

ESTRATEGIAS METODOLOGICAS DEL BALONCESTO  
EN NIÑOS (AS) ENTRE LAS EDADES DE  
8 A 12 AÑOS EN EL COLEGIO  
EAGLE HILL SCHOOL DE LA  
CIUDAD DE CÚCUTA.

MIGUEL MAURICIO CAMACHO RICO

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE EDUCACION FISICA  
ESPECIALIZACIÓN EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO  
PAMPLONA  
2019

ESTRATEGIAS METODOLOGICAS DEL BALONCESTO  
EN NIÑOS (AS) ENTRE LAS EDADES DE  
8 A 12 AÑOS EN EL COLEGIO  
EAGLE HILL SCHOOL DE LA  
CIUDAD DE CÚCUTA.

MIGUEL MAURICIO CAMACHO RICO

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE EDUCACION FISICA  
ESPECIALIZACIÓN EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO  
PAMPLONA  
2019.

## DEDICATORIA

A mi Padre Dios...

Fuente de amor, fortaleza y sabiduría.

A mi Familia...

Mi Apoyo incondicional

A mis amigos y estudiantes de...

El Colegio Eagle Hill School de la ciudad de Cúcuta.

A mi hija Mariana...

Por su amor, apoyo, y alegrías por compartir de su tiempo, mi trabajo académico de Educación Superior.

## **AGRADECIMIENTOS**

DIOS es la fuerza que me impulsa a seguir luchando por mis sueños y metas, donde el, es la palabra, el camino, y la humildad y el Amor por el trabajo.

La concepción de este proyecto de educación superior, está dedicada a mis padres GUSTAVO CAMACHO Y NYDIA RICO, pilares fundamentales en mi vida, ya que sin ellos jamás hubiese podido conseguir lo que hasta ahora he logrado. Su tenacidad y lucha insaciable han hecho de ellos el gran ejemplo a seguir y destacar, no solo para mí como su hijo, sino también para mis hermanos y familia en general.

También dedico este proyecto a mi Hermosa hija Mariana Camacho Pacheco, motor y fuerza para sacarlo adelante. A ellos este proyecto, que sin ellos no hubiese podido ser.

Agradezco de corazón al contar siempre con el apoyo, ilustración académica y paciencia a la Especialista y Docente Sarela Hernández, Docente de Universidad de Pamplona.

Gracias.

## **CONTENIDO**

	<b>PÁG.</b>
1 PAGINA DE PORTADA.....	I
2 PAGINA CONTRAPORTADA.....	II
3 PAGINA DE AGRADECIMIENTOS.....	III
4 ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	IV
5 INTRODUCCIÓN.....	V
<b>CAPITULO I</b>	
6 <b>EL PROBLEMA</b> .....	1
6.1 TITULO.....	2
6.2 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA .....	3
6.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	4
6.4 OBJETIVOS.....	5
6.5 GENERALES.....	6
6.6 ESPECÍFICOS.....	6
6.7 JUSTIFICACIÓN.....	7
6.8 DELIMITACIÓN.....	8
<b>CAPITULO II</b>	
<b>MARCO TEÓRICO</b> .....	9
8. ANTECEDENTES.....	10
9. BASES LEGALES.....	11

10. BASES TEÓRICAS.....	12
<b>CAPITULO III</b>	
<b>METODOLOGÍA.....</b>	<b>13</b>
11. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	14
12. POBLACIÓN.....	14
13. MUESTRA.....	14
14. HIPÓTESIS.....	15
15. VARIABLES.....	16
16. PLAN DE ENTRENAMIENTO.....	16
17. INICIO.....	17
18. FIN.....	18
19. NUMERO DE SEMANAS.....	19
20. NUMERO E SESIONES POR SEMANAS.....	19
21. TIEMPO POR SESIÓN.....	20
22. MACRO CICLOS.....	21
23. MESO SICLOS.....	22
24. MICRO CICLOS.....	23
25. SESIONES.....	24
26. DIRECCIONES.....	25
27. TIEMPO.....	26
28. DESCRIPCIÓN.....	27
29. MATERIAL.....	28
30. GRÁFICOS.....	29

**CAPITULO IV**

31. INVESTIGACIÓN..... 30

32. PRE TEST – POS TEST..... 31

33. CONCLUSIONES.....

34. BIBLIOGRAFÍA.....

35. ANEXOS.....

## INTRODUCCIÓN.

El baloncesto como en todos los deportes de conjunto, se debe enseñar con otras disciplinas deportivas, globalizando y diversificando su enseñanza. No solo los conceptos y la teoría del baloncesto es necesaria para una buena metodología, las prácticas y la secuenciación del movimiento es primordial para que el niño y la niña, aprendan su ejecución con y sin balón, en movimiento continuo y estático, en marca y sin marca de un adversario, (Learreta, 2003).

Es así como en este trabajo de tesis la metodología es variable, creativa, con participación constante de cada uno de los integrantes, enfatizándolo siempre en el reglamento, la versatilidad del movimiento y la precisión en cada uno de los pases y o lanzamientos que se originan en cualquier lado y distancias del tablero de baloncesto.

El baloncesto como deporte de conjunto ha sufrido cambios reglamentarios con el pasar del tiempo, y es considerado como uno de los deportes más completos ya que contribuye en el mejoramiento de los fundamentos técnicos, tácticos, de comunicación, la formación en la personalidad del deportista, y desde el punto de vista físico, requiere de cualidades motrices para el desarrollo eficaz del juego, lo cual implica tener la capacidad de saltar, lanzar, correr, parar después de, y recibir el balón bajo cualquier circunstancia de juego móvil o estático, a diferentes distancias, velocidades y direcciones, sin perder de vista el balón y el objetivo del juego y que éstos puedan ser transferidos para su utilización en sesiones de aprendizaje de otros deportes. (Méndez, 1999, 8).

Actualmente este deporte es practicado por niños (as), jóvenes, adultos y personas de edad (por su beneficio motriz y cultural). Además, es una habilidad

básica y prioritaria a dominar (Wooden, 1988:83), incluso por encima del tiro o lanzamientos hacia el tablero y aro de baloncesto, remarcando su importancia para que sea posible el juego en equipo, de modo que “introduce la noción de cooperación entre dos individuos” (Dechavanne, 1985:47).

En tal sentido, esta tesis, tiene como objetivo proponer juegos y estrategias metodológicas para enseñar a niños (as) entre las edades de 8 a 12 años, como se juega y se practica el baloncesto, tomándolo como un deporte individual y grupal, donde la (técnica, y la estrategia) realizan su apropiación orientando la educación del baloncesto infantil por su desarrollo táctico, emocional, conceptual y motor.

Montero, A. (en prensa) Didáctica del baloncesto. Barcelona: Paidotribo.

Es importante conocer y entender que el deporte para un niño(a) es un juego, y no se debe olvidar esta esencia, para así poder enfocar cada entrenamiento como un juego, para darle al niño(a) un entrenamiento general, mas no especial, es decir que todos hagan de todo, si bien se exigirá a cada uno en función de sus capacidades y posibilidades de movimiento. Y es ahí donde el entrenador juega un papel muy importante, porque es (EL), el que debe enfocar todos los entrenamientos a ser juegos didácticos ( HACIA UN OBJETIVO ),,, y ese objetivo es el de enseñar con metodología educativa deportiva y elementos deportivos necesarios y específicos del baloncesto como lo son: LOS BALONES MINI BALONCESTO #5, AROS DE COLORES PLÁSTICOS EN 2 TAMAÑOS, CONOS DE VARIOS TAMAÑOS, EL TERRENO DE JUEGO REGLAMENTARIO, O AL MENOS UNO PARECIDO, pero que cuente con los tableros y aros justos para la práctica de este deporte de conjunto.

La mayoría de personas saben que el baloncesto se juega con las manos, y de ellas se debe hacer rebotar el balón, tantas veces como lo sean posibles o de acuerdo al momento de juego. Pero lo que muchos obvian, es que el control del balón es muy importante, porque siempre está en movimiento, así mi cuerpo este estático. Entonces la metodología para enseñar al niño a la niña a jugar este deporte, debe ser variada, llena de mucho movimiento solo, en pareja, en tríos, en cuarteto y por último en grupo total, porque ellos de una manera u otra siempre van a depender de un jugador para encestar el balón, pero también debo enseñar a jugar estático, a como no debo dejar que me quiten el balón, a desmarcarme por entre uno o más adversarios, a entrar con una jugada previa o no a la otra área para poder lanzar y encestar el balón y así poder continuar con el juego y su objetivo principal: LANZAR EL BALÓN A ELTABLERO Y ARO Y QUE ESTE CAIGA DENTRO DE SI Y ANOTAR UNA CESTA. Montero, A. (en prensa) Didáctica del baloncesto. Barcelona: Paidotribo.

La metodología queda sustentada en los métodos activos de enseñanza para lograr el desarrollo de la creatividad e independencia del atleta en su formación deportiva donde el profesor se convierte en el facilitador del proceso, teniendo como fundamento los principios didácticos de la enseñanza - aprendizaje, manteniendo una progresión en el desarrollo de los contenidos, la misma tiene en cuenta las exigencias técnico-tácticos en la formación de las habilidades de juego, empleando situaciones simplificadas en un contexto lúdico para la iniciación deportiva estructurada de manera sistémica. De la misma forma, cuando se plantean situaciones de igualdad, en los niveles iniciales de aprendizaje, el número de errores es tan alto que no es posible lograr los aprendizajes buscados (Castejón Oliva, 2001).

En la etapa de juegos para la comprensión del mismo deporte, es donde el niño desarrollará las habilidades motrices necesarias y suficientes para el enfrentamiento competitivo desde lo individual a lo colectivo. Partiendo de sus posibilidades y habilidades para resolver una situación y con acompañamiento para lograr ventaja numérica, constituyendo un fundamento en los juegos de cooperación oposición, además la información recibida favorece el desarrollo de la inteligencia deportiva.

Cárdenas, David (2001). I Jornadas sobre preparación física en deportes de equipo. Revista Digital Educación física y Deportes. Argentina.

La etapa de situaciones estándar de juego va a consolidar el desarrollo de las habilidades para el enfrentamiento competitivo en acciones de grupos con cooperación y oposición manteniendo la comunicación entre jugadores y líneas defensivas, de construcción y ataque, teniendo como fundamento los principios tácticos ofensivos y defensivos. Para el logro de acciones lógicas y coordinadas que requiere el baloncesto. Comas, M. (1991). Baloncesto, más que un juego. Ed. Gymnos.

## **PROBLEMA**

### **1.1. TITULO.**

ESTRATEGIAS METODOLOGÍCAS PARA LA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO EN NIÑOS (AS) ENTRE LAS EDADES DE 8 A 12 AÑOS EN EL COLEGIO EAGLE HILL SCHOOL DE LA CIUDAD DE CÚCUTA.

### **1.2 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA**

En la Institución Educativa Eagle Hill School de la ciudad de Cúcuta, el baloncesto no es un deporte de masificación, o no es un deporte de alto rendimiento escolar, ya que sus estudiantes se enfatizan en el microfútbol, o fútbol sala, y en deportes individuales como: el atletismo, el pin – pon, o tenis de mesa, o en el taekwondo, entre otros. En el deporte del Baloncesto, como un deporte de juego grupal e individual, comprendido entre las edades de los 8 a 12 años de edad, se les quiere enseñar por medio de estrategias metodológicas y juegos, como se puede llegar a ser un buen jugador de baloncesto, para entenderlo y jugarlo, y más en la edad que ellos y ellas se encuentran. Así de esta manera ellos, (estudiantes niños y niñas, por ser mixto), lo van a ver desde otro punto de vista, y tratar de interiorizarlo y luego introducirlo en el ámbito escolar, tanto de la básica primaria, como en la etapa secundaria.

### **1.3 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

El problema a detectar y ejecutar es: ¿Cómo incide en la Institución Educativa Eagle Hill School de la ciudad de Cúcuta, la practica metodológica del baloncesto en niños y niñas de los 8 años, hasta los 12 años ?.

### **1.4 OBJETIVOS.**

#### **1.4.1 General.**

- Determinar la incidencia de la aplicación de una estrategia metodológica para la masificación del Baloncesto en niños de 8 – 12 años del Colegio Eagle Hill School de la ciudad de Cúcuta.

#### **1.4.2 Específicos**

1. Medir por medio de un test escrito, y varios prácticos, un grupo de estudiantes de edad escolar ( 8 – 12 años ), de la institución educativa Eagle High School, de la ciudad de Cúcuta. Para conocer sus pre-saberes sobre el baloncesto infantil, en la ciudad de Cúcuta.
2. Analizar de manera grupal e individual, un grupo de estudiantes de la ciudad Cúcuta, de la institución educativa Eagle High School, según las actividades metodológicas deportivas (TEST) del baloncesto infantil.
3. Elaborar un plan de entrenamiento pedagógico deportivo, donde se mejoren las capacidades físicas de cada estudiante escolar de esta institución educativa, del baloncesto.
4. Aplicar un plan de entrenamiento pedagógico metodológico deportivo, donde se maximicen las capacidades físicas de cada estudiante escolar de esta institución educativa Eagle High School.

5. Evaluar a los diferentes deportistas escolares, para determinar sus logros prácticos, mediante test corporales del baloncesto infantil de la institución educativa Eagle High School, de la ciudad de Cúcuta.

## **1.5 JUSTIFICACIÓN**

Se ha buscado de una manera sencilla, dinámica y estratégica mediante el deporte del baloncesto, el cual se masificará en edades de 8 – 12 años implementándolo como una estrategia metodológica en el Colegio Eagle Hill School.

El ser humano por naturaleza, se ha destacado por buscar siempre el bienestar físico y mental de alguna forma, es por eso que la recreación es un factor primordial en la obtención de estos beneficios y prácticamente obliga a adoptar procedimientos que sean valederos dentro del mundo actual en que nos encontramos, mediante el aprendizaje del baloncesto es también aprovechar las aptitudes naturales que se producen en ellos y así desarrollar sus cualidades físicas y mentales, generando el bienestar interior que necesitan.

Lo que se pretende con este trabajo metodológico, es dejar sentadas bases sólidas de la práctica del Basquetbol en los niños y niñas del Colegio Eagle Hill School, para que con sus habilidades y destrezas puedan competir dentro y fuera de la ciudad de Cúcuta, alcanzar campeonatos que los ubiquen dentro de los grupos en la práctica del mismo, así como también estímulos educativos que mejoren su calidad de vida, además de dar aportes para el desarrollo de la práctica del basquetbol a nivel local y nacional.

Por eso, para estructurar el complejo proceso que significa la preparación del deportista, se hace necesario tener en cuenta un principio básico "para alterar, cualquier proceso del organismo humano, se hace necesario que desde el punto de vista metodológico se tracen líneas de trabajo que descompongan el organismo en el plano psíquico del deportista, teniendo como centro el papel de su cerebro y los demás componentes que integran el sistema nervioso y se debe de tener presente el trabajo con los demás sistemas y órganos del cuerpo humano. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 67 - Diciembre de 2003.

Al respecto el destacado basquetbolista norteamericano M. Jordán (1999) plantea. "Sin la fusión del cuerpo y el alma es imposible los logros ideales, si uno de los dos componentes se adelanta o atrasa, es inalcanzable la aspiración de logros deportivos destacados", y valora como el cerebro cumple la función de concienciar y planificar toda la actividad deportiva, mientras que los restantes órganos y sistema poseen la responsabilidad de realizar todo lo que este programado por el cerebro.

La preparación física y motriz define con claridad su objeto, las cualidades físicas del deportista y tiene que estar presente en todo proceso del entrenamiento y debe adaptar sus modalidades de aplicación motriz a la organización general de este proceso. Por eso la preparación física general se da el desarrollo de todas las cualidades físicas necesarias para la práctica de cualquier deporte, como también el desarrollo de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y movimientos.

La preparación física constituye una de las partes del entrenamiento deportivo y es indispensable para poder realizar todo el proceso de preparación de un deportista. “Blog de educación física, de 5to, Dania Ramírez”.

El baloncesto se juega con equipos formados por cinco niños cuya misión es introducir el balón por el aro de la canasta, el tablero para esta modalidad mide 1,20 metros de largo y 90 centímetros de ancho mientras que el aro se encuentra a 2.60 metros del suelo. Además de fomentar el trabajo en equipo, el compañerismo, la generosidad y la solidaridad, el baloncesto tiene muchos beneficios físicos para los niños:

- Ayuda al desarrollo de la concentración, la rapidez, el autocontrol, la confianza o el equilibrio.
- Fortalece los músculos de todo el cuerpo y muy en especial los de las piernas.
- Fomenta el desarrollo del aparato locomotor.
- Aumenta la resistencia física de los niños. Contribuye a quemar grandes cantidades de calorías, favoreciendo que los pequeños no sufran problemas como la obesidad infantil.

Así el baloncesto infantil, también ofrece:

### **1. Mejora la resistencia metabólica**

El baloncesto, como cualquier deporte de alta intensidad, demanda un gran gasto energético y metabólico. Los ataques, las carreras, los saltos y el movimiento constante les exigen a los niños un sobreesfuerzo físico que contribuye a mejorar su resistencia. Como resultado, este entrenamiento a intervalos estimula su capacidad aeróbica, fortalece sus pulmones y aumenta su nivel de energía y resistencia metabólica. También es una práctica excelente para potenciar la

resistencia cardiovascular y regular la circulación sanguínea y la presión arterial en los niños.

## **2. Desarrolla el control muscular**

La capacidad para controlar los músculos y cada parte del cuerpo se desarrolla de forma natural a medida que el niño crece y va ganando en autocontrol. No obstante, diferentes estudios han demostrado que la práctica de baloncesto contribuye a que los pequeños ganen control muscular, fortalezcan sus músculos y mejoren la planificación de las secuencias de movimientos. De hecho, es un deporte ideal para mejorar el equilibrio en los pequeños y estimular su agilidad, sobre todo debido a las respuestas de bloqueo, pase, salto y carrera.

## **3. Agudiza la coordinación y el balance corporal.**

Al igual que la mayoría de los deportes de equipo, el baloncesto requiere una gran coordinación del torso superior, así como entre todas las partes del cuerpo y entre los ojos y las manos. Realizar los pases, ejecutar las capturas, correr evadiendo a los contrarios y encestar son destrezas que requieren una buena dosis de planificación, precisión y una reacción rápida. Además, caminar hacia atrás prestándole atención a los otros jugadores y correr mientras se ejecuta el goteo del balón son ejercicios complejos que resultan muy útiles para estimular la conciencia corporal y la coordinación entre las distintas partes del cuerpo.

## **4. Estimula la agilidad funcional, física y cognitiva**

El baloncesto es un deporte que demanda gran agilidad para mover los pies y responder con rapidez ante los cambios de dirección e impulso. Por eso, los niños que practican baloncesto desarrollan destrezas físicas y cognitivas que les permiten esquivar a los contrarios, planificar jugadas agresivas y moverse en la cancha con habilidad. Además, suelen tener una gran capacidad para responder con rapidez, una ventaja que estimula su creatividad, pensamiento abstracto y

concreto, a la vez que les permite solucionar problemas con mayor rapidez que sus coetáneos.

## **5. Fomenta las habilidades sociales**

El baloncesto es un deporte en grupo en el que es crucial la disciplina y la comunicación verbal y no verbal con el resto de los jugadores. De hecho, practicar baloncesto desde edades tempranas les enseña a los niños a trabajar en equipo, crear vínculos con los demás, estar atento a los otros y responder en consecuencia. De esta manera, aprenden a trabajar junto a otros pequeños por un objetivo común, desarrollan la empatía, su capacidad para lidiar con la frustración, mejoran el autocontrol emocional y acrecientan sus habilidades comunicativas. <https://www.etapainfantil.com/beneficios-baloncesto-niños>.

### **1.5 DELIMITACIÓN**

- **TIEMPO:** 45 DÍAS.
- **ESPACIAL:** Colegio Eagle Hill School.
- **EDAD:** 8 – 12 AÑOS.
- **SEXO:** MASCULINO Y FEMENINO
- Socio-demográfica.

## **MARCO TEÓRICO.**

### **A. ANTECEDENTES.**

1. TESIS “ESTRUCTURA METODOLOGICA DE LA CARACTERIZACION DEL BALONCESTO”. VILMA ELIZABETH GOMEZ MEJIA DE BOLAÑOS GUATEMALA, JULIO DE 2007.

- OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION:

- a. Colaborar en el desarrollo de habilidades, capacidades motrices básicas de forma multilateral, nutricional, psicológica, fisiológica, metodológica, técnica y táctica.
- b. Sistematizar la enseñanza del baloncesto, de forma que permita la percepción como una sola idea formativa que tiene contenido en el área deportiva.
- c. Promover el baloncesto como una actividad física en todos sus niveles de la práctica a un nivel individual y social.

RESUMEN DE ESTE TRABAJO:

- Esta estructura pretende contribuir con una función de servicio social en el área del deporte, recreación y educación física en todas las áreas y comunidades del interior de la república donde se concentran la mayor cantidad de limitantes para un desarrollo integral real de nuestro país, generando la estructura metodológica de la caracterización del baloncesto para fortalecer los programas y proyectos que permitan y favorezcan la actividad deportiva planificada y organizada, bajo parámetros científicos, que permitan optimizar los niveles de calidad de vida de niños, jóvenes, adultos y adultos mayores que practican el baloncesto guatemalteco. Es importante tomar en cuenta que dicho deporte no establece con una estructura lógica, continua y ordenada lo cual se fortalece el desarrollo de baloncesto en nuestro país. Porque nos permite obtener una estructura piramidal y sistemática de este deporte. Con esta investigación se pretende brindar a los que practican el baloncesto una guía metodológica de la enseñanza adecuada y sistemática del deporte. Ya que por lo que la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte - ECTAFIDE- busca que el estudiante egresado pueda tener un verdadero desarrollo profesional dentro de las diferentes instituciones que se vinculan con la Actividad Física y el Deporte Nacional, con la realización del Ejercicio

Profesional Supervisado -EPS- el estudiante tiene una verdadera proyección social al brindar soluciones positivas y factibles a problemáticas que afectan el desarrollo de la Cultura de la Actividad Física.

El aporte de la anterior investigación a mi trabajo fue el siguiente:

1. La forma como debemos preparar las clases deportivas para los (niños, niñas, preadolescentes, y adolescentes.
2. La forma de planear en forma escrita, que tipo de metodología deportiva debemos llegar a ejecutar, teniendo en cuenta el somato tipo del deportista o estudiante de la edad escolar de los 8 a los 12 – 17 años.
3. El Baloncesto de iniciación no debe ser una réplica del Baloncesto profesionalizado y es necesario inculcar valores imprescindibles para la formación integral de los jugadores.
4. Los escolares de estas edades, los debemos educar motrizmente, en:

Capacidades Coordinativas + Fuerza = Técnica  
Capacidades Cognitivas + Resistencia = Táctica  
Capacidades Cognitivas + Velocidad = Táctica Individual

2. EL PROCESO DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE DEL BASQUETBOL A LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO DE LA FUNDACIÓN “SU CAMBIO POR EL CAMBIO” EN ECUADOR, Año LECTIVO 2010-2011. Autor: Roberto Carlos Almeida Rogel. Quito, Ecuador 2011.
- OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION:
    - a. Identificar las deficiencias en la práctica del Basquetbol en los estudiantes de los colegios de la fundación “Su Cambio por el Cambio”.
    - b. Socializar los procesos de enseñanza - aprendizaje para mejorar el programa de habilidades del Basquetbol.
    - c. Proponer un documento sobre el proceso de enseñanza - aprendizaje para mejorar las habilidades del Basquetbol en las instituciones.

## RESUMEN DE ESTE TRABAJO:

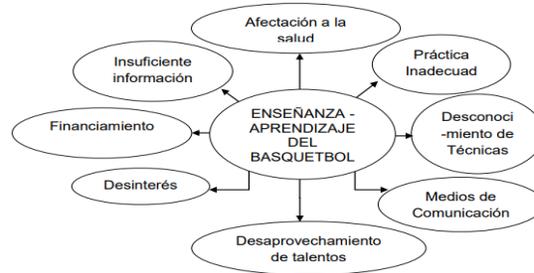
- El documento se encuentra orientado a motivar a los jóvenes sobre la importancia que tiene la educación integral y más aún el aprendizaje de un deporte en los seres humanos a fin de facilitar una nueva metodología de enseñanza -aprendizaje del Basquetbol, lo que permite un mayor desenvolvimiento por parte del alumno. La elaboración del documento metodológico contribuye a mejorar el aprendizaje de dicho deporte por intervención de juegos y actividades recreativas fuera del aula, además es un aporte que mejora el desarrollo de las capacidades de los estudiantes para aprender dicho deporte como medio de salud e integración con los demás jóvenes.

Aprender un deporte con eficacia, permite a los alumnos tener acceso a buenas y mejores condiciones físicas, aún más cuando se llegue a dominar el mismo. El sector beneficiado, en este caso son los colegios de la fundación "Su Cambio por el Cambio", con la práctica de dicho deporte se puede reducir los problemas escolares y familiares.

El aporte de la anterior investigación a mi trabajo fue el siguiente:

1. Los cambios en los deportistas (niños- as), del sector escolar, son muy vulnerables a los cambios deportivos. Por eso la planificación deportiva de entrenamiento, debe ser muy meticulosa, frente a la necesidad deportiva a desarrollar, dentro de un plano metodológico, desarrollador, y muy organizado.
2. Se debe mostrar un gran bagaje deportivo relacionado al baloncesto, y así motivar al deportista escolar, demostrando las capacidades condicionales del baloncesto, y de las habilidades motoras que se deben desarrollar.

3. En este cuadro sinóptico, podemos descubrir como la enseñanza del baloncesto, puede ir a favor, o en contra del deportista escolar.



3. OBSERVACION Y ANALISIS BIOMECANICO Y ESTADISTICO DEL LANZAMIENTO DE TIRO LIBRE EN BALONCESTO, PARA LOS JUGADORES DE LA SELECCIÓN E GUAYAS VARONES DE LA CATEGORIA INFANTIL, DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS PREVIOS A LA COMPETENCIA. AUTOR: Otilio Baldemar Valencia Bacilio. Guayaquil, Ecuador, 2013.

- OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION:

- a. Observar y analizar si la mecánica del lanzamiento de tiro libre que realizan los jugadores es la correcta.
- b. Observar y analizar el porcentaje estadístico, durante el entrenamiento, del lanzamiento del tiro libre.
- c. Elaborar un plan de entrenamiento para mejorar la efectividad en el lanzamiento de tiro libre, a través de la enseñanza de la mecánica del lanzamiento, para obtener mejores resultados en la competencia y a la vez elaborar un programa psicológico para mejorar la concentración.

RESUMEN DEL TRABAJO:

Con este diseño, de tipo descriptivo en donde vamos es a buscar es especificar todas las propiedades, características y los perfiles que tienen mucha importancia en este grupo de estudio; teniendo como finalidad observar y analizar

biomecánicamente y estadísticamente el lanzamiento de tiro libre, para mejorar al final la efectividad previo a la competencia, siendo dirigido a los jugadores de la selección infantil varones de guayas de 13 y 14 años, durante los entrenamientos.

En este problema de investigación que se está realizando, existe una variable de estudio que es la correcta mecánica del lanzamiento de tiro libre y el alto porcentaje estadístico para mejorar la efectividad, en el cual se pretende medir y recoger información de manera independiente.

El aporte de la anterior investigación a mi trabajo fue el siguiente:

1. Se debe tener en cuenta la historia de baloncesto, la de los deportistas a investigar, para obtener así, una máxima respuesta de cada uno de ellos, y describir mejor el grupo en todo su aspecto motor y psicológico.
  2. La técnica del baloncesto en todo su bagaje, debe estar siempre de la mano del entrenador, técnico y docente de educación física, para así borrar las malas posturas corporales, y desarrollar en los deportistas una mejor eficiencia en cada cualidad que se quiera evolucionar.
  3. En este trabajo descriptivo (cuasi – experimental), el investigador muy minuciosamente tomo, todo tipo de muestras deportivas, las analizaron, y le dieron el porcentaje correcto en cada prueba. Así se mejora la actividad cualitativa y cuantitativa del proceso investigativo deportivo.
  4. LA PLANIFICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS Y EL BALONCESTO, COLEGIO LA DOLOROSA, LOJA 2014. Autor: Max Alejandro Tandazo Yunga.
- OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION:

- a. Conocer sobre la planificación del baloncesto y los fundamentos técnicos – tácticos.
- b. Diagnosticar a los estudiantes conocen sobre los fundamentos técnicos-tácticos que permita planificar el baloncesto.
- c. Desarrollar un plan metodológico que permita mejorar los fundamentos técnicos-tácticos.
- d. Ejecutar el plan metodológico para los fundamentos técnicos – tácticos del baloncesto.
- e. Evaluar el plan metodológico aplicado en los estudiantes del colegio.
- f. Valorar los resultados obtenidos de los test aplicados en los estudiantes del colegio

#### RESUMEN DEL TRABAJO:

- Tiene como propósito primordial comprobar como la planificación acorde de los fundamentos técnicos-tácticos y su incidencia en el desarrollo de las habilidades y destrezas en los alumnos de 14 y 15 años del Colegio La Dolorosa de la Ciudad de Loja, así como los diversos problemas encontrados con el tema a investigar que permita integrar una correcta planificación acorde a las edades, condiciones y habilidades en dicho deporte ya que, la misma de manera general es entendida por diversos entrenadores, como un principio que se desarrolla cuando la persona practica varias especialidades deportivas, cuando incursiona en el fútbol, la natación, el voleibol, etc. Al detectar que existe una insuficiente planificación metodológica para trabajar la preparación técnico-táctica del baloncesto, en las edades de 14-15 años, la presente investigación tiene el propósito de diseñar un Propuesta Metodológica para la preparación técnico-táctica en la etapa de desarrollo de habilidades y destrezas del baloncesto.

El aporte de la anterior investigación a mi trabajo fue el siguiente:

1. Se debe fortalecer las tendencias de desarrollo de la metodología de enseñanza, y los procesos de cambio continuo del juego de baloncesto en edades escolares.
  2. Llevar un control de cada entrenamiento, y más de cada estudiante (deportista), para conocer en que ha mejorado, y en que se debe poner énfasis para no dejar vacíos en sus conocimientos, así como en sus habilidades de este deporte espectacular.
  3. Nosotros los entrenadores, y docentes de educación física, debemos considerar muy bien los ejercicios metodológicos para la enseñanza del baloncesto y de otros deportes, ya que son de suma importancia en el beneficio de los estudiantes en su formación deportivas.
5. DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y TÉCNICAS EN LA CATEGORÍA INFANTIL EN LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS DE BALONCESTO DE LA CORPORACIÓN PARA LA RECREACIÓN POPULAR - C.R.P. UNIVERSIDAD DEL VALLE. ANDRES FELIPE MANCILLA CABEZAS. SANTIAGO DE CALI, 2014.
- OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION:
    - a. Identificar las variables antropométricas de los jóvenes de la categoría infantil de 13 a 14 años en ambos géneros de la disciplina deportiva baloncesto de las escuelas de formación deportiva CRP.
    - b. Identificarlas variables físicas o motoras de los jóvenes de la categoría infantil de 13 a 14 años en ambos géneros de la disciplina deportiva baloncesto de las escuelas de formación deportiva CRP.
    - c. Identificarlas variables técnicas de los jóvenes de la categoría infantil de 13 a 14 años en ambos géneros de la disciplina deportiva baloncesto de las escuelas de formación deportiva CRP.

- d. Definir el nivel de rendimiento físico y técnico de acuerdo a las tablas de evaluación integral de la batería propuesta por Todorov Iván.

#### RESUMEN DE ESTE TRABAJO:

- En comparación con los datos encontrados en el estudio de Gutiérrez, F. (2007) de la Universidad Santo Tomas de Bogotá (Colombia), en el que evalúa de forma similar las cualidades físicas en el rango de edades de la población estudio, se 80 puede notar como el resultado de la evaluación de las capacidades físicas es igual o por encima de los valores encontrados, si se tiene en cuenta que en el estudio de Gutiérrez, los estudiantes evaluados son de colegios y no identifican que sean de equipos o escuelas deportivas, la muestra estudio denota claramente el bajo nivel de rendimiento físico que tiene, lo que indica a su vez la necesidad de mejorar una estructura de entrenamiento y un énfasis en el mejoramiento de las cualidades físicas.

Por otro lado, en comparación con los datos encontrados en el estudio de Orozco, A. & Vera, J. (2012) de la Escuela Nacional del Deporte, en Cali (Colombia), en el que evalúa de forma similar las cualidades técnicas en un rango de edad superior a la de la población objeto de estudio, se puede notar de igual forma que el resultado de la evaluación de las cualidades técnicas es por encima de los valores encontrados por obvia razón, resaltando que en el estudio de Orozco, & Vera, los evaluados pertenecen a un curso llamado perfeccionamiento deportivo I del programa de profesional en Deporte de la Escuela Nacional del Deporte, sin identificarse que sean de equipos o escuelas deportivas en la primera evaluación que les aplicaron los resultados no fueron muy bajos, a pesar que no demuestran tener experiencia deportiva en la disciplina deportiva.

El aporte de la anterior investigación a mi trabajo fue el siguiente:

1. La necesidad de mejorar una estructura de entrenamiento y un énfasis en el mejoramiento de las cualidades físicas, de los deportistas tanto escolares, como cualquier categoría a trabajar deportivamente.
2. Se nota que en las diferentes instituciones educativas, tanto a nivel nacional, como internacional, hay debilidades en el desarrollo de las diferentes habilidades del baloncesto, por: el manejo del espacio, del balón en SI, y de todo lo que conlleva este deporte.
3. La planificación deportiva es un proceso clave, y muy importante por el que se pueden lograr óptimos y efectivos resultados al momento de programar y plantear una metodología adecuada para proyectarse hacia un mejor futuro.

Estas son algunas tesis que se han realizado en base a la metodología, y planificación del baloncesto en niños, y jóvenes.

## **B. BASES LEGALES.**

**Ley 181 de 1995.** "Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte".

**ARTICULO 1°-** 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.

**Artículo 5°.** Se entiende que:

***La recreación.*** Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento.

***El aprovechamiento del tiempo libre.*** Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicobiológica.

***La educación extraescolar.*** Es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que éste incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la Nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.

**Artículo 6°-** Es función obligatoria de todas las instituciones públicas y privadas de carácter social, patrocinar, promover, ejecutar, dirigir y controlar actividades de recreación, para lo cual elaborarán programas de desarrollo y estímulo de esta

actividad, de conformidad con el Plan Nacional de Recreación. La mayor responsabilidad en el campo de la recreación le corresponde al Estado y a las Cajas de Compensación Familiar. Igualmente, con el apoyo de Col-deportes impulsarán y desarrollarán la recreación, las organizaciones populares de recreación y las corporaciones de recreación popular.

**Artículo 7°-** Los entes deportivos departamentales y municipales coordinarán y promoverán la ejecución de programas recreativos para la comunidad, en asocio con entidades públicas o privadas que adelanten esta clase de programas en su respectiva jurisdicción.

**Artículo 8°-** Los organismos deportivos municipales ejecutarán los programas de recreación con sus comunidades, aplicando principios de participación comunitaria. Para el efecto crearán un Comité de Recreación con participación interinstitucional y le asignarán recursos específicos.

**Artículo 9°-** El Ministerio de Educación Nacional, Col-deportes y los entes territoriales propiciarán el desarrollo de la educación extraescolar de la niñez y de la juventud. Para este efecto: Fomentarán la formación de educadores en el campo extraescolar y la formación de líderes juveniles que promuevan la creación de asociaciones y movimientos de niños y jóvenes que mediante la utilización constructiva del tiempo libre sirvan a la comunidad y a su propia formación. Dotarán a las comunidades de espacios pedagógicos apropiados para el desarrollo de la educación extraescolar en el medio ambiente o sitios diferentes de los familiares y escolares, tales como casas de la juventud, centros culturales especializados para jóvenes, o centros de promoción social, además, de las instalaciones deportivas y recreativas. Las instituciones públicas realizarán, directamente o por medio de entidades privadas sin ánimo de lucro, programas de educación extraescolar. Para este efecto se celebrarán contratos que podrán

financiarse por medio de los dineros destinados a los fines de que trata la presenta Ley.

**Artículo 46-** El Sistema Nacional del Deporte es el conjunto de organismos, articulados entre sí, para permitir el acceso de la comunidad al deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

**Artículo 47-** El Sistema Nacional del Deporte tiene como objetivo generar y brindar a la comunidad oportunidades de participación en procesos de iniciación, formación, fomento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, como contribución al desarrollo integral del individuo y a la creación de una cultura física para el mejoramiento de la calidad de vida de los colombianos.

**Constitución de 1991. Artículo 52.** Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y aprovechamiento del tiempo libre. El estado fomentará estas actividades e inspeccionará las organizaciones deportivas, cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

**Ley de la Juventud. Artículo 9°-** El estado garantiza el ejercicio del derecho de los jóvenes a la recreación, práctica del deporte y aprovechamiento creativo del tiempo libre. Para esto dispondrá de los recursos físicos, económicos y humanos necesarios.

**El Plan Nacional de Recreación (2004-2009).** Considera que la recreación es un derecho tan importante como la salud, la educación y la vivienda, por sus beneficios sobre el desarrollo social, educativo, personal, comunitario y ambiental.

**Ley 1098. Infancia y Adolescencia. Artículo 30.** Derecho a la recreación, participación en la vida cultural y en las artes. Los niños, las niñas y los

adolescentes tienen derecho al descanso, esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias de su ciclo vital y a participar en la vida cultural y las artes. Igualmente derecho a que se reconozca, respete y fomente el conocimiento y la vivencia de la cultura a la que pertenezcan.

El aprovechamiento del tiempo libre, que contempla **el Decreto 1746 del 25 de junio del 2003**, mediante el cual se adscribió **COL DEPORTES** al Ministerio de Cultura, también contenido en la **Ley 181 de 1995**, comprende la recreación y las expresiones de deporte y actividad física, por cuanto la educación física se reconoce en la estructura curricular del sistema educativo como un componente necesario para la formación integral del ser humano y, por tanto necesaria para la obtención de los objetivos de las políticas del deporte y la recreación.

## **C. BASES TEÓRICAS.**

### **Entrenamiento Deportivo.**

#### Definiciones:

- 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 morfo-funcionales, 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)**.
  
- Este es un proceso sistemático dirigido al perfeccionamiento deportivo, que pretende desarrollar óptimamente la capacidad y disposición de juego y de

rendimiento de todos los jugadores y del equipo, teniendo en cuenta conocimientos teóricos, experiencia práctica y todos condicionamientos personales, materiales y sociales. **Mora Vicente 1995 (Teoría y Práctica del acondicionamiento físico, Ed. Coplef Andalucía, 1995).**

- Es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista. **Según MATVEIEV (1983).**
- Esta es una actividad deportiva sistemática de larga duración, graduada de forma progresiva a nivel individual, cuyo objetivo es conformar las funciones humanas, psicológicas y fisiológicas para poder superar las tareas más exigentes. **Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - Nº 129 - Febrero de 2009.**
- Es el proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza y la rapidez, a la resistencia y a la flexibilidad, la coordinación de los movimientos y la habilidad, a más elevados esfuerzos volitivos y tensiones síquicas y a muchas otras exigencias de la actividad deportiva. **TEORA Y PRCTICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.** Instituto Nacional de Educación Física, Dimas Carrasco Bellido, David Carrasco Bellido, Darío Carrasco Bellido.
- El entrenamiento es un concepto que reúne todas las medidas del proceso para aumentar el rendimiento deportivo. [http://creamotriz.blogspot.com.co/p/teoria-del-entrenamiento-deportivo.](http://creamotriz.blogspot.com.co/p/teoria-del-entrenamiento-deportivo)

- El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico-educativo, el cual se caracteriza en la organización del ejercicio físico repetido suficientemente en número de veces y con la intensidad tal que aplicadas de forma creciente, estimulen el proceso fisiológico de súper compensación del organismo, favoreciendo el aumento de la capacidad física, psíquica, técnica y táctica del atleta con la finalidad de mejorar y consolidar el rendimiento en la prueba. (*Vittori, 1983*).
- Este es un proceso pedagógico complejo; aumento de las posibilidades condicionales y teóricas – práctica y de (disponibilidad) comportamiento deportivo. (Prof. González Badillo).
- El entrenamiento deportivo es un proceso planificado que pretende o bien significa un cambio del complejo de capacitación de rendimiento deportivo. <http://www.efdeportes.com/efd129/el-entrenamiento-deportivo-conceptos-modelos-y-aportes-cientificos.htm>.
- Este es un proceso complejo de actuaciones cuya finalidad es enseñar la técnica deportiva y su perfeccionamiento, de una manera sencilla y articulada, individual, en grupo en equipo y que tiene tendencia al desarrollo de las cualidades psicofísicas orientadas al logro de resultados deportivos de máximo nivel, con relación a las capacidades del sujeto, grupo o equipo. (Manno, 1991).
- El entrenamiento deportivo implica la existencia de un plan en que se definen igualmente los objetivos parciales, además, de los contenidos y de los métodos de entrenamiento, cuya relación debe evaluarse mediante controles del mismo. Estar orientado hacia el objetivo significa que todas las acciones se ejecutan de forma que conduzcan directamente al fin deseado,

a una acción específica o a un nivel de actuación determinado. Diccionario Ciencias del Deporte, 1992.

## **PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO**

### **Concepto:**

Según el Diccionario de Ciencias de la Educación planificar es: el proceso que debemos seguir para alcanzar objetivos concretos en unos plazos terminados y en etapas definidas, partiendo del conocimiento y de la evaluación científica de la situación de origen y utilizando de modo racional los medios naturales y los recursos humanos disponibles.

Desde esta definición en toda planificación es preciso partir de un estudio previo del grupo que nos permita delimitar unos objetivos a corto, medio y largo plazo; debiendo establecer unos contenidos secuenciados que favorezcan unos aprendizajes concretos a nivel: físico, técnico, táctico y psicológico; siendo preciso prever la utilización de unos recursos materiales (material deportivo) y humanos (personal técnico cualificado).

Dentro de una planificación, debemos tener en cuenta: la descripción, la previsión, la organización y el diseño de todos y cada uno de los acontecimientos del entrenamiento, como uno de los mecanismos de control que nos permitan modificar esos acontecimientos para que dicho jugador pueda lograr los resultados deseados en la competición deportiva. La puesta en marcha el proceso de planificación, exige: partir de una evaluación previa de las capacidades del sujeto; establecer unos objetivos con una secuenciación temporal; diseñar un programa racional de actividades; determinar unos medios de control; ejecutar el plan de acción previamente diseñado y evaluar el resultado final del proceso.

Concretamente es necesario conocer algunos aspectos relacionados con el trabajo por el que pasó el equipo en años precedentes.

Según García Manso (1996) los pasos a seguir pueden ser los siguientes:

- Conocer el nivel de rendimiento de la temporada anterior.
- Conocer el nivel de cumplimiento de los objetivos marcados.
- Conocer el nivel de entrenamiento realizado.
- Conocer el perfil condicional de los deportistas.
- Conocer los resultados de que se dispone.

En términos generales, planificar es prever con suficiente anticipación los hechos, las acciones, etc., de forma que su acometida se efectúe de forma sistemática y racional, acorde las necesidades y posibilidades reales, con aprovechamiento pleno de los recursos disponibles en el momento y previsibles en el futuro.

Es un proceso que aparece en cualquier faceta de la vida y en todos sus niveles. Es algo que precisa realizar desde el propietario de un pequeño comercio hasta el directivo de una gran multinacional, si quieren que sus actuaciones les lleven al éxito y a la máxima rentabilidad de los recursos que posee.

La planificación del entrenamiento deportivo representa el plan o proyecto de acción que se realiza con el proceso de entrenamiento de un deportista para lograr obtener un objetivo determinado (alto rendimiento).

Efectuar un plan de entrenamiento requiere una adecuada evaluación del mismo y de su viabilidad en función de las circunstancias que rodean a un deportista o equipo sobre el que se quiere ejecutar. El estudio de viabilidad debe contener todos los datos correspondientes a un entorno personal del deportista y, además,

los correspondientes al entorno de entrenamiento de que se dispone (instalaciones, técnicos de apoyo, etc....).

### Evolución histórica del baloncesto.

El Baloncesto; es un deporte de equipo, jugado normalmente en pista cubierta, en el que dos conjuntos, de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos. El objetivo es introducir la pelota (balón) en el aro (cesta o canasta) del equipo contrario (o canastas) lanzando una pelota, de forma que descienda a través de una de las dos cestas o canastas suspendidas por encima de sus cabezas en cada extremo de la pista. El equipo que anota más puntos, convirtiendo tiros de campo o desde la zona de tiros libres, gana el partido.

El baloncesto nació en 1891 en Estados Unidos, concretamente en la Universidad De YMCA, Springfield (Massachusetts), donde se estudiaba la carrera de Educación Física y se impartían cursos prácticos de atletismo, rugby, ciclismo y gimnasia. James Naismith, profesor de Educación Física, quiso crear un deporte de equipo que se pudiera practicar en el gimnasio durante el frío invernal. Después de analizar los deportes que se practicaban en aquel momento, como el rugby, el fútbol, el béisbol, etc. Redactó once normas de un juego, que hoy se conoce como el baloncesto. Naismith colocó 2 cestas de melocotones lavadas en los extremos de una pista, a 3,05 m del suelo. De aquí surgió el nombre de baloncesto, palabra compuesta inglesa que define el objetivo del juego introducir la pelota dentro de una cesta.

Este deporte fue difundido por todo el mundo por los estudiantes de Springfield. El auténtico impulso europeo lo recibió gracias a los soldados estadounidenses que participaron en la Segunda Guerra Mundial, que practicaban a menudo este deporte en los momentos de esparcimiento. En los Juegos Olímpicos de Ámsterdam en 1928 y en los de los Ángeles en 1932, fue deporte de exhibición, pero en Berlín en 1936 ya fue incorporado al programa oficial olímpico. El baloncesto femenino no fue olímpico hasta los juegos de Montreal en 1976.

## IMPORTANCIA DEL BALONCESTO.

En el primer término, nos vamos a referir al desarrollo de la saltabilidad en las categorías formativas, a través de una serie de consideraciones fisiológicas, metodológicas y prácticas con las que intentaremos dar un amplio panorama sobre el desarrollo de esta cualidad, de fundamental importancia en el baloncesto actual, donde las estadísticas de rebotes ofensivos y defensivos tiene un valor decisivo en la estadística de los juegos. Juega un papel importante ya que con este factor o medio nos proponemos resolver dos problemas fundamentales: en primer término, el desarrollo multilateral y armónico del jugador, su estabilización de los sistemas del organismo, el fortalecimiento de la salud, el aumento del nivel de las cualidades físicas básicas unido a las posibilidades funcionales orgánicas y, en segundo término, que lo primero señalado, nos permite obtener un mejor desarrollo de 36 las cualidades físicas específicas del baloncesto lo que resuelve nuestro segundo problema.

James Naismith diseñó un conjunto de trece reglas para el incipiente deporte. Estas eran:

1. El balón puede ser lanzado en cualquier dirección con una o ambas manos.
2. El balón puede ser golpeado en cualquier dirección con una o ambas manos, pero nunca con el puño.
3. Un jugador no puede correr con el balón. El jugador debe lanzarlo desde el lugar donde lo toma.
4. El balón debe ser sujetado con o entre las manos. Los brazos o el cuerpo no pueden usarse para sujetarlo.
5. No se permite cargar con el hombro, agarrar, empujar, golpear o zancadillear a un oponente. La primera infracción a esta norma por cualquier persona contará como una falta, la segunda lo descalificará hasta que se consiga una canasta, o, si hay una evidente intención de causar una

lesión, durante el resto del partido. No se permitirá la sustitución del infractor.

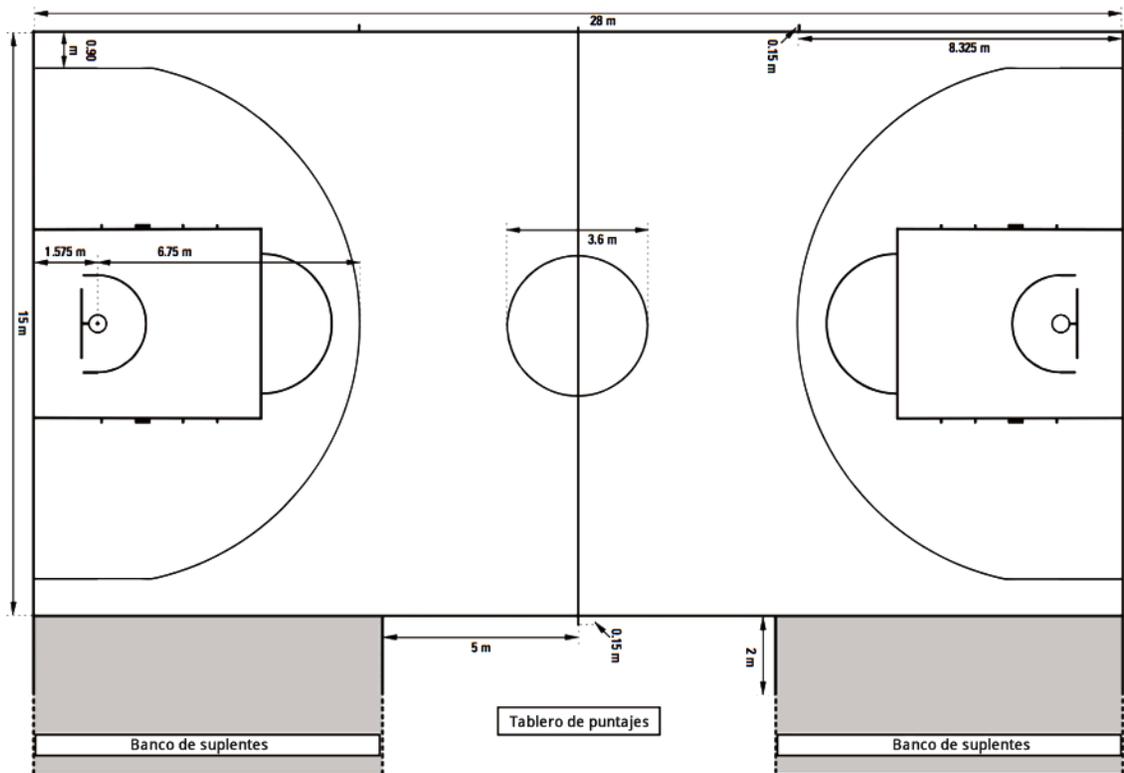
6. Se considerará falta golpear el balón con el puño, las violaciones de las reglas 3 y 4, y lo descrito en la regla 5.
7. Si un equipo hace tres faltas consecutivas (sin que el oponente haya hecho ninguna en ese intervalo), se contará un punto para sus contrarios.
8. Los puntos se conseguirán cuando el balón es lanzado o golpeado desde la pista, cae dentro de la canasta y se queda allí. Si el balón se queda en el borde y un contrario mueve la cesta, contará como un punto.
9. Cuando el balón sale fuera de banda, será lanzado dentro del campo y jugado por la primera persona en tocarlo. En caso de duda, el árbitro lanzará el balón en línea recta hacia el campo. El que saca dispone de cinco segundos. Si tarda más, el balón pasa al oponente.
10. El árbitro auxiliar, "*umpire*", sancionará a los jugadores y anotará las faltas, avisará además al "*referee*" (árbitro principal, véase siguiente punto) cuando un equipo cometa tres faltas consecutivas. Tendrá poder para descalificar a los jugadores conforme a la regla 5.
11. El árbitro principal, "*referee*", jugará el balón y decide cuando está en juego, dentro del campo o fuera, a quién pertenece, y llevará el tiempo. Decidirá cuando se consigue un punto, llevará el marcador y cualquier otra tarea propia de un árbitro.
12. El tiempo será de dos mitades de 15 minutos con un descanso de 5 minutos entre ambas.
13. El equipo que consiga más puntos será el vencedor.

## MEDIDAS DEL CAMPO DE JUEGO, LA CANASTA Y LA PELOTA.

### LA CANCHA.

- Una pista de baloncesto tiene que ser una superficie dura, plana, rectangular y libre de obstáculos, con 15 m de ancho y 28 m de longitud.

- El perímetro de la pista debe estar libre de obstáculos a dos metros de distancia.
- La altura del primer obstáculo que se encuentre verticalmente sobre la pista debe de estar como mínimo a 7 m de altura.
- El campo está dividido en dos mitades iguales separados por la línea denominada de medio campo y con un círculo que parte del centro de la pista, el círculo central mide 3,6 m diámetro. Para cada equipo, el medio campo que contiene la canasta que se defiende se denomina medio campo defensivo y el medio campo que contiene la canasta en la que se pretende anotar se denomina medio campo ofensivo.
- En los lados menores se sitúan los aros que están a 3,05 m de altura y se introducen 1,20 m dentro del rectángulo y tienen que estar provistos de basculantes homologados.
- Paralela a la línea de fondo encontramos la línea de tiros libres, que se encuentra a 5,80 m de la línea de fondo y a 4,60 m de la canasta. El círculo donde se encuentra la línea de tiros libres tiene un diámetro de 3,6 m. Todas las líneas miden 5 cm. de ancho.
- La línea de tres puntos se encuentra situada a 6,75 m (FIBA) y a 7,24 m (NBA) de distancia de la canasta.



## EL BALON.

El balón de baloncesto debe ser, evidentemente, esférico, de cuero o piel rugosa, o material sintético, que facilite el agarre de los jugadores aún con las manos sudadas (los balones tienen una superficie con 9.366 puntos). Tradicionalmente es de color naranja, con líneas negras, pero hay muchas variantes. Las pelotas de indoor (pabellón cubierto) y de outdoor (exterior) difieren en el material del cual están recubiertas.



## El nuevo diseño FIBA.

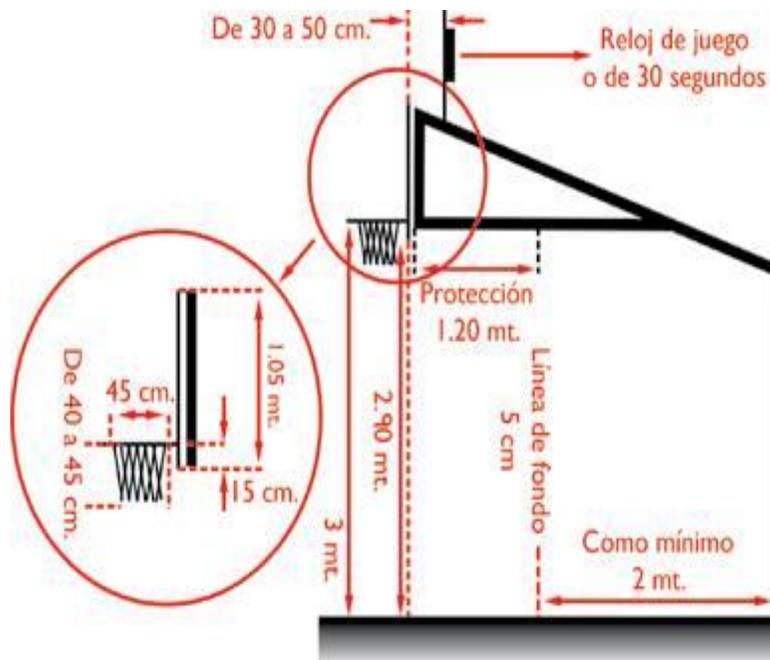
- Circunferencia: 68 - 73 cm.
- Diámetro: 23-24 cm.
- Peso: 600 - 800 g.

Se utilizan pelotas de tres denominaciones diferentes correspondientes a tres tamaños y pesos diferentes según las categorías: el número "7", utilizado para baloncesto masculino, el "6" para baloncesto femenino, y el "5" para minibasket y pre-infantiles (niños de 8 a 12 años generalmente). Además, se estipula que el balón ha de tener una presión tal que soltado desde 1,80 m de altura, bote entre 1,40 y 1,60 m de altura.

A partir de la temporada 2004-05 la FIBA ha adoptado para sus competiciones una pelota con bandas claras amarillas sobre el clásico color de fondo naranja, para mejorar la visibilidad de la pelota tanto por parte de los jugadores como por el público.

Desde el año 2007 en España se utiliza un balón con franjas negras, sobre el que se discute su duración ya que resbala en exceso.

## LA CANASTA.



El poste y la canasta con medidas oficiales.

El tablero de la canasta, es un rectángulo de 1.05 x 1.80 m, de al menos 30 mm de grosor y con los bordes inferiores acolchados. En la parte central inferior, se encuentra un rectángulo pintado de 0.59 m x 0.45 m y que está elevado del tablero por la parte baja 0.15 m, en el interior del rectángulo se encuentra un basculante homologado que sostiene a la canasta que mide 0.45 m, la canasta se agarra del rectángulo interior en su centro.

El aro de la canasta debe tener un diámetro de 45,7 cm., el rectángulo interior se utiliza para calcular el tiro, y que al chocar con él la pelota se introduzca en la canasta. El aro está situado a una altura de 3,05 metros y está provisto de unas redes homologadas.

#### CAPACIDADES FISICAS DEL BALONCESTO EN LOS NIÑOS (AS).

Posteriormente el baloncesto es una disciplina deportiva que se le puede llamar mixta ya que necesita de la combinación de ejercicios aeróbicos con anaeróbicos. Sin embargo la mayoría de acciones en baloncesto son anaeróbicas. Se dice que el tiempo que más se repite en baloncesto son 11- 40 segundos, que es el tiempo que se tarda en parar el juego (falta, fuera, violación, etc.). Por ello si entrenaran bloques de 10 minutos, cada 3-4 ataques se para durante 40 segundos para corregir errores (tiempo de recuperación). Además con capacidades anaeróbicas es bueno trabajar un minuto y descansar dos, es decir, densidad 1:2; con esfuerzos de 10 a 40 segundos la densidad es 2:1. Las pausas han de ser activas (pases, tiros, etc.). Aclarando que se debe tener en cuenta que cuanto mayor ritmo haya, menos tiempo habrá para trabajar. Sin embargo un ejercicio para trabajar el metabolismo energético anaeróbico en calentamiento es el “cuatro esquinas” (ver figura 9.). Otro ejercicio para trabajar el sistema anaeróbico láctico es el “Trió Boylan” (ver figura 10.), también conocido como contraataque de 5 con 3 balones, donde salen en 3x0 trenzado y al llegar finalizan en tiro o entrada, con sus diferentes variantes de técnica.

Jugadores de Mini-Básquet (10-12 años).

En esta categoría se debe comprender que algunos niños mejorarán más rápido y otros más despacio, y adaptarse a esta circunstancia tratando a cada niño como el “sastre” que “hace trajes a medida”; de igual manera, se debe seguir un esquema 42 de trabajo general para todos los niños del equipo, sin especializarlos, pero respetando la individualidad de cada jugador; es decir, exigiendo a cada niño según sus características y posibilidades, y ayudando a cada uno a desarrollar su propio talento.

En estas edades no es necesario que los jugadores perfeccionen los fundamentos del baloncesto, pero si es importante que conozcan estos fundamentos y los vayan dominando. También deben percibir la necesidad de los fundamentos para solventar las demandas que les plantea el juego y desarrollar la iniciativa de utilizarlos aunque cometan errores. En esta categoría es fundamental que los jugadores tengan muchas experiencias positivas para que sigan jugando. El divertimento y el desarrollo de la iniciativa personal, son dos aspectos clave que deben tener muy en cuenta en el mini-básquet.

Es claro saber que en el proceso de entrenamiento son fundamentales los aspectos biológicos y funcionales del deportista, pero es necesario un conocimiento previo de los movimientos y destrezas necesarias que debe desarrollar de manera voluntaria para lograr el éxito en la ejecución de los mismos.

Finalmente el deportista es un todo, por tanto, de cuerpo y mente. Martin, M. (2008), continuamente nos argumenta que las aptitudes y las actitudes deben compaginarse para lograr el éxito en la ejecución de los movimientos técnicos que el entrenador propone, y que además en este proceso de aprendizaje, como en cualquier otro, son fundamentales las estructuras básicas de la psicología humana (atención, memoria, procesamiento de la información, etc.). También se debe tener en cuenta un factor fundamental como lo es el nivel de motivación del jugador, ya que La motivación no sólo tiene que ver con los aspectos activadores de la conducta, si no con la dirección de la misma.

En este sentido, el modelo que presenta Harter (1978), autor citado por Martin, M. (2008), es uno de los más explicativos en la aplicación deportiva, puesto que plantea que los sujetos tratan de realizar tareas con intención de demostrar su competencia. De este modo, sujetos hábiles tratarán de realizar tareas difíciles, mientras los menos hábiles tratarán de hacerlo con tareas menos complejas.

### Evolución de la Fuerza

El factor fuerza se desarrolla continuamente durante el período de crecimiento y alcanza el máximo nivel durante la tercera década de la vida. De los 6 a los 10 años, el desarrollo de la fuerza es lento y se mantiene paralelo entre el hombre y la mujer. En torno a los 11 años, aumenta el desarrollo de la fuerza, siendo el del chico mucho más rápido que el de la chica. De los 12 a 14 años, no hay incremento sustancial de fuerza, sólo el ocasionado por el crecimiento en longitud y grosor de los huesos y músculos.

De los 14 a 16 años, tiene lugar un incremento acentuado del volumen corporal, primero en longitud y luego en grosor, lo que supone un alto incremento de la fuerza muscular, hasta casi un 85% de la fuerza total.

### Evolución de la Resistencia.

Es un hecho constatado que la resistencia aumenta, de forma más o menos constante, a lo largo de la infancia y la adolescencia, y que representa un factor de primer orden en el mantenimiento de la salud. A los 8-9 años se produce un aumento significativo en el rendimiento del niño/a, a los 11 años un relativo estancamiento y en torno a los 13 años se comprueba que los chicos experimentan un gran aumento, mientras que las chicas no solo no la aumentan, 48 sino que en muchos casos se estancan. Por tanto, los chicos poseen mejores requisitos para el entrenamiento de la resistencia en estas edades.

### Evolución de la Velocidad.

De 6 a 9 años, se produce un incremento de la velocidad. Los movimientos a cíclicos se completan y la frecuencia motriz mejora notablemente. De 9 a 11 años, existen niveles de coordinación satisfactorios que favorecen el desarrollo de factores como la frecuencia y la velocidad gestual, aunque con carencia de fuerza.

En torno a los 11 y 12 años, es un buen momento para la realización de tareas motrices específicas de velocidad. De 12 a 14 años, la fuerza adquiere índices mayores y se dan importantes diferencias en la coordinación, también llamada "torpeza adolescente", algo que limita la velocidad. De los 14 a los 16 años, se adquiere la máxima frecuencia gestual de forma que se igualan los tiempos de reacción a los adultos. El sistema anaeróbico láctico y la fuerza muscular se acercan al momento adulto (80%) por lo que es una buena etapa que puede contribuir para la detección de talentos en pruebas que precisen máxima velocidad de reacción.

### Evolución de la Flexibilidad.

Al contrario que el resto de capacidades, la flexibilidad involuciona con el crecimiento. La máxima flexibilidad se encuentra en la infancia, aunque también hay un cierto apogeo al inicio de la etapa puberal, más concretamente, alrededor de los 10-12 años y después se va perdiendo progresivamente. Hasta los 6 años, el aparato locomotor se caracteriza por su gran elasticidad, estando indicadas las actividades globales, de movimientos básicos que le permitan ejercer libremente su motricidad. De los 6 a los 12 años, el descenso no es muy importante, pero justamente a partir de esta edad, a causa de los cambios hormonales y el crecimiento antropométrico tan acentuado, se producen una serie de cambios en la extensibilidad, hasta entonces mantenida, abriéndose un punto de ruptura en la 49 progresión de la flexibilidad, ya que se acentúa su regresión. A partir de esta

edad, el descenso dependerá mucho de la actividad del sujeto y de su particular constitución.

CAPACIDADES	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
APREDIZAJE MOTOR		■							■	■	■			
COORDINACION	■	■	■					■	■	■				
VELOCIDAD	■	■							■					
FLEXIBILIDAD	■	■							■					
RESISTENCIA					■	■	■							
FUERZA							■							
PENSAMIENTO TACTICO										■				

Fases sensibles de las principales capacidades físicas en edades entre los 4 a los 17 años, (CORDOVEZ, J. 2010).

### METODOLOGÍA III

#### DISEÑO DE LA INVESTIGACION.

Por medio del diseño de la investigación, se obtendrá toda la información necesaria y requerida para aceptar o rechazar las hipótesis.

Esta investigación es de tipo: no experimental, transeccional, descriptivo.

No experimental, porque no se pueden manipular las variables, los datos a reunir se obtendrán del grupo de estudiantes (deportistas), y transeccional ya que la recolección de datos se realizara en un solo tiempo.

En un estudio no experimental, no se construye ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente (Hernández, Fernández, y Baptista 2003).

La Investigación no **experimental**: es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Se basa fundamentalmente en la observación de fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para analizarlos con posterioridad.

**Según** Hernández, Fernández y Baptista. La investigación no **experimental** es aquella **que** se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, es investigación donde no hacemos variar intencionalmente las variables independientes. ... Por decirlo de alguna manera, en un experimento se "construye" una realidad.

Como señala Kerlinger (1979, p. 116). “La investigación no experimental o ex post-facto es cualquier investigación en la que resulta imposible manipular variables o asignar aleatoriamente a los sujetos o a las condiciones”. De hecho, no hay condiciones o estímulos a los cuales se expongan los sujetos del estudio. Los sujetos son observados en su ambiente natural, en su realidad.

Por todas estas razones esta tesis de la especialización de Entrenamiento Deportivo, se enfocó en este tipo de diseño de la investigación; donde la población, los sujetos, y la variables no se cambiaban, y así se produce una serie de ejercicios metodológicos deportivos, y enfatizados hacia la práctica del baloncesto pre-infantil, de la institución educativa Eagle Hill School, de la ciudad de Cúcuta.

Así las variables, los test, y los diferentes resultados son de resultado inmediato, donde el deportista se adapta al ejercicio, se apoya de sus compañeros deportistas, donde el propósito de la tesis se ve ejemplificada en la variabilidad del ejercicio para niños de los 8 a los 12 años.

### **3. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

- Cuantitativo.
  - Cáceres (1996) la Investigación Cuantitativa, se centra fundamentalmente en los aspectos observables y susceptibles de cuantificación de los fenómenos educativos, utiliza la metodología empírico-analítica y se sirve de pruebas estadísticas para el análisis de datos.
  - Fernández, P. y Díaz, P. (2002) la investigación cuantitativa trata de determinar la fuerza de asociación o correlación entre variables, la generalización y objetivación de los resultados a través de una muestra para hacer inferencia a una población de la cual toda muestra procede.
  - Strauss y Corbin (1990) cualquier tipo de investigación que produce resultados a los que nos ha llegado por procedimientos estadísticos u otro tipo de cuantificación.
  - La metodología cuantitativa de acuerdo con Tamayo (2007), consiste en el contraste de teorías ya existentes a partir de una serie de hipótesis surgidas de la misma, siendo necesario obtener una muestra, ya sea en forma aleatoria o discriminada, pero representativa de una población o fenómeno objeto de estudio. La metodología cuantitativa utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente el uso de estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población.
  - Rodríguez Peñuelas (2010, p.32), señala que el método cuantitativo se centra en los hechos o causas del fenómeno social, con escaso interés por los estados subjetivos del individuo. Este método utiliza el cuestionario,

inventarios y análisis demográficos que producen números, los cuales pueden ser analizados estadísticamente para verificar, aprobar o rechazar las relaciones entre las variables definidas operacionalmente, además regularmente la presentación de resultados de estudios cuantitativos viene sustentada con tablas estadísticas, gráficas y un análisis numérico.

- Cualitativo.

- La metodología cualitativa, por lo común, se utiliza primero para descubrir y refinar preguntas de investigación. A veces, pero no necesariamente, se prueban hipótesis (Grinnell, 1997). Con frecuencia se basa en métodos de recolección de datos sin medición numérica, como las descripciones y las observaciones. Por lo regular, las preguntas e hipótesis surgen como parte del proceso de investigación y éste es flexible, y se mueve entre los eventos y su interpretación, entre las respuestas y el desarrollo de la teoría. Su propósito consiste en “reconstruir” la realidad, tal y como la observan actores de un sistema social previamente definido.
- Silverman (1995), citado por Rodríguez Peñuelas (2005), hace un análisis comparativo de concepciones y críticas a la metodología cualitativa encontrando una nueva versión de esta metodología, señalando lo siguiente:
  1. La preferencia por investigación cualitativa, usa palabras más que números.
  2. La preferencia por información que sucede de manera natural y por observación, más que por experimentos y por entrevistas no estructuradas y no por las estructuradas, de cualquier modo esto es relativo.
  3. La preferencia por los símbolos, más que por los comportamientos o sea intentar, registrar el mundo desde el punto de vista de la gente que está siendo estudiada.

4. El rechazo de las ciencias naturales como modelo, es relativo, porque hay diferentes clases de ciencias naturales, desde la botánica hasta la física teórica.
  5. La preferencia por investigación inductiva generadora de hipótesis más que por aquella que se orienta a la prueba de hipótesis, y ese también es relativo reconociendo que deben de ser verificadas, si no se limitarían a meras especulaciones.
- Taylor y Bogdan (1987) definen a la metodología cualitativa en su más amplio sentido a la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable. Ray Rist (1977) citado por Taylor y Bogdan (1987) manifiesta que la metodología cualitativa, a semejanza la metodología cuantitativa, consiste en más que un conjunto de técnicas para recoger datos. Es un modo de encarar el mundo empírico.
  - La historia de los métodos cualitativos, así como la observación descriptiva y las entrevistas son tan antiguos como la historia escrita, Wax (1971) señalado por Taylor y Bogdan (1987) manifiestan que los orígenes del trabajo de campo pueden rastrearse hasta historiadores, viajeros y escritores que van desde el griego Heródoto hasta Marco Polo, pero solo a partir del siglo XIX y principios del XX lo que ahora denominamos métodos cualitativos fueron empleados conscientemente en la investigación social.
  - Hernández, Fernández y Baptista (2010), señalan que el enfoque cualitativo se selecciona cuando se busca comprender la perspectiva de los participantes (individuos o grupos pequeños de personas a los que se investigara) acerca de los fenómenos que los rodean, profundizar en sus experiencias, perspectivas, opiniones y significados, es decir, la forma en que los participantes perciben subjetivamente su realidad. También,

señalan los autores que es recomendable seleccionar el enfoque cualitativo cuando el tema del estudio ha sido poco explorado, o no se ha hecho investigación al respecto en algún grupo social específico, el proceso cualitativo inicia con la idea de investigación.

### 3.1 POBLACIÓN.

Población: La población es un conjunto de individuos de la misma clase, limitada por el estudio.

Según Tamayo y Tamayo, (1997), "La población se define como la totalidad del fenómeno a estudiar donde las unidades de población posee una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación"(P.114)

Entonces, una población es el conjunto de todas las cosas que concuerdan con una serie determinada de especificaciones. Un censo, por ejemplo, es el recuento de todos los elementos de una población.

Cuando seleccionamos algunos elementos con la intención de averiguar algo sobre una población determinada, nos referimos a este grupo de elementos como muestra. Por supuesto, esperamos que lo que averiguamos en la muestra sea cierto para la población en su conjunto. La exactitud de la información recolectada depende en gran manera de la forma en que fue seleccionada la muestra.

Cuando no es posible medir cada uno de los individuos de una población, se toma una muestra representativa de la misma. La muestra descansa en el principio de que las partes representan al todo y, por tal, refleja las características que definen la población de la que fue extraída, lo cual nos indica que es representativa. Por lo

tanto, la validez de la generalización depende de la validez y tamaño de la muestra.

Pr: Niños y niñas del Colegio Eagle Hill School

Po: Grupo de niños y niñas del Colegio Eagle Hill School

❖ Número total de estudiantes del Colegio Eagle Hill School: 192

### **3.2 MUESTRA.**

La muestra es la que puede determinar la problemática, ya que les capaz de generar los datos con los cuales se identifican las fallas dentro del proceso.

Según Tamayo, T. Y Tamayo, M (1997), afirma que la muestra " es el grupo de individuos que se toma de la población, para estudiar un fenómeno estadístico" (p.38).

**Muestreo estratificado:** una muestra es estratificada cuando los elementos de la muestra son proporcionales a su presencia en la población. La presencia de un elemento en un estrato excluye su presencia en otro. Para este tipo de muestreo, se divide a la población en varios grupos o estratos con el fin de dar representatividad a los distintos factores que integran el universo de estudio. Para la selección de los elementos o unidades representantes, se utiliza el método de muestreo aleatorio.

Muestreo por cuotas: se divide a la población en estratos o categorías, y se asigna una cuota para las diferentes categorías y, a juicio del investigador, se selecciona las unidades de muestreo. La muestra debe ser proporcional a la población, y en ella deberán tenerse en cuenta las diferentes categorías. El muestreo por cuotas

se presta a distorsiones, al quedar a criterio del investigador la selección de las categorías.

**Muestreo intencionado:** también recibe el nombre de sesgado. El investigador selecciona los elementos que a su juicio son representativos, lo que exige un conocimiento previo de la población que se investiga.

**Muestreo mixto:** se combinan diversos tipos de muestreo. Por ejemplo: se puede seleccionar las unidades de la muestra en forma aleatoria y después aplicar el muestreo por cuotas.

**Muestreo tipo:** la muestra tipo (master simple) es una aplicación combinada y especial de los tipos de muestra existentes. Consiste en seleccionar una muestra "para ser usada" al disponer de tiempo, la muestra se establece empleando procedimientos sofisticados; y una vez establecida, constituirá el módulo general del cual se extraerá la muestra definitiva conforme a la necesidad específica de cada investigación.

**Bibliografía:**

Tamayo y Tamayo, Mario. El Proceso de la Investigación científica. Editorial Limusa S.A. México.1997.

La muestra que se tomó, para este plan de entrenamiento fue de 12 niños (as), entre las edades de los 8 a 12 años.

Porque?..

RTA: porque según la encuesta realizada entre (rectoría – y el docente investigador), arroja la cantidad y la opción inmediata de trabajo. Siendo así este grupo de estudiantes, los calificados para este momento escolar investigativo,

donde el docente realizar un plan de acción deportiva, con el permiso de los padres de familia, (según reunión en el establecimiento educativo, de la ciudad de Cúcuta).

### **3.3 HIPÓTESIS.**

#### **HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN.**

- Los deportistas del Colegio Eagle Hill School de la ciudad de Cúcuta aprenden la técnica y táctica del baloncesto en este ciclo académico.
- Los deportistas son eficientes a la hora de ejecutar los ejercicios hacia el baloncesto.
- Los deportistas interiorizan y demuestran sus capacidades físicas coordinativas respectivas al baloncesto como deporte de conjunto.

#### **HIPÓTESIS NULAS.**

- Los deportistas del Colegio Eagle Hill School de la Ciudad de Cúcuta no aceptan la metodología en la técnica y táctica del baloncesto en este ciclo académico.
- Los deportistas son poco eficientes a la hora de ejecutar los ejercicios técnicos y tácticos hacia el baloncesto.
- Los deportistas no interiorizan, ni demuestran sus capacidades físicas coordinativas respectivas al baloncesto como deporte de conjunto.

### **3.4 VARIABLES:**

➤ **Variable Independiente:**

Plan de entrenamiento

➤ **Variable Dependiente:**

Preparación técnica general

➤ **Variables Ajenas:**

**Edad:** 8 - 12 años

**Género:** Masculino y femenino

**Estrato socio económico:** 3,4.

**PLAN DE ENTRENAMIENTO.**

INICIO: 04 de Marzo de 2013.

FINALIZA: Mayo 15 de Marzo de 2013.

NUMERO DE SEMANAS: 8 SEMANAS.

NUMERO DE SESIONES POR SEMANAS: 2 SESIONES.

TIEMPO POR SESIÓN: 50 MINUTOS.

## MACROCICLO.

### MODELO N. 1

PERIODOS		Preparatorio									
ETAPA		General									
MESOCICLO		Entrante									
MESES		Enero		Febrero			Marzo			Abril	
CALENDARIO SEMANAL		28	4	11	18	25	4	11	18	25	1
		3	10	17	24	3	10	17	24	31	7
MICROCICLOS		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
TIPO DE MICROCICLO		C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
VOLUMEN	Máxima			X			X				X
	Submáxima	X	X		X	X			X	X	
	Medio							X			
	Submedia										
	Bajo										
INTENSIDAD	Máxima						X				X
	Alta										
	Media		X	X	X	X			X	X	
	Baja	X						X			
DIRECCIONES ENTRENAMIENTO		%					Min				
<b>DDR</b>		60%					2160'				
Velocidad		20					432'				
Técnica		30					648'				
Resistencia		20					432'				
Fuerza		15					324'				
Calentamiento		15					324'				
<b>DCR</b>		40%					1440'				
Coordinación		30					432'				

Mixto	25					360'				
Flexibilidad	17					245'				
Táctica	17					245'				
Trabajo psicológico y teórico	11					158'				
CONTROLES	X				X				X	
COMPETENCIAS						X				

## MACROCICLO MODELO II

PERIODO		PREPARATORIO										
ETAPAS		GENERAL										
MESES		FEBRERO - MARZO - ABRIL										
MESOCICLOS		ENTREANTE I										
MICROCICLOS		SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 6	SEMANA 7	SEMANA 8	SEMANA 9	SEMANA 10	
TIPOS DE MICROCICLOS		CORRIENTE	CORRIENTE	CORRIENTE	CORRIENTE	CORRIENTE	CORRIENTE	CORRIENTE	CORRIENTE	CORRIENTE	CORRIENTE	
FECHAS DE MICROCICLOS		26 FEB / 1 MAR	4 MAR / 8 MAR	11 MAR / 15 MAR	18 MAR / 22 MAR	25 MAR / 29MAR	1 ABR / 5 ABR	15 ABR / 19 ABR	22 ABR / 26 ABR	29 ABR / 3 MAY	6 MAY / 10 MAY	
VOLUMEN	MAXIMO											
	SUBMAXIMO											
	MEDIO											
	SUBMEDIO											
	BAJO											
INTENSIDAD	MAXIMA											
	ALTA											
	MEDIA											
	BAJA											
DIRECCIONES												
DDR			55%					1.188 MINUTOS				
100%	AEROBICO			25%					297			
	TEC. ENSEÑANZA			45%					535			
	VELOCIDAD			15%					356			
	DCR			45%					972			
100%	RESISTENCIA MAXIMA			30%					292			
	CALENTAMIENTO			25%					243			
	TEC. PERFECCIONAMIENTO			45%					437			
CONTROL												
COMPETENCIA												

**MODELO N. 3**  
**MESOCICLO Nº I TIPO ENTRANTE.**

Microciclo	I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII		IX		X		
	%	Min																			
MINUTOS %																					
DIRECCIONES ENTRENAMIENTO																					
Velocidad	<b>8</b>	35	<b>10</b>	43	<b>10</b>	44	<b>12</b>	51	<b>10</b>	43	<b>10</b>	43	<b>12</b>	52	<b>10</b>	44	<b>8</b>	35	<b>8</b>	34	
Técnica	<b>10</b>	65	<b>10</b>	65	<b>11</b>	71	<b>10</b>	65	<b>9</b>	58	<b>9</b>	58	<b>11</b>	71	<b>10</b>	65	<b>10</b>	65	<b>10</b>	65	
Resistencia	<b>10</b>	43	<b>10</b>	43	<b>9</b>	39	<b>8</b>	35	<b>11</b>	48	<b>12</b>	52	<b>7</b>	30	<b>10</b>	43	<b>11</b>	48	<b>12</b>	51	
Fuerza	<b>8</b>	35	<b>9</b>	29	<b>9</b>	29	<b>10</b>	33	<b>10</b>	32	<b>9</b>	29	<b>9</b>	29	<b>11</b>	36	<b>11</b>	36	<b>12</b>	38	
Calentamiento	<b>10</b>	32	<b>10</b>	33	<b>10</b>	33	<b>10</b>	33	<b>10</b>	32	<b>10</b>	32	<b>10</b>	33	<b>10</b>	32	<b>10</b>	32	<b>10</b>	32	
Coordinación	<b>10</b>	43	<b>11</b>	48	<b>10</b>	43	<b>9</b>	39	<b>10</b>	43	<b>10</b>	43	<b>9</b>	39	<b>10</b>	43	<b>11</b>	48	<b>10</b>	43	
Mixto	<b>8</b>	35	<b>10</b>	36																	
Flexibilidad	<b>9</b>	22	<b>10</b>	25	<b>9</b>	22	<b>10</b>	25	<b>12</b>	29	<b>12</b>	29	<b>11</b>	27	<b>9</b>	22	<b>9</b>	22	<b>9</b>	22	
Táctica	<b>11</b>	27	<b>9</b>	22	<b>11</b>	27	<b>11</b>	27	<b>10</b>	24	<b>9</b>	22	<b>11</b>	27	<b>10</b>	24	<b>9</b>	22	<b>9</b>	23	
Trabajo psicológico y teórico	<b>10</b>	16	<b>10</b>	16	<b>10</b>	16	<b>10</b>	16	<b>10</b>	15	<b>10</b>	16	<b>10</b>	16	<b>10</b>	15	<b>10</b>	16	<b>10</b>	16	

### MICROCICLO Nº 1 TIPO Corriente

MICROCICLO I								
DIAS	Lunes		Martes	Miércoles		Jueves	Viernes	
DIRECCIONES ENTRENAMIENTO	%	Min	-	%	Min	-	%	Min
Velocidad	-	-	-	35	15	-	-	-
Técnica	33	22	-	-	-	-	-	-
Resistencia	-	-	-	32	14	-	-	-
Fuerza	50	17	-	-	-	-	-	-
Calentamiento	33	11	-	33	11	-	-	-
Coordinación	33	14	-	33	14	-	-	-
Mixto	32	12	-	-	-	-	-	-
Flexibilidad	-	-	-	34	8	-	-	-
Táctica	34	9	-	-	-	-	-	-
Trabajo psicológico y teórico	-	-	-	100	16	-	-	-

**MICROCICLO Nº 2 TIPO Corriente.**

MICROCICLO II	Lunes		Martes	Miércoles		Jueves	Viernes	
DIAS								
DIRECCIONES ENTRENAMIENTO	%	Min	-	%	Min	-	%	Min
Velocidad	-	-	-	30	13	-	-	-
Técnica	34	22	-	-	-	-	-	-
Resistencia	32	14	-	-	-	-	-	-
Fuerza	-	-	-	50	15	-	-	-
Calentamiento	33	11	-	-	-	-	-	-
Coordinación	32	15	-	-	-	-	-	-
Mixto	-	-	-	35	12	-	-	-
Flexibilidad	33	8	-	33	8	-	-	-
Táctica	35	7	-	35	8	-	-	-
Trabajo psicológico y teórico	100	16	-	-	-	-	-	-

**MICROCICLO Nº 3 TIPO Corriente.**

MICROCICLO III	Lunes		Martes	Miércoles		Jueves	Viernes	
DIAS								
DIRECCIONES ENTRENAMIENTO	%	Min	-	%	Min	-	%	Min
Velocidad	30	13	-	-	-	-	-	-
Técnica	-	-	-	33	23	-	-	-
Resistencia	30	12	-	33	13	-	-	-
Fuerza	-	-	-	-	-	-	-	-
Calentamiento	33	11	-	34	11	-	-	-
Coordinación	-	-	-	30	13	-	-	-
Mixto	-	-	-	33	12	-	-	-
Flexibilidad	34	8	-	33	7	-	-	-
Táctica	50	14	-	-	-	-	-	-
Trabajo psicológico y teórico	-	-	-	-	-	-	-	-

**MICROCICLO Nº 4 TIPO Corriente.**

MICROCICLO IV	Lunes		Martes	Miércoles		Jueves	Viernes	
DIAS								
DIRECCIONES ENTRENAMIENTO	%	Min	-	%	Min	-	%	Min
Velocidad	8	5	-	33	17	-	-	-
Técnica	33	22	-	-	-	-	-	-
Resistencia	32	11	-	-	-	-	-	-
Fuerza	-	-	-	-	-	-	-	-
Calentamiento	33	11	-	34	11	-	-	-
Coordinación	-	-	-	34	13	-	-	-
Mixto	-	-	-	-	-	-	-	-
Flexibilidad	33	8	-	33	8	-	-	-
Táctica	-	-	-	34	9	-	-	-
Trabajo psicológico y teórico	-	-	-	10	5	-	-	-

**MICROCICLO Nº 5 TIPO Corriente.**

MICROCICLO V	Lunes		Martes	Miércoles		Jueves	Viernes	
DIAS								
DIRECCIONES ENTRENAMIENTO	%	Min	-	%	Min	-	%	Min
Velocidad	50	22	-	-	-	-	-	-
Técnica	33	19	-	31	18	-	-	-
Resistencia	29	14	-	-	-	-	-	-
Fuerza	-	-	-	10	5	-	-	-
Calentamiento	33	10	-	33	10	-	-	-
Coordinación	-	-	-	30	13	-	-	-
Mixto	32	12	-	35	12	-	-	-
Flexibilidad	33	10	-	-	-	-	-	-
Táctica	-	-	-	50	12	-	-	-
Trabajo psicológico y teórico	100	15	-	-	-	-	-	-

**MICROCICLO Nº 6 TIPO Corriente.**

MICROCICLO VI		Lunes		Martes	Miércoles		Jueves	Viernes	
DIAS									
DIRECCIONES ENTRENAMIENTO	%	Min	-	-	%	Min	-	%	Min
Velocidad	100	43	-	-	-	-	-	-	-
Técnica	28	16	-	44	26	-	-	-	-
Resistencia	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Fuerza	-	-	-	100	29	-	-	-	-
Calentamiento	30	10	-	33	10	-	-	-	-
Coordinación	45	19	-	-	-	-	-	-	-
Mixto	-	-	-	30	11	-	-	-	-
Flexibilidad	30	9	-	33	9	-	-	-	-
Táctica	50	11	-	50	11	-	-	-	-
Trabajo psicológico y teórico	-	-	-	-	-	-	-	-	-

**MICROCICLO Nº 7 TIPO Corriente.**

MICROCICLO VII		Lunes		Martes	Miércoles		Jueves	Viernes	
DIAS									
DIRECCIONES ENTRENAMIENTO		%	Min	-	%	Min	-	%	Min
Velocidad		35	18	-	32	17	-	-	-
Técnica		30	21	-	33	23	-	-	-
Resistencia		50	15	-	-	-	-	-	-
Fuerza		33	10	-	35	10	-	-	-
Calentamiento		33	11	-	34	12	-	-	-
Coordinación		-	-	-	50	20	-	-	-
Mixto		60	22	-	-	-	-	-	-
Flexibilidad		34	9	-	-	-	-	-	-
Táctica		50	14	-	-	-	-	-	-
Trabajo psicológico y teórico		-	-	-	100	16	-	-	-

**MICROCICLO Nº 8 TIPO Corriente.**

MICROCICLO VIII		Lunes		Martes	Miércoles		Jueves	Viernes	
DIAS									
DIRECCIONES ENTRENAMIENTO	%	Min	-		%	Min	-	%	Min
Velocidad	30	13	-		-	-	-	-	-
Técnica	34	22	-		25	16	-	-	-
Resistencia	40	17	-		30	13	-	-	-
Fuerza	60	22	-		-	-	-	-	-
Calentamiento	33	10	-		33	10	-	-	-
Coordinación	33	14	-		33	14	-	-	-
Mixto	-	-	-		-	-	-	-	-
Flexibilidad	33	7	-		34	8	-	-	-
Táctica	-	-	-		-	-	-	-	-
Trabajo psicológico y teórico	100	15	-		-	-	-	-	-

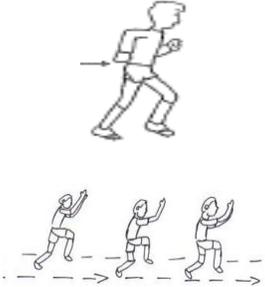
**MICROCICLO Nº 9 TIPO Corriente.**

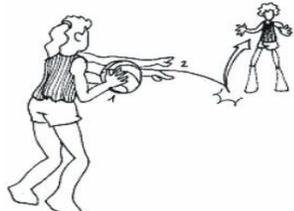
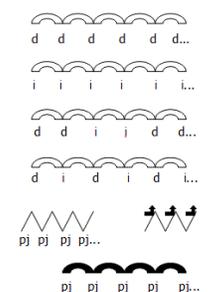
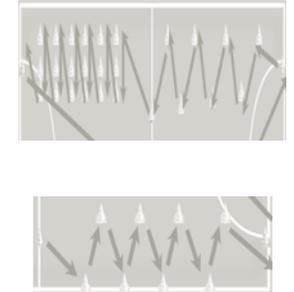
MICROCICLO IX	Lunes		Martes	Miércoles		Jueves	Viernes	
DIAS								
DIRECCIONES ENTRENAMIENTO	%	Min	-	%	Min	-	%	Min
Velocidad	-	-	-	35	12	-	-	-
Técnica	12	8	-	12	8	-	-	-
Resistencia	20	5	-	20	5	-	-	-
Fuerza	-	-	-	-	-	-	-	-
Calentamiento	33	10	-	33	10	-	-	-
Coordinación	36	17	-	35	17	-	-	-
Mixto	-	-	-	12	8	-	-	-
Flexibilidad	33	7	-	-	-	-	-	-
Táctica	-	-	-	12	8	-	-	-
Trabajo psicológico y teórico	-	-	-	-	-	-	-	-

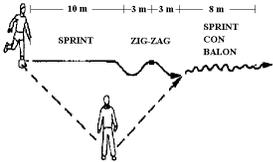
**MICROCICLO Nº 10 TIPO Corriente.**

MICROCICLO X	Lunes		Martes	Miércoles		Jueves	Viernes	
DIAS								
DIRECCIONES ENTRENAMIENTO	%	Min	-	%	Min	-	%	Min
Velocidad	-	-	-	-	-	-	-	-
Técnica	33	21	-	30	20	-	-	-
Resistencia	-	-	-	-	-	-	-	-
Fuerza	-	-	-	25	10	-	-	-
Calentamiento	33	11	-	33	11	-	-	-
Coordinación	50	24	-	-	-	-	-	-
Mixto	-	-	-	-	-	-	-	-
Flexibilidad	33	7	-	-	-	-	-	-
Táctica	-	-	-	50	11	-	-	-
Trabajo psicológico y teórico	-	-	-	100	16	-	-	-

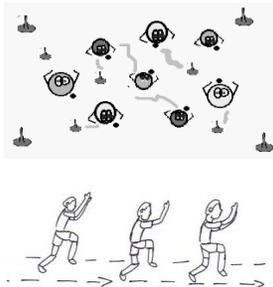
## SESIONES DEL ENTRENAMIENTO.

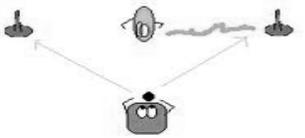
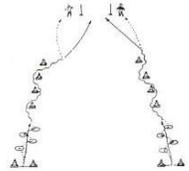
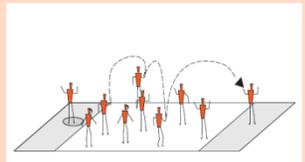
SESIÓN 1			FECHA 04 de Marzo de 2013
<b>FASE INICIAL</b>			<b>Duración: 19 min</b>
<b>Calentamiento</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>GRAFICA</b>
	Trote continuo alrededor de la cancha de baloncesto.  Desplazamiento en carrera con ejercicios coordinativos de piernas y brazos.	10 min	
<b>Flexibilidad</b>	Ejercicios de estiramiento y movilidad articular general.	9 min	
<b>FASE CENTRAL</b>			<b>Duración:101 min</b>
<b>DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>GRÁFICA</b>

<p><b>Técnica</b></p>	<p>Trote suave y pases libres con desplazamiento individual, diferentes distancias y por parejas.</p>	<p>18 min</p>	
<p><b>Fuerza</b></p>	<p>Saltos en diferentes formas pata coja, combinados, alternos, pies juntos verticales y horizontales.</p>	<p>5 min</p>	
<p><b>Coordinación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skipping y velocidad al cono</li> <li>• Posición de espaldas y pique al cono</li> <li>• Trotar y hacer saltos cada tres pasos</li> <li>• Trotar y recoger papelitos</li> <li>• Posición defensiva de espaldas</li> <li>• Pasar por conos en zic-zac</li> <li>• Pasar por conos en zic-zac de espaldas</li> </ul>	<p>14 min</p>	

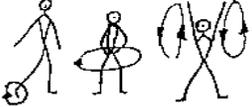
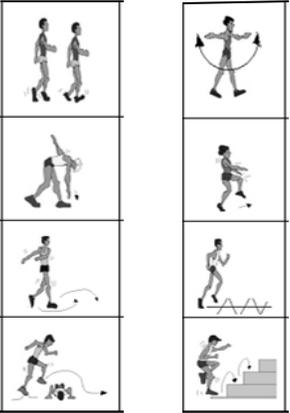
<p><b>Resistencia</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 contra 1 conducción y Dribling entre conos.</li> <li>• Pases cortos entre conos.</li> <li>• Proteger el balón.</li> <li>• 2 contra 2 con finalización en pases.</li> </ul>	<p>8 min</p>	
<p><b>Mixto</b></p>	<p>Hacer el siguiente circuito</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprint</li> <li>• Zic-zac</li> <li>• Sprint con balón</li> <li>• Lanzamientos al aro.</li> </ul>	<p>6 min</p>	
<p><b>Táctica</b></p>	<p>Por tríos o por parejas (solo pasar con mano derecha) jugar 1 contra 1; jugar 2 contra 1.</p>	<p>10 min</p>	

<p><b>FASE FINAL</b></p>			<p><b>Duración: 5 min</b></p>
<p><b>DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO</b></p>	<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p>	<p><b>TIEMPO</b></p>	<p><b>GRÁFICA</b></p>

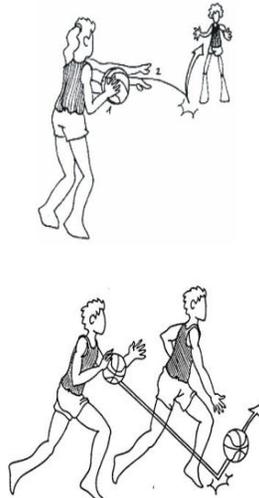
SESIÓN 2			FECHA 05 de Marzo de 2013
FASE INICIAL			Duración: 16 min
Calentamiento	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	GRAFICA
	<p>Trote continuo alrededor de la cancha de baloncesto con balón.</p> <p>Desplazamientos en carrera con ejercicios coordinativos con balón.</p>	11 min	
Flexibilidad	Ejercicios de estiramiento y movilidad articular	5 min	
FASE CENTRAL			Duración: min
DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	GRÁFICA

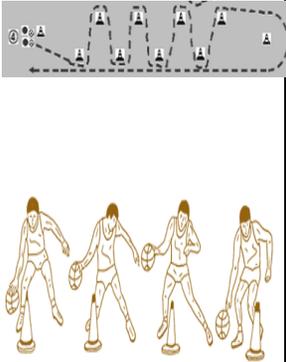
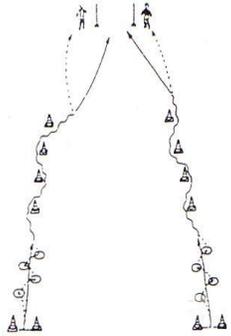
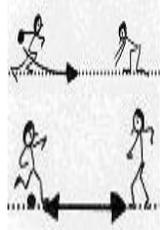
<p><b>Técnica</b></p>	<p>Pases con balón con una sola mano derecha o izquierda, luego con ambas manos, y con el pie derecho en desplazamiento individual, diferentes distancias y por parejas.</p>	<p>12 min</p>	
<p><b>Coordinación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasar en zic-zac por conos</li> <li>• Pasar en slalom por conos</li> <li>• Tocar los conos en zic-zac</li> <li>• Velocidad de frente y lateral</li> <li>• Saltos por encima de conos con los dos pies</li> <li>• Trotar cono centro y pasar por todos los conos.</li> </ul>	<p>8 min</p>	
<p><b>Resistencia</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote-velocidad</li> <li>• Conducción o dribbling de balón por conos.</li> <li>• Pique a línea de fondo.</li> </ul>	<p>8 min</p>	
<p><b>Mixto</b></p>	<p>Jugar 5 contra 5 solo y pasándola por todos sus compañeros.</p>	<p>18 min</p>	

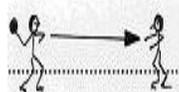
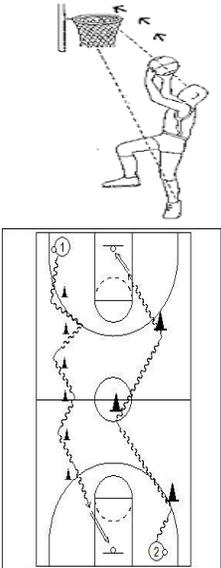
--	--	--	--

<b>FASE FINAL</b>			<b>Duración: 8 min</b>
<b>DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>GRÁFICA</b>
<b>Flexibilidad Trabajo psicológico y teórico</b>	Movilidad articular	5 min	
<b>SESION</b> 3		<b>FECHA</b> 06 de Marzo de 2013	
<b>FASE INICIAL</b>			<b>Duración: 17 min</b>
	<b>DESCRIPCION</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>GRAFICA</b>
<b>Calentamiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Camino suavemente sobre talones y puntas de pie</li> <li>• Trote suave con movimiento de brazos.</li> <li>• Trote con movimiento de brazos adelante y atrás y camino elevando piernas</li> <li>• Trote flexionando el tronco hasta tocar los pies</li> <li>• Trote elevando rodillas</li> <li>• Trote elevando talones-glúteo</li> <li>• Corro haciendo</li> </ul>	10 min	

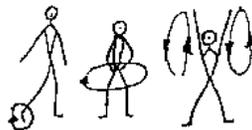
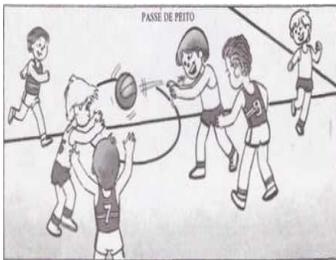
	<p>círculos con los brazos hacia adelante y atrás</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Me desplazo lateralmente cruzando piernas</li> <li>• Corro en zic-zac</li> <li>• Troto en zic-zac por entre mis compañeros</li> <li>• Realizo Skipping en el puesto y de salida</li> <li>• Correr sobre compañeros tumbados</li> <li>• Doy saltos cortos y caigo en semiflexión.</li> <li>• Salto en el puesto abriendo y cerrando piernas (tijera).</li> </ul>		
<p><b>Flexibilidad</b></p>	<p>Ejercicios de estiramiento y movilidad articular grupal</p>	<p>5 min</p>	<p>MOVILIDAD ARTICULAR - CALENTAMIENTO</p> 

FASE CENTRAL			Duración: 97 min
DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	GRÁFICA
Técnica	Pase de balón con la mano derecha y luego la izquierda de frente, lateral y en desplazamiento individual, diferentes distancias y por parejas o grupal.	12 min	

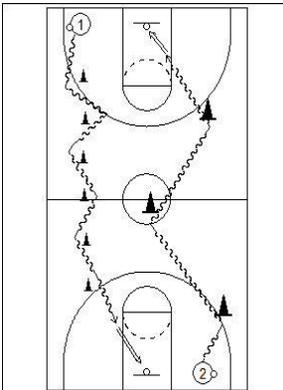
<p><b>Velocidad</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote suave 5 metros, finta a un cono o compañero lo más rápido posible y volver al trote 5 metros.</li> <li>• Lanzamientos de 5, 4, y 3 metros.</li> <li>• Conducción de balón en slalom (entre conos).</li> <li>• Correr 20 metros al 100%.</li> <li>• Relevos a medio campo sin balón, con balón.</li> </ul>	<p>6 min</p>	
<p><b>Fuerza</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pierna derecha sola.</li> <li>• Pierna izquierda sola.</li> <li>• Saltos verticales a pies juntos por encima de conos.</li> <li>• Saltos laterales por encima de conos</li> </ul>	<p>5 min</p>	
<p><b>Coordinación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pases bajos con una mano rodando el balón, alternar derecho e izquierda.</li> <li>• Pases con una mano a media a altura, alternar derecha e izquierda</li> <li>• Pases con la mano continuamente por parejas oscilando de un lado a otro por el cono y cambian de</li> </ul>	<p>12 min</p>	

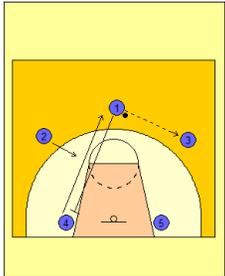
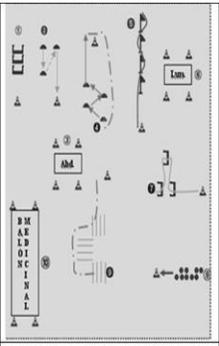
	<p>papeles.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pases elevando el balón por encima de la cuerda y controla y pasa por debajo.</li> <li>• Pases a un toque alternar derecha e izquierda.</li> </ul>		
<b>Resistencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salida con 4 saltos a pies juntos por encima de cono, balones. Velocidad (sprint).</li> <li>• Trote recuperación hasta el cono.</li> <li>• Slalom entre conos. Velocidad (sprint). Trote conducción de balón ida y vuelta, vuelta hasta el cono sin balón.</li> <li>• Saltos entre aros, 2 veces pata coja derecha, 2 veces pata coja izquierda. Velocidad (sprint). Trote conducción de balón ida y vuelta, vuelta hasta el cono sin balón.</li> <li>• Zic-zac a tocar con la mano el cono. Velocidad (sprint). Trote recuperación hasta el último cono.</li> </ul>	8 min	
<b>Táctica</b>	<p>Partido a máxima intensidad de 5' minutos de juego y con recuperación de 2' para corregir errores.</p>	7 min	

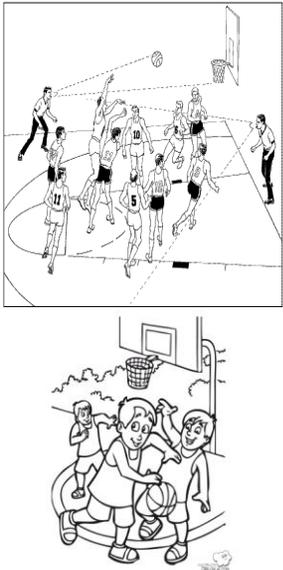
--	--	--	--

<b>FASE FINAL</b>			<b>Duración: 5 min</b>
<b>DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>GRÁFICA</b>
<b>Flexibilidad</b>	Movilidad articular	5 min	
<b>SESION</b> 4		<b>FECHA</b> 07 de Marzo de 2013	
<b>FASE INICIAL</b>			<b>Duración: 27 min</b>
<b>Calentamiento</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>GRAFICA</b>
	Desplazamientos con carrera por la cancha con balón. Quítale la cola (juego)	11 min	

<b>Flexibilidad</b>	Ejercicios de estiramiento y movilidad articular	6 min	
---------------------	--	-------	---

FASE CENTRAL			Duración:101 min
DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	GRÁFICA
<b>Técnica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posta 1: Conducción siguiendo las líneas de la frontal del área y vuelta con conducción por el exterior.</li> <li>• Posta 2: Conducción con cambios de sentido en cada cono, como se observa en el dibujo, y vuelta con conducción por el exterior.</li> <li>• Posta 3: Conducción en zic-zac con conos bajos situados en dos hileras paralelas y vuelta con conducción por el exterior.</li> </ul>	12 min	

<p><b>Velocidad</b></p>	<p>El ejercicio comienza con una conducción hasta el cono, donde se pasa el balón al número 3 y este solo devuelve, el 2 trata de interceptar este recorrido. Luego sale el 4 en dirección al número 1, el 5 espera turno de ejecución y ayuda a corregir errores del pase y carrera rápida.</p>	<p>7 min</p>	
<p><b>Fuerza</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos rodillas al pecho salida</li> <li>• Salida – espaldas – salida</li> <li>• Abdominales 1'</li> <li>• Pasos laterales de espaldas a tocar conos – salida</li> <li>• Zigzag en conos – salida</li> <li>• Salto – pasos laterales - salto – salida</li> <li>• Salto sobre aros</li> <li>• Balón o flexiones</li> <li>• Frecuencia en picas( lateral izquierdo – de frente - lateral derecho – salida)</li> </ul>	<p>5 min</p>	

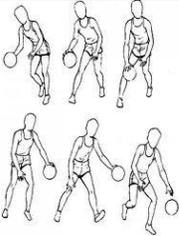
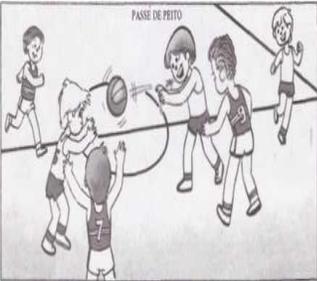
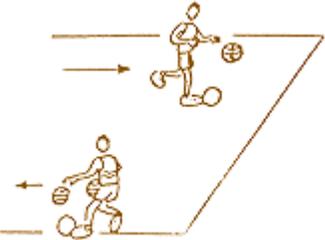
<p><b>Táctica</b></p>	<p>“Los 8 pases”. En dos grupos y con un balón en el campo..</p> <p>El juego comenzará pasándose la pelota entre los jugadores del mismo equipo mientras que el otro equipo intenta arrebatársela; cuando el equipo haya pasado la pelota 8 veces deberán soltarla en el área de 2 puntos o 3.</p> <p>Sólo se pueden dar tres pasos con la pelota. No botar. Gana quien introduzca 10 veces el balón en el aro del área contraria.</p>	<p>12 min</p>	
-----------------------	--	---------------	---

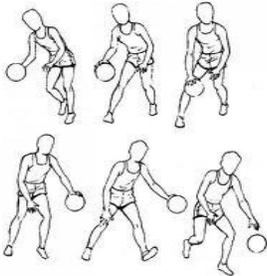




DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	GRÁFICA
Flexibilidad	Movilidad articular	5 min	<p>Este diagrama muestra una serie de ejercicios de movilidad articular. En la parte superior, se ilustra la movilidad del cuello con flechas que indican movimientos de flexión y extensión. A continuación, se muestran ejercicios para los hombros, codos y muñecas, con flechas que indican movimientos de flexión y extensión. En la parte inferior, se muestran ejercicios para las caderas, rodillas y tobillos, con flechas que indican movimientos de flexión y extensión.</p>

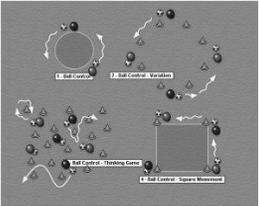
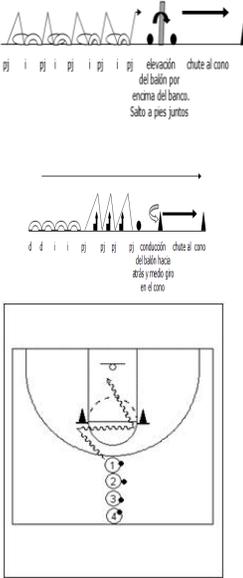
Duración: 84 min			
DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	GRÁFICA
Técnica	<ul style="list-style-type: none"> <li>Por parejas los jugadores se pasan el balón sin que este toque el suelo de la cancha de baloncesto a mano derecha o izquierda.</li> <li>En grupos de cinco hacer círculo en espacio limitado y reducido con posibilidad de ampliar empezar con tres pases y terminar en un pase.</li> <li>Circuito: pases continuos</li> </ul>	12 min	<p>Este diagrama muestra un circuito de entrenamiento de pases continuos en una cancha de baloncesto. Se ilustra una cancha con líneas de tres puntos y una línea de tiro libre. Se muestran cinco jugadores distribuidos en la cancha, con flechas que indican el movimiento del balón entre ellos. El circuito comienza con tres pases y termina en un pase.</p>

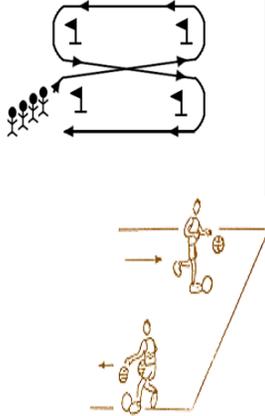
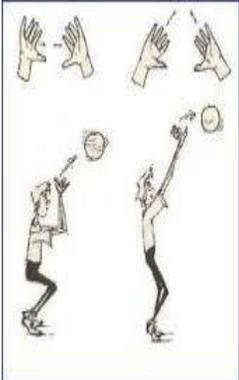
	<p>de balón, pases continuos a la derecha e izquierda y elevación del balón por la cintura, y recepcionarla con la mano derecha o izquierda y se finaliza con conducción de balón en slalom entre conos ida y vuelta constante.</p>		
<p><b>Fuerza</b></p>	<p>Cuatro grupos y dos por defensas debajo del aro:</p> <p>Pasan por los conos con los dos pies , pata coja derecha e izquierda , mientras los defensas pasa el balón suavemente hacia el frente y el primero que toque el balón es el que tiene derecho a lanzar al aro del tablero.</p>	<p>14 min</p>	
			

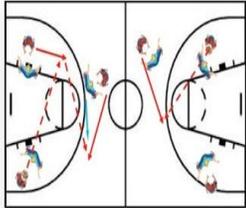
<b>Coordinación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar ocho entre conos</li> <li>• Toques continuos de balón</li> <li>• Pasar y parar con la planta del pie por parejas</li> <li>• Pasar con bote previo por encima de una cuerda</li> <li>• Uno por uno más lanzamiento al aro sin entrar en la bomba</li> <li>• Por parejas pasar el balón uno lo controla y hace finta al cono y lanza al aro de baloncesto.</li> </ul>	22 min	

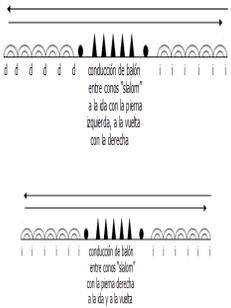
<b>Mixto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zig-zag de cono a cono</li> <li>• Carrera de espaldas lo más rápido posible</li> <li>• Caminado por encima de palos y detenemos el balón con la planta del pie, el cual lo manda el entrenador</li> <li>• Hacer zig-zag por entre los palos con balón</li> <li>• 115 ms de velocidad</li> <li>• Saltamos el palo y paramos el balón.</li> </ul>	36 min	
<b>FASE FINAL</b>			<b>Duración: 5 min</b>
<b>DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>GRÁFICA</b>
<b>Flexibilidad</b>	Movilidad articular	5 min	

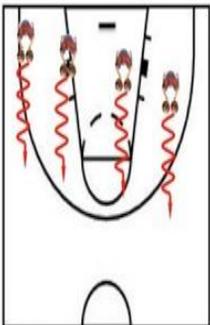
SESION 6			FECHA 12 de Marzo de 2013
FASE INICIAL			Duración: min
	DESCRIPCION	TIEMPO	GRAFICA
<b>Calentamiento</b>	Trote en toda la cancha con balón y ejecutar los desplazamientos que el entrenador ordene.	8 min	
<b>Flexibilidad</b>	Ejercicios de estiramiento y movilidad articular	5 min	
DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	GRÁFICA

<p><b>Técnica</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conducción libre al lado de los círculos con ambas piernas derecha e izquierda.</li> <li>• Conducir y controlar con la palma de ambas manos y cuando pase por los conos.</li> <li>• Conducción con ambas manos por el cuadrado con ambas piernas.</li> </ul>	<p>10 min</p>	
<p><b>Coordinación</b></p>	<p>Hacer el siguiente circuito:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos con pies juntos, derecho e izquierdo.</li> <li>• Conducción de balón a mano derecha luego con la izquierda.</li> <li>• Elevación de balón al tablero.</li> <li>• Carrera.</li> <li>• Tiro al aro del tablero de baloncesto.</li> </ul>	<p>8 min</p>	

<p><b>Resistencia</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conducción de balón al trote alrededor de la pista, dejar el balón.</li> <li>• Realizar diagonales en la pista al 50 % de intensidad. Volver a ejecutar lo mismo 8 veces.</li> <li>• La recuperación es el trote conduciendo el balón con una sola mano: derecha o izquierda.</li> </ul>	<p>10 min</p>	 <p>Diagramas que muestran ejercicios de resistencia: conducción de balón y diagonales.</p>
<p><b>Táctica</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugar cinco contra cinco marcando 15 pases para poder hacer cesta.</li> <li>• Técnica de pases por encima de la cabeza, con piernas flexionadas para pasar al compañero de equipo.</li> </ul>	<p>10 min</p>	 <p>Diagramas que muestran técnicas de pases por encima de la cabeza.</p>

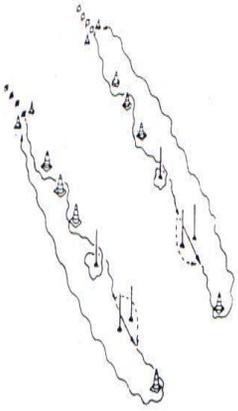
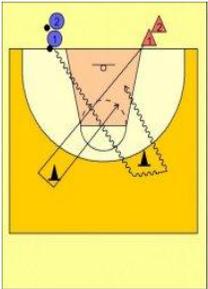
			
<b>FASE FINAL</b>			<b>Duración: 8 min</b>
<b>DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>GRÁFICA</b>
<b>Flexibilidad y Trabajo Psicológico</b>	Movilidad articular	8 min	
<b>SESION</b> <b>7</b>			<b>FECHA</b> <b>13 de Marzo de 2013</b>
<b>FASE INICIAL</b>			<b>Duración: 15 min</b>
	<b>DESCRIPCION</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>GRAFICA</b>

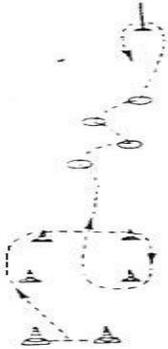
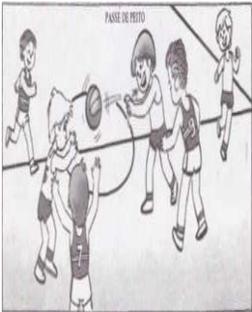
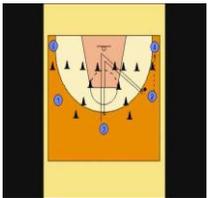
<b>Calentamiento</b>	Trote en toda la cancha con balón y ejecutar los desplazamientos que el entrenador ordene.	12 min	
<b>Flexibilidad</b>	Ejercicios de estiramiento y movilidad articular	5 min	
<b>FASE CENTRAL</b>			<b>Duración:17 min</b>
<b>DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>GRÁFICA</b>
<b>Técnica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conducción de balón en slalom con brazo solo derecho ida y vuelta, lo mismo con brazo izquierdo.</li> <li>• Conducción de balón en slalom con brazo derecho o izquierdo en ida y vuelta.</li> <li>• Conducción de balón en slalom con brazo derecho de ida y con brazo izquierdo de vuelta.</li> <li>• Conducción de balón en slalom con brazo izquierdo a la ida y brazo derecho a la vuelta.</li> </ul>	30 min	 <p>Las gráficas muestran la trayectoria del balón en un slalom. La superior indica la conducción con el brazo derecho, con 'd' debajo de los arcos de ida y 'i' debajo de los de vuelta. La inferior indica la conducción con el brazo izquierdo, con 'i' debajo de los arcos de ida y 'd' debajo de los de vuelta.</p>

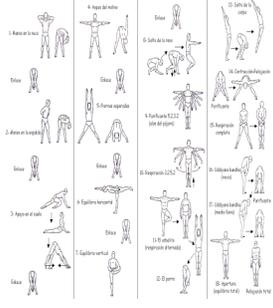
<p><b>Resistencia</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salida entre dos conos.</li> <li>• Pasar el balón en el espacio entre los aros.</li> <li>• Saltos alternados en el primer aro (pie derecho – pie izquierdo).</li> <li>• Recuperar el balón y hacer slalom entre los conos conduciendo el balón.</li> <li>• A la salida del slalom, introducir el balón en la portería (tiro o pase).</li> <li>• Regreso sin balón por el eje del juego.</li> <li>• Salida del jugador siguiente cuando el anterior pase por la línea.</li> </ul>	<p>22 min</p>	
<p><b>Mixto con obstáculos y balón de micro y baloncesto</b></p>	<p>Conducción entre conos y tiro al aro con ambos brazos, luego solo con mano derecha.</p> <p>Conos, postes, vallas, planos inclinados, aros, bancos y tablas, mangos de escoba, mini conos, red para devolver balones, balones colgados (potencia), etc.</p>	<p>36 min</p>	

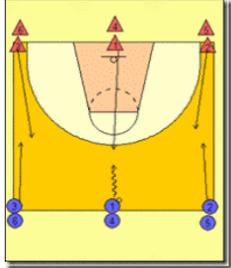
			
<b>FASE FINAL</b>			<b>Duración: 5 min</b>
<b>DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>GRÁFICA</b>
<b>Flexibilidad y Trabajo Psicológico</b>	Movilidad articular	5 min	<p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO BASE</p> 

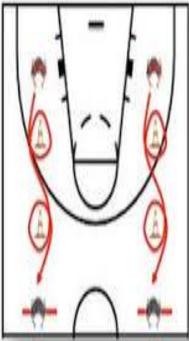
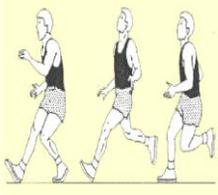
<b>SESION</b> 8			<b>FECHA</b> 14 de Marzo de 2013	
<b>FASE INICIAL</b>			<b>Duración: 17 min</b>	
<b>Calentamiento Y Flexibilidad</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>GRAFICA</b>	
	Trote con el balón y cambios de manos y los desplazamientos se van haciendo con movilidad articular por cada ejercicio.	17 min	<p>Antes y después de practicar <b>Baloncesto</b> Darle minutos aproximadamente Cada día desde las 8 a 9 o 10 minutos para calentar antes de realizar las entrenamientos.</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8</p>	
<b>FASE CENTRAL</b>			<b>Duración: 49 min</b>	
<b>DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>GRÁFICA</b>	

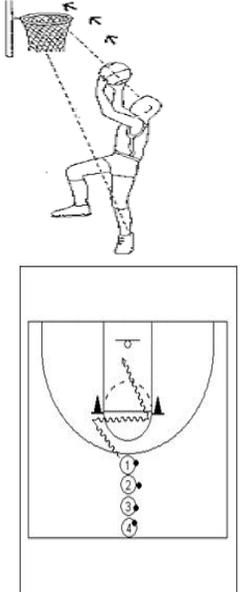
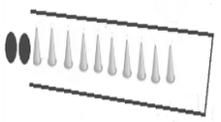
<p><b>Velocidad</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salida entre dos conos.</li> <li>• Conducción del balón entre los conos.</li> <li>• Eslalon.</li> <li>• Dominio del balón.</li> <li>• Rodear el poste y efectuar el circuito inverso.</li> <li>• Ceder el balón al jugador siguiente. Relevo.</li> <li>• Variar la separación de los conos a medida que se hagan pases con ambas manos y sacándolas de pecho.</li> </ul>	<p>15 min</p>	
<p><b>Fuerza</b></p>	<p>El ejercicio comienza en la estación número 1 (vallas), al finalizar el lanzamiento al compañero, vuelta al trote por afuera hacia la estación número 2. Así hasta acabar en la número 4. Siempre finalizado un gesto de fuerza, realizamos la velocidad y acabamos con lanzamientos al aro como muestra el gráfico. Luego de pasar por las cuatro postas realizaremos una pausa (activa, estirando) durante 1,30". De ésta forma podemos hacer 4 series o 3.</p>	<p>5,5 min</p>	

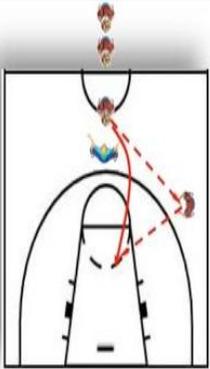
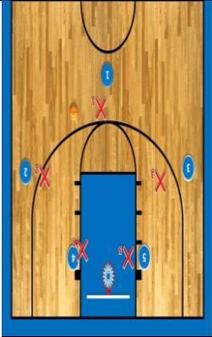
<p><b>Coordinación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salida entre dos conos.</li> <li>• Rodear cuatro conos formando un cuadrado de unos 3 m de lado.</li> <li>• Atravesar el pasillo formado por estos conos dominando balón con la derecha, luego izquierda.</li> <li>• Saltos alternados, pie derecho, pie izquierdo, en los aros</li> <li>• Rodear el poste y regreso con balón de baloncesto.</li> </ul> <p><b>Pasadas :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con balón en las manos y pase.</li> <li>• Balón en las manos y dribling a una sola mano.</li> </ul>	<p>21 min</p>	 
<p><b>Táctica</b></p>	<p>1 conduce entre los conos en slalom y pasa a 2, 1 se va a buscar el centro de 2 que luego de sortear las picas pone un centro para 3.</p> <p>Los cambios se realizan de la siguiente manera: 1 se va a 2, 2 se va a 3, 3 se va a 4 y 4 se va a 1.</p>	<p>8 min</p>	

<b>FASE FINAL</b>			<b>Duración: 7 min</b>
<b>DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>GRÁFICA</b>
<b>Flexibilidad</b>	Movilidad articular	7 min.	
<b>SESION 9</b>			<b>FECHA 18 de Marzo de 2013</b>
<b>FASE INICIAL</b>			<b>Duración: 19 min</b>
	<b>DESCRIPCION</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>GRAFICA</b>
<b>Calentamiento</b>	<p>Conducción de balón por todas las líneas de la cancha de baloncesto.</p> <p>Desplazamientos con carreras frontales en ida y vuelta.</p>	10 min	

			
<b>Flexibilidad</b>	Movilidad articular.	8 min	
<b>FASE CENTRAL</b>			<b>Duración: 94 min</b>
<b>DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>GRÁFICA</b>

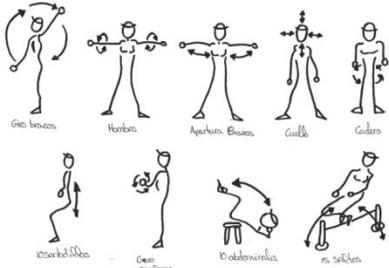
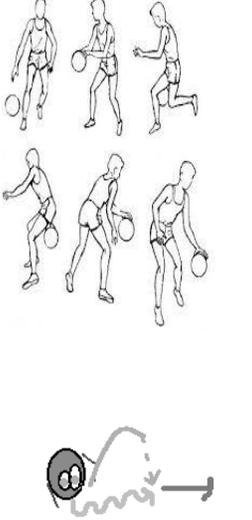
<p style="text-align: center;"><b>Velocidad</b></p>	<p>Hacer el siguiente circuito sin y con balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasaje de vallas</li> <li>• Velocidad al cono</li> <li>• Trote de recuperación slalom agilidad</li> <li>• Velocidad al cono</li> <li>• Trote de recuperación</li> <li>• Saltos a una pierna</li> <li>• Velocidad al cono</li> <li>• Trote de recuperación</li> <li>• Zig-zag entre cono</li> <li>• Velocidad al cono</li> <li>• Trote de recuperación</li> </ul>	<p style="text-align: center;">8 min</p>	  
---	---	--	---

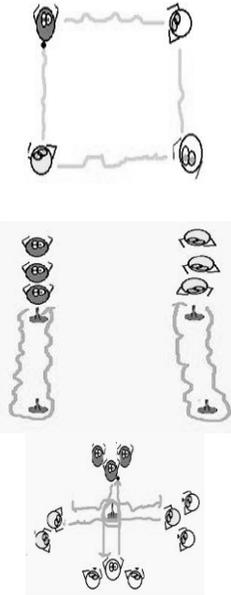
<p><b>Técnica</b></p>	<p>Conducción y tiro al tablero de baloncesto de balón con y sin defensa. Con el siguiente circuito</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduccion con balon por los conos</li> <li>• Saltar vallas</li> <li>• Velocidad al cono</li> <li>• Trote de recuperacion</li> <li>• Conduccion de balon slalom</li> <li>• Conduccion de balon por los conos</li> <li>• Tiro al aro del tablero de baloncesto.</li> </ul>	<p>12 min</p>	
<p><b>Coordinación</b></p>	<p>Hacer los siguientes ejercicios sin balón</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zig-zag entre conos.</li> <li>• Slalom lateral</li> <li>• Zig-zag frontal pasa uno y se devuelve dos</li> <li>• Pasa uno se devuelve dos en zig-zag</li> <li>• Correr de espaldas</li> <li>• Velocidad lado derecho e izquierdo del cono de frente.</li> <li>• Velocidad de espaldas.</li> <li>• Saltos en una pierna</li> <li>• Abrimos y cerramos piernas.</li> </ul>	<p>18 min</p>	

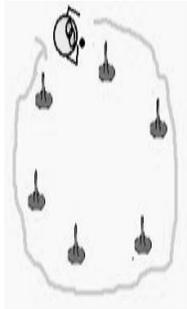
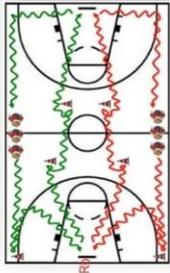
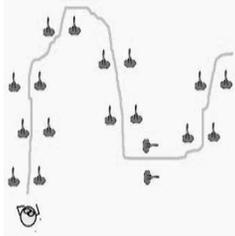
			
<b>Táctica</b>	Sistema de juego 5 – 5, en ataque y defensa, explicación de posiciones al ala derecha e izquierda, delantero derecho e izquierdo y jugar con el número 1 de armador durante 10 min.	12 min	
<b>FASE FINAL</b>			<b>Duración: 7 min</b>
<b>DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>GRÁFICA</b>

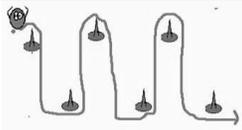
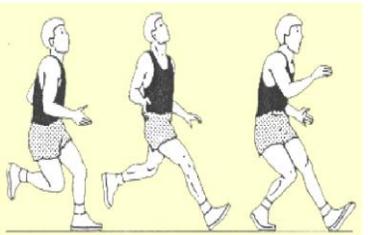
<b>Flexibilidad</b>	Movilidad articular	7 min	 <p>The diagram illustrates three categories of flexibility exercises: TRONCO (trunk), CUELLO (neck), and EXTREMIDAD SUPERIOR (upper extremities). Each category shows four different poses for a person to perform.</p>
---------------------	---------------------	-------	---

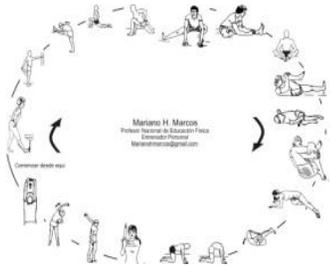
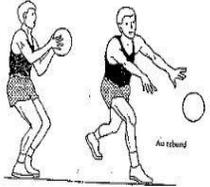
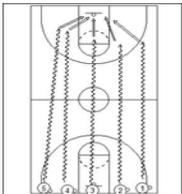
<b>SESION 10</b>		<b>FECHA 19 de Marzo de 2013</b>	
<b>FASE INICIAL</b>		<b>Duración: 18 min</b>	
<b>Calentamiento</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>GRAFICA</b>
	<p>Conducción de balón por todo el espacio, movilizándolo y manteniéndolo controlado, cambiando de posición corporal como lo muestra la gráfica.</p>	10 min	 <p>The diagram shows a person in five different poses: standing with feet apart, standing with feet together, kneeling, sitting on the floor, and lying on their back. In each pose, they are holding a ball, demonstrating ball control exercises.</p>

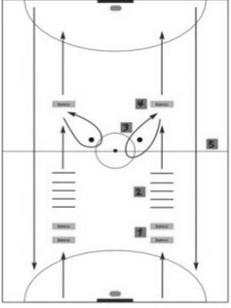
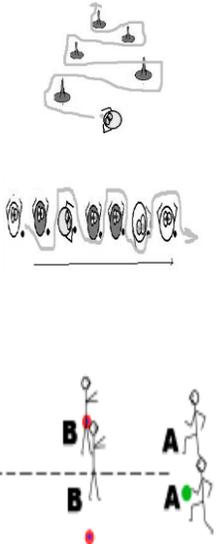
<b>Flexibilidad</b>	Movilidad articular.	8 min	<p>CALENTAMIENTO BASE</p> 	
<b>FASE CENTRAL</b>			<b>Duración: 93 min</b>	
<b>DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>GRÁFICA</b>	
<b>Técnica</b>	Control del balón de baloncesto con la mano derecha e izquierda según el jugador, desplazamientos por grupos, individual o parejas manteniendo el balón en movimiento.	12 min		

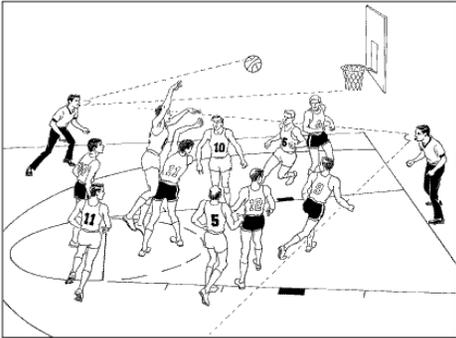
			
<p><b>Velocidad</b></p>	<p>Los jugadores se distribuyen en grupos de cuatro formando un cuadrado. El primer jugador conduce el balón de baloncesto hasta el segundo le entrega el balón y se queda en dicho espacio. El segundo corre hasta el tercero y realiza la misma operación. Se sigue el ejercicio siguiendo los condicionantes propuestos por el entrenador.</p> <p>El primer jugador de cada hilera conduce hacia delante, gira en el cono por el lado derecho central y vuelve a su hilera entregándole el balón a su compañero.</p> <p>Carreras de sostenibilidad en 4 grupos de compañeros de juego, saldrán uno a uno con los grupos inmediatos, se cruzaran en el centro del espacio de juego, giraran hacia la derecha y pasaran hacia el otro lado.</p>	<p>12 min</p>	

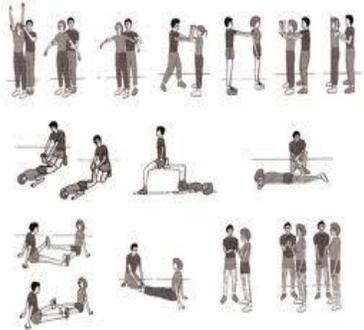
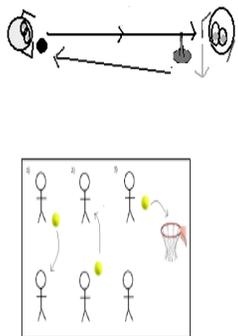
<p><b>Mixto</b></p>	<p>Conducción de balón de baloncesto alrededor del círculo y los conos puestos en el suelo, con las manos derecha e izquierda etc. Con su cuerpo lo direccionaran para mantener el control y no dejarse caer por la gravedad.</p>	<p>12 min</p>	
<p><b>Coordinación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corremos por encima de los conos de frente.</li> <li>• Corremos de espaldas.</li> <li>• Saltos con las dos piernas y pata coja.</li> <li>• Salto adelante y regreso</li> <li>• Zic-zac de espaldas</li> <li>• Elevamos rodilla cuando pasamos por el cono.</li> <li>• Zigzag intercalados</li> <li>• Zic-zac toca talón y salta tres veces.</li> </ul>	<p>14 min</p>	
<p><b>Resistencia</b></p>	<p>Los jugadores con un balón conducen por el recorrido propuesto pasando por entre las puertas (conos) que les hemos colocado por el terreno de juego.</p> <p>El jugador realiza un slalom largo.</p> <p>Conducción en zic - zac por entre los conos.</p>	<p>8 min</p>	

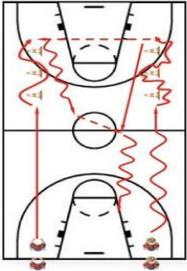
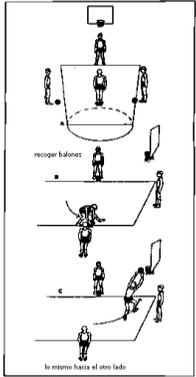
			
<b>FASE FINAL</b>			<b>Duración: 8 min</b>
<b>DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>GRÁFICA</b>
<b>Flexibilidad y trabajo psicológico.</b>	Movilidad articular	8 min	
<b>SESION</b> 11		<b>FECHA</b> 20 de Marzo de 2013	
<b>FASE INICIAL</b>			<b>Duración: 17 min</b>
	<b>DESCRIPCION</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>GRAFICA</b>
<b>Calentamiento</b>	Desplazamiento en carrera alrededor de la cancha.	11 min	

<b>Flexibilidad</b>	Movilidad articular general.	6 min	 <p>Mariano H. Marzón Profesor Titular de Educación Física Universidad Nacional marzohm@prof.una.edu.uy</p>	
<b>FASE CENTRAL</b>			<b>Duración: 26 min</b>	
<b>DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>GRÁFICA</b>	
<b>Técnica</b>	Control en pases: pase de picada.	10 min		
<b>Velocidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carreras en diferentes direcciones con balón.</li> <li>• Paso aros-velocidad-tiro hacia el aro.</li> <li>• Salto de conos-velocidad-tiro hacia el aro de baloncesto</li> <li>• Salto a vallas-velocidad-tiro al tablero y aro de baloncesto.</li> </ul>	8 min		

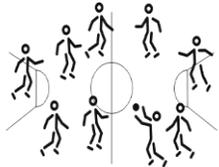
<p><b>Fuerza</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera suave y saltar los aros y conos.</li> <li>• Saltar con ambas piernas los palos o bastones con las piernas juntas, rápido.</li> <li>• Carrera rápida (sprint) hacia el banco frenas y retrocedes hacia el cono.</li> <li>• Salto y carrera hasta el final</li> <li>• Carrera rápida hasta el principio.</li> </ul>	<p>8 min</p>	
<p><b>Resistencia</b></p>	<p>Slalom con variación de espacio entre los conos.</p> <p>Los colocamos en fila uno detrás de otro y todos conduciendo a poca velocidad en línea recta, el ultimo jugador sale de la fila y realiza slalom entre sus compañeros o se coloca el primero avanzando por fuera.</p> <p>El jugador realiza un slalom entre conos y al llegar a la frontal de área realiza un tiro hacia el aro de baloncesto.</p>	<p>10 min</p>	
<p><b>FASE FINAL</b></p>		<p><b>Duración: 6 min</b></p>	

DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	GRÁFICA
Flexibilidad	Movilidad articular	6 min	
<b>SESIÓN</b> 12		<b>FECHA</b> 21 de Marzo de 2013	
Calentamiento	<b>DESCRIPCION</b> Desplazamiento en carrera alrededor de la cancha y juego con la mano de seis minutos.	<b>TIEMPO</b> 11 min	<b>GRAFICA</b> 

<b>Flexibilidad</b>	Movilidad articular por parejas.	6 min		
<b>FASE CENTRAL</b>			<b>Duración: 96 min</b>	
<b>DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>GRÁFICA</b>	
<b>Técnica</b>	Control orientado individual, parejas, desplazamiento y lanzamiento hacia el aro del tablero de baloncesto.	14 min		

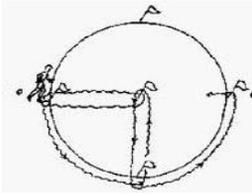
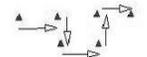
<p><b>Coordinación</b></p>	<p>El circuito comienza en la zona 1 donde el jugador tras una conducción en zigzag realiza un pase raso al jugador en la zona 2 que antes de recibir debe realizar un control orientado para realizar un cambio de orientación al jugador de la zona 3 este tras un control orientado realiza un pase a la zona 4 el cual busca profundidad y pasa para que realicen el lanzamiento hacia el aro del tablero de baloncesto.</p> <p>Conducción con y sin balón por el campo de juego de baloncesto.</p>	<p>12 min</p>	
<p><b>Mixto</b></p>	<p>En grupos de 5 jugadores, pasaran por grupo a ejecutar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carrera rápida recogiendo balones y voy hacia un compañero poste, en el trayecto recto hacia el tablero debo pasar en zic-zac por el alero frontal, luego corro lateralmente por flanco derecho e izquierdo y en un salto lanzo el balón y entro hacia el aro del tablero de baloncesto.</li> </ul>	<p>15 min</p>	

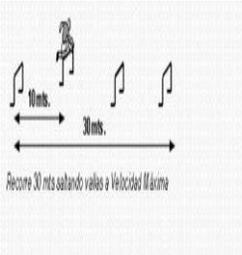
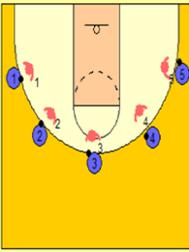
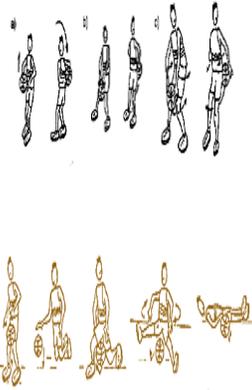
<p><b>Táctica</b></p>	<p>Situaciones de ataque y defensa con línea de pase.</p> <p>2 atacantes contra 1 defensor  2 atacantes contra 2 defensores  3 atacantes contra 2 defensores</p>	<p>15 min</p>	
<p><b>FASE FINAL</b></p>			<p><b>Duración: 6 min</b></p>
<p><b>DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO</b></p>	<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p>	<p><b>TIEMPO</b></p>	<p><b>GRÁFICA</b></p>
<p><b>Flexibilidad</b></p>	<p>Movilidad articular y juego con balón libre por el área de juego de la cancha de baloncesto.</p>	<p>6 min</p>	

			
--	--	--	---

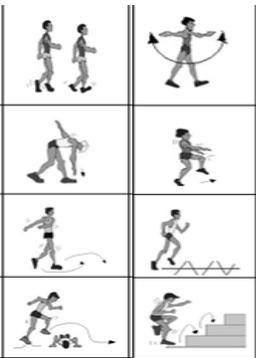
<b>SESION</b> 13		<b>FECHA</b> 25 de Marzo de 2013	
<b>FASE INICIAL</b>		<b>Duración: 15 min</b>	
	<b>DESCRIPCION</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>GRAFICA</b>
<b>Calentamiento</b>	Desplazamiento en carrera alrededor de la cancha con balón de baloncesto.	10 min	

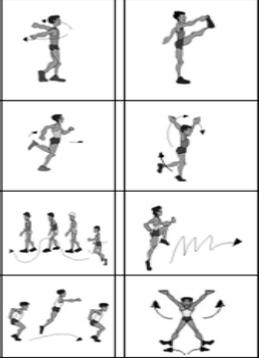
<b>Flexibilidad</b>	Movilidad articular por parejas.	5 min	
---------------------	----------------------------------	-------	---

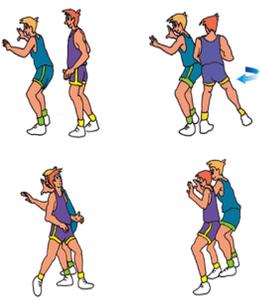
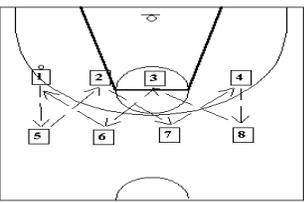
FASE CENTRAL			Duración: 96 min
DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	GRÁFICA
<b>Velocidad</b>	Corro del cono al centro y después busco el siguiente, y así sucesivamente hasta que complete el círculo. Este lo hago con y sin balón.	10 min	
<b>Técnica</b>	Conducción o dribbling del balón de baloncesto en zigzag, slalom, elevación de balón, auto pase, slalom amplio.	15 min	<p>↑ ▲▲▲▲▲▲ 1. Conducción en slalom</p> <p>↑ ▲ ▲ ▲ ▲ 2. Conducción en ZigZag</p> <p>↑ ■ ■ ■ ■ 3. Elevación de balón</p> <p>↑ ■ ■ ■ ■ 4. Autopase</p> 

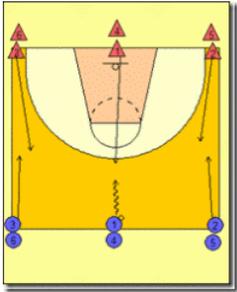
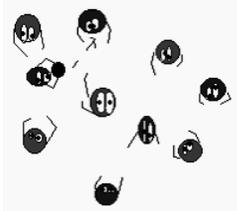
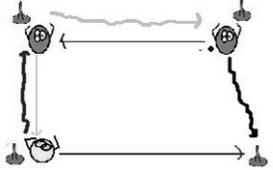
<p><b>Fuerza</b></p>	<p>Desarrollar el siguiente circuito motor físico:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recorre 30 ms saltando vallas a velocidad máxima.</li> <li>• Salta cinco aros separados con ambas piernas.</li> <li>• Salta a una pierna por el cono pequeño marcado con negro, recojo balón marcado con el número 1,2,3,4 y 5, doy media vuelta y lanzo hacia el aro del tablero de baloncesto.</li> </ul>	<p>6 min</p>	 
<p><b>Coordinación</b></p>	<p>Realiza el siguiente circuito individual</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto libremente en tijera.</li> <li>• Conduzco en zigzag por entre los conos.</li> <li>• Giro sobre mi pie derecho con el balón como para un pase.</li> <li>• Pase al entrenador de pecho.</li> <li>• Desplazamiento frontal con dribling de balón con una sola mano.</li> <li>• Pase y control de rodillas, con piernas abiertas y normal posición corporal.</li> <li>• Tiro hacia el aro del tablero de baloncesto.</li> </ul>	<p>14 min</p>	

<b>Mixto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elevación del balón por encima del banco. Salto a pies juntos por encima del banco a la ida y a la vuelta.</li> <li>Conducción de balón alrededor del cono giro completo con lanzamiento a la línea final.</li> <li>Salto con pies juntos, pata coja derecha e izquierda y pases de pecho, picada.</li> </ul>	15 min	<p>Elevación del balón por encima del banco. Salto a pies juntos por encima del banco a la ida y a la vuelta.</p> <p>A B C D</p>
<b>FASE FINAL</b>			<b>Duración: 6 min</b>
<b>DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>GRÁFICA</b>

Flexibilidad	Movilidad articular	6 min	
<b>SESION</b> 14		<b>FECHA</b> 26 de Marzo de 2013	
<b>FASE INICIAL</b>		<b>Duración: 16 min</b>	
<b>Calentamiento</b>	<b>DESCRIPCION</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Camino suavemente sobre talones y puntas de pie</li> <li>• Trote suave con movimiento de brazo</li> <li>• Trote con movimiento de brazos adelante y atrás camino elevando piernas</li> <li>• Trote flexionando el tronco hasta tocar los pies</li> <li>• Trote elevando rodillas</li> <li>• Trote elevando talones-glúteo</li> <li>• Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante y atrás</li> <li>• Me desplazo lateralmente</li> </ul>	<b>TIEMPO</b>  10 min	<b>GRAFICA</b> 

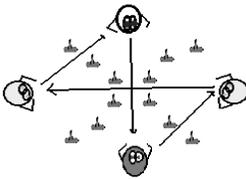
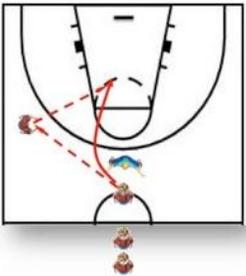
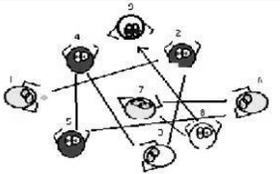
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cruzando piernas</li> <li>• Corro en zic-zac</li> <li>• Troto en zic-zac por entre mis compañeros</li> <li>• Realizo Skipping en el puesto y de salida</li> <li>• Correr sobre compañeros tumbados</li> <li>• Doy saltos y caigo en semiflexion</li> <li>• Salto en el puesto abriendo y cerrando piernas.</li> </ul>		
<p><b>Flexibilidad</b></p>	<p>Movilidad articular por parejas.</p>	<p>6 min</p>	

FASE CENTRAL			Duración: 42 min.
DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	GRÁFICA
<b>Técnica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conducción y control de balón con la mano derecha e izquierda.</li> <li>- Posición de defensa Los jugadores se sitúan por parejas con un balón. El jugador A conduce por el terreno de juego, a la señal del entrenador, los jugadores B intentarán quitarle el balón a su compañero mediante entradas sin lanzarse al suelo.</li> <li>- Un jugador protege el balón mediante cobertura con la mano derecha o izquierda, mientras su compañero intenta quitarle la pelota con entradas, si se hace con la pelota cambian los puestos.</li> </ul>	15 min	 
<b>Velocidad</b>	Paralelas, diagonales y finalización uno VS uno (meter máxima intensidad al ejercicio)	5 min	

<p><b>Resistencia</b></p>	<p>Los jugadores se pasan el balón desde la línea de fondo de la cancha a la portería y el pivot intenta cortar el pase, el pase debe ser al primer toque el pivot puede desplazarse hasta las marcas, si fallas tiro a puerta debes hacer 10 abdominales..</p> <p>Conducción de balón y tiro al aro y La recoge y vuelve hacer el ejercicio.</p> <p>Los diez pases. Formamos dos equipos que intentaran conseguir realizar diez pases seguidos entre los jugadores del mismo equipo sin que el equipo contrario consigue recuperar la pelota. Cada vez que lleguen a 10 reciben un punto.</p>	<p>12 min</p>	 
<p><b>Coordinación</b></p>	<p>Los jugadores se sitúan en grupos de 3 y realizan pases siempre hacia la derecha. Después de cada pase cada jugador deberá ir a ocupar el cono contrario hacia donde realizó el pase.</p> <p>A cada jugador le asignamos un número y los distribuimos libremente por el terreno de juego, a la señal del entrenador los jugadores deben pasar la pelota el compañero que</p>	<p>10 min</p>	

tenga el número siguiente al suyo, es decir. El jugador que empiece conduciendo cuando escuche la señal deberá buscar al dos para pasarle, éste cuando reciba pasará al tres y así sucesivamente hasta que el balón vuelva al 1.

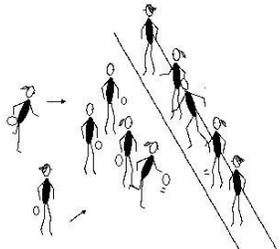
Los jugadores se colocan en grupos de 4 y se van pasando el balón entre ellos intentando que la pelota no toque ninguno de los conos que tenemos distribuidos por el terreno de juego tal como muestra aquí abajo el dibujo.

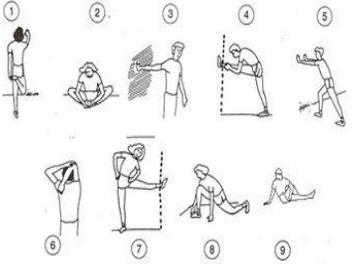
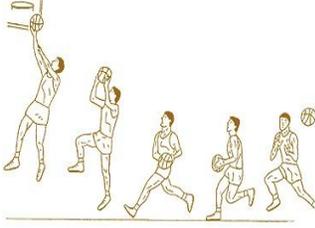


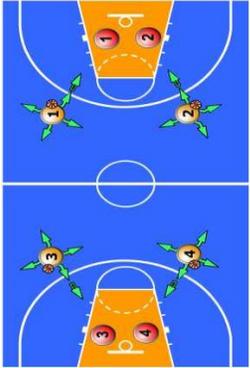
**FASE FINAL**

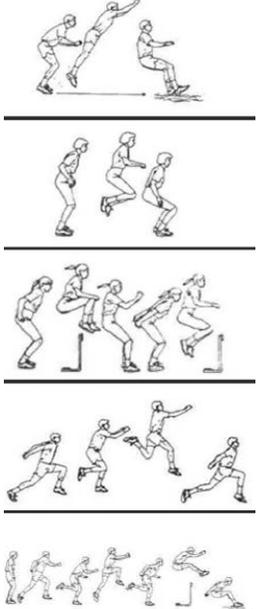
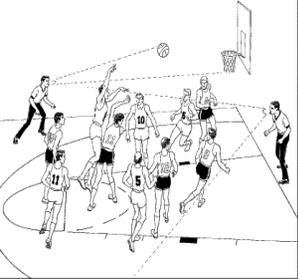
**Duración: 8 min**

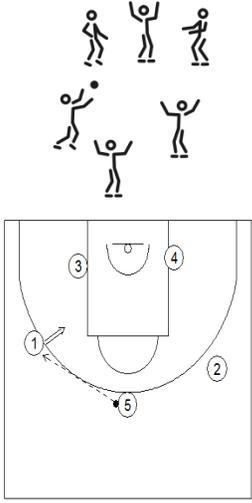
DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	GRÁFICA
------------------------------	-------------	--------	---------

Flexibilidad y Trabajo Psicológico	Movilidad articular	8 min	
<b>SESION</b> 15		<b>FECHA</b> 27 de Marzo de 2013	
<b>FASE INICIAL</b>		<b>Duración: 20 min</b>	
	<b>DESCRIPCION</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>GRAFICA</b>
<b>Calentamiento</b>	Juego de la pelota encantada y perseguida por dos contrarios.	14 min	

<p><b>Flexibilidad</b></p>	<p>Movilidad articular por parejas.</p>	<p>6 min</p>	
<p><b>FASE CENTRAL</b></p>			<p><b>Duración: 60 min.</b></p>
<p><b>DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO</b></p>	<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p>	<p><b>TIEMPO</b></p>	<p><b>GRÁFICA</b></p>
<p><b>Técnica</b></p>	<p>Tiro al aro después de un pase de pecho.</p>	<p>14 min</p>	
<p><b>Velocidad</b></p>	<p>Paralelas y finalización 2 VS 2 y 2s</p>		

	<p>defensas o postes (meter máxima intensidad al ejercicio).</p>	<p>8 min</p>	
--	--	--------------	---

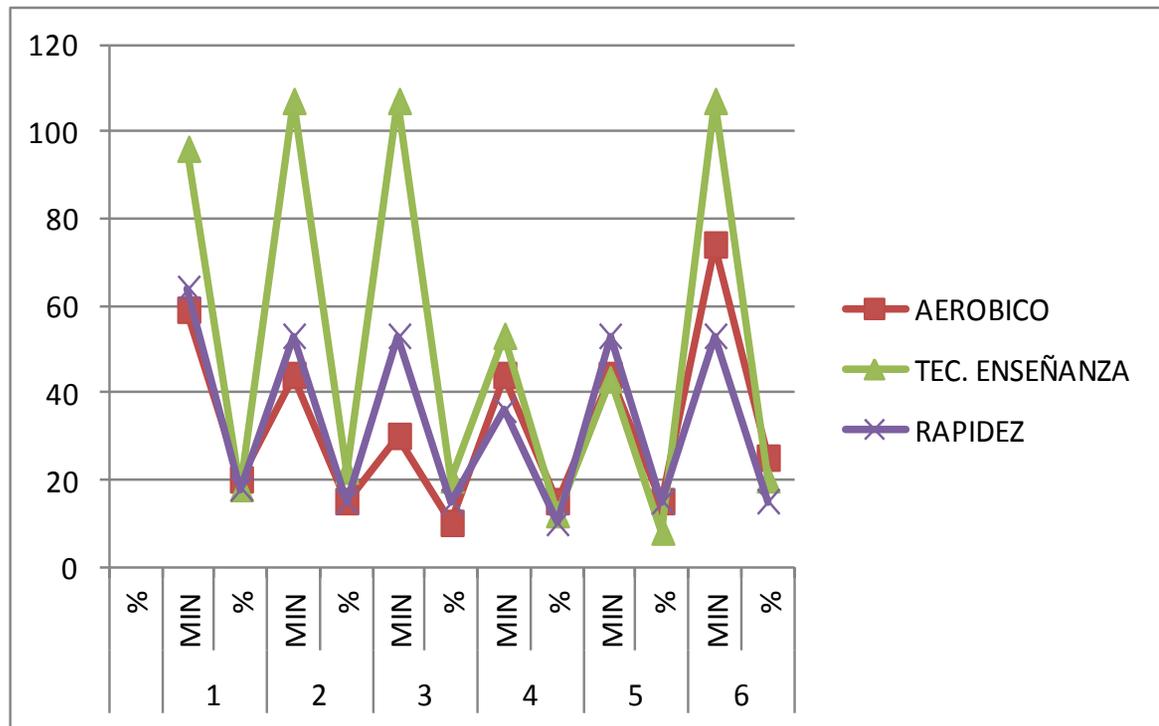
<p><b>Fuerza</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza una sentadilla y salta hacia adelante tan lejos como puedas</li> <li>• Salto con las dos piernas y pata coja sin material hacia adelante</li> <li>• Brinco alterno con acción de brazos</li> <li>• Saltar por encima de obstáculo</li> <li>• Salto largo</li> </ul>	<p>8 min</p>	
<p><b>Mixto</b></p>	<p>Partido normal o de reducidas dimensiones en los que los jugadores están obligados a jugar en dos toques como máximo.</p>	<p>12 min</p>	

<p><b>Táctica</b></p>	<p>Partido de Tiros. Los jugadores divididos en dos equipos realizan un partido a dos lanzamientos al aro. Deben intentar lanzar al tablero en menos de cuatro toques entre todos los miembros del equipo, es decir, que al tercer jugador que toque el balón en cada jugada se tiene que lanzar al tablero, si se realiza un cuarto toque la pelota pasa al equipo contrario.</p>	<p>7 min</p>	
<p><b>FASE FINAL</b></p>			<p><b>Duración: 6 min</b></p>
<p><b>DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO</b></p>	<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p>	<p><b>TIEMPO</b></p>	<p><b>GRÁFICA</b></p>
<p><b>Flexibilidad y Trabajo Psicológico</b></p>	<p>Movilidad articular</p>	<p>6 min</p>	

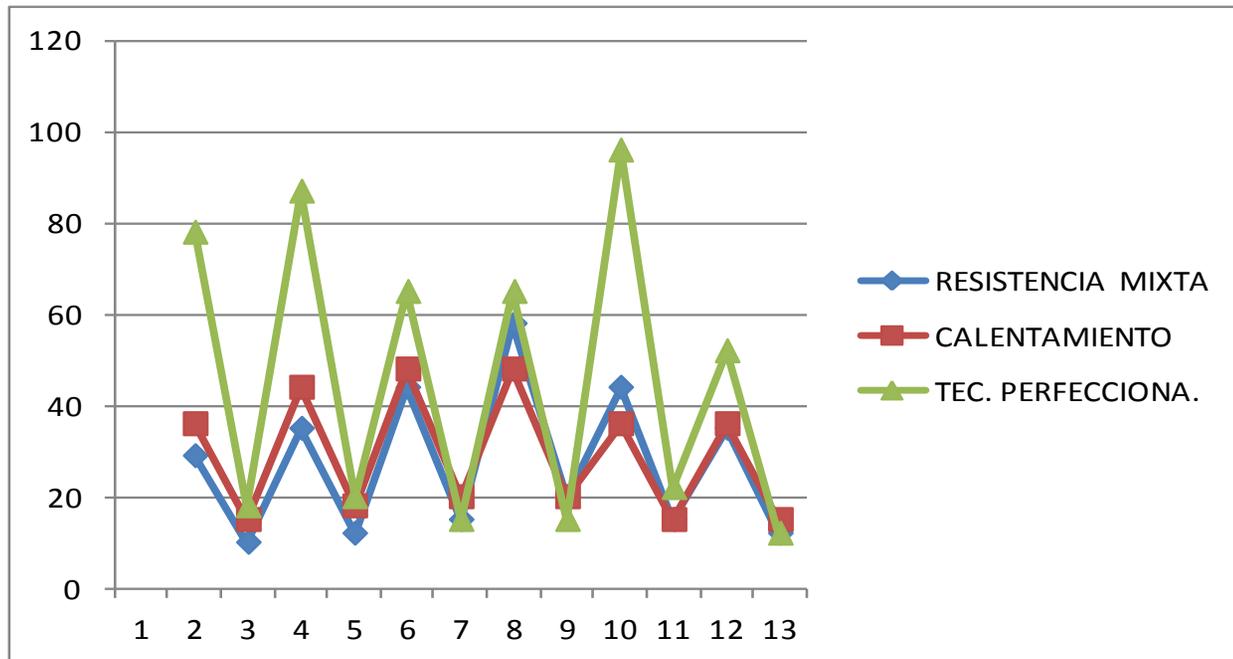




### GRAFICA DE DIRECCIONES DETERMINANTES.



**GRAFICA DE DIRECCIONES CONDICIONANTES.**



## IV. INVESTIGACIÓN.

### PRE - TEST.

#### 1. Saltar la cuerda en ambas piernas en 2 min y ½ sgs.

- ✓ Medir la Potencia de los miembros superiores.



**Valoración del test:**

<b>Nº SALTOS</b>	<b>NOTA FINAL</b>
0-4	0
5-9	0,5
10-14	1
15-19	1,5
20-24	2
25-29	2,5
30-34	3
35-38	3,5
39-41	4
42-44	4,5
45-48	5
49-52	5,5
53-56	6
57-60	6,5
61-64	7
65-68	7,5
69-72	8
73-76	8,5
77-80	9
81-84	9,5
85-100	10

<b>DEPORTISTA</b>	<b>Nº SALTOS</b>	<b>TIEMPO 2 Y ½</b>	<b>NOTA FINAL DE 0 – 10</b>
1	38	✓	3,5
2	35	✓	3,5
3	39	✓	4,0
4	39	✓	4,0

5	27	✓	2,5
6	30	✓	3,0
7	35	✓	3,5
8	27	✓	2,5
9	30	✓	3,0
10	34	✓	3,0
11	19	✓	1,5
12	18	✓	1,5

#### ANALISIS DEL CUADRO ANTERIOR:

- En el cuadro anterior y según los resultados de los deportistas, y por observación de los mismos, se puede decir y concluir que a los deportistas de estas edades entre los 8 y 12 años de edad escolar, les falta más velocidad en la ejecución del movimiento de sus brazos al saltar la cuerda; ya que se vio la poca asimilación del movimiento de los miembros superiores, y el poco bagaje que se tiene del salto repetitivo, y más cuando se realiza un ejercicio como el que se realizó, donde los hombros, mano y brazos deben tener una coordinación total al momento del salto, y así poder realizar la expansión, y la capacidad de los pulmones y las vías respiratorias, al hacer movimientos rápidos.

Así se tiene que entrenar más a estos deportistas niños (as), en el salto del lazo, no solo por su condición física, sino también porque los conlleva a una mejoría de su coordinación motriz, y que este los lleva a mejorar su capacidad cardio-respiratoria general.

De este pleno ejercicio aeróbico, se dice que:

- ✓ El salto de cuerda es popular como calentamiento y ejercicio para acondicionar el cuerpo.

- ✓ Debe de realizarse con una intensidad que consiga que el ritmo cardíaco se acelere, y ponga en funcionamiento el sistema respiratorio de forma que cada vez que se salte la cuerda, poco a poco el cuerpo tome condición.
- ✓ Tonificar, fortalecer y reafirmar los músculos, como al poner a trabajar las pantorrillas, piernas, brazos, hombros, las caderas, y los músculos en general.
- ✓ Mejorar el funcionamiento cardiovascular al acelerar los latidos del corazón.
- ✓ Se tonifican secciones el cuerpo como son brazos, piernas, tronco, espalda así como articulaciones rodillas, tobillos, hombros, codos y muñecas.

## 2. Flexión profunda del tronco:



Objetivo: Con este ejercicio lo que hacemos es medir la flexión global del tronco y extremidades superiores.

Desarrollo: Debemos estar de pie y de manera que el talón coincida con el cero de la escala. Tenemos que realizar una flexión profunda del cuerpo que se acompañara de rodillas, de manera que se llegue con las manos (que han pasado entre las dos piernas) tan atrás como sea posible. Se mantendrá la posición hasta que se lea la distancia en centímetros. Los pies deben estar totalmente apoyados durante la ejecución y se realizaran dos intentos y se anotara la mejor marca.

**Valoración del test en Niños:**

<b>DEPORTISTAS EN CM ALCANZADO</b>	<b>10 CM</b>	<b>20 CM</b>	<b>25 CM</b>	<b>30 CM</b>	<b>35 CM</b>
1	✓	✓	✓	X	X
2	✓	✓	X	X	X
3	✓	✓	X	X	X
4	✓	✓	X	X	X
5	✓	✓	✓	X	X
6	✓	✓	X	X	X
7	✓	✓	X	X	X

**LA ( X ) SIGNIFICA:** NO REALIZADO.

**EL VISTO SIGNIFICA:** REALIZADO.

### Valoración del test en niñas:

ESTUDIANTE EN CM ALCANZADO	15 CM	20 CM	25 CM	30 CM	35 CM
1	✓	✓	✓	X	X
2	✓	✓	✓	X	X
3	✓	✓	X	X	X
4	✓	✓	✓	X	X
5	✓	✓	X	X	X

✓ LA ( X ) SIGNIFICA: NO REALIZADO.

EL VISTO, SIGNIFICA: REALIZADO.

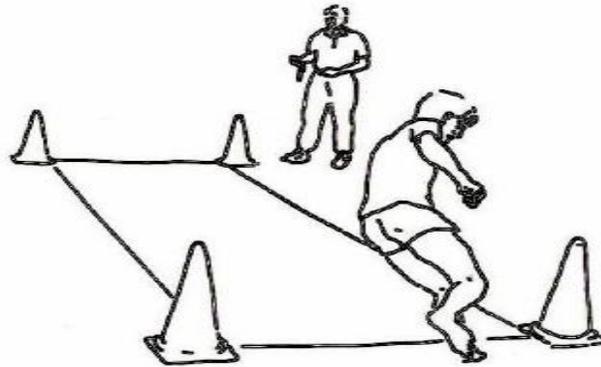
### ANALISIS DEL CUADRO ANTERIOR:

- En el cuadro anterior y según los resultados de los deportistas, y por observación de los mismos, se puede decir y concluir que a los deportistas de estas edades entre los 8 y 12 años de edad escolar, les falta flexibilidad desde el tronco, de donde se articula la cadera con el tronco y demás articulaciones del cuerpo. Y aunque hubo niños y niñas que lo intentaron, y varias veces, y ya fuese solo por juego, y luego por la misma valoración que se debía sacar.

- No es fácil para ellos como niños deportistas destacarse en estos temas de flexibilidad desde el tronco, porque se notó no tener habilidades corporales, desarrollo de movilidad articular, y mucho más coordinación general y segmentada, ya que algunos de ellos se les dificultó el test anterior, este mucho más. Y porque ¿?, debe ser la pregunta..... pero esta pregunta se pudo resolver, observar y dar una respuesta óptima, por los resultados numéricos y las pocas cualidades que cada uno de ellos demostró, sin debilitar las ganas de aprender a flexionar totalmente el tronco de su cuerpo.
  
- Por eso, la flexión de tronco:
  
- El objetivo de esta prueba física es medir la flexibilidad global del tronco y miembros superior e inferior.
  
- Medir globalmente la flexibilidad del tronco y miembros superior e inferior.
  
- El concepto de flexibilidad deriva del término "flexión" que hace referencia a la capacidad de doblarse o de juntar partes extremas del cuerpo humano. Esta cualidad física permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Los niños se muestran extraordinariamente flexibles, tanto más cuanto más jóvenes son.

### **3. TEST DE VELOCIDAD MÁXIMA.**

- ✓ Correr 11 m en un rectángulo, hasta llegar a una línea demarcada, en la que entrará a correr en máxima velocidad, empezando a contar el tiempo desde su salida, hasta que recorra los 11m de ida y vuelta.



**Valoración del test: GENERAL.**

Excelente.....	4"5
Bueno.....	4"8
Regular .....	5"2
Bajo.....	5"5
Malo.....	5"9

**EL ( -- ) SIGNIFICA: NO REALIZADO.**

**EL VISTO, SIGNIFICA: REALIZADO.**

En los deportistas del Colegio Eagle Hill School se dieron los siguientes resultados:

DEPORTISTAS	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	BAJO	MALO
1	-	✓	-	-	-
2	-	✓	-	-	-
3	-	✓	-	-	-
4	-	-	✓	-	-
5	-	-	✓	-	-
6	-	✓	-	-	-
7	-	-	✓	-	-
8	-	✓	-	-	-
9	-	-	-	✓	-
10	-	-	-	✓	-
11	-	-	-	✓	-
12	-	-	-	-	✓

#### **ANALISIS DEL CUADRO ANTERIOR:**

En el cuadro anterior y según los resultados de los deportistas, y por observación de los mismos, se puede decir y concluir que a los deportistas de estas edades entre los 8 y 12 años de edad escolar, les falta velocidad y coordinación en todo su cuerpo. Fue muy regular la prueba hecha a los deportistas e estas edades escolares, ya que por su edad y tamaño o sea talla, se quería ver un resultado mucho más abultado en los metros recorridos en el tiempo estipulado. Ahora es de verse que los niños si no son muy bien educados en todas las cualidades físicas corporales, no tendrán en su composición general corporal, la fuerza, la flexibilidad, la fuerza, y la coordinación completa para afrontar su vida

escolar, familiar y hasta podría decirse profesional, ya sea lo que ellos decidan realizar. Hacen falta más entrenamientos con juegos en estas cualidades, y aunque se tuvo la oportunidad de realizarlos, sé que de ahí en adelante, algunos se preocuparan por su estado físico general.

## Análisis de resultados.

**TABLA 1**

	DEPORTISTAS	EDAD	11 mts de carrera.	Coordinación general.	Salta la cuerda 40"	Flexión profunda del tronco
	1	12	4'00	40	62	33 cm
	2	12	4'30"	42	45	23 cm
	3	10	4'11"	30	66	32 cm
	4	10	5'20"	24	62	36 cm
	5	11	4'43"	24	59	31 cm
	6	11	4'47"	33	57	28 cm
	7	10	4'48"	35	59	30 cm
	8	12	5'02"	36	58	23 cm
	9	11	4'66"	35	71	36 cm
	10	11	4'17"	45	22	27 cm
	11	11	4'47"	33	57	28 cm
	12	10	4'48"	35	59	30 cm

En este primer cuadro de resultados, que ofrecieron los deportistas entre las edades de los 8 a los 12 años, fueron el principio de la actividad deportiva, al iniciar sus movibilidades articulares deportivas, teniendo en cuenta la relación tiempo y actividad. No solo se ve el esfuerzo físico en cada una de sus etapas, sino también se ve el tiempo utilizado por cada uno

en cada etapa desarrollada dentro del ámbito motor. Cada minuto y cada segundo de respuesta a la actividad fue medido y en acuerdo a la especialidad del baloncesto infantil, leyéndolo de varios autores, que se han encargado de clasificar, tiempos máximos, espacios, y el tipo de movilidad articular.

**TABLA 2.**

	DEPORTISTAS	EDAD	11 mts		Coordinación		Salta la cuerda 40"		Flexión profunda del tronco	
	1	12	4"05	Exc	1'04"	Acep	62	7	33 cm	6
	2	12	4"35	Exc	1'08"	Def	45	5	23 cm	4
	3	10	4"35	Bue	1'03"	Acep	66	7.5	32 cm	5.5
	4	10	5"20	Med	1'12"	Def	62	7	36 cm	6.5
	5	11	4"43	Exc	1'10"	Def	59	6.5	31 cm	5.5
	6	11	4"47	Exc	1'30"	Def	57	6.5	28 cm	4.5
	7	10	4"48	Exc	1'09"	Def	59	6.5	30 cm	5.5
	8	12	5"02	Med	1'14"	Def	58	6.5	23 cm	3.5
	9	12	4"66	Bue	1'07"	Def	71	8	36 cm	6.5
	10	12	4"17	Exc	1'08"	Acep	22	2	27 cm	5
	11	11	4"47	Exc	1'30"	Def	57	6.5	28 cm	4.5
	12	10	4"48	Exc	1'02"	Def	59	6.5	30 cm	5.5
<b>Máxima</b>	<b>17</b>	<b>5"20</b>			<b>1'30"</b>		<b>71</b>		<b>36 cm</b>	
<b>Mínima</b>	<b>15</b>	<b>4"00</b>			<b>1'02"</b>		<b>22</b>		<b>23 cm</b>	
<b>Promedio</b>										

**TABLA 3.**

	DEPORTISTAS	EDAD	18 mts	Coordinación	Salta la cuerda 30"	Flexión profunda del tronco
	1	12	3"82	1'	65	38 cm
	2	12	4"24	1'06"	56	20 cm
	3	10	4"10	1'03"	66	36 cm
	4	10	4"20	59"	60	36 cm
	5	11	4"38	1'06"	64	36 cm
	6	11	4"35	1'15"	59	36 cm
	7	10	4"10	1'06"	63	35 cm
	8	12	4"49	1'08"	60	24 cm
	9	11	4"43	1'02"	62	37 cm
	10	11	4"28	1'05"	55	29 cm
	11	11	4"35	1'15"	59	36 cm
	12	10	4"10	1'06"	63	35 cm

<b>POS-TEST DE EVALUACION TECNICA</b>							
<b>ANTES</b>				<b>DESPUES</b>			
CONTROL DEL BALON A UNA MANO EN 8 SEG.		DRIBLING DE CONDUCCION Y DE ZIG – ZAG.		CONTROL DEL BALON A UNA MANO EN 12 SEG.		DRIBLING DE CONDUCCION Y DE ZIG – ZAG.	
<b>INICIO</b>	<b>FINAL</b>	<b>INICIO</b>	<b>FINAL</b>	<b>INICIO</b>	<b>FINAL</b>	<b>INICIO</b>	<b>FINAL</b>
<b>16,0</b>	<b>23,9</b>	<b>20,7</b>	<b>17,0</b>	<b>28,6</b>	<b>27,4</b>	<b>25,8</b>	<b>21,2</b>
DRIBLING EN DIRECCION FRONTAL.	LANZAMIENTO AL TABLERO DEBAJO.	DRIBLING EN DIRECCION FRONTAL.	LANZAMIENTO AL TABLERO DEBAJO.	DRIBLING EN DIRECCION FRONTAL.	LANZAMIENTO AL TABLERO DEBAJO.	DRIBLING EN DIRECCION FRONTAL.	LANZAMIENTO AL TABLERO DEBAJO.
<b>INICIO</b>	<b>FINAL</b>	<b>INICIO</b>	<b>FINAL</b>	<b>INICIO</b>	<b>FINAL</b>	<b>INICIO</b>	<b>FINAL</b>
<b>25,2</b>	<b>21,6</b>	<b>8,6</b>	<b>14,3</b>	<b>32,3</b>	<b>27,6</b>	<b>10,2</b>	<b>17,6</b>

En este cuadro de evaluación de la técnica, da los resultados del pos-test realizado a los deportistas estudiantes entre las edades de los 8 hasta los 12 años, se observó:

- A. El inicio del test estuvo marcado por un porcentaje mínimo o legal de participación motora. Esto pudo ser por el manejo regular de los miembros superiores, sin tener en cuenta que el dribling a una sola mano (mano dominante), es aquella que siempre vamos a manejar en el baloncesto, ya sea del lado derecho, o del lado izquierdo; y como la naturaleza del movimiento ya fue aprendida en sus años anteriores, ese es el resultado que da la actividad del manejo del balón en estos tiempos de ejecución tanto a nivel individual, y grupal. Este número de porcentaje de inicio es el primero que fue dado teniendo en cuenta la habilidad de acuerdo al tiempo establecido de los 8 segundos.
  
- B. En la etapa final del post – test, se ve una mejoría con respecto al movimiento natural del manejo del balón de baloncesto, exigido y entrenado durante los días de preparación y de metodología del baloncesto, en el tema del dribling con una sola dirección: FRONTAL.
  
- C. En el después de este último pos – test, se evidencio una mejor movilidad dentro del marco de habilidades en: CONTROL DEL BALON A UNA MANO EN 12 SEG., y en DRIBLING DE CONDUCCION Y DE ZIG – ZAG, exigiendo todas las capacidades coordinativas, motoras y cognoscitivas de los deportistas.

## **ANALISIS DEL TRABAJO REALIZADO EN LA INSTITUCION EDUCATIVA EAGLE HILL SCHOOL.**

En estas tablas de resultados de los diferentes test, como: 1. Flexión de tronco profunda, 2. Salto de lazo, y 3. De velocidad máxima, se realizaron de acuerdo a los deportistas estudiados, entre las edades de los 8 a los 12 años, del colegio de la ciudad de Cúcuta Eagle Hill School, con una población variable de deportistas entre los 7, 8 a 15 participantes, entre ambos sexos (femenino y masculino), ya que la institución educativa así lo ofrecía.

Cuando se iniciaron los test, estos estudiantes no sabían lo que podía realizar a nivel motor, coordinativo y de todas estas cualidades físicas, que son aquellas que ya debieron haber aprendido durante su vivencia escolar. Así y de esta manera los resultados de cada muchacho y señorita presentados, fueron justos, excelentes, de buena aplicación por parte de cada uno, de una gran enseñanza individual hacia el deporte del baloncesto, siempre con aplicabilidad hacia sus cualidades deportivas, demostrándoles y adaptando sus movimientos a lo mejor del baloncesto infantil, como una aplicación formal e informal del juego aplicado a la necesidad del deportista.

Al realizar los test, las diferentes sesiones de entrenamiento y juegos respectivos, siempre se vio el rostro en pregunta... del deportista en el: "Como que no, mmmm como lo hago mejor, como lo demuestro en mi tiempo de realización, o... el de siempre: SERE CAPAZ...?..." Y esta pregunta muy habitual, se convirtió en una fortaleza de grandes dimensiones, porque los deportistas se dieron cuenta por sí mismos, que solo era un temor menor. El enfrentarse a un nuevo deporte, y

más de carácter colectivo, y de individualidad promedio, no fue lo que ellos temían, al contrario, era lo que ellos más deseaban entrenar, aplicar, aprender y luego demostrar en los juegos Interclases de la misma institución educativa.

Y al final si se dieron los resultados que yo como entrenador y especialista quería realizar dentro del contexto escolar deportivo. Estos fueron:

1. La aceptación del deportista desde sus inicios.
2. La preparación completa, justa y eficiente.
3. Las demostraciones hacia los estudiantes deportistas claros.
4. El apoyo constante para cada uno en cada ejercicio, en cada actividad, en cada test, y en cada momento compartido de actividad.
5. La actitud propia del deporte al baloncesto.
6. El material adecuado y preciso para cada momento de actividad y ejecución corporal.
7. Las preguntas hechas por el estudiante deportista, fueron resueltas dentro del tiempo y momento adecuado.
8. La felicidad de cada deportista al lograr entender, jugar y ser más eficiente en el trabajo hacia el baloncesto infantil.
9. El tiempo adecuado para cada actividad deportiva corporal, resaltando la colaboración completa del grupo deportista escolar.
10. Las directivas de la Institución educativa, que propiciaron el lugar, material, tiempo, ejemplos de vida escolar, y el buen trato hacia los estudiantes deportistas, como hacia el docente entrenador de la especialización Mauricio Camacho Rico.

## BIBLIOGRAFÍA.

- A. V. Alekseev dice que: el cerebro cumple la función de concienciar y planificar toda la actividad deportiva.
- (Bompa, 1983)Esta es una actividad deportiva sistemática de larga duración, graduada de forma progresiva a nivel individual.
- Colección entrenamiento deportivo. Planificación del entrenamiento deportivo.
- (Diccionario de Ciencias del Deporte, 1992).
- (Grosser, Starischka y Zimmermann, 1983) El entrenamiento es un concepto que reúne todas las medidas del proceso.
- (Hernández, Fernández, y Baptista 2003).
- Juan Manuel García Manso, Manuel Navarro Valdivieso, José Antonio Ruiz Caballero. Editorial GYMNOS.
- (José Luis López, 2007)El entrenamiento deportivo es un proceso para obtener un buen rendimiento, cualquier entrenador o preparador físico debe planificar cronológicamente el proceso global de entrenamiento mediante unas determinadas acciones o pasos a seguir.
- Las direcciones del entrenamiento deportivo Armando Forteza de la Rosa (Cuba) [forteza@cinid.inder.get.cma.net](mailto:forteza@cinid.inder.get.cma.net)  
Tomado del libro "Direcciones del entrenamiento deportivo", en proceso editorial Lecturas: Educación Física y Deportes<http://www.efdeportes.com/> · revista digital.
- (Martin, 1977)Este es un proceso sistemático dirigido al perfeccionamiento deportivo, que pretende desarrollar óptimamente la capacidad y disposición de juego y de rendimiento.

- (Matveiev, 1983) Es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos.
- (Maestría). (Verkhoschansky, 1985). Es un proceso pedagógico complejo; aumento de las posibilidades condicionales y teóricas – práctica.
- (Manno, 1991) Este es un proceso complejo de actuaciones cuya finalidad es enseñar la técnica deportiva y su perfeccionamiento, de una manera sencilla y articulada.
- (Ozolin, 1983) Es el proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza y la rapidez.
- (Platonov, 1988) EL entrenamiento es un estado de adaptación biológica.
- (Prof. González Badillo), El entrenamiento es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto.
- (Pérez en Miethé, junio de 2003). El entrenamiento deportivo desde la perspectiva biológica, puede interpretarse como un proceso de estímulo y reacción.
- (Quezada, 1997) HABLA DE: Es un proceso pedagógico especial que se concreta en la organización del ejercicio físico, que varía en cantidad e intensidad.
- Tras analizar varias definiciones de autores como *Antón, Matveev, Platonov*, podemos definir (Las Capacidades Físicas Básicas (C. F. B.) como “Predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento”.
- Tomado de: “El entrenamiento deportivo: conceptos, modelos y aportes científicos relacionados con la actividad deportiva Universidad Pedagógica y Politécnica de Colombia (Cuba). Prof. Dr. C. M. Sc. Lic. Jorge Luis Pérez Prof. Lic. Delvis Pérez O’rreilly”. <http://www.efdeportes.com>.
- (Vittori, 1983) El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico-educativo.