedos. 7 a 8
- repeticiones. 30seg.

- **AEROBICO** \_\_\_\_\_ **22 MIN**

- botar la pelota mientras se corre 30seg.
- hacer ochos 30seg.
- A dos intentar quitar la pelota al compañero 30seg.
- pasar la pelota al compañero, el que la lanza a su
- compañero alterna la mano y el que la recibe la recoge con
- las dos manos 30seg.
- conducción en zigzag 30seg.
- conducción, cambio de dirección y tirar a canasta 1min.

• **VELOCIDAD** \_\_\_\_\_ **36 MIM**

- Competencias por grupos traer objetos en el menor tiempo.
- Desde diferentes posiciones en estático hago que el jugador comience la acción de desplazamiento. Como lo que busco es mejorar la impulsión sólo pido que inicie la carrera veloz 5 m máximo.
- desde posición de tumbado a la señal ponerse en pie y aceleración (pocos metros).
- Igual que el anterior pero con desequilibrio previo. Me tiro adelante hasta que soy capaz de aguar y salgo

• **AGILIDAD** \_\_\_\_\_ **17 MIN**

- Desplazamientos con y sin balón en línea recta, con obstáculos y diferentes direcciones.
- Recuperación de balones lanzados.
- Correr recibir y lanzar.

• **FUERZA** \_\_\_\_\_ **29 MIN**

- Ejercicios de fuerza con un compañero

- Fuerza con soga
- Pasas con balón medicina

- **TACTICA** \_\_\_\_\_ **24 MIN**

- Juego dirigido con variantes

### **SESION Nº 3**

#### **DIA VIERNES**

#### **DIRECCIONES**

- **CALENTAMIENTO** \_\_\_\_\_ **10 MIN**

- Punta de pies, manos entrelazadas estirar arriba.
- Manos entrelazadas y los dedos giran.
- Mano izquierda toma codo derecho y sobre la nuca, se repite la acción cambiando de mano.
- Extensión y flexión del cuello.
- Extensión lateral de cuello.
- Espagar lateral y sostener.
- Sobrepasar la línea vertical manteniendo los brazos estirados con los dedos entrelazados.
- Tocarse los dedos por detrás de la espalda.
- Tocarse los talones y después, tocar la punta de los pies.
- Flexión lateral del tronco y estirar el brazo.
- Flexión máxima con contacto permanente de los talones en el suelo.

- Abrir las piernas y flexionar el tronco hacia abajo con las manos juntas.
- De pie cogerse el pie por detrás con una mano.

- **CALENTAMIENTO GENERAL**

- carrera continua: 3 a 4 minutos.
- movilidad articular:
- rotando los brazos, rodillas, tobillos, cintura, muñecas,
- cuello etc. 7 a 8 repeticiones. 1min.
- dar palmadas y extender y flexionar los dedos. 7 a 8
- repeticiones. 30seg.

- **AEROBICO** \_\_\_\_\_ **21 MIN**

- Salto en el puesto 10 veces con pies juntos.
- Salto abriendo y cerrando piernas.
- Combinaciones abro cierro adelante y atrás.
- Desplazamiento saltando adelante a uno y a dos pies.
- Salto de cuerda.

**3. FUERZA** \_\_\_\_\_ **15 MIN**

- Saltos en el sitio de baja altura.
- Cambiando en posición piernas, abrir cerrar adelante atrás.
- Saltos en bancos y lanzamientos.
- sprint, sorteando los conos por dentro y por fuera.

- Sprint tocar como en diferentes puntos de la cancha.

- **COORDINACION**\_\_\_\_\_ **25 MIN**

- Escaleras sin balón.
- Escaleras con balón.
- Escaleras saliendo y entrando.
- Escaleras driblando por la línea.
- Por parejas driblando cada uno su balón y tratando de tumbar el del compañero.

- **AGILIDAD**\_\_\_\_\_ **9 MIN**

- Desplazamientos con y sin balón en línea recta, con obstáculos y diferentes direcciones.
- Recuperación de balones lanzados.
- Correr recibir y lanzar.

- **FLEXIBILIDAD**\_\_\_\_\_ **19 MIN**

- Estirar pierna derecha con mano derecha y cambia
- Con la ayuda de un compañero ejercicios del tren inferior
- Sentados frente a un compañero ejercicios del tren superior

- **PSICOLOGICO**\_\_\_\_\_ **22 MIN**

- ¿cuáles son los efectos que se producen en la práctica de baloncesto?

## **SESION Nº 4**

### **DIA LUNES**

#### **DIRECCIONES**

- **CALENTAMIENTO** \_\_\_\_\_ **10 MIN**
- Punta de pies, manos entrelazadas estirar arriba.
- Manos entrelazadas y los dedos giran.
- Mano izquierda toma codo derecho y sobre la nuca, se repite la acción cambiando de mano.
- Extensión y flexión del cuello.
- Extensión lateral de cuello.
- Espigar lateral y sostener.
- sobrepasar la línea vertical manteniendo los brazos estirados
- con los dedos entrelazados.
- Tocarse los dedos por detrás de la espalda.
- Tocarse los talones y después, tocar la punta de los pies.
- Flexión lateral del tronco y estirar el brazo.
- Flexión máxima con contacto permanente de los talones en
- el suelo.
- Abrir las piernas y flexionar el tronco hacia abajo con las
- manos juntas.
- De pie cogerse el pie por detrás con una mano.
  
- **CALENTAMIENTO GENERAL**



- carrera continua: 3 a 4 minutos.
- movilidad articular:
- rotando los brazos, rodillas, tobillos, cintura, muñecas,
- cuello etc. 7 a 8 repeticiones. 1min.
- dar palmadas y extender y flexionar los dedos. 7 a 8

• **AEROBICO** \_\_\_\_\_ **13 MIN**

- Salto en el puesto 10 veces con pies juntos.
- Salto abriendo y cerrando piernas.
- Combinaciones abro cierro adelante y atrás.
- Desplazamiento saltando adelante a uno y a dos pies.
- Salto de cuerda.

• **VELOCIDAD** \_\_\_\_\_ **42**  
**MIN**

• **FUERZA** \_\_\_\_\_ **18 MIN**

- Por grupos pasar el balón medicinal y cambiar de lugar
- Balón medicinal pases por encima de la cabeza y de pecho
- Saltos de longitud.

• **FLEXIBILIDAD** \_\_\_\_\_ **24 MIN**

- En el piso acostado levantar y estirar pierna derecha mano derecha y luego cambio.
- Acostados de cubito dorsal, pasar las piernas sobre la cabeza tocar el piso y sostener, inicio de despagar.

- Por parejas levantar piernas sostener y luego cambio.
- Por parejas uno en puente y el compañero sobre el de cubito dorsal, cambiar.
- Relajación acostada.

• **PSICOLOGICA** \_\_\_\_\_ **13**  
**MIN**

- Charla de motivación.

**SESION Nº 5**

**DIA MIERCOLES**

**DIRECCIONES**

**CALENTAMIENTO** \_\_\_\_\_ **10 MIN**

• **ESTIRAMIENTO**

- Punta de pies, manos entrelazadas estirar arriba.
- Manos entrelazadas y los dedos giran.
- Mano izquierda toma codo derecho y sobre la nuca, se repite la acción cambiando de mano.
- Extensión y flexión del cuello.
- Extensión lateral de cuello.
- Espagar lateral y sostener.
- Mariposa.

• **GENERAL**

- Caminata en punta de pies.
- Caminata en punta de pies con brazos arriba.
- Trote suave.
- Galopa caballito.
- Levantamiento de rodillas.
- Levantamiento de talones.
- Desplazamiento lateral con cambio de frente cada tres pasos.
- Skipping en el puesto y después caminar.
- Skipping y trote.

• **AEROBICO** \_\_\_\_\_ **36 MIN**

- Salto en el puesto 10 veces con pies juntos.
- Salto abriendo y cerrando piernas.
- Combinaciones abro cierro adelante y atrás.
- Desplazamiento saltando adelante a uno y a dos pies.
- Salto de cuerda.

• **COORDINACION** \_\_\_\_\_ **58 MIN**

- Realizar carreras adelante atrás
- Realizar carreras con desplazamientos laterales
- Desplazamientos con giros
- Realizar desplazamientos combinando saltos
- Realizar carreras desde la posición de prono y supino
- Saltos continuos con un pie, de frente y de espalda
- Por parejas realizar desplazamientos en forma de zigzag simultáneos

- Realizar desplazamientos en forma de saltos en zigzag de forma que no se toque los obstáculos empleando conos aros bastones cajas
- Saltos intercalados en escalera pie derecho izquierdo adelante y atrás
- **TACTICA**\_\_\_\_\_ **16 MIN**
- Juego dirigido con variantes

## **SESION N° 6**

### **DIA VIERNES**

#### **DIRECCIONES**

#### **CALENTAMIENTO**\_\_\_\_\_ **10 MIN**

- **ESTIRAMIENTO**

- Punta de pies, manos entrelazadas estirar arriba.
- Manos entrelazadas y los dedos giran.
- Mano izquierda toma codo derecho y sobre la nuca, se repite la acción cambiando de mano.
- Extensión y flexión del cuello.
- Extensión lateral de cuello.
- Espagar lateral y sostener.
- Mariposa.

- **GENERAL**

- Caminata en punta de pies.
- Caminata en punta de pies con brazos arriba.
- Trote suave.
- Galopa caballito.

- Levantamiento de rodillas.
- Levantamiento de talones.
- Desplazamiento lateral con cambio de frente cada tres pasos.
- Skipping en el puesto y después caminar.
- Skipping y trote.

- **AEROBICA** \_\_\_\_\_ **16 MIN**

- Saltos intercalados en las escaleras, en steps intercalando altura para el pie derecho e izquierdo adelante y atrás.

- **FUERZA** \_\_\_\_\_ **40 MIN**

- Carreras con cambio de dirección en descenso y ascenso con obstáculos pequeños.
- Trabajo con balones medicinales diferentes posiciones.
- Trabajo para las extremidades inferiores, ejercicios de pareja en los que haya que vencer resistencia.
- Frente a frente, con las manos apoyándose en los hombros del compañero empujarlo hasta desplazarlo.
- Levantamiento de rodilla, levantamiento de talones, skipping y pique.
- De velocidad 10 metros 3 repeticiones.
- Recuperación de objetos a 10 metros de distancia.
- Juego por parejas y números.

- **TECNICA**\_\_\_\_\_ **41 MIN**

- Diferentes pases de pecho de picado por encima de la cabeza de béisbol
- Manejo del balón cambiando de mano
- Lanzamientos desde diferentes puntos de la cancha
- Salidas sin balón
- Detenciones para recibir un pase
- Protección del balón

- **AGILIDAD**\_\_\_\_\_ **15 MIN**

- Reversibles con y sin balón con obstáculos y en diferentes direcciones
- Recuperación de balones lanzados
- Competencias de mayor numero de lanzamientos

## **SESION # 7**

**DIA: LUNES**

### **DIRECCIONES**

- **CALENTAMIENTO**\_\_\_\_\_ **10 MIN**

- Trote suave en el puesto.
- Trote medio por toda la cancha.
- Trote levantando las rodillas y talones.
- rote lateral cambiando de frente cada 2 pasos.
- Jugar la lleva en media cancha durante 3 minutos.

- **ESTIRAMIENTO: 5 minutos**

- Punta de pies, manos entrelazadas estirar arriba
- Levantar los brazos tratando de alcanzar el cielo
- Mano izquierda toma codo derecho y sobre la nuca, se repite la acción cambiando de mano.
- Extensión y flexión del cuello.
- Extensión lateral de cuello

- **AEROBICO** \_\_\_\_\_ **16 MIN**

- Salto en el puesto 10 veces con pies juntos.
- Salto abriendo y cerrando piernas.
- Combinaciones abro cierro adelante y atrás.
- Desplazamiento saltando adelante a uno y a dos pies.
- Salto de cuerda.

- **COORDINACION** \_\_\_\_\_ **44 MIN**

- Por la cancha habrán aros regados, correr con drible intercambiando de manos, sin tocar los aros, a la señal del entrenador buscar el aro más cercano y pararse sobre él, sin chocar con ningún compañero.
- En parejas ambos con balón, lanzo la pelota a mi compañero juntos al mismo tiempo evitando que choquen entre ellas.
- Desplazamientos cortos laterales con drible.
- Pasar el balón por en medio de las piernas.

- **FUERZA** \_\_\_\_\_ **19 MIN**

- Saltos de altura con desplazamiento.
- Carreras con cambio de dirección, con obstáculos y en asensos.
- Lanzamientos del balón hacia arriba, alternando alturas.
- Sentados en el suelo, lanzar el balón por encima de la cabeza lo más lejos que pueda.
- Repeticiones de sentadillas

• **TECNICA** \_\_\_\_\_ **32 MIN**

- Drible de velocidad.
- Drible de protección
- Cambios de dirección con balón
- Técnica del pase
- Pase de pecho
- Pase de béisbol
- Pase por encima de la cabeza

**SESION # 8**

**DIA: MIERCOLES**

**DIRECCIONES**

• **CALENTAMIENTO** \_\_\_\_\_ **10 MIN**

- Trote suave en el puesto.
- Trote medio por toda la cancha.



- Trote levantando las rodillas y talones.
- Trote lateral cambiando de frente cada 2 pasos.
- Jugar congelados en media cancha durante 3 minutos.

- **ESTIRAMIENTO: 5 minutos**

- Punta de pies, manos entrelazadas estirar arriba
- Levantar los brazos tratando de alcanzar el cielo
- Mano izquierda toma codo derecho y sobre la nuca, se repite la acción cambiando de mano.
- Extensión y flexión del cuello.
- Extensión lateral de cuello.

- **AEROBICO \_\_\_\_\_ 33 MIN**

- Salto en el puesto 10 veces con pies juntos.
- Salto abriendo y cerrando piernas.
- Combinaciones abro cierro adelante y atrás.
- Desplazamiento saltando adelante a uno y a dos pies.
- Salto de cuerda.

- **VELOCIDAD \_\_\_\_\_ 24 MIN**

- En el campo de juego, ubicar 3 balones a cada lado, cambiarlos de puesto llevando uno y dejando el otro en el menor tiempo posible.
- Conos en zig-zag, correr tocando la punta de ellos en el menor tiempo posible
- Carreras con elevación de rodillas y cambios de velocidad

• **TACTICA**\_\_\_\_\_ **16 MIN**

- Sistema defensivos
- Defensa individual uno a uno
- Defensa de ayuda
- Trabajo de salida en diagonales
- La trenza

• **AGILIDAD**\_\_\_\_\_ **16 MIN**

- Sentado pasar el balón por debajo de las piernas y por detrás de a espalda
- Recuperación de balones lanzados
- El balón se coloca en el centro de la cancha a la señal el primero en tomarlo

• **FUERZA**\_\_\_\_\_ **10 MIN**

- Saltos de longitud
- Saltos con obstáculos
- Saltos con bancos
- Saltos sobre cuerdas

• **PSICOLOGICA**\_\_\_\_\_ **11 MIN**

- Correcciones de los errores que se vieron durante la practica

**SESION # 9**

**DIA: VIERNES**

## DIRECCIONES

- **CALENTAMIENTO** \_\_\_\_\_ **10 MIN**

- Trote suave en el puesto.
- Trote medio por toda la cancha.
- Trote levantando las rodillas y talones.
- Trote lateral cambiando de frente cada 2 pasos.
- Jugar ponchados en media cancha durante 3 minutos.

- **ESTIRAMIENTO: 5 minutos**

- Punta de pies, manos entrelazadas estirar arriba
- Levantar los brazos tratando de alcanzar el cielo
- Mano izquierda toma codo derecho y sobre la nuca, se repite la acción cambiando de mano.
- Extensión y flexión del cuello.
- Extensión lateral de cuello.

- **AEROBICO** \_\_\_\_\_ **16 MIN**

- Saltos con cuerda
- Desplazamiento saltando adelante a uno y a dos pies
- Combinación abro cierro adelante atrás

- **COORDINACION** \_\_\_\_\_ **44 MIN**

- Por la cancha habrán aros regados, correr con drible intercambiando de manos, sin tocar los aros, a la señal del entrenador buscar el aro más cercano y pararse sobre él, sin chocar con ningún compañero.
- En parejas ambos con balón, lanzo la pelota a mi compañero juntos al mismo tiempo evitando que choquen entre ellas.
- Desplazamientos cortos laterales con drible.
- Pasar el balón por en medio de las piernas.
- sentado pasar el balón por debajo de las piernas y luego por detrás de la espalda con la mayor rapidez posible
- Desplazamientos con y sin balón en línea recta, pasando lo obstáculos saltando y diferentes direcciones.
- Saltos con desplazamientos en un solo pie alternando el pie de caída
- Dos filas, salir con bote para hacer eslabon entre los conos, entrada a canasta y rebote para salir con bote hacia los conos con cambios de mano. Finalizar con una entrada en el otro campo.
- Dos filas, salir con bote para hacer canasta en espacio reducido, el defensor dentro del circulo de tiros libres solo puede intervenir sobre el balón si el atacante no utiliza la mano correcta en el bote, por ejemplo el jugador del lado izquierdo bota hacia canasta con la mano derecha

• **FUERZA** \_\_\_\_\_ **29 MIN**

- Ejercicios con balón medicinal.
- Lanzamientos de balón hacia arriba, alto y bajo, alternándolos.
- Frente a frente, con las manos apoyándose en los hombros del compañero empujarlo hasta desplazarlo.
- Correr en colina o escaleras, subir y bajar

• **FLEXIBILIDAD** \_\_\_\_\_ **22 MIN**

- Flexiones laterales
- Torsiones laterales
- Sentado en el piso torsiones laterales
- En el piso acostado levantar y estirar pierna derecha mano derecha y luego cambio.
- Acostados de cubito dorsal, pasar las piernas sobre la cabeza tocar el piso

## **SESION # 10**

**DIA: LUNES**

### **DIRECCIONES**

- **CALENTAMIENTO** \_\_\_\_\_ **10 MIN**
- **ESTIRAMIENTO**
  - Punta de pies, manos entrelazadas estirar arriba.
  - Manos entrelazadas y los dedos giran.
  - Mano izquierda toma codo derecho y sobre la nuca, se repite la acción cambiando de mano.
  - Extensión y flexión del cuello.
  - Extensión lateral de cuello.
  - Espagar lateral y sostener.
  - Sobrepasar la línea vertical manteniendo los brazos estirados con los dedos entrelazados.
  - Tocarse los dedos por detrás de la espalda.

- Tocarse los talones y después, tocar la punta de los pies.
- Flexión lateral del tronco y estirar el brazo.
- Flexión máxima con contacto permanente de los talones en el suelo.
- Abrir las piernas y flexionar el tronco hacia abajo con las manos juntas.
- De pie cogerse el pie por detrás con una mano.

- **CALENTAMIENTO GENERAL**

- Carrera continua: 3 a 4 minutos.
- Movilidad articular:
- Rotando los brazos, rodillas, tobillos, cintura, muñecas,
- Cuello etc. 7 a 8 repeticiones. 1min.
- Dar palmadas y extender y flexionar los dedos. 7 a 8

- **AEROBICA** \_\_\_\_\_ **19 MIN**

- Salto en el puesto 10 veces con pies juntos.
- Salto abriendo y cerrando piernas.
- Combinaciones abro cierro adelante y atrás.
- Desplazamiento saltando adelante a uno y a dos pies.
- Salto de cuerda.

- **COORDINACION** \_\_\_\_\_ **28 MIN**

- Circuito de habilidades coordinativas

- **FUERZA** \_\_\_\_\_ **29 MIN**

- Trote en el puesto levantando las rodillas.
- Trote en el puesto levantando talones.
- Caminar en posición de cuclillas.
- Lanzamiento del balón al aro, comenzar desde lejos, ir acercándose

- **TECNICA** \_\_\_\_\_ **16 MIN**

- Defensa, trabajo 1 a 1
- Robo del balón.
- Pases 3 a 1
- Pase picado 3 a 1.

- **AGILIDAD** \_\_\_\_\_ **19 MIN**

- Escalera de agilidad, pies juntos en puntas pasamos por cada cuadro driblando y con las piernas flexionadas
- Escalera de agilidad, pies separados un pie a la vez por cuadro, uno dentro y otro fuera, un paso a la izquierda y otro a la derecha, avanzamos driblando el balón.
- Escalera de agilidad, realizamos entrada en 2 pasos, y pasamos la escalera saltando, pies juntos adentro, pies afuera.
- Escalera de agilidad, pies juntos saltando cuadro a cuadro.

**SESION # 11**

**DIA: MIERCOLES**

## DIRECCIONES

- **CALENTAMIENTO** \_\_\_\_\_ **10 MIN**
- Punta de pies, manos entrelazadas estirar arriba.
- Manos entrelazadas y los dedos giran.
- Mano izquierda toma codo derecho y sobre la nuca, se repite la acción cambiando de mano.
- Extensión y flexión del cuello.
- Extensión lateral de cuello.
- Espigar lateral y sostener.
- Sobrepasar la línea vertical manteniendo los brazos estirados con los dedos entrelazados.
- Tocarse los dedos por detrás de la espalda.
- Tocarse los talones y después, tocar la punta de los pies.
- Flexión lateral del tronco y estirar el brazo.
- Flexión máxima con contacto permanente de los talones en el suelo.
- Abrir las piernas y flexionar el tronco hacia abajo con las manos juntas.
- De pie cogerse el pie por detrás con una mano.
- **CALENTAMIENTO GENERAL**
- Carrera continua: 3 a 4 minutos.
- Movilidad articular:
- Rotando los brazos, rodillas, tobillos, cintura, muñecas,
- Cuello etc. 7 a 8 repeticiones. 1min.
- Dar palmadas y extender y flexionar los dedos. 7 a 8



• **AEROBICO** \_\_\_\_\_ **46 MIN**

- Salto en el puesto 10 veces con pies juntos.
- Salto abriendo y cerrando piernas.
- Combinaciones abro cierro adelante y atrás.
- Desplazamiento saltando adelante a uno y a dos pies.
- Salto de cuerda.

• **COORDINACION** \_\_\_\_\_ **28 MIN**

- Escalera alternando solo puntas de pie
- Escalera levantando rodillas y talones
  
- Correr sujetando el balón en la espalda
- Rodar el balón por el suelo sin que se escape
- Sujetar el balón con los tobillos caminar hacia frente y lateralmente
- Caminar hacia atrás pivoteando
- Pivotear con dos balones al mismo tiempo
- En un mismo lugar pivotear el balón y a la vez y al mismo tiempo dar palmadas arriba y en la espalda
- Por la cancha habrán aros regados, correr con drible intercambiando de manos, sin tocar los aros, a la señal del entrenador buscar el aro más cercano y pararse sobre él, sin chocar con ningún compañero.
- En parejas ambos con balón, lanzo la pelota a mi compañero juntos al mismo tiempo evitando que choquen entre ellas.
- Desplazamientos cortos laterales con drible.
- Pasar el balón por en medio de las piernas.

• **VELOCIDAD** \_\_\_\_\_ **14 MIN**

- Trote suave, a la señal aumentar velocidad y a la señal disminuir.
- Carrera cruzada.
- Cuatro conos formando un cuadrado, un cono en el centro, el deportista parte del cono del centro hacia una esquina del cuadrado en trote suave, toca el cono y vuelve al cono del centro, sigue hacia otra esquina del cuadrado, pero va aumentando la velocidad, y así con las demás esquinas.

- **FLEXIBILIDAD**\_\_\_\_\_ **22 MIN**

- Sentado, abrir las piernas a la medida de los hombros, flexionar tronco
- Parados con las piernas parcialmente abiertas, intentar tocar el piso, colocando la palma de la mano totalmente hacia adelante y lateralmente.
- En parejas, intentar levantar la pierna del compañero lo más alto posible, sostener y cambiar de pierna
- Parados con las piernas parcialmente abiertas, intentar tocar el piso, colocando la palma de la mano totalmente hacia adelante y lateralmente.
- En parejas, intentar levantar la pierna del compañero lo más alto posible, sostener y cambiar de pierna

## **SESION # 12**

**DIA: VIERNES**

### **DIRECCIONES**

- **CALENTAMIENTO**\_\_\_\_\_ **10 MIN**

- Punta de pies, manos entrelazadas estirar arriba.
- Manos entrelazadas y los dedos giran.
- Mano izquierda toma codo derecho y sobre la nuca, se repite la acción cambiando de mano.
- Extensión y flexión del cuello.
- Extensión lateral de cuello.
- Espigar lateral y sostener.
- Sobrepasar la línea vertical manteniendo los brazos estirados con los dedos entrelazados.
- Tocarse los dedos por detrás de la espalda.
- Tocarse los talones y después, tocar la punta de los pies.
- Flexión lateral del tronco y estirar el brazo.
- Flexión máxima con contacto permanente de los talones en el suelo.
- Abrir las piernas y flexionar el tronco hacia abajo con las manos juntas.
- De pie cogerse el pie por detrás con una mano.

- **CALENTAMIENTO GENERAL**

- Carrera continua: 3 a 4 minutos.
- Movilidad articular:
- Rotando los brazos, rodillas, tobillos, cintura, muñecas,
- Cuello etc. 7 a 8 repeticiones. 1 min.
- Dar palmadas y extender y flexionar los dedos. 7 a 8

- **COORDINACION** \_\_\_\_\_ **26 MIM**

- Escalera alternando solo puntas de pie
- Escalera levantando rodillas y talones

- Correr sujetando el balón en la espalda
- Rodar el balón por el suelo sin que se escape
- Sujetar el balón con los tobillos caminar hacia frente y lateralmente
- Caminar hacia atrás pivoteando
- Pivotear con dos balones al mismo tiempo
- En un mismo lugar pivotear el balón y a la vez y al mismo tiempo dar palmadas arriba y en la espalda

- **VELOCIDAD** \_\_\_\_\_ **14 MIN**

- En el campo de juego, ubicar 3 balones a cada lado, cambiarlos de puesto llevando uno y dejando el otro en el menor tiempo posible.
- Conos en zig-zag, correr tocando la punta de ellos en el menor tiempo posible
- Carreras con elevación de rodillas y cambios de velocidad.

- **FUERZA** \_\_\_\_\_ **29 MIN**

- Dos jugadores sentados frente a frente con los talones separados del suelo, se hacen pases por encima de la cabeza
- Salto la cuerda apoyado en un solo pie, alterno los dos pies
- Divididos en 2 grupos halamos la cuerda, cada grupo desde un extremo diferente.
- Realizar varias repeticiones de sentadillas

- **TECNICA** \_\_\_\_\_ **16 MIN**

- Protección del balón
- Fintas
- Trabajo de pivotes
- **TACTICA**\_\_\_\_\_ **16 MIN**
- La trenza
- Aplicación de la defensa individual
- **PSICOLOGICA**\_\_\_\_\_ **15 MIN**
- Correcciones de los errores que se vieron durante la practica

## **SESION # 13**

**DIA: LUNES**

### **DIRECCIONES**

- **CALENTAMIENTO**\_\_\_\_\_ **10 MIN**
- Punta de pies, manos entrelazadas estirar arriba.
- Manos entrelazadas y los dedos giran.
- Mano izquierda toma codo derecho y sobre la nuca, se repite la acción cambiando de mano.
- Extensión y flexión del cuello.
- Extensión lateral de cuello.
- Espigar lateral y sostener.

- Sobrepasar la línea vertical manteniendo los brazos estirados con los dedos entrelazados.
- Tocarse los dedos por detrás de la espalda.
- Tocarse los talones y después, tocar la punta de los pies.
- Flexión lateral del tronco y estirar el brazo.
- Flexión máxima con contacto permanente de los talones en el suelo.
- Abrir las piernas y flexionar el tronco hacia abajo con las manos juntas.
- De pie cogerse el pie por detrás con una mano.

- **CALENTAMIENTO GENERAL**

- Carrera continua: 3 a 4 minutos.
- Movilidad articular:
- Rotando los brazos, rodillas, tobillos, cintura, muñecas,
- Cuello etc. 7 a 8 repeticiones. 1min.
- Dar palmadas y extender y flexionar los dedos. 7 a 8

- **AEROBICO** \_\_\_\_\_ **33 MIN**

- Salto en el puesto 10 veces con pies juntos.
- Salto abriendo y serrando piernas.
- Combinaciones abro cierro adelante y atrás.
- Desplazamiento saltando adelante a uno y a dos pies.
- Salto de cuerda.

- **TECNICA** \_\_\_\_\_ **32 MIN**

- Detenciones para recibir un pase

- Trabajo de postes
- Trabajo del armador

- **.VELOCIDAD** \_\_\_\_\_ **32**  
**MIN**

- Trote suave, a la señal aumentar velocidad y a la señal disminuir.
- Carrera cruzada.
- Cuatro conos formando un cuadrado, un cono en el centro, el deportista parte del cono del centro hacia una esquina del cuadrado en trote suave, toca el cono y vuelve al cono del centro, sigue hacia otra esquina del cuadrado, pero va aumentando la velocidad, y así con las demás esquinas.
- En el campo de juego, ubicar 3 balones a cada lado, cambiarlos de puesto llevando uno y dejando el otro en el menor tiempo posible.
- Conos en zig-zag, correr tocando la punta de ellos en el menor tiempo posible
- Carreras con elevación de rodillas y cambios de velocidad.

- **PSICOLOGICO** \_\_\_\_\_ **15MIN**

- Dinámica de trabajo en equipo

**SESION # 14**

**DIA: MIERCOLES**

**DIRECCIONES**

• **CALENTAMIENTO** \_\_\_\_\_ **10 MIN**

- Trote suave en el puesto.
- Trote medio por toda la cancha.
- Trote levantando las rodillas y talones.
- Trote lateral cambiando de frente cada 2 pasos.
- Jugar ponchados en media cancha durante 3 minutos.

• **ESTIRAMIENTO: 5 minutos**

- Punta de pies, manos entrelazadas estirar arriba
- Levantar los brazos tratando de alcanzar el cielo
- Mano izquierda toma codo derecho y sobre la nuca, se repite la acción cambiando de mano.
- Extensión y flexión del cuello.
- Extensión lateral de cuello.

• **COORDINACION** \_\_\_\_\_ **49 MIN**

- Pases cruzados con dos balones en hilera
- Pases en triangulo con defensa
- La trenza
- Cambios de mano con balón en carrera.
- Dominio del balón con ambas manos.
- Sentados pasar el balón driblando por la espalda.
- Pasar los conos en zig-zag driblando.



- Darle la vuelta al cono driblando y entrar en canasta en 2 tiempos.
- Drible con 2 balones cambiando de direcciones y velocidades.
- Caminando, hacer pase picado y al recibir pasar el balón por la espalda y realizar pase de cabeza.
- Pasar los conos en zig-zag driblando.
- Desplazamientos laterales con balón.

• **FUERZA** \_\_\_\_\_ **39 MIN**

- En el campo de juego, ubicar 3 balones a cada lado, cambiarlos de puesto llevando uno y dejando el otro en el menor tiempo posible.
- Conos en zig-zag, correr tocando la punta de ellos en el menor tiempo posible
- Carreras con elevación de rodillas y cambios de velocidad.
- Dos jugadores sentados frente a frente con los talones separados del suelo, se hacen pases por encima de la cabeza
- Salto la cuerda apoyado en un solo pie, alterno los dos pies
- Divididos en 2 grupos halamos la cuerda, cada grupo desde un extremo diferente.
- Realizar varias repeticiones de sentadillas

• **FLEXIBILIDAD** \_\_\_\_\_ **22 MIN**

- Flexiones laterales
- Parados con las piernas parcialmente abiertas, intentar tocar el piso, colocando la palma de la mano totalmente.

- Sentado en el piso abrir las piernas lo más que se pueda, sin que haya dolor, sostener, descansar y repetir.
- En el piso acostado levantar y estirar pierna derecha mano derecha y luego

## **SESION # 15**

**DIA: VIERNES**

### **DIRECCIONES**

- **CALENTAMIENTO** \_\_\_\_\_ **10 MIN**
- Trote suave en el puesto.
- Trote medio por toda la cancha.
- Trote levantando las rodillas y talones.
- Trote lateral cambiando de frente cada 2 pasos.
- Jugar ponchados en media cancha durante 3 minutos.
- **ESTIRAMIENTO: 5 minutos**
- Punta de pies, manos entrelazadas estirar arriba
- Levantar los brazos tratando de alcanzar el cielo
- Mano izquierda toma codo derecho y sobre la nuca, se repite la acción cambiando de mano.
- Extensión y flexión del cuello.
- Extensión lateral de cuello.

• **AEROBICO**\_\_\_\_\_ **33 MIN**

- Salto en el puesto 10 veces con pies juntos.
- Salto abriendo y cerrando piernas.
- Combinaciones abro cierro adelante y atrás.
- Desplazamiento saltando adelante a uno y a dos pies.
- Salto de cuerda.

• **TACTICA**\_\_\_\_\_ **27 MIN**

- Salidas rápidas
- Ataque

• **AGILIDAD**\_\_\_\_\_ **31 MIN**

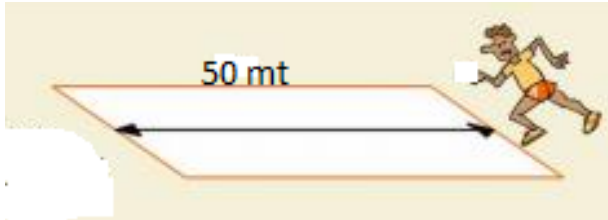
- Recuperación de balones
- Desplazamientos laterales con balón.
- Desplazamientos con 2 balones.
- Pasar el balón por en medio de las piernas.
- Pasar el balón por la espalda.
- Reversibles con y sin balón en líneas rectas con obstáculos y diferentes direcciones
- Recuperación de balón al silbato el primero en tomarlo

• **FUERZA**\_\_\_\_\_ **19 MIN**

- Dos jugadores sentados frente a frente con los talones separados del suelo, se hacen pases por encima de la cabeza
- Salto la cuerda apoyado en un solo pie, alterno los dos pies
- Divididos en 2 grupos halamos la cuerda, cada grupo desde un extremo diferente.
- Realizar varias repeticiones de sentadillas
  
- Fondos y saltos con cierta intensidad para la musculatura de brazos y piernas
- Cambiando en posición piernas, abrir cerrar adelante atrás.
- Saltos en bancos y lanzamientos

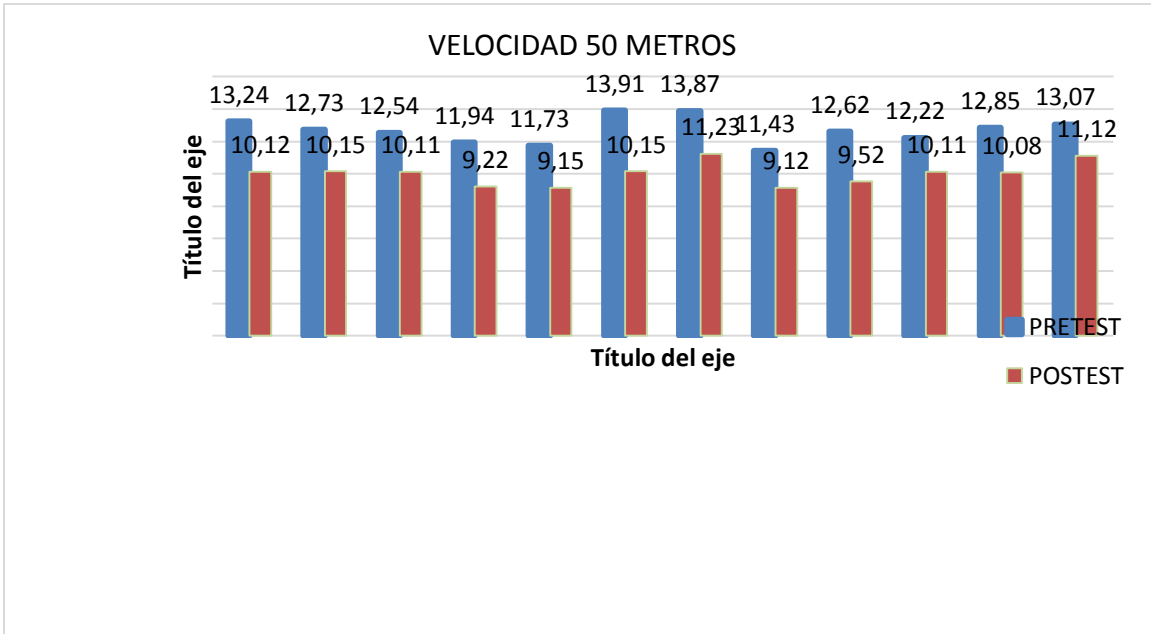
## TEST

Tabla x. Test de Velocidad 50 Mt



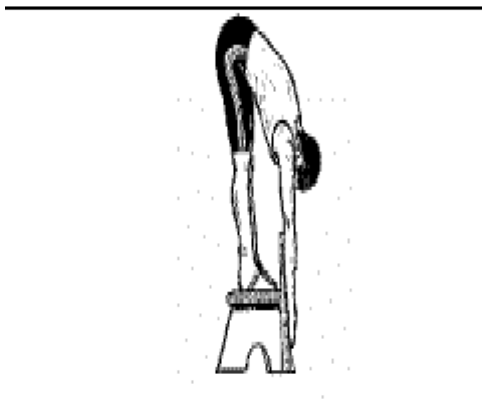
NOMBRE	PRETEST	POSTEST
DEPORTISTA 1	13,24	10,12
DEPORTISTA 2	12,73	10,15
DEPORTISTA 3	12,54	10,11
DEPORTISTA 4	11,94	9,22
DEPORTISTA 5	11,73	9,15
DEPORTISTA 6	13,91	10,15
DEPORTISTA 7	13,87	11,23
DEPORTISTA 8	11,43	9,12
DEPORTISTA 9	12,62	9,52
DEPORTISTA 10	12,22	10,11
DEPORTISTA 11	12,85	10,08
DEPORTISTA 12	13,07	11,12

Grafico X.



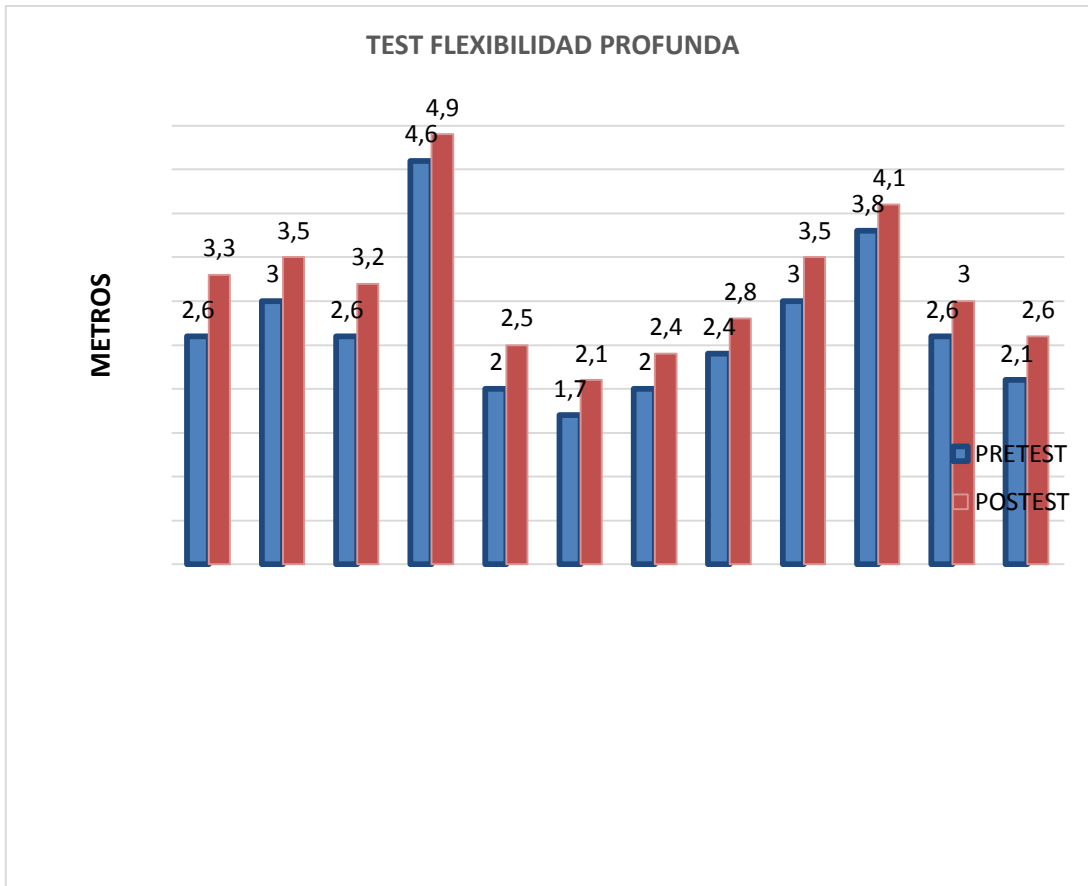
La grafica nos permite analizar que hay una gran mejoría de los deportistas, especialmente los deportistas 6 y 7 que tuvieron un avance respecto al pre test y su resultado final en el postest.

Tabla x. Test de flexibilidad profunda



<b>NOMBRE</b>	<b>PRETEST</b>	<b>POSTEST</b>
DEPORTISTA 1	2,6	3,3
DEPORTISTA 2	3	3,5
DEPORTISTA 3	2,6	3,2
DEPORTISTA 4	4,6	4,9
DEPORTISTA 5	2	2,5
DEPORTISTA 6	1,7	2,1
DEPORTISTA 7	2	2,4
DEPORTISTA 8	2,4	2,8
DEPORTISTA 9	3	3,5
DEPORTISTA 10	3,8	4,1
DEPORTISTA 11	2,6	3
DEPORTISTA 12	2,1	2,6

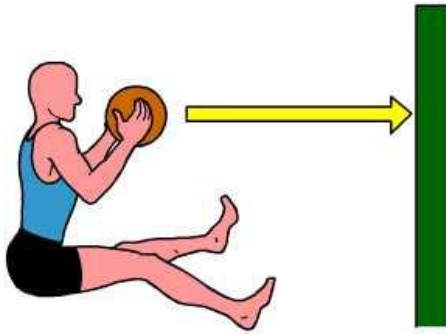
Grafico X.



Se observa que hay un avance en todos los deportistas a quienes se les realizó este test, también se puede observar que hay algunos con menos flexibilidad para el desarrollo de este trabajo y otros deportistas donde demuestran una alta diferencia respecto a sus demás compañeros. Como se puede apreciar en la gráfica se debe trabajar más en estos jóvenes con poca flexibilidad en este test.

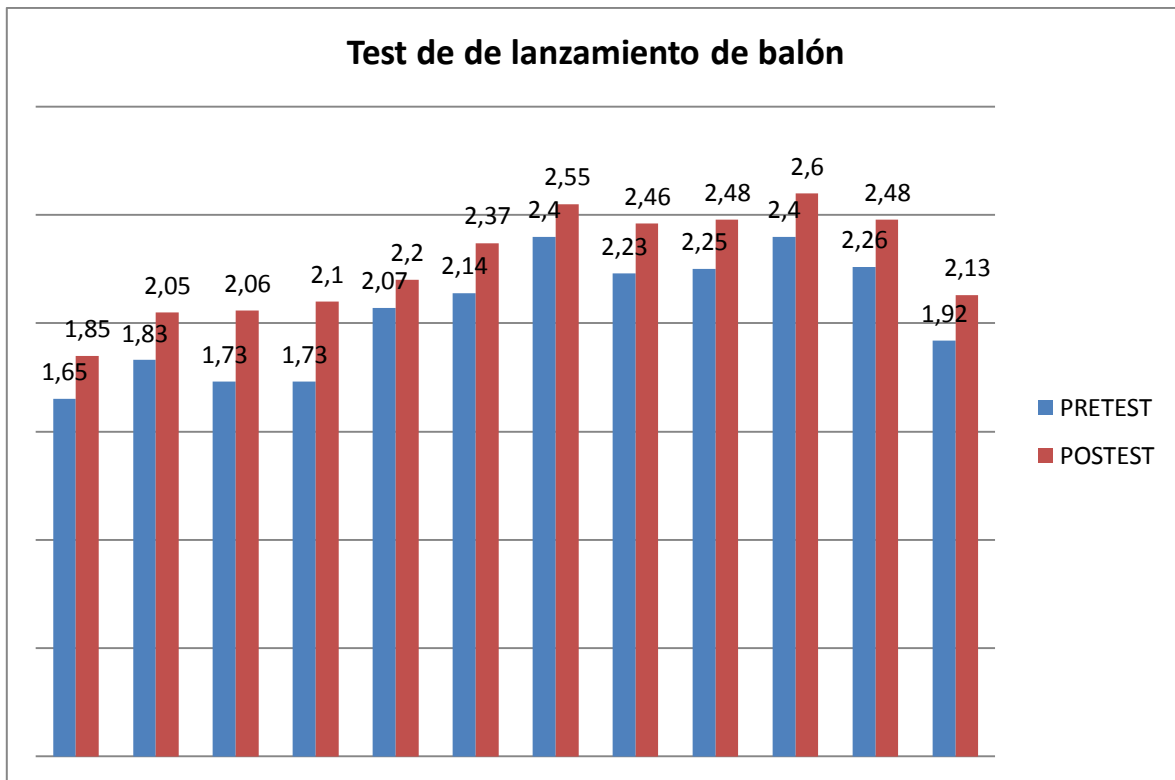
Tabla x. Test de lanzamiento de balón





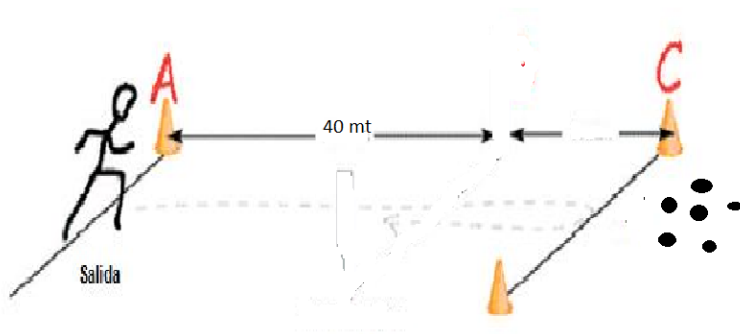
NOMBRE	PRETEST	POSTEST
DEPORTISTA 1	1,65	1,85
DEPORTISTA 2	1,83	2,05
DEPORTISTA 3	1,73	2,06
DEPORTISTA 4	1,73	2,1
DEPORTISTA 5	2,07	2,2
DEPORTISTA 6	2,14	2,37
DEPORTISTA 7	2,4	2,55
DEPORTISTA 8	2,23	2,46
DEPORTISTA 9	2,25	2,48
DEPORTISTA 10	2,4	2,6
DEPORTISTA 11	2,26	2,48
DEPORTISTA 12	1,92	2,13

Grafico X.



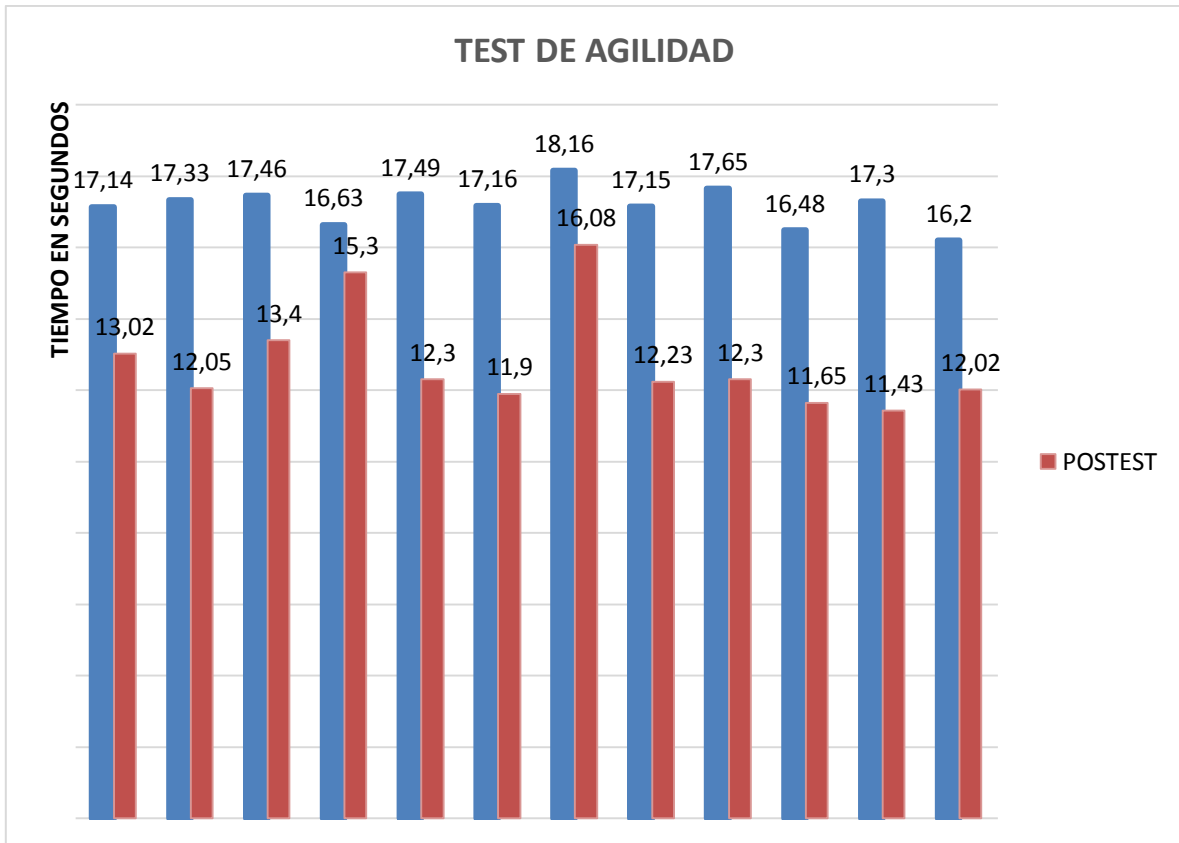
En el análisis de este test podemos llegar a la conclusión que todos los deportistas presentan una buena técnica en el lanzamiento del balón, ellos mejoraron su rendimiento manteniendo su nivel, de igual forma se debe seguir impulsando al deportista a mejorar sus habilidades en este test ya que es de suma importancia para su desarrollo como deportista.

Tabla x. Test de agilidad



NOMBRE	PRETEST	POSTEST
DEPORTISTA 1	17,14	13,02
DEPORTISTA 2	17,33	12,05
DEPORTISTA 3	17,46	13,4
DEPORTISTA 4	16,63	15,3
DEPORTISTA 5	17,49	12,3
DEPORTISTA 6	17,16	11,9
DEPORTISTA 7	18,16	16,08
DEPORTISTA 8	17,15	12,23
DEPORTISTA 9	17,65	12,3
DEPORTISTA 10	16,48	11,65
DEPORTISTA 11	17,3	11,43
DEPORTISTA 12	16,2	12,02

Grafico X.



Basándonos en esta prueba de resultados la mayoría de los deportistas están dentro de los parámetros, ya que mejoraron su agilidad como se puede ver en la gráfica, hay dos deportistas que presentaron también una mejora pero fue menor respecto a la de sus compañeros.

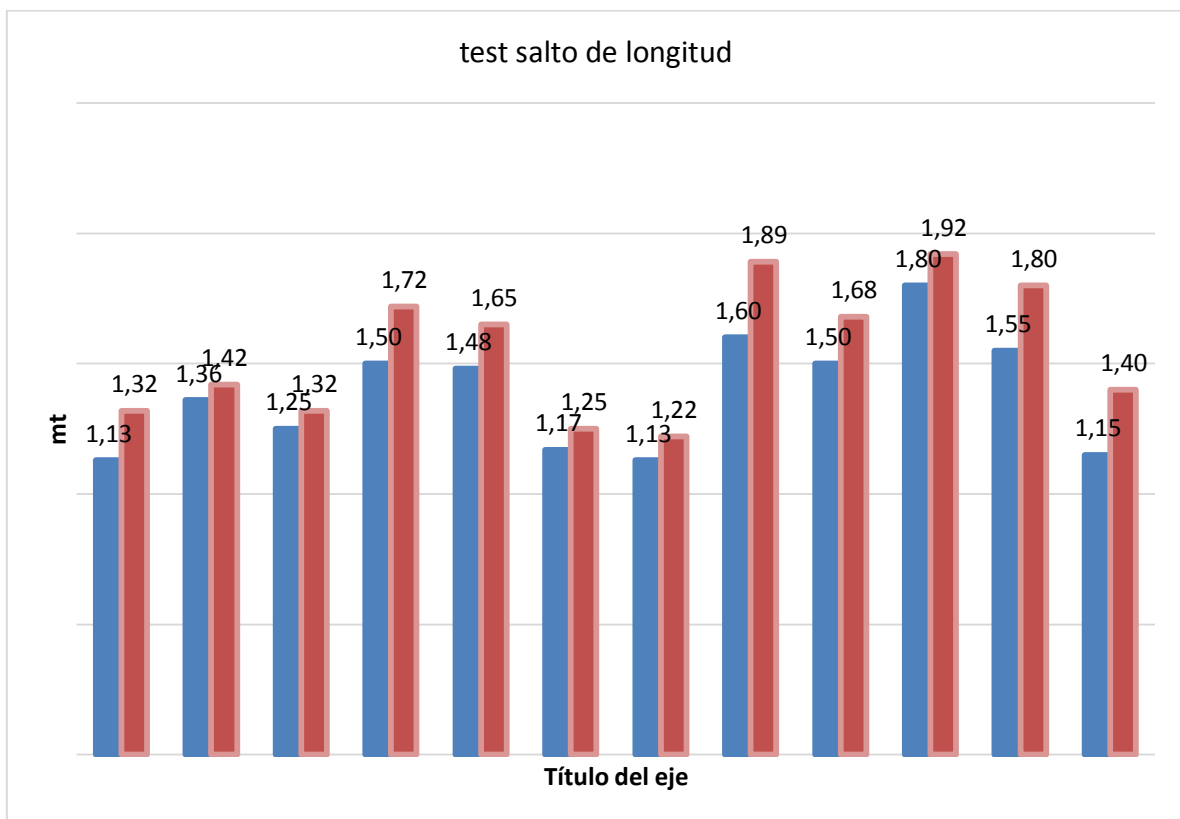
Tabla x. Test de salto de longitud



NOMBRE	PRETEST	POSTEST
--------	---------	---------

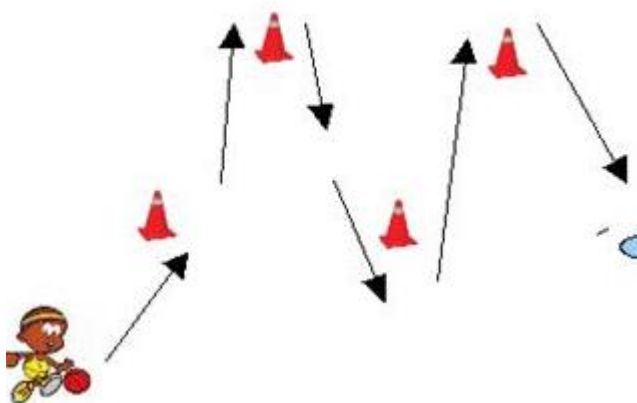
DEPORTISTA 1	1,13	1,32
DEPORTISTA 2	1,36	1,42
DEPORTISTA 3	1,25	1,32
DEPORTISTA 4	1,50	1,72
DEPORTISTA 5	1,48	1,65
DEPORTISTA 6	1,17	1,25
DEPORTISTA 7	1,13	1,22
DEPORTISTA 8	1,60	1,89
DEPORTISTA 9	1,50	1,68
DEPORTISTA 10	1,80	1,92
DEPORTISTA 11	1,55	1,80
DEPORTISTA 12	1,15	1,40

Grafico X.



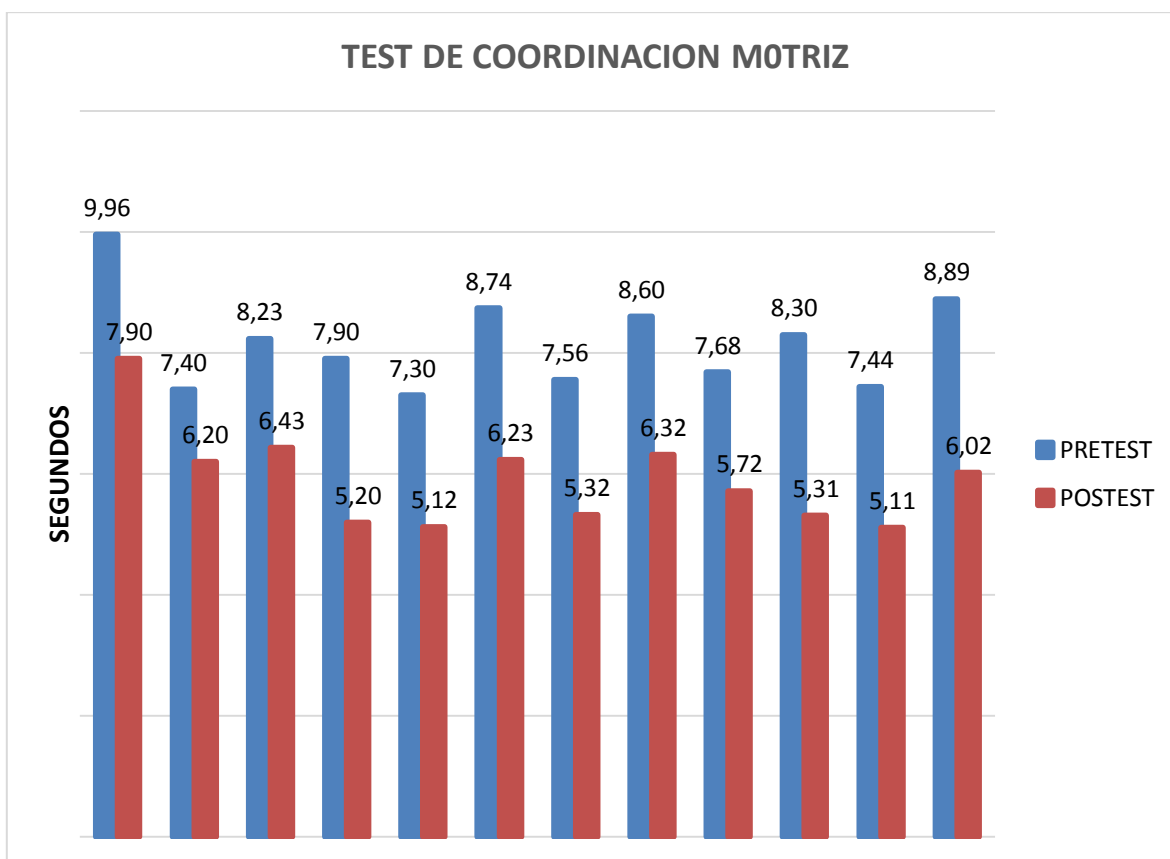
Mediante la observación y análisis de datos en la aplicación del test de salto de longitud se evidencia una mejora en los deportistas aunque algunos de ellos presentan deficiencias como lo son el caso de los deportistas 6 y 7, es necesario trabajar más con estos deportistas ya que se analizan debilidades en la mayoría de los test, se puede lograr un mejor resultado dependiendo de las condiciones físicas que presentan estos deportistas.

Tabla x. Test de coordinación motriz



	PRETEST	POSTEST
DEPORTISTA 1	9,96	7,90
DEPORTISTA 2	7,40	6,20
DEPORTISTA 3	8,23	6,43
DEPORTISTA 4	7,90	5,20
DEPORTISTA 5	7,30	5,12
DEPORTISTA 6	8,74	6,23
DEPORTISTA 7	7,56	5,32
DEPORTISTA 8	8,60	6,32
DEPORTISTA 9	7,68	5,72
DEPORTISTA 10	8,30	5,31
DEPORTISTA 11	7,44	5,11
DEPORTISTA 12	8,89	6,02

Grafico X.



En este último test el cual es el más importante de todos los test debido a que es el punto de partida para esta investigación se determinó mediante la interpretación de los datos arrojados por la aplicación del test de coordinación motriz que todos los deportistas obtuvieron tiempos más bajos en el posttest con relación a los tiempos marcados en el pretest. Se puede analizar que los deportistas 6 y 7 quienes obtuvieron un bajo rendimientos en los test anteriores en este test se pudo observar un gran avance lo cual demuestra el trabajo importante que se ha

venido realizando a lo largo de este proceso y especialmente en este test de motricidad.



## CONCLUSIONES

- Por medio de los test específicos como los de velocidad, fuerza, salto, longitud, coordinación se logró identificar las capacidades coordinativas de los deportistas a los cuales se les aplicó los test.
- En este proyecto se cumplió a cabalidad el objetivo del diseño y la implementación del plan de entrenamiento para mejorar las capacidades coordinativas de estos jóvenes pertenecientes a la selección norte, los cuales presentaron al inicio carencia en sus habilidades.
- Se evaluó de forma satisfactoria el plan de entrenamiento para cada uno de los deportistas de baloncesto de la selección norte en sus respectivas categorías.
- Gracias al diseño del plan de entrenamiento se evidenció un avance en los deportistas a quienes se les aplicó dicho plan.
- Se logró implementar el plan de entrenamiento a los deportistas de la selección norte en la categoría comprendida entre los 10 – 12 años de edad.
- Por medio del trabajo de coordinación aplicado en el plan de entrenamiento a los deportistas se presentaron varios componentes a considerar, tales como la determinación del estado de evolución de los deportistas, basándonos en la correcta aplicación de los ejercicios lo cual ayudo en el mejoramiento de la coordinación.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Bompa T (2004) periodización del entrenamiento deportivo (za.ed) Barcelona, editorial pardotibo.

Entrenamiento deportivo Eric Vallodoro (2008).

García Manso JM Navarro Valdivieso.

<http://marcelo-carrillo-la-educacion-fisica.blogspot.com.co/2013/12/introduccion-las-escuelas-deportivas.html>

<http://www.efdeportes.com/efd129/el-entrenamiento-deportivo-conceptos-modelos-y-aportes-cientificos.htm>

<http://www.psicologosdeldeporte.com/articulos.html>

<https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2008/12/01/las-capacidades-coordinativas/>

J.Williams : Psicología del Deporte

R.Weimberg y D. Gould :Fundamentos de la Psicología y la actividad Física.

Nachon C y F. Nascinbene : Introducción a la Psicología del Deporte.

M Ruía JA planificación del entrenamiento deportivo Madrid Gymnos 1996.

Navarro Valdivieso, F (2033) Modelo de planificación según el deporte y el deportista, lecturas de educación física y deporte, revista digital, Buenos Aires.

Publicado hace 7th December 2013 por Marcelo Carrillo Nuñez.

Teoria del movimiento Kurt Meinel y Gunter Schnabel, editorial stadium.

[www.ef.deportes.com](http://www.ef.deportes.com)