

UNIVERSIDAD POLITECNICA SALESIANA



CARRERA DE CULTURA FISICA

*Tesis de grado previa a la obtención del
Título de Licenciado en Cultura Física*

**“PROPUESTA METODOLÓGICA DE BALONCESTO EN EL
INSTITUTO TÉCNICO SALESIANO”**

AUTORES:

*RENÉ PATRICIO CORONEL NARVÁEZ
GLADYS JANNETH FERNÁNDEZ HERRERA.*

TUTOR: MST. TEODORO CONTRERAS CALLE.

Cuenca – Ecuador
2015

CERTIFICACIÓN

MST. WILSON TEODORO CONTRERAS

DIRECTOR DEL TRABAJO INVESTIGATIVO

CERTIFICA:

Que ha revisado el presente trabajo denominado “Propuesta Metodológica de Baloncesto en el Instituto Técnico Salesiano”. El mismo que está de acuerdo a lo establecido Universidad Politécnica Salesiana Sede Cuenca; por consiguiente autorizo su presentación ante el tribunal respectivo.

Cuenca, Marzo del 2015



F.....

MST. WILSON TEODORO CONTRERAS CALLE

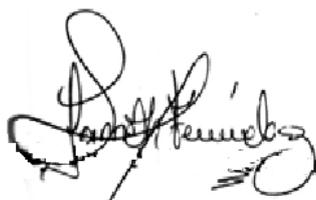
DIRECTOR DEL TRABAJO INVESTIGATIVO

AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las encuestas, fotos, sugerencias y opiniones q formen parte de este proyecto con el tema “Propuesta Metodológica de Baloncesto en el Instituto Técnico Salesiano”, los procedimientos, la metodología, los conceptos y los resultados q se presentan, corresponden exclusivamente a los autores.

A través de la presente declaración cedemos los derechos de propiedad intelectual correspondiente a este trabajo a la Universidad Politécnica Salesiana, según lo establecido por la ley de propiedad intelectual, por su reglamento y por la normativa institucional vigente.

AUTORES



Gladys Janneth Fernández Herrera



René Patricio Coronel Narváez

DEDICATORIA

El presente trabajo que lo hemos realizado con mucho cariño y sacrificio, dedicamos a nuestros padres, Dora y Eusebio-Julia y Raúl, quienes durante toda la vida nos han apoyado incondicionalmente.

A nuestros hijos Janneth Patricia, Jorge, Juliana y Dayana, porque ellos son nuestra fuente inagotable de inspiración para realizar cualquier actividad.

JANNETH Y RENÉ

AGRADECIMIENTO

Agradecemos primeramente a Dios, por darnos la vida y haber guiado nuestro camino para llegar al lugar donde hoy nos encontramos; a los profesores de nuestra Universidad por los conocimientos impartidos durante nuestra trayectoria estudiantil, de manera muy especial a nuestro director de tesis Mst. Teodoro Contreras Calle. Por el interés que ha puesto en dirigir este trabajo.

A la Unidad Educativa Técnico Salesiano, en la persona de Ing. Omar Álvarez Rector del establecimiento, quien de manera desinteresada nos proporcionó la ayuda incondicional para desarrollar nuestro proyecto.

Al Lcdo. Raúl Juca, quien nos facilitó el espacio para realizar nuestro trabajo de investigación con los alumnos de la institución.

JANNETH Y RENE

ABSTRACT.

La Tesis comprende la descripción del diseño, aplicación y evaluación de un proceso integral de entrenamiento de Baloncesto en deportistas varones y mujeres de la categoría juvenil en el Instituto Técnico Salesianos, de la ciudad de Cuenca, provincia del Azuay. La propuesta metodológica se fundamenta en el proceso de detección de talentos deportivos en el alumnado de la Institución Educativa mencionada, su consiguiente selección o conformación del colectivo deportivo y la iniciación deportiva en el mencionado contexto. Por lo tanto, este trabajo de graduación de pregrado implica la validación de cada uno de los procesos anotados en la conformación de selecciones deportivas tanto femenina como masculina a través de la evaluación de las actividades motoras.

INDICE

| | |
|---|-----|
| CERTIFICACIÓN | I |
| AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN | II |
| DEDICATORIA..... | III |
| AGRADECIMIENTO..... | IV |
| ABSTRACT..... | V |
| INTRODUCCIÓN..... | 1 |
| CAPÍTULO I:..... | 3 |
| ASPECTOS GENERALES DEL BALONCESTO..... | 3 |
| 1.1. EL BALONCESTO COMO APRENDIZAJE, COMPETENCIA Y RECREACIÓN..... | 4 |
| 1.1.1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA DEL BALONCESTO..... | 4 |
| 1.1.2. REVISIÓN HISTÓRICO – EVOLUTIVO DE LOS ASPECTOS EDUCATIVOS Y DEPORTIVOS Y RECREATIVOS DEL BALONCESTO MODERNO..... | 7 |
| 1.1.3. ¿CÓMO SE JUEGA EL BALONCESTO?..... | 18 |
| 1.1.4. REGLAS INTERNACIONALES DE BALONCESTO..... | 19 |
| 1.1.4.3. VIOLACIONES MÁS COMUNES:..... | 20 |
| 1.1.4.4. FALTAS..... | 22 |
| 1.1.4.5. INSTALACIONES E IMPLEMENTOS PARA EL BALONCESTO..... | 25 |
| 1.1.4.6. EQUIPAMIENTO..... | 28 |
| 1.1.4.7. FUNDAMENTOS TÉCNICOS..... | 29 |
| 1.2. EL BALONCESTO EN EL CONTEXTO DE LA CULTURA FISICA ESCOLARIZADA. . | 32 |
| 1.2.1. LOS EJES DEL APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FÍSICA..... | 33 |
| 1.2.2. BLOQUES CURRICULARES..... | 34 |
| 1.2.2.1. MOVIMIENTOS NATURALES..... | 34 |
| 1.2.2.2. JUEGOS..... | 34 |
| 1.2.2.3. MOVIMIENTO FORMATIVO, ARTÍSTICO Y EXPRESIVO..... | 34 |
| 1.2.3. VISIÓN GENERAL DEL CURRÍCULO EN EL PRIMER CURSO DE BACHILLERATO..... | 35 |
| 1.2.3.1. OBJETIVOS EDUCATIVOS DE PRIMER CURSO DE BACHILLERATO..... | 36 |

| | | |
|---|--|----|
| 1.2.3.2. | PLANIFICACIÓN DEL BLOQUE CURRICULAR JUEGOS..... | 36 |
| 1.2.3.3. | JUEGOS NACIONALES..... | 38 |
| 1.2.3.4. | INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN PARA PRIMER CURSO DE BACHILLERATO | 38 |
| 1.2.4. | PROYECCIÓN CURRICULAR DE SEGUNDO CURSO DE BACHILLERATO..... | 38 |
| 1.2.4.1. | OBJETIVOS EDUCATIVOS DE SEGUNDO CURSO DE BACHILLERATO..... | 39 |
| 1.2.4.2. | PLANIFICACIÓN POR BLOQUES CURRICULARES..... | 39 |
| 1.2.4.3. | DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO: JUEGOS..... | 39 |
| 1.2.4.4. | PRECISIONES PARA LA ENSEÑANZA Y EL APRENDIZAJE..... | 40 |
| 1.2.4.5. | BLOQUE 2: JUEGOS..... | 41 |
| 1.2.4.6. | INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN..... | 42 |
| 1.2.5. | PROYECCIÓN CURRICULAR DE TERCER CURSO DE BACHILLERATO | 42 |
| 1.2.5.1. | OBJETIVOS EDUCATIVOS DE TERCER CURSO DE BACHILLERATO | 43 |
| 1.2.5.2. | PLANIFICACIÓN POR BLOQUES CURRICULARES..... | 43 |
| 1.2.5.3. | JUEGOS: DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO..... | 43 |
| 1.2.5.4. | PRECISIONES PARA LA ENSEÑANZA Y EL APRENDIZAJE..... | 44 |
| 1.2.5.5. | BLOQUE 2: JUEGOS..... | 44 |
| 1.2.5.6. | INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN..... | 45 |
| CAPÍTULO II: | | 46 |
| LA INICIACIÓN DEPORTIVA EN EL BALONCESTO..... | | 46 |
| 2.1. | LA DETECCIÓN Y SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS, BASE DE LA INICIACION DEPORTIVA EN EL BALONCESTO..... | 47 |
| 2.1.1. | GENERALIDADES SOBRE EL TALENTO DEPORTIVO EN BALONCESTO..... | 47 |
| 2.2. | LA DETECCIÓN, SELECCIÓN Y DESARROLLO DE TALENTOS DEPORTIVOS COMO UN PROCESO INTEGRAL..... | 58 |
| 2.2.1. | DEFINICIÓN DE CONCEPTOS..... | 59 |
| 2.2.2. | DETECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS Y SISTEMA EDUCATIVO..... | 61 |
| 2.2.3. | CONCEPTO DE INICIACIÓN DEPORTIVA..... | 62 |
| 2.2.3.1. | FINALIDADES DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA..... | 63 |
| 2.2.4. | LA ENSEÑANZA DEPORTIVA EN LA FASE DE INICIACIÓN DEPORTIVA..... | 66 |

| | | |
|------------|--|----|
| 2.2.4.1. | METODOLOGÍA DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA..... | 67 |
| 2.2.4.2. | CARACTERÍSTICAS BÁSICAS DEL DEPORTE EDUCATIVO..... | 68 |
| 2.2.4.3. | ANÁLISIS DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS QUE INTERVIENEN EN LA ENSEÑANZA DEL DEPORTE..... | 69 |
| 2.2.4.3.1. | TIPO DE DEPORTE..... | 69 |
| 2.2.4.3.2. | RELACIÓN CON LAS FASES DEL ACTO MOTOR..... | 70 |
| 2.2.4.3.3. | IMPORTANCIA DE LA TÉCNICA Y LA TÁCTICA..... | 71 |
| 2.2.4.3.4. | ESTRATEGIAS A UTILIZAR..... | 71 |
| 2.2.4.4. | METODOLOGÍA DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA..... | 72 |
| 2.2.4.4.1. | OBJETIVOS..... | 72 |
| 2.2.4.4.2. | PROCESO DE FORMACIÓN..... | 73 |
| 2.2.4.4.3. | DE LAS HABILIDADES MOTRICES A LOS MEDIOS TÉCNICO-TÁCTICOS. | 75 |
| 2.2.4.4.4. | MEDIOS A UTILIZAR: EL JUEGO Y LA COMPETICIÓN..... | 76 |
| 2.3. | DESARROLLO Y EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS DEL BALONCESTO EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA..... | 78 |
| 2.3.1. | COORDINACIÓN: DEFINICIÓN Y CLASIFICACIÓN..... | 79 |
| 2.3.2. | COORDINACIÓN Y BALONCESTO..... | 79 |
| 2.3.3. | ¿CÓMO TRABAJAR LA COORDINACIÓN?..... | 81 |
| 2.3.4. | CARACTERÍSTICAS DE LA SESIÓN..... | 81 |
| 2.3.5. | PROPUESTA DE TAREAS FUERA DE LA CANCHA PARA EL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN..... | 82 |
| | CAPÍTULO III:..... | 89 |
| | EL DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INICIACIÓN DEPORTIVA EN EL BALONCESTO. | 89 |
| 3.1. | LA FUNDAMENTACION CIENTIFICA DE NUESTRA PROPUESTA..... | 90 |
| 3.1.1. | OBJETIVOS DE LA PLANIFICACIÓN DE LA PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO..... | 92 |
| 3.2. | ESTRUCTURACION DE LA PLANIFICACION DE ENTRENAMIENTO DE BALONCESTO..... | 93 |
| 3.2.1. | LOS MICROCICLOS..... | 93 |
| 3.2.2. | LOS MESOCICLOS..... | 95 |

| | | |
|----------|--|-----|
| 3.2.3. | EL MACROCICLO. | 96 |
| 3.3. | LA SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS EN BALONCESTO JUVENIL. | 121 |
| 3.4. | LA DETECCIÓN E IDENTIFICACIÓN DEL TALENTO DEPORTIVO EN BALONCESTO.. | 121 |
| 3.4.1. | LA SELECCIÓN DEPORTIVA EN BALONCESTO. | 121 |
| 3.4.1.1. | TEST DE RESISTENCIA GENERAL AERÓBICA..... | 124 |
| 3.4.1.2. | TEST DE FLEXIBILIDAD ACTIVA. | 125 |
| 3.4.1.3. | TEST DE VELOCIDAD..... | 127 |
| 3.4.1.4. | TESTS DE RESISTENCIA MUSCULAR LOCALIZADA (RML). | 130 |
| 3.4.1.5. | EVALUACIÓN TÉCNICO – TÁCTICA DEL BASQUETBOLISTA JUVENIL. | 132 |
| 3.4.1.6. | TEST PSICOLÓGICO EN EL JUGADOR DE BALONCESTO..... | 133 |
| | CAPÍTULO IV:..... | 135 |
| | CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES. | 135 |
| 4.1. | CONCLUSIONES..... | 136 |
| 4.2. | RECOMENDACIONES. | 138 |
| 4.3. | BIBLIOGRAFIA..... | 139 |
| 4.4. | ANEXOS..... | 141 |

Introducción.

En el primer capítulo del trabajo de Graduación iniciamos con la exposición analítica de los dos aspectos primordiales de la misma, esto es; los elementos estructurales de la Iniciación Deportiva y los fundamentos generales de la disciplina de Baloncesto, análisis realizado desde el punto de vista relacional entre los mismos pues es necesario establecer la dicotomía respectiva entre los mencionados elementos investigativos, la misma que permanecerá a lo largo de la Tesis en una relación dialéctica que analiza los aspectos individuales de cada uno de ellos pero a la vez mantiene la interrelación en todo momento.

El tratamiento que se realiza en este capítulo nos sirve primordialmente para configurar la teoría y la práctica de nuestra propuesta metodológica sobre cuyo fundamento se desarrolla la investigación de campo pertinente.

El deporte moderno se caracteriza por un impetuoso crecimiento de los récords, una considerable intensificación de las cargas de entrenamiento como de competición, una aguda lucha de rivales en igualdad de fuerzas y para lograrlo, a veces se necesitan de 8 a 10 años de práctica intensiva; con frecuencia el entrenamiento es acompañado por considerables sobrecargas sensoriales y fuertes sufrimientos emocionales, que transcurren a menudo en el fondo de una intensa actividad intelectual. Todo ello dificulta la preparación de un deportista de élite.

Actualmente, en el siglo de las grandes velocidades, todo resulta aún más difícil; ahora se trata de elegir entre la, comodidad de la vida o el deporte, el sacrificar en aras del deporte todos las tentaciones mundanas, o que éste quemé su salud. No nos referimos al deporte general que todos practicamos, sino al deporte a nivel superior, en base a la experiencia vivida a nivel del deporte de nuestra provincia, en donde hemos visto deportistas consumidos siendo aún muy jóvenes.

El objetivo del segundo capítulo es fundamentar los resultados que se obtienen de la aplicación del proceso de entrenamiento deportivo cuyo tratamiento se desarrolla en el capítulo subsiguiente, pues luego de haber realizado y expuesto el análisis descriptivo – crítico de las generalidades del baloncesto, la iniciación deportiva y el entrenamiento deportivo.

En el tercer capítulo se presenta de manera detallada los aspectos más importantes que conforman nuestra propuesta metodológica de trabajo en el campo del entrenamiento deportivo de baloncesto juvenil a nivel de la iniciación deportiva con los deportistas seleccionados de Instituto Técnico Salesiano. Consecuentemente, la propuesta metodológica que presentamos para su aplicación es el resultado de la conjugación psicopedagógica del conocimiento de tres campos: el deporte del baloncesto, el proceso de iniciación deportiva y el entrenamiento deportivo, que ya han sido objeto de tratamiento expositivo y analítico.

En el cuarto capítulo se expone las fases de la investigación de campo correspondientes al desarrollo del proceso de entrenamiento deportivo de la selección de baloncesto del Instituto Técnico Salesianos de la ciudad de Cuenca en el contexto de la realización del presente trabajo de graduación.

Por lo expuesto, se incluyen las fases técnicas – pedagógicas de los procesos de identificación y selección de los talentos deportivos a través de los resultados obtenidos en la aplicación de los diversos test pedagógico – deportivos específicos y en el proceso integral de la evaluación (inicial, sumativa y final) que acompañó al desarrollo de la propuesta metodológica de trabajo ya mencionada.

Todo el proceso descrito es el resultado del procesamiento y tabulación de los datos obtenidos en la investigación de campo en estrecha y lógica relación con los contenidos de la investigación científica expuesto a través de los cuadros y gráficos estadísticos pertinentes lo que otorga a este capítulo la claridad y comprensión requerida así como mediante el mismo se concreta la consecución de los objetivos planteados así como la demostración de las ideas referenciales propuestas en nuestro proyecto de trabajo de graduación.

CAPÍTULO I:

ASPECTOS GENERALES DEL BALONCESTO



1.1. EL BALONCESTO COMO APRENDIZAJE, COMPETENCIA Y RECREACIÓN.

Para establecer esta triple relación del baloncesto es ineludible realizar un estudio evolutivo de su desarrollo histórico, para luego establecer los referentes de enseñanza, competencia y recreación.

1.1.1. Evolución Histórica del Baloncesto.

Sobre los orígenes ancestrales del baloncesto hay muchas teorías que citan varios deportes o actividades que practicaban nuestros antepasados en diversas partes. Estas teorías sostienen que en épocas remotas, alrededor de todo el mundo existía gran cantidad de juegos de pelota que bien pueden predecir la génesis de este deporte, en ellos predominaba el elemento lúdico, íntimamente relacionado con los aspectos religiosos y los preceptos morales establecidos en cada una de las culturas. Los juegos realizados por cada una de estas civilizaciones ancestrales, en el contexto de su cultura, no representaban únicamente el descanso, el esparcimiento y la recreación; tampoco se trataba de una simple competición atlética, sino que se trataba más bien de un ritual inscrito en un escenario mágico, que pretendía rendir homenaje a sus divinidades. Así pues, el juego de pelota, simbolizó uno de sus ritos principales, nacido de la imaginación y la espiritualidad y provisto de una religiosidad especial. Igualmente cabe resaltar, los conocimientos de arquitectura deportiva, aplicados con perfección geométrica y provistos de un arte escultórico impresionante; además que las reglamentaciones internas de los juegos indican claramente la capacidad de estas sociedades para fijar normas. Así pues, podemos encontrar entre los orígenes ancestrales de nuestro deporte muchas teorías, que citan diferentes deportes que practicaban nuestros antepasados desde hace más de 3000 años. Algunos ejemplos lo constituyen: las culturas de Meso América, que realizaban juegos de pelota; la Roma antigua con sus juegos de balón; los juegos populares de pelota de la edad media, etc.

Las culturas más evolucionadas de Meso América, realizaban juegos que se mantuvieron durante varias civilizaciones y que influyeron en el desarrollo de otros juegos colectivos de pelota en la América del norte indígena, entre ellos encontramos:

- El Tachtli¹

El tachtli o tlaxtli, juego practicado por los aztecas consistía en atravesar una pelota por un aro. El terreno de juego constaba de dos muros separados, en medio de los cuales se ubicaban dos piedras una enfrente de la otra y cada una con un agujero que podía contener la pelota. La pelota de una consistencia maciza y ligera para que pudiera rebotar, era fabricada con una goma llamada ulli.

La condición esencial del juego consistía en hacer pasar la pelota por unos arcos de piedra verticales situados en el centro del terreno de juego, conduciendo la pelota únicamente con las rodillas, las muñecas o los codos. Este juego dotado de una significación religiosa y mitológica, concebía el terreno de juego como el mundo y la pelota como un astro, la luna o el sol; mientras que la victoria o la derrota de los jugadores expresaba la continua lucha entre la luz y la oscuridad, siendo vencido unas veces el sol y otras la luna. El hecho de ganar el juego correspondía a una proeza inmortal, en tanto que"; perdedor del juego pagaba su derrota con su propia vida ofreciendo su sangre como sacrificio a los dioses.

- El Chichón Itzá

Juego practicado por los Mayas, el terreno de juego más importante medía 95 m. de largo por 35 m. de ancho y estaba rodeado a todo lo largo por muros de 8 m. de alto, en los cuales se fijaban dos grandes anillos de piedra. La pelota estaba fabricada con caucho de un hevea de la selva. La condición básica del juego era la de pasar la pelota por los anillos de piedra, para lo cual debería lanzarse la pelota con la espalda, las rodillas o la cadera, de este modo era rarísimo el caso en el que la pelota atravesaba el anillo. La relación del juego con el aspecto religioso y cosmológico significó una honda percepción del universo y su mitología, razón por la cual la decapitación, representaba para los jugadores perdedores una alta distinción para sus vidas ulteriores.

¹ VAN DALEN, P. El desarrollo de los ejercicios corporales en la sociedad prehistórica. Editorial Paidotribo Madrid 1989.

- El Popol-Güm

Juego de pelota practicado por los mayas que consistía en pasar una pelota de caucho por un aro de piedra sujeto verticalmente a un muro de piedra a una altura variable. En las crónicas del Popol-Vuh-, se halla encantadoramente referenciado este juego, enmarcado dentro de la gran concepción armónica del movimiento del cosmos y la relación giratoria de la pelota, como un elemento en el que los dioses Mayas manipulaban alegóricamente el universo. Los indios Creek, cherokees y semidiós de América del norte, practicaban un juego de pelota que se desarrollaba alrededor de un poste; éste que medía hasta 15 m. de altura, se instalaba en el centro de un terreno cuadrangular. El juego se iniciaba lanzando la pelota al aire para que el jugador que lograra apoderarse de ella, corriera en dirección al poste o la arrojara a uno de sus compañeros, con el fin de lanzar la pelota y tocar con ella una señal que se hacía en la parte superior de dicho poste.

De los juegos con balones más populares en la Roma Antigua, se destaca:

- El Jaspertum

Juego de pelota, en donde en un terreno rectangular provisto de línea media, los jugadores trataban de llevar la bola mediante lanzamientos con las manos, de un lado a otro del terreno para pasar la línea final que quedaba enfrente de ellos.

En la edad media, los juegos con balón fueron adquiriendo gran popularidad en muchos países, entre los más conocidos encontramos:

- El Chüliack

Juego de gran popularidad en la Francia de los siglos VII y VIII de nuestra era, que se realizaba en un terreno rectangular demarcado con una línea media, dos finales y dos laterales. El objetivo a cumplir no era solo llevar el balón detrás de la línea del contrario (como en el jarpastum) sino también hacer pasar el balón a través de un aro colocado horizontalmente en un poste.

Otros juegos que bien pudieron anteceder el origen del baloncesto actual son:

- El Korf - Ball

Juego popular practicado en los países bajos, en el que en un árbol a una altura de 8 o 9 metros se colocaba un korf, en idioma holandés canasta, que la constituía un cuadro de juncos trenzados al que se intentaba llegar con la pelota.

- El Caldero

Juego tradicional originario de las montañas pirineicas, en donde los pastores vascos, en sus ratos de ocio, se entretenían jugando a introducir piedras a cierta distancia y con una trayectoria parabólica, en un caldero que se enterraba en un hoyo hecho en el suelo.

- El Pato

Juego tradicional de la Argentina que se juega por equipos a caballo y que consiste en lanzar un balón provisto de asas de cuero, a una canasta de baloncesto con red colocada perpendicularmente con relación al suelo.

1.1.2. Revisión Histórico – Evolutivo de los aspectos educativos y deportivos y recreativos del Baloncesto Moderno.

El principio de este juego moderno tiene sus orígenes en una escuela estadounidense en el año 1891. El promotor de este fue James Naismith, instructor de deporte en el YMCA (Asociación de Jóvenes Cristianos) en Springfield. James especificó las trece reglas básicas del baloncesto las cuales aún están vigentes, no obstante se han efectuado algunas modificaciones para adecuarlas a las nuevas épocas en donde el juego, principalmente, se basa en la rapidez con que se anotan los puntos y en la forma espectacular de anotarlos. Ocasionado por los largos inviernos que sufría Springfield, y con la urgencia de que sus alumnos se mantuvieran entretenidos y en buenas condiciones físicas, James consideró crear un nuevo juego que se pudiera jugar bajo techo y en espacios reducidos.

Luego de pasar algunos meses estudiando otros deportes existentes y adoptando lo más atractivo de cada uno, Naismith logro establecer una serie de requisitos que debería tener este nuevo deporte²:

- Afinidad por el Balón.
- Fácil de aprender
- Que pudiera ser jugado en cualquier terreno
- Ataque permanente de la meta
- Que hubiera un balance entre el ataque y la defensa
- No fuera un deporte agresivo.

Así fue como poco a poco y después de varios ensayos, al fin James crea el deporte conocido como Basketball; basket (cesta) y ball (balón), la imagen del juego era simple; se jugaría solo con las manos y tendría como objetivo meter el balón en una cesta, de donde proviene su nombre.

Los principios básicos creados por James Naismith fueron:

1. El balón será esférico y puede ser lanzado con una o dos manos sin importar su dirección.
2. Todo jugador puede colocarse en el terreno de juego donde le guste y en cualquier momento.
3. No se puede retener la pelota y correr con ella.
4. Los dos equipos jugarán juntos sobre el terreno, pero está prohibido el contacto entre los jugadores.
5. La meta debe ser elevada, horizontal y de dimensiones pequeñas para que tenga que recurrirse más a la destreza que a la potencia
6. Los equipos estarían conformados por nueve jugadores

Posteriormente prosiguieron incansablemente los intentos por mejorar las condiciones de juego, para hacer del baloncesto no sólo un juego muy atractivo sino también para convertirlo en uno de los primeros deportes de precisión. Durante todo este tiempo, las reglas del juego, la forma de jugar y la técnica experimentaron una gran evolución. Hoy el baloncesto es un

² GIMÉNEZ F.J.; FUENTES-GUERRA, F.J. y LÓPEZ BUÑUEL, P.S. (2004). Aspectos Teóricos y Prácticos de la iniciación al baloncesto. Sevilla: Editorial Wanceulen.

deporte practicado en todo el mundo, los grandes cambios introducidos en el juego influyeron en las acciones individuales y de equipo, aumentando las técnicas, la habilidad y el desarrollo físico de sus practicantes, respecto a lo cual podemos establecer la siguiente cronología de hechos más importante en la historia del baloncesto:.

- En 1891 como ya anotamos se da el nacimiento de Baloncesto. El juego se realiza con un número de jugadores variable, en un campo de dimensiones también variable, con un balón de baloncesto y con dos periodos de tiempo de 15 minutos cada uno. Se adoptan los conceptos de organización del baloncesto y así surgen 2 defensas estáticos, 2 delanteros posicionales y un centro que orienta las acciones de atacantes y defensores.
 - En 1892 se publica el primer reglamento que constaba de 13 artículos los que se constituyeron formalmente en el año 1891 para ser publicados. Con base en este reglamento original, empezaron a aplicarse las variantes pertinentes, de acuerdo con las situaciones especiales que se iban encontrando al transcurrir el tiempo, pero sin perder de vista los principios fundamentales con los que fue creado el juego.
1. La pelota poseerá las características corrientes y se podrá lanzar en cualquier dirección, con una o dos manos.
 2. La pelota podrá pasarse en cualquier dirección a una o dos manos pero no con el puño.
 3. El jugador no deberá correr con la pelota, sino que obligatoriamente la lanzara desde el lugar en que se encuentre. Se establece un margen de tolerancia para el jugador que se halle en trance de correr rápidamente.
 4. La pelota solamente podrá sostenerse a una o dos manos. Los brazos o el cuerpo no podrán utilizarse.
 5. Está prohibido empujar con el hombro, sujetar, empujar, hacer zancadilla o golpear al adversario. La infracción a esta regla supone una penalización; la segunda vez el jugador quedará descalificado hasta el próximo tanto, y si la infracción se hace intencionalmente el jugador quedará fuera hasta el final del encuentro y no podrá ser reemplazado.
 6. La infracción de las reglas 2, 3, 4 y 5 suponen una penalización.
 7. Si un equipo comete las infracciones seguidas (sin que se produzca ninguna por parte del adversario), el equipo contrario se hará acreedor a un tanto a su favor.

8. Se concede un trato cuando la pelota se lance o rebote en el suelo hasta la cesta y se quede allí, con la condición que los adversarios no la hayan tocado o desplazado. Si la pelota queda en el borde y el adversario la recoge, se marca un tanto a favor del atacante.
9. Cuando la pelota esté fuera de juego será devuelta al terreno por la primera persona que la coja. En caso de disputa el árbitro se encargará de lanzarla al terreno de juego en trayectoria recta. En 5 segundos se devolverá la pelota al terreno de juego; en el supuesto de superarse este tiempo la pelota pasará a poder del adversario.
10. El ayudante de árbitro juzga la conducta de los jugadores, anota las faltas y advierte al árbitro cuando se cometen tres faltas consecutivas. Tiene poder para descalificar a los jugadores en virtud de la regla 5.
11. El árbitro determina cuando la pelota está en juego y controla el tiempo. Decide la validez de un tanto y controlará el marcador, junto con todas las demás funciones confiadas normalmente al árbitro.
12. La duración del partido es de dos tiempos de 15 minutos, con 5 minutos de descanso
13. El equipo que se apunte más tantos durante este tiempo será declarado vencedor, en caso de empate puede haber prórroga hasta el primer enceste, de acuerdo con los capitanes del equipo.

Se generaliza las acciones conjuntas de 5 atacantes y 5 defensores. Las primeras defensas que surgen son de tipo hombre a hombre y el primer tipo de ataque fue un contraataque desorganizado.

- En 1893 México es el primer país extranjero en adoptar el baloncesto. Desaparecen el fondo de la canasta, utilizando redes con cuerda trenzada. El tiempo de juego consta de dos periodos de 20 minutos con 10 minutos de descanso. Aparece el pívot, ofreciendo al jugador mayor movilidad y recursos.
- 1894: El baloncesto llega a Irán y China, se limita el terreno de juego y se adopta un balón propio para el baloncesto, se incluye un lanzamiento de tiro libre a 6.09 m. de la canasta por cada falta cometida.

- Aparece el jugador especialista en tiros libres, ya que se dio la posibilidad de elegir al jugador que los realizara. Se comienza con normas técnicas y láticas determinándose funciones a los jugadores tanto a la ofensiva como a la defensiva.
- En 1895 el baloncesto llega a Inglaterra aparece el tablero y la línea de los tiros libres se acerca a 4.60 m. de la canasta Los lanzamientos de media distancia se hacían con dos manos, siendo muy parecidos al pase de pecho actual, mientras los lanzamientos de corta distancia se realizaban con una sola mano.
- Desde 1896 el baloncesto llega al Brasil, de allí se extendería posteriormente a toda Suramérica. La “amateur unión” adopta las reglas que regirán a la escala internacional. Se autoriza driblar con la dos manos. Varían los puntos, otorgándose un punto por tiro libre y dos puntos para las canastas. La aparición del tablero trae consigo la necesidad del rebote, además que ofrece la posibilidad de realizar lanzamientos apoyados en este.
- En 1897 se instituye definitivamente que los equipos estuvieran integrados por 5 jugadores en el terreno de juego 1898 Se crea el primer reglamento oficial femenino. Se introduce el baloncesto femenino en Filipinas. Se introduce el balón de cuero. El juego se mostraba lento y estático, haciéndose una cuidadosa selección de los lanzamientos.
- Desde 1901 se introduce el baloncesto en Australia. Se prohíbe encestar después de dribling.
- En 1906 El baloncesto llega a Cuba, introducido por soldados americanos. Se hace obligatorio del tablero en todos los campos de baloncesto. Como necesidad de recuperar la gran cantidad de lanzamientos fallidos surgen el jugador especializado en el rebote.
- 1908 Se prohíbe driblar más de una vez.

- 1915 - 1918 Nace el joint basketball comité, entidad responsable de unificar el reglamento. Se puede encestar después de haber driblado. Anderson populariza la defensa de zona que se impuso sobre la individual, este tipo de defensa influye sobre la individual, introduciendo los conceptos de flotación y ayuda.
- 1921 Se introduce el baloncesto en Yugoslavia. Se distingue en las penalizaciones las violaciones y la falta personal. Aparece de forma accidental la figura del jugador pívot, con su consecuente juego interior entre el poste y el pívot.
- 1924 El jugador a quien le cometan la falta debe ser quien lance el tiro libre.
- 1928 El baloncesto se presenta como el deporte de exhibición en los juegos olímpicos en Ámsterdam.
- 1929 Se introducen dos árbitros en la dirección de los juegos. Se elimina el doble dribling.
- 1931 Se regulan las faltas personales, determinándose como sanción dos tiros libres en caso de que el jugador estuviera realizando un lanzamiento y un tiro libre para faltas técnicas Se establecen como medida de terreno de juego: 25x15 m. con 2x1 cm. de variación
- En 1932 en Ginebra se funda la F.I.B.A. (Federación Internacional de Baloncesto Amateur). Se introduce la regla de los tres segundos.

Se introduce la línea de medio campo, quedando así definido el terreno de juego en dos partes bien definidas (el campo de ataque y defensa) e introduciéndose la regla de los 10 segundos. Después de estas, el juego se reanuda con un salto entre dos oponentes en mitad del campo. Las defensas de las zonas toman fuerza, debido a la aparición de la pantalla y su continuación.

- 1933 Si un equipo queda con menos de 5 jugadores puede seguir jugando.

- 1934 La superficie del terreno del juego debe ser dura evitando los campos de hierba.
- 1935 El C.O.I. acepta el baloncesto como deporte olímpico. Cada jugador puede por partido ser reintegrado dos veces. En caso de empate, y después de transcurridos los dos periodos extras, ganaba el primer equipo que convirtiera una cesta en el tercer periodo extra.
- 1936 El baloncesto se incluye entre los deportes olímpicos. Se integra el baloncesto femenino a la F.I.B.A. Se amplía el número de jugadores suplentes de 2 a 5. Se incluyen tres tiempos muertos por equipo. Después de cada canasta se reanuda el juego por parte del equipo al que le acaban de hacerle la canasta con un saque desde la línea final. Debido al saque después de cesto desde la línea de fondo, empieza a aparecer el pressing. Se populariza el lanzamiento con una mano.
- 1939 Muere James Naishmith y como tributo a su persona se inaugura el “Hall of Fame” en donde se inscriben los pioneros de este deporte, así como sus personajes más celebres. Primer torneo de baloncesto de la N.C.A.A. universitario con la participación de todas las universidades de los estados unidos. Con el fin de reducir las salidas del campo se fijan las canastas a 1.22 m. de las líneas finales.
- 1940 Se retransmite los primeros encuentros de baloncesto por televisión desde el Madison Square Garden. En cada partido oficial se establecen 2 árbitros, un cronómetro y un anotador. Aparece la primera forma de contraataque moderna.
- En 1945 se legaliza y reglamenta el bloqueo. El lanzamiento en suspensión hace su aparición por primera vez.
- En 1946 en Chile se celebra el primer campeonato sudamericano femenino. Aparecen en Europa los tableros de vidrio transparentes. Desde este año se empieza a utilizar el contraataque como un sistema táctico de ataque.
- 1948 El número de jugadores suplentes pasa a 7 y el tiempo muertos a 4. Se establece el derecho de opción en el que el equipo puede optar entre un tiro libre o un saque

desde la línea lateral. Se permite levantar el pie de pívot en la salida en dribling. Entre el defensor y atacante debe mantenerse una distancia de por lo menos de 50 cm.

- En 1949 Se modifica la zona restringida ampliando sus medidas. Se desarrolló el juego ofensivo sin balón, introduciéndose los cambios de ritmo y dirección y las fintas de recepción. Con el desarrollo del lanzamiento y las fintas de penetración se obliga a desarrollar los recursos defensivos contra el dribling.
- En 1950 Se introduce el dribling con cambio de mano entre piernas y por detrás de la espalda.
- En 1953 Se intenta crear sin ningún éxito un baloncesto femenino. Los rusos utilizan la táctica de “congelación del balón en el ataque”.
- En 1954 Los equipos disponen de 5 faltas personales, después de las cuales cada falta se penaliza con un tiro libre. Se establece el tiempo de posición del balón en 24 segundos. La puntuación mejoró de 79.5 puntos a 93.1 en promedio.
- En 1956 Se reimplanta la regla que impide levantar el pie de pívot antes de que el balón salga de las manos del jugador. La zona restringida adquiere la forma trapezoide. Se crea la regla de los 30 segundos. Debido a las defensas cada vez más sólidas, los jugadores atacantes, se hallan cada vez más asistidos por sus compañeros.
- En 1960 durante los últimos 5 minutos de juego cada falta se penaliza con dos tiros libres. Se elimina la regla de los 10 segundos, la retención del balón por más de 5 segundos bajo presión ocasionará un salto entre dos. Los entrenadores americanos empiezan a preocuparse por la preparación especialmente defensiva, con la consecuente evaluación de los fundamentos técnicos defensivo. Hace su aparición las primeras defensas mixtas.
- En 1964 aparece a escala mundial la zona press, como una necesidad de tener un balón antes de que este llegue a la canasta.
- En 1967 surgen la American Basketball Association.

- A partir de 1968 únicamente en los 5 min. Finales de juego: Se permite el derecho de opción y también la regla del campo atrás y de los 10 segundos. Se acentúa al máximo la presión defensiva, en donde el objetivo final es conseguir el balón.
- En 1972 la regla de los 10 segundos y del campo atrás se aplican durante todo el encuentro, al igual que el derecho de opción. Aparecen la combinación táctica ofensiva del snack y la combinación sistemáticas de varias defensas, denominadas “defensas alternativas”.
- Durante 1975 - 1976 se fusionan la A.B.A. y la N.B.A. articulándose en las cuatros divisiones geográfico-deportivas actuales: Atlántica, Central, Oeste y Pacífico. A partir de las 10 faltas por equipos en cada tiempo se da el derecho de realizar dos lanzamientos de tiro libre. Se introduce el 3x2 en los tiros libres. Se otorga un tiro libre adicional si al efectuar la falta se consigue canasta. Se desarrolla la defensa de ajuste.
- En 1979 se adopta la canasta de 3 puntos.
- En 1980 después de cesta se puede solicitar tiempo muerto. Se reduce el número de faltas personales por equipo y por tiempo a 8, después de los cuales se pueden lanzar 2 tiros libres. En caso de empate se harán prórrogas hasta que un equipo gane. Se sistematiza el pasar y jugar con reglas. Se desarrolla el juego continuo. Se perfecciona el uno contra uno, como estructura básica del juego de ataque.
- En 1984 desaparece en la F.I.B.A el concepto de Amateur, por lo que se adopta el nombre de F.I.B. Se crea la línea de los 6,25 m. más allá de la cual las canastas valen 3 puntos. Se desarrollan las técnicas de lanzamientos de 3 puntos. Ya que sobre el atacante no existe tanta presión defensiva, se aplica el espacio de ataque, adquiere gran importancia el ritmo del juego.
- En 1988 en los juegos olímpicos de Seúl, Estados Unidos pierde la hegemonía por primera vez. Las finales se disputan entre los equipos de la Unión Soviética y Yugoslavia, situación que lleva a la federación profesional Estadounidense a organizar el primer equipo profesional que representa a los Estados Unidos en los siguientes

juegos olímpicos. Aparecen la regla del 1+1 en los tiros libres a partir de la séptima falta del equipo contrario con derecho a opción por parte del equipo no infractor. Se adoptan 3 árbitros.

- En 1990 se sanciona como faltas intencionales las faltas personales con claro interés estratégicos (al final del partido para detener el cronómetro). Se elimina el derecho de opción. La sanción de faltas personales y técnicas son acumulativas. Se permite mover los pies en los saquees de bandas únicamente utilizar el pie de pivot. Se permite el jugador por encima del aro en trayectoria ascendente.
- En 1991 se organiza en Atenas un torneo conmemorativo del centenario del baloncesto.
- En 1992 el mejor equipo del baloncesto jamás reunido hasta la fecha, (El Dream Team), fue la atracción en los juegos olímpicos de Barcelona. Se tiende a homogenizar las reglas con la NBA. En búsqueda del deporte, hay una tendencia muy marcada hacia el jugador polivalente y especialista.
- En 1994 se establecen las siguientes reglas:
 - a) Líneas y dimensiones: las líneas deben ser trazadas del mismo color la zona neutra debe ser de un solo bloque.
 - b) Soporte del tablero: deben situarse a una distancia mínima de 2 m. del borde exterior de la línea de fondo.
 - c) Se incluye en el vestuario de los jueces el pantalón negro a cambio de gris.
 - d) Un jugador puede hacer un pase por encima del nivel del aro a un compañero de equipo, para que este lo reciba por encima de este y haga un remate.
 - e) Saque de banda: después de una infracción falta, violación o cualquier otra detención del juego, el encuentro se reanuda con un saque de banda realizado en el lugar más cercano a la infracción, exceptuada la posición directamente detrás del tablero.
 - f) Un jugador no puede tocar el balón cuando este está en trayectoria descendente y completamente por encima del nivel del aro, restricción que solo se aplica hasta que el balón toque el aro o hasta que sea evidente que el balón no lo tocará.
 - g) Se cambia el nombre intencionada por el de la falta antideportiva.

- h) Cualquier jugador o integrante de un equipo que sea descalificado debe abandonar el sitio del encuentro.
 - i) Un entrenador es descalificado si es sancionado con tres faltas técnicas, como resultado de un comportamiento antideportivo cometido por él o por cualquier persona del banco, o; si es sancionado por dos faltas técnicas productos de su propio comportamiento antideportivo.
 - j) Se suprime el 1 + 1, sancionándose las faltas después de la séptima, con dos tiros libres.
 - k) Tiros libres: durante estos lanzamientos un máximo de 5 jugadores debe ocupar los espacios a lo largo del pasillo de tiros libres, siendo tres de ellos adversarios del lanzador del tiro libre.
 - l) La planilla del juego es totalmente nueva para facilitar la tarea de los anotadores.
 - m) El anotador ya no tiene que escribir el minuto en caso de falta, canasta o tiempo muerto.
 - n) En el momento del pase o de lanzamiento, el pie de pivote puede levantarse, pero no puede volver al suelo antes de que el balón haya abandonado la(s) mano(s) del jugador.
 - o) En el momento de una salida driblando, el pie de pivote no puede levantarse antes del que el balón haya abandonado las manos del jugador.
 - p) Un jugador puede, hacer un pase por encima del nivel del aro a un compañero de equipo, para que este lo reciba por encima de este y haga un remate.
- Desde 1998 solamente los jugadores inscritos en el acta del encuentro tiene derechos a calentar en los 20 minutos que preceden al inicio del encuentro.
 - Una vez que se inicia el tiro libre, los jugadores no pueden modificar su posición, en los pasillos o en resto del terreno, hasta que el tiro libre haya finalizado.
 - La violación de los tres segundos no debe pitarse si se produce una de estas tres circunstancias: Un jugador del equipo con control del balón trata de salir de la zona restringida. Un jugador de equipo con control del balón está en acción de tirar a canasta y el balón está saliendo de sus manos. Un jugador del equipo con control del balón está regateando hacia canasta.

1.1.3. ¿Cómo se juega el Baloncesto?

- Duración de un partido: En la FIBA, según su reglamento el partido está compuesto por cuatro períodos de 10 minutos cada uno. En la NBA la duración de cada período es de 12 minutos y en NCAA se juegan dos períodos de 20 minutos cada uno. Si el partido finaliza con empate entre los dos equipos, deberá jugarse una prórroga de 5 min más. Y así sucesivamente hasta que un equipo gane el partido.
- Jugadores: el equipo presentado al partido está formado por 12 jugadores como máximo. 5 formarán el quinteto inicial y los otros 7 serán los suplentes. El entrenador podrá cambiar a los jugadores tantas veces como desee aprovechando interrupciones en el juego.
- Inicio del partido: debe colocarse un jugador de cada equipo dentro del círculo central con un pie cerca de la línea que divide el terreno de juego en dos mitades, situado cada uno de ellos en su campo. Los demás jugadores deben estar fuera del círculo. El árbitro lanza la pelota hacia arriba desde el centro del círculo y los dos jugadores saltan verticalmente para intentar desviarla, sin cogerla, hacia algún compañero de su equipo.
- Árbitros: para la mayoría de competiciones suelen ser dos árbitros los encargados de dirigir el encuentro. Aunque para muchas ligas profesionales existan tres y para otras con muy bajo presupuesto uno.

Mesa de anotadores: la mesa de anotadores (anotador, ayudante de anotador, cronometrador, operador de la regla de 24 s y, si lo hubiera, comisario) controla todas las incidencias del partido (tanteo, tiempos muertos, tiempo de juego, faltas, cambios, etc.) y elabora el acta del partido.

1.1.4. Reglas Internacionales de Baloncesto³

Las reglas internacionales de baloncesto son elaboradas por el comité central de FIBA y son revisadas cada cuatro años. Son de aplicación en todas las competiciones de carácter internacional entre países y adoptadas por la mayoría de federaciones nacionales, incluida la FEB. En Estados Unidos la NBA hace uso de un reglamento diferente al establecido por FIBA. Actualmente se está llevando a cabo un proceso gradual de acercamiento entre estas dos grandes corrientes de reglas del baloncesto.

1.1.4.1. Arbitraje

Un partido debe ser dirigido por tres árbitros, uno principal y dos auxiliares. Estos serán asistidos desde la mesa de anotadores, cronometradores y un comisario técnico. Los árbitros y sus ayudantes dirigirán el juego de acuerdo con las reglas e interpretaciones oficiales. El árbitro principal decidirá en cualquier situación de discrepancia entre árbitros auxiliares, mesa de anotadores, dudas de validez en las canastas, dará su aprobación al acta, es el responsable de verificar, inspeccionar y aprobar todos los elementos técnicos y podrá tomar decisiones sobre situaciones no reglamentadas ni regladas. Los árbitros se pueden comunicar con la mesa de anotadores y con el resto de árbitros mediante la gesticulación, señalizando las incidencias con una serie de señales preestablecidas.

1.1.4.2. Violaciones

Una violación es una infracción de las reglas de juego, penalizada con un saque de fondo o banda para el equipo contrario desde el punto más cercano al de la infracción.⁴

³ FIBA: Reglas Oficiales de Baloncesto 2008.

⁴ FIBA: Reglas Oficiales de Baloncesto 2008.

1.1.4.3. Violaciones más comunes:

Pasos (Art.25)

El avance ilegal (pasos) es un desplazamiento ilegal de un jugador con control de balón (el balón reposa sobre una o ambas manos del jugador). Se produce avance ilegal cuando, una vez establecido el pie de pivote, el jugador:

- Lo levanta para iniciar un regate. Denominados comúnmente pasos de salida o arrancada. (No sancionables en baloncesto NBA).
- Estando con ambos pies (incluido el de pivote) en contacto con el suelo, salta y, antes de realizar un pase o tiro a canasta, vuelve a tocar con un pie en el suelo.
- Estando en movimiento, y saltando sobre el pie de pivote, da dos apoyos más, independientemente del orden de los pies.
- Desliza voluntaria o involuntariamente el pie de pivote por el suelo creando una ventaja, el gesto de pivotar no se considera deslizar.
- Es legal que un jugador caiga al suelo y resbale mientras sostiene el balón, o que obtenga el control del balón mientras esté tumbado o sentado en el suelo.
- Es una violación si, después, el jugador rueda o intenta levantarse mientras sostiene el balón.

Dobles (Art.24)

Un jugador no debe realizar un segundo regate después de haber concluido el primero a menos que haya perdido el control de un balón en el terreno de juego entre ambos regates. Es decir, que una vez dado los dos pasos permitidos, sólo puede pasar el balón a otro jugador o tirar a canasta.

Pie

Un jugador no debe tocar el balón con el pie intencionadamente, este acto se considera violación.

Tres segundos en Zona (Art.26)

No se puede permanecer más de 3 segundos en el área restringida del equipo contrario cuando el balón se halla en su pista delantera. Salvo excepciones:

- El jugador intente abandonar la zona restringida.
- El jugador esté realizando un regate a canasta transcurridos 3 segundos.
- Un jugador de su mismo equipo esté en acción de tiro a canasta.

Saque de banda/fondo

Se debe sacar antes de 5 segundos con el balón a disposición del jugador, pudiendo dar un paso normal lateral y todos los posibles hacia atrás. Cualquier infracción de esta regla es una violación.

24 segundos (Art.29)

Un equipo que obtiene un nuevo control de balón debe efectuar un lanzamiento a canasta antes de 24 segundos. En caso de que transcurridos 24 segundos el balón siga en las manos del lanzador o no haya tocado aro y su posesión no sea clara para el equipo oponente, se comete una violación. Los 24 segundos se reinician cada vez que el balón toca aro, se comete una violación o una falta. En la NBA en caso de que la falta en defensa se produzca con menos de 14 segundos de posesión restantes, el dispositivo de 24 se reinicia con 14 segundos.

Campo atrás (Art.30)

El balón devuelto a pista trasera (campo atrás) se produce cuando un equipo tiene control de balón en pista delantera y uno de sus jugadores es el último en tocar el balón en pista delantera y después él o un compañero es el primero en tocarlo en pista trasera.

1.1.4.4. Faltas

Falta personal (Art.34)

Cuando un jugador contacta ilegalmente con un adversario y le causa una desventaja u obtiene una ventaja del contacto, se sanciona falta personal. Se considera contacto ilegal aquel que se produce cuando uno de los jugadores no respeta el cilindro del otro jugador y se considera responsable del contacto al jugador que invade el cilindro del otro o sale del suyo. Un jugador no agarrará, bloqueará, empujará, cargará, zancadilleará ni impedirá el avance de un adversario extendiendo las manos, brazos, codos, hombros, caderas, piernas, rodillas ni pies; ni doblará su cuerpo en una posición ‘anormal’ (fuera de su cilindro), ni incurrirá en juego brusco o violento. La penalización para una falta personal es un saque para el equipo contrario desde el punto más cercano en la línea de fondo/lateral, salvo las faltas de equipo que se expondrán más adelante. A la quinta falta (6ta. en la NBA) el jugador será eliminado.

Falta en ataque

Se produce cuando un jugador cuyo equipo tiene control de balón comete una falta personal al empujar o chocar contra el torso de un jugador que en posición legal de defensa (Ambos pies en contacto con el suelo, encarado al atacante, dentro de su cilindro y pudiéndose desplazar lateralmente y hacia atrás, no hacia delante). Si ese contacto causa una desventaja al defensor se sanciona falta del equipo con control de balón (falta en ataque).

Falta antideportiva (Art.36)

Una falta antideportiva es una falta de jugador que implica contacto y que, a juicio del árbitro, no constituye un esfuerzo legítimo de jugar directamente el balón dentro del espíritu y la intención de las reglas o bien, el contacto es de brusquedad excesiva. Se sanciona con dos tiros libres y posesión para el equipo contrario.

Falta técnica

Falta a un jugador o de un miembro del banquillo que no implica contacto, sino falta de cooperación o desobediencia deliberada o reiterada al espíritu de las reglas. La segunda

falta técnica que se le pite a un mismo jugador contará como descalificante. Una falta técnica contará como falta personal, es decir, se sumará una falta al jugador al que le ha sido pitada la falta técnica, así como a las faltas de equipo. Se sanciona igual que la antideportiva.

Falta descalificante

Una falta descalificante es cualquier infracción antideportiva flagrante de un jugador, sustituto, jugador excluido, entrenador, ayudante de entrenador o acompañante de equipo que deberá abandonar el campo y no podrá establecer contacto visual con el mismo durante el resto del partido. 2 faltas antideportivas constituyen una falta descalificante. Cabe mencionar que una falta descalificante puede conllevar también uno o varios partidos de suspensión según lo decida la organización de la competición.

Después de una falta técnica, antideportiva o descalificante se conceden 2 tiros libres y saque desde la prolongación de la línea central enfrente de la mesa de anotadores.

Tiros libres



ILUSTRACIÓN 1: TIROS LIBRES

Si un equipo comete cuatro faltas en un período (5 en reglamento NBA o 2 en los dos últimos minutos de cada cuarto), a partir de ese momento todas las faltas personales que realice durante ese período serán sancionadas con dos tiros desde la línea de tiros libres de su zona (situada a 4,60 m de la canasta). También se efectuarán tiros libres cuando un jugador recibe una falta mientras se halla en acción de tiro, determinándose su número según la zona de puntuación en la que se encuentre (de 2 o 3 puntos). Si durante esa acción de tiro con falta la canasta se consigue, el cesto es válido y se concede un tiro adicional. Durante la ejecución del tiro libre, el jugador que está tirando no podrá pisar la línea, esto supondría que aunque entrase la canasta el tiro no sería válido, al igual que si uno de sus compañeros invade la zona antes de que el balón salga de las manos del lanzador, por otra parte si un rival entra en la zona antes de que el jugador suelte el balón el tiro se repetirá en caso de que no haya entrado. Medidas del campo de juego, la canasta y la pelota.

1.1.4.5. Instalaciones e Implementos para el Baloncesto.

Conforman las instalaciones e implementos los siguientes recursos:

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 de juego, tienen que estar provistos de basculantes homologados.

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

El nuevo diseño FIBA.

- Circunferencia: 68 - 73 cm
- Diámetro: 23-24 cm
- Peso: 567 - 650 g



ILUSTRACIÓN 3: PELOTA CLÁSICA



ILUSTRACIÓN 4: DISEÑO FIBA

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.

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 el la pelota se introduzca en la canasta. El aro está situado a una altura de 3,05 metros y está provisto de unas redes homologadas⁶.

1.1.4.6. Equipamiento

El equipamiento de un jugador de baloncesto se compone de:

- Una camiseta sin mangas, originalmente de algodón, y en la actualidad de material sintético. En su parte delantera encontramos el logotipo del equipo y la publicidad acordada (aunque en la NBA y otras competiciones no hay). En la parte trasera encontramos el apellido del jugador y en ocasiones la primera letra del nombre cuando hay dos o más jugadores con apellidos iguales. Debajo del nombre, en grande, el número del jugador, que es muy importante para apuntar el número de faltas y los puntos del jugador así como las sustituciones.
- El pantalón puede ser corto o bermudas (aunque por la moda de llevarlo "pirata" algunas competiciones como la NBA imponen reglas sobre su longitud): se puede encontrar, en pequeño, el número del jugador en el extremo derecho de la pierna. Debe ser de los mismos colores que la camiseta, no puede tener bolsillos.
- Calzado: tienen forma de bota para sujetar bien el tobillo y protegerlo de torceduras. Además cuentan con cámaras de aire para preservar la planta del pie. Las suelas deben tener un diseño apropiado para frenar rápido.
- Calcetines: Generalmente cortos y de algodón. Aunque suelen ser blancos como otros calcetines deportivos, pueden ser de otro color para adaptarse al uniforme o, en raras ocasiones, dejarse al gusto del jugador.
- También se pueden añadir muñequeras, cintas, brazaletes, calentadores, gafas de protección, etc.

⁶ FIBA: Reglas Oficiales de Baloncesto 2008

Puntuación

- Los tiros libres valen un punto.
- Los tiros dentro de la zona o dentro de la línea de triple valen dos puntos.
- Los tiros a partir de la línea de triple (a 6,25 m del centro del aro, o 7,24 en la NBA) valen tres puntos.

Si el jugador está tirando un tiro libre y pisa la línea el tiro quedará invalidado, en caso de que el jugador esté tirando desde la línea de 3 puntos si pisa la línea de 6,25 (NBA 7,24) el tiro será valorado como un tiro de campo (2 puntos). Sin embargo un jugador en el caso de que tire desde la distancia de triple puede iniciar el tiro con un salto sin pisar la línea y caer encima o sobrepasarla, en ese caso el tiro se consideraría de 3 puntos.

La puntuación se lleva mediante dos sistemas, el primero es la planilla donde el anotador marca todas las canastas que se han convertido en un cuadro numerado que contiene los números del tanteador y el segundo sistema es el tablero electrónico, donde además se señala el cronómetro, el conteo de faltas de cada jugador y de cada equipo y el cuarto que se está jugando (si el acta y el marcador van en discordancia, lo válido es lo que refleja el acta; el marcador no es obligatorio y sirve únicamente al espectáculo así que no hay normativas sobre su contenido).

1.1.4.7. Fundamentos técnicos

Algunos movimientos de un jugador de baloncesto se denominan como fundamentales, puesto que son sobre los que se basa todo el juego. Según un concepto estricto, los "fundamentos" son solamente cuatro: el bote, el pase, el tiro y los movimientos defensivos.

En esta lista no se incluyen otros movimientos que no se consideran estrictamente fundamentales, como el rebote, el bloqueo, etc., pero que representan también aspectos muy significativos de este deporte.

Pase.



ILUSTRACIÓN 5: PASE

El pase es la acción por la cual los jugadores de un mismo equipo intercambian el balón, existen diferentes tipos entre los cuales se encuentran:

- a) De pecho: El más común, realizado sacando el balón desde la altura del pecho y llegar al receptor a la misma altura aproximadamente, en una trayectoria casi recta.
- b) Picado o de pique: Al dar el pase se lanza el balón con la intención de que rebote antes de ser recibido para que sea más difícil cortarlo y más sencillo recibirlo.
- c) De béisbol: Semejante al lanzamiento de un lanzador, pase largo con una mano.
- d) De bolos: Dado con una mano, sacando el balón desde debajo de la cintura, simulando un lanzamiento de bolos.
- e) Por detrás de la espalda: Como su nombre indica es un pase efectuado por detrás de la espalda, con la mano contraria al lugar en el que se encuentra el futuro receptor.
- f) Por encima de la cabeza: Se usa sobre todo por los pívots y al sacar un rebote, como su nombre indica se efectúa lanzando el balón desde encima de la cabeza fuertemente y con las dos manos.
- g) Alley-hoop: El jugador lanza el balón cerca y a la altura de la canasta para que el compañero únicamente la acomode.

- h) Con el codo: Popularizado por Jason Williams, el jugador golpea el balón por detrás de la espalda con el codo del brazo contrario de la dirección a la que va a ir el pase.
- i) Pase de mano a mano: Se realiza cuando se tiene al compañero receptor muy cerca, de manera que recibe la pelota casi de manos del pasador. En el momento del pase, la mano que sirve la pelota, le da un pequeño impulso para que el otro jugador pueda recibirla.

Tiro a canasta

El tiro o lanzamiento es la acción por la cual un jugador intenta introducir el balón dentro del aro, los tipos existentes son:

- a) Tiro en suspensión: Lanzamiento a canasta tras elevarse en el aire, apoyando el balón en una mano mientras se sujeta con la otra, finalizando el lanzamiento con un característico golpe de muñeca.
- b) Tiro libre: Lanzamiento desde la línea de tiros libres, después de una falta personal o una falta técnica.
- c) Bandeja: Lanzamiento en carrera, con una sola mano, después de haber dado máximo dos pasos después de dejar de botar el balón.
- d) Mate o volcada: Similar a la bandeja, pero introduciendo el balón en la canasta de arriba a abajo, con una o dos manos.
- e) Gancho: Lanzamiento con una única mano, en posición perpendicular al aro, con el brazo estirado, deslizando suavemente el balón.
- f) Alley-oop: Mate realizado por un jugador que coge el balón en el aire tras saltar y recibiendo el pase de un compañero en el aire.

Bote o Drible

Acción que consiste en que el jugador empuje el balón contra el suelo y este retorne a su mano, los tipos existentes son:

- a) De control: En una posición sin presión defensiva, mientras el jugador anda, un bote alto y fuerte a la altura del jugador.

- b) De protección: Si la defensa presiona mucho, el jugador puede botar protegiendo el balón con el cuerpo, dando botes bajos para dificultar el llegar a robarlo.
- c) En velocidad: En carrera y con espacio por delante, el jugador lanza el balón hacia delante para correr con más velocidad.

Defensa

La defensa en baloncesto se realiza entre el hombre que ataca y el aro, la posición defensiva consiste en flexionar ligeramente las rodillas y realizar desplazamientos laterales intentando robar el balón o evitando una acción de pase, tiro o intento de penetración a canasta por parte de su rival. En cuanto a los diferentes tipos de defensa "colectiva", que puede realizar un equipo encontramos:

- a) Defensa Individual, también conocida como defensa al hombre o defensa de asignación: Cada jugador defiende a un oponente en concreto del equipo rival.
- b) Defensa en Zonas: Cuando los jugadores que defienden no marcan uno a uno a sus oponentes de manera personal, se denomina que marcan en zona esperando a que lleguen los atacantes. Como el equipo pone 5 jugadores en la cancha las zonas posibles se nombran 2-3, 3-2, 1-3-1, 3-1-1, 2-1-2, 1-2-2, indicando la posición de los mismos.
- c) Defensa Mixta: Sería una combinación de los dos tipos de defensas expuestas anteriormente.
- d) Presión: Es una defensa especial que se realiza cuando el equipo defensor adelanta a sus jugadores al campo contrario para dificultar el saque o el paso del balón por parte del rival a su campo (el equipo atacante sólo tiene 8 segundos para pasar de su campo al del rival), se suele emplear en situaciones finales de un cuarto, de un partido o cuando es muy necesario recuperar el balón. Normalmente se aplica a toda o a 3/4 partes de la cancha aunque hay equipos que comienzan la presión en la mitad del campo.

1.2. EL BALONCESTO EN EL CONTEXTO DE LA CULTURA FISICA ESCOLARIZADA.

En el sentido de localizar el origen y la posición curricular que ocupa el deporte del baloncesto hemos considerado conveniente realizar el análisis expositivo y sintetizado del currículo del área de la Cultura Física, esto; con el propósito de justificar el diseño de la

propuesta metodológica de trabajo cuyas bases se establecen desde la misma clase de cultura física en razón de recurrir a las propuestas metodológicas de dicho proceso para llevar a la concreción de la mencionada propuesta.⁷

1.2.1. Los ejes del aprendizaje en Educación Física

La propuesta curricular, al igual que la de la Educación General Básica, emana de un eje curricular integrador “Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socioafectivas para mejorar la calidad de vida” que integra los dos aspectos indisolubles en el ser humano: la mente y el cuerpo. De este eje curricular se desprenden dos ejes del aprendizaje (habilidades motrices básicas y habilidades motrices específicas), con utilidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El primer eje de aprendizaje es la habilidad motriz básica que se considera como una serie de acciones motrices que aparecen de modo natural en la evolución humana, fue desarrollado por medio de las destrezas con criterios de desempeño propuestas en los diez años de EGB.

Para Bachillerato, se ha propuesto enfocarse en el desarrollo del segundo eje del aprendizaje es decir se plantea utilizar las habilidades motrices específicas, cuya expresión son los movimientos y las capacidades físicas especializadas, aplicadas al desempeño motor en el que intervienen (tanto en los movimientos naturales y en los juegos, como en el movimiento formativo, artístico y expresivo). Sin embargo, para llegar a este grado de aplicación motora es necesario conducir al estudiantado por el camino de transición que convertirá las habilidades motrices básicas en habilidades motrices específicas, con cualidades físico-técnicas que le serán útiles a lo largo de toda su vida. Aunque la denominación “habilidades básicas y específicas” tiene connotaciones distintas, estas están íntimamente relacionadas entre ellas. Por ejemplo: para ejecutar un movimiento especializado (como correr sobre obstáculos) no se puede prescindir de una o más destrezas motrices básicas (como correr y saltar).

⁷ Ministerio de Educación del Ecuador: Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación General Básica y Bachillerato Educación Física. Septiembre de 2012. Quito – Ecuador

1.2.2. Bloques Curriculares

Los bloques curriculares de esta área, a lo largo de toda la Educación General Básica y el Bachillerato, son:

1.2.2.1. Movimientos Naturales

Los movimientos naturales tienen su base motriz en las actividades innatas del ser humano, tales como gatear, caminar, correr, saltar, lanzar, luchar, nadar, etc., actividades que, a su vez, tienen una proyección hacia disciplinas deportivas como el atletismo, la natación y los deportes de contacto. Los movimientos naturales se refieren a las acciones que realizan las personas y que son necesarias para su supervivencia, manifestación deportiva y relaciones sociales.

1.2.2.2. Juegos

El juego es una actividad psicomotora necesaria para el desarrollo de los seres humanos, y tiene suma importancia en la esfera social, puesto que permite ensayar ciertas conductas sociales. A su vez, el juego oferta posibilidades para adquirir y desarrollar capacidades intelectuales, motoras y afectivas. Esta actividad debe realizarse de manera placentera, sin sentir obligación de ningún tipo y, como todas las actividades, requiere de tiempo y espacio para poder realizarla.

Además, en este bloque podremos identificar conocimientos que se sustentan en las destrezas con criterios de desempeño, y objetivos educativos que permitan orientar al estudiante hacia el desarrollo de aprendizajes intencionales, relacionados con alguna disciplina deportiva. En el currículo, se sugiere trabajar las disciplinas deportivas: fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano, tenis de mesa, tenis de campo y beisbol, sin embargo, esto dependerá de la infraestructura deportiva y material de la institución educativa.

1.2.2.3. Movimiento formativo, artístico y expresivo

Este bloque curricular tiene como finalidad proyectarlo al estudiante hacia el cuidado armónico de su cuerpo y hacia disciplinas deportivas (como la gimnasia en sus diferentes clasificaciones), además de plantear posibilidades de aprendizaje y dominio de bailes, danzas

y rondas, manteniendo la expresión y el conocimiento corporal como elementos esenciales de su formación integral a través de la Educación Física.

En conclusión, podemos decir que la enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en el Bachillerato propende a que los estudiantes aprendan y apliquen valores, técnicas, tácticas y reglas deportivas que les permitan integrarse socialmente a la actividad deportiva de su preferencia; que aprendan y apliquen conceptos, enseñanzas y formas de mejorar la salud a través del ejercicio; y, en general, que disfruten del Buen Vivir por medio de una actividad física estructurada y racionalizada.

1.2.3. Visión General del Currículo en el Primer Curso de Bachillerato.

La proyección curricular considera que los objetivos del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en el primer curso de Bachillerato son: alcanzar un desarrollo eficaz de las destrezas con criterios de desempeño, orientadas al mejoramiento y perfeccionamiento de las diferentes disciplinas deportivas que se puedan practicar técnica y pedagógicamente en la institución educativa, y conseguir un conocimiento global de la actividad física y el deporte como se presenta en la actualidad (conocimiento que incluso se ha constituido en factor importante para determinar el nivel de desarrollo de los diferentes países).

Las clases de Educación Física en este año serán una excelente oportunidad para que los estudiantes proyecten su accionar y logren mejorar su formación deportiva. Asimismo, les permitirán explorar y experimentar aquellas habilidades y capacidades que han desarrollado a lo largo de los años anteriores, en diversas disciplinas deportivas, de ser posible hasta definir cuál es la disciplina que más se acomoda a sus intereses particulares. Después de esto, las clases deben permitirles disfrutar del deporte de su elección y seguir adelante para participar en competencias que se puedan organizar a nivel intrainstitucional e, incluso, en la hora pedagógica, compitiendo frente a sus propios compañeros.

1.2.3.1. Objetivos educativos de primer curso de Bachillerato

- a) Mejorar el desarrollo de la capacidad física a través del incremento del volumen y cargas de trabajo en fuerza, velocidad, resistencia y agilidad, para un buen desenvolvimiento deportivo.
- b) Desarrollar la capacidad de comprensión de las reglas, técnicas y tácticas, para aplicarlas en la práctica deportiva.
- c) Reconocer la importancia de la Educación Física a través de actividades físicas, deportivas y recreativas, para mantener una vida saludable.
- d) Utilizar y valorar las técnicas de relajación como medio de conocimiento y desarrollo personal, para actuar con equilibrio en las distintas situaciones de la vida diaria.

1.2.3.2. Planificación del Bloque Curricular Juegos.

Como eje curricular integrador se propone:

Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socioafectivas para mejorar la calidad de vida.

En el bloque curricular de Juegos que corresponde su análisis a los objetivos del presente trabajo de titulación se proponen los siguientes contenidos:

- a) Crear nuevos juegos a partir de las diferentes reglas conocidas.
- b) Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos y las reglas básicas de los deportes sugeridos (baloncesto, fútbol, balonmano, voleibol, tenis de mesa, tenis de campo, beisbol, entre otros).
- c) Realizar prácticas de juegos en grupos, aplicando los fundamentos deportivos para mejorar el sistema cardiorrespiratorio.
- d) Cooperar con sus compañeros y compañeras, respetarlos y aceptarlos, independientemente de sus características personales.

Concomitantemente las precisiones para la enseñanza y el aprendizaje de primer curso de Bachillerato en el bloque 2: Juegos considera:

Como una actividad motriz lúdica con mayor complejidad, que desarrolla o necesita un cierto nivel de habilidades y capacidades (técnica y táctica) y que prepara para juegos deportivos (disciplinas) como básquet, fútbol, voleibol, tenis, etc. Los juegos iniciales y preparatorios para los juegos deportivos se incluyen en este grupo, siempre y cuando mantengan la idea principal del juego grande.

Las fases del juego grande son: juegos predeportivos y juegos deportivos y su propósito es definir claramente que los juegos predeportivos y los juegos deportivos son las manifestaciones motrices que inspiran el factor lúdico-competitivo, ya que presentan características similares y a la vez diferentes.

A la fase deportiva se la puede definir como una actividad motriz lúdica de larga duración, con reglas complicadas, que moviliza todas las capacidades al máximo y que utiliza destrezas y tácticas complejas.

La concepción de estas dos fases de los juegos grandes, por sus características, nos permite presuponer que la primera es para una persona en proceso de formación, con sus capacidades limitadas, y que la segunda es para una persona que está alcanzando la plenitud de sus capacidades.

A partir de esta diferenciación, facilitaremos la consecución de uno de los objetivos más significativos que nos planteamos en los años superiores: crear hábitos positivos hacia la práctica de aquella actividad física que asegure una mejor calidad de vida para las personas.

Los juegos grandes también incluyen los juegos de ida y vuelta, que consisten en pasar un objeto de un lado a otro, y se pueden realizar dentro de un terreno delimitado o no, en parejas o en grupos. El objeto que se utiliza es preferentemente liviano y de material suave (como pelotas o globos). Para este tipo de juegos se puede utilizar, en el medio del terreno, una red, una soga o un obstáculo natural.

Los juegos con pelotas tienen una gran utilidad como elemento didáctico en la coordinación viso manual y visopédica al conducir el implemento (en este caso, la pelota).

Estos juegos se desarrollan en forma individual o como relevos en columnas. El recorrido no debe ser muy largo para evitar la distracción. En esta categoría entran los juegos

para alcanzar goles/tantos (con las manos, pies e implementos), y aquellos otros que permiten rescatar juegos/deportes nacionales (como el ecuavolley y la pelota nacional).

La clasificación propuesta a través de este fortalecimiento curricular facilita los aprendizajes motores y cognitivos de las diferentes disciplinas deportivas, ya que le permite al docente tener un panorama más amplio y les ofrece expectativas a los estudiantes.

El tratamiento metodológico de los fundamentos o la adquisición y desarrollo de destrezas que son utilizables en varios deportes (como, por ejemplo, la recepción y lanzamiento de la pelota) se puede aplicar al baloncesto, balonmano, o pelota al cesto, sin tomar en cuenta los cestos o goles que serían lo específico en determinados deportes.

1.2.3.3. Juegos Nacionales.

Con este criterio se pretende que el alumno se adentre en el conocimiento y práctica de estos deportes contribuyendo de esta manera a la conservación y mejoramiento del patrimonio cultural de nuestro país.

La pelota nacional en sus diferentes modalidades, el tan conocido y jugado ecuavolley son las principales actividades deportivas que tiene nuestro país como patrimonio.

1.2.3.4. Indicadores esenciales de evaluación para primer curso de Bachillerato

- a) Organiza pequeñas competencias a nivel de aula e institución educativa.
- b) Crea nuevos juegos a partir del conocimiento de las diferentes técnicas, tácticas y reglas de los juegos grandes.
- c) Demuestra y aplica los fundamentos técnicos y las reglas básicas de varios deportes.

1.2.4. Proyección Curricular de Segundo Curso de Bachillerato.

La Educación Física ejerce una influencia favorable en el crecimiento y el desarrollo, fundamentales en este curso de Bachillerato, pues los estudiantes se encuentran justamente en los niveles de consolidación de las bases que sustentan un eficaz y sano desarrollo humano para toda su vida. En ese sentido, la fijación del gesto deportivo deberá alcanzar una definición real del nivel técnico que consigan los estudiantes.

El objetivo fundamental del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en el segundo curso de Bachillerato es alcanzar un perfeccionamiento más tecnificado de las destrezas que deberán estar orientadas hacia las diferentes disciplinas deportivas que se puedan practicar en la institución educativa, así como alcanzar un conocimiento global de la actividad física y el deporte, tal y como se presenta en la actualidad (conocimiento que, incluso, se ha constituido en factor importante para determinar el nivel de desarrollo de los diferentes países)

1.2.4.1. Objetivos educativos de segundo curso de Bachillerato

Organizar y participar en actividades deportivas y recreativas, individuales y colectivas, aplicando fundamentos, reglas, técnicas y tácticas en situaciones de juego competitivas.

- a) Desarrollar creativamente acciones que permitan el mejoramiento de la formación estética y artística como medio de expresión y comunicación.
- b) Practicar y diseñar actividades expresivas, con o sin base musical, utilizando el cuerpo como forma de comunicación y expresión creativa.
- c) Resolver situaciones técnico-tácticas deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos en las disciplinas deportivas.
- d) Incrementar las posibilidades de rendimiento en las diferentes disciplinas deportivas mediante el desarrollo de sus capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus habilidades específicas, adoptando una actitud de responsabilidad y autoexigencia.

1.2.4.2. Planificación por bloques curriculares.

Eje Curricular Integrador:

Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socioafectivas para mejorar la calidad de vida.

1.2.4.3. Destrezas con criterios de desempeño: Juegos.

- a) Cambiar las reglas y la organización de los juegos grandes conocidos, para encontrar nuevas alternativas de movimientos.

- b) Explicar y aplicar los fundamentos técnicos y las reglas básicas de los deportes sugeridos (baloncesto, fútbol, balonmano, beisbol, tenis de mesa y tenis de campo), en trabajo de grupos.
- c) Realizar prácticas de juegos en equipos, aplicando los fundamentos deportivos en competencias intraaula y en la institución educativa.
- d) Aplicar los fundamentos y las reglas del ecuavolley como rescate a la tradición deportiva ecuatoriana.

1.2.4.4. Precisiones para la enseñanza y el aprendizaje.

En el segundo curso de Bachillerato se pretende dar respuesta a los problemas de movimiento que se le plantean al estudiante cuando se prepare para afrontarlos en la vida real. En este sentido, la Educación Física se orientará fundamentalmente hacia el perfeccionamiento de esas habilidades motrices específicas, que tan importante papel juegan en el aprendizaje de las técnicas deportivas, artísticas y formativas.

La mayoría de los estudiantes en este año disponen de un cúmulo de experiencias y prácticas sobre las habilidades motrices básicas, y específicas. Por lo tanto, es necesario imprimir un mayor grado de complejidad en el desarrollo de sus destrezas, conocimientos y motivaciones.

Los jóvenes de 16-17 años se encuentran en la etapa de la consolidación definitiva de los hábitos e intereses duraderos, se evalúan en nuevas competencias y entran en contacto con los valores en los que creen (Guerrero y Rivera García, 1998).

Los estudiantes pueden organizar sus juegos si el docente pone en consideración de ellos la resolución de los siguientes aspectos:

- a) Propósito principal del juego.
- b) Cuáles implementos se utilizarán en el desarrollo del juego.
- c) Cuántos jugadores serán necesarios para cumplir el propósito del juego.
- d) Conocimiento del juego: las reglas que delimitan el desarrollo del juego y determinan el principio y el final del juego.

1.2.4.5. Bloque 2: Juegos

Los juegos grandes tienen un tratamiento metodológico. Se sugiere tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- a) El grupo al que va dirigido (edad, sexo, nivel, ciclo, etc.)
- b) La instalación y el material disponibles
- c) El número de estudiantes de la clase y las posibilidades de organización
- d) El número de horas previsto para desarrollar las destrezas con criterios de desempeño.
- e) Determinación del nivel de rendimiento de los estudiantes con base en su nivel técnico individual y colectivo, además de su edad biológica

El objetivo secuencial de la práctica de los juegos consiste en ir, paulatinamente, de las formas más sencillas de movimientos y reglamentación a los juegos deportivos en su forma completa (es decir, a las normas y reglas establecidas en los diferentes deportes).

Básicamente, tenemos tres formas diferentes de enseñar los juegos:

- a) Enfrentarlos con el juego en forma total. Esto significa que el estudiante aprende el juego sobre algo, impartiendo de una sola vez todas las reglas. Esta forma es posible solamente con los juegos pequeños, porque tienen una estructura sencilla (reglas, técnicas y tácticas). Ejemplo: el gato y el ratón.
- b) Dividir el juego. Esta forma consiste en dividirlo al juego de estructura más complicada en sus elementos técnicos, para luego ejercitar cada uno de estos elementos (fundamentos-ejercicios) en forma individual y por separado. Solamente después de haber reunido estos elementos, se puede alcanzar el juego completo. Esta forma o método tiene dos grandes desventajas: el juego es más que la composición de sus elementos; por eso los estudiantes pueden realizar los juegos con grandes dificultades únicamente después de haber aprendido los ejercicios. Por otro lado, resulta desmotivador para los estudiantes ejercitar mucho tiempo los fundamentos y las técnicas sin jugar, así sea en un nivel muy bajo (ejemplo: cuatro contra uno).

- c) Enseñar los juegos jugando. Combinar juegos y ejercicios. Lo ideal para llegar a un desarrollo del juego en forma que satisfaga los intereses de los estudiantes y se cumplan los objetivos propuestos por el docente, es poder establecer una combinación entre jugar y ejercitar. Para esto es importante primeramente saber cuál es la idea principal del juego que se quiere enseñar y después escoger un juego muy sencillo que contenga dicha idea principal.

1.2.4.6. Indicadores esenciales de evaluación.

- a) Aplica procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios en las carreras de vallas y de obstáculos, en diferentes situaciones.
- b) Realiza el salto triple aplicando los fundamentos y técnicas básicas.
- c) Describe y demuestra la técnica del lanzamiento del disco.
- d) Organiza pequeñas competencias para demostrar las técnicas de las carreras, los saltos y los lanzamientos.
- e) Dibuja mapas para ejecutar carreras de orientación.
- f) Demuestra las técnicas natatorias en el estilo pecho o braza.
- g) Ejecuta formas de clavados desde diferentes alturas.
- h) Aplica los fundamentos básicos del taekwondo.
- i) Explica y aplica los fundamentos técnicos y las reglas básicas del baloncesto, fútbol y balonmano, en trabajo grupal.
- j) Ejecuta rutinas de ejercicios aeróbicos como práctica de las actividades físicas y comparte con los compañeros.
- k) Ejecuta series gimnásticas con rodadas, roles y saltos mortales, de conformidad con las técnicas y progresiones conocidas.
- l) Organiza pequeñas coreografías con los pasos básicos de bailes de la Sierra.
- m) Demuestra interés en el conocimiento y la práctica de los primeros auxilios básicos.

1.2.5. Proyección Curricular de Tercer Curso de Bachillerato

La práctica de esta asignatura permite que los estudiantes consoliden los hábitos y actitudes respecto a la actividad física y puedan aplicarlos en su vida como ciudadanos que se integran a la sociedad. Por ello, es determinante estimular el desarrollo del estudiantado durante todo el tiempo que duran los procesos madurativos (anatómicos y fisiológicos).

En este año se pretende alcanzar –además de la consolidación de todas las actividades físicas que promuevan el mejoramiento de la salud– el conocimiento y desarrollo de la conducta motriz de los estudiantes de manera general, y el perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas (expresivas, deportivas, formativas, gimnásticas y recreativas), para que contribuyan a la mejora de su calidad de vida y a la utilización adecuada del tiempo libre.

1.2.5.1. Objetivos educativos de tercer curso de Bachillerato

- a) Organizar y ejecutar actividades deportivas individuales y colectivas, competitivas, aplicando fundamentos, reglas, técnicas y tácticas de las pruebas de pista y campo en situaciones de juego.
- b) Proponer acciones que permitan el mejoramiento de la formación estética y artística como medio de expresión y comunicación social, a través de actividades expresivas, con o sin base musical.
- c) Demostrar las técnicas, tácticas y reglas de las disciplinas deportivas a través de la participación activa en las competencias de aula e institucionales, adoptando una actitud de responsabilidad y auto-exigencia.
- d) Consolidar los hábitos y las actitudes saludables, así como la práctica de la actividad física, para que puedan aplicarlos en su vida como ciudadanos que integran la sociedad.

1.2.5.2. Planificación por bloques curriculares.

Eje Curricular Integrador: Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socioafectivas para mejorar la calidad de vida.

1.2.5.3. Juegos: Destrezas con criterios de desempeño.

- a) Cambiar las reglas y la organización de los juegos-deportes conocidos, para nuevas formas de aplicación en el ámbito recreativo.
- b) Explicar teóricamente los fundamentos técnicos y las reglas de los juegos sugeridos (baloncesto, balonmano, fútbol, voleibol, tenis de mesa, tenis de campo, beisbol, y los juegos nacionales).
- c) Consolidar la práctica de los valores éticos y morales mediante la aplicación racional de las actividades deportivas.

- d) Aplicar técnicas, tácticas y reglamentos de los deportes conocidos, a nivel de equipos en el aula.
- e) Colaborar en la planificación y organización de eventos deportivos y recreativos a nivel institucional.

1.2.5.4. Precisiones para la enseñanza y el aprendizaje.

Las habilidades motrices específicas –sobre todo las deportivas, formativas, expresivas y artísticas– implican un principio de mayor eficiencia y precisión en el movimiento, debido a que se centran en la consecución de un determinado objetivo, relacionado con una tarea motriz compleja (dominio de un gesto técnico). Por lo tanto, para mantener la motivación de los estudiantes, es preciso avanzar en la complejidad de las actividades que se practicarán, complejidad que se fundamenta en la adquisición de habilidades concretas, y de habilidades y destrezas específicas.

Generalmente, las habilidades deportivas implican el control y el manejo de un implemento móvil (como una pelota) que se coordina con la actividad motriz. Para la adquisición de habilidades deportivas, deben obtenerse gestos técnicos y conocimientos del reglamento propio de cada deporte, por lo que se hace necesario que los aprendizajes se dirijan hacia la parte motriz, cognitiva y afectiva de los estudiantes, de tal manera que ese aprendizaje sea productivo y significativo.

Con estas consideraciones, el trabajo del docente en este curso de Bachillerato deberá estar orientado a robustecer la consecución de las destrezas con criterios de desempeño, basadas en el movimiento y la acción de manera libre, espontánea y creativa, que al sistematizarlas en los procesos de enseñanza y aprendizaje, se condicionen a la práctica de las diferentes actividades y formas de ejecución, orientadas específicamente hacia el desarrollo y perfeccionamiento de las técnicas deportivas.

1.2.5.5. Bloque 2: Juegos

Es necesario aplicar los procedimientos de aprendizaje mediante las metodologías conocidas en los años anteriores, para lograr un desarrollo de las destrezas, una aplicación de ellas en su vida social o una especialización deportiva si sus condiciones, cualidades y características individuales lo permiten. Hay que tomar en cuenta que el deporte o las

actividades deportivas que se proponen en el Bachillerato tienen un perfil eminentemente educativo –cuyo fin es conseguir objetivos formativos– y son de un amplio carácter participativo y recreativo frente al carácter selectivo y competitivo del deporte de rendimiento.

1.2.5.6. Indicadores esenciales de evaluación.

- a) Demuestra los conocimientos teóricos y técnicos de la resistencia aeróbica y anaeróbica.
- b) Demuestra el gesto técnico de la marcha atlética.
- c) Organiza competencias de carreras, saltos y lanzamientos conocidos, y participa en ellas.
- d) Demuestra la técnica del estilo mariposa.
- e) Aplica las normas de higiene y seguridad en las actividades acuáticas.
- f) Utiliza adecuadamente los fundamentos básicos de la defensa personal (karate, entre otras).
- g) Explica teóricamente los fundamentos técnicos y las reglas básicas de los juegos y deportes conocidos.
- h) Aplica los valores éticos y morales mediante la práctica racional de las actividades físicas y deportivas.
- i) Demuestra la ejecución técnica de reacciones y volteos gimnásticos.
- j) Estructura y demuestra series de ejercicios gimnásticos a manos libres.
- k) Propone y organiza coreografías con los pasos básicos del baile de la Amazonía.
- l) Aplica los pasos básicos de una danza moderna en una proposición coreográfica.
- m) Demuestra interés en el conocimiento y la práctica de los primeros auxilios básicos.

CAPÍTULO II:

LA INICIACIÓN DEPORTIVA EN EL BALONCESTO.



2.1. LA DETECCION Y SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS, BASE DE LA INICIACION DEPORTIVA EN EL BALONCESTO.

Una particularidad caracteriza al periodo actual de desarrollo de los deportes, es la búsqueda científica fundamentada e interesada de los jóvenes de talento que son capaces de afrontar grandes cargas deportivas y elevados ritmos de perfeccionamiento deportivo, tema que de manera detallada se expone y analiza en el presente capítulo, cuya importancia de su aplicación en el presente trabajo de titulación radica en ser la naturaleza misma de la propuesta de trabajo.

Así, se logra el grado de correspondencia entre las aspiraciones de los deportistas y/o entrenadores, y las posibilidades reales de lograrlas, en la comprensión sobre las características de los propios sujetos que recibirán las cargas de entrenamiento, y; en el grado de maduración general del alumno, en dependencia de la lógica de la etapa en la que le corresponda desenvolverse.

La detección y selección de talentos deportivos en baloncesto son los aspectos condicionantes de la iniciación deportiva pues el ordenamiento lógico de los fenómenos es un requisito previo no solamente para el entrenamiento deportivo sino para la planificación misma de todo quehacer deportivo científicamente establecido; por ello y en procura de sistematizar científicamente nuestra propuesta de trabajo realizamos este desarrollo expositivo – analítico de estos pre requisitos fundamentales que a continuación realizamos.

2.1.1. Generalidades sobre el Talento Deportivo en Baloncesto.

Un gran deportista es una rareza igual a un músico, a un gran artista y cada caso de pérdida de quien habría podido ser un gran deportista, pero no llegó a serlo, es irreparable.

El problema válido de la preparación de unas reservas deportivas aborda un gran número de cuestiones de carácter organizativo, metodológico y científico. Está ligado al problema de regular la preparación de los jóvenes deportistas durante muchos años, la cual comprende:

- a) Rigurosa continuidad de tareas, medios y métodos de entrenamiento de los niños.
- b) Incremento del volumen de los medios de preparación física general y especial.

- c) Relación entre el volumen y la intensidad de las cargas entrenamiento,
- d) Estricta observación del principio de la gradualidad en aplicación de las cargas de entrenamiento y de competición.

Por otra parte, el talento, según el diccionario de la Real Academia de la lengua Española es la inteligencia, la capacidad intelectual, aptitud, capacidad para el desempeño o ejercicio de una ocupación.

Mientras la selección de un individuo con esas características es un asunto que está presente en múltiples actividades de la vida cotidiana, en el deporte este proceso de estudio integral de las aptitudes, capacidades y habilidades responde a las particularidades tanto de la preparación futura, como a las características de la actividad competitiva.

En tal sentido, la selección constituye un proceso sistemático, a través del cual se identifican las capacidades, habilidades, disposición psicológica y factores sociales que constituyen condiciones necesarias para asimilar las cargas de entrenamiento, afines a los objetivos correspondientes a la etapa de formación en que se encuentre el deportista.

Su duración depende de los medios y métodos que se empleen y de la forma como se organice su aplicación.

En el tema de la selección se distinguen dos tareas fundamentales, la de organización y la de la puesta en marcha.

El aspecto organizativo comprende la selección de todo el instrumento que sostiene al proceso de detección en el cual están presentes, los medios, métodos y procedimientos para evaluar.

La puesta en marcha comprende la aplicación de todo lo que se ha concebido, es aquí donde se concreta todo el instrumento que se va a aplicar.

Estas tareas deben ser concebidas y desarrolladas por un colectivo integrado por aquellos sujetos que luego se beneficiaran con los resultados a través de su uso en la preparación futura del deportista.

Conceptos de identificación de talentos

Según Peltola (1992) este término es definido como: el proceso a través del cual los niños son estimulados a participar en el deporte en el que tendrán mayores éxitos, basado en los parámetros de las pruebas de selección. Estos parámetros son designados con el objetivo de predecir la capacidad de ejecución teniendo en cuenta el nivel de progresión de la aptitud y maduración.

Para Leger (1985), consiste en predecir si un joven podrá desarrollar el potencial de adaptación al entrenamiento y su capacidad de aprendizaje técnico para emprender las posteriores etapas de entrenamiento.

El talento existe, el potencial está en cualquier población, territorio, escuela, sentado en un aula o simplemente jugando en un parque o instalación deportiva, el problema es como hallar la forma, la manera para poderlo evaluar, identificar y seleccionar. Por lo tanto la identificación de talentos es la manera por la cual se logra saber dónde se encuentra el individuo con características ideales para la actividad deportiva. Se considera que este es el primer escalón para el desarrollo de las potencialidades del individuo y su posterior selección a los deportes específicos.

Conceptos de selección de talentos deportivos.

¿Qué se entiende por selección de talentos? De esta forma la definen los siguientes autores:

Para mayor claridad del proceso de selección de talentos deportivos, es conveniente definir algunos términos por autores clásicos y de recientes pronunciamientos, que darán luz al proceso.

El talento deportivo es como una aptitud superior a la media en una determinada especialidad que posee un niño o joven, que cuenta con un potencial, sea natural o adquirida y con la aptitud de alcanzar un rendimiento elevado, basado en propuestas físicas y psicológicas.

Vanek (1999) entiende que del deportista debe tener además de una disposición para el esfuerzo y una gran personalidad, porque para destacar en el mundo del deporte de élite se

precisara una alta capacidad intelectual. Apunta, de este modo, hacia una concepción no solo física sino también psíquica, esto es psico-física, en las condiciones que debe reunir un talento.

Los autores coincidimos con los criterios anteriores, puesto que son muchos los jóvenes talentos con cualidades físicas, pero cuyas dificultades de adaptación a la competencia le hacen fracasar o no explotar todas sus posibilidades. Y es que el deporte de alto nivel es cada día más complicado y los problemas exteriores al campo de juego inciden en el rendimiento del mismo. Pero es más, las respuestas de un jugador en el campo se van pareciendo a un proceso cibernético⁸.

Nadori (2003), define el talento como “una facultad o grupo de facultades con una cierta especificación, superior a la media, pero que debe aún manifestarse con lo que nos está indicando el camino a seguir o su concepción sobre la captación de los mismos”.

Léger (1995), plantea que “se puede definir a talento deportivo como una aptitud o habilidad natural o adquirida, para una particular actividad o deporte determinado”.

Mientras tanto otros autores como (Leger, 1995; Hahn, 1998 y Keiser, 1999), plantean que “la captación de talentos es la aptitud o habilidad por encima de lo normal de poder asimilar y querer realizar rendimientos elevados a las exigencias de la actividad deportiva. Se trata de un potencial, una capacidad que con el tiempo y el trabajo puede dar frutos”.

Renan Leyva Infante plantea que: la selección de talentos constituye un proceso sistemático, a través del cual se identifican las capacidades, habilidades, disposición psicológica y factores sociales que constituyen acciones necesarias para asimilar las cargas de entrenamiento afines a los objetivos correspondientes a la etapa de formación en que se encuentre el deportista⁹

Su duración depende de:

⁸ En: PINTOR, D. (1999). Objetivos y contenidos de la formación deportiva. Ediciones Unisport. Málaga.

⁹ Leyva, R. (2003). La selección de talentos deportivos. Criterios para asegurar su eficacia. Editorial Paidotribo, Barcelona. pp. 15-47.

- Los medios y métodos que se empleen
- La forma como se organice su participación.

En el tema de selección se distinguen dos tareas fundamentales: la de organización y la de puesta en marcha. El aspecto organizativo comprende la selección de todo el instrumento que sostiene al proceso de selección en el cual están presentes; los medios, métodos y procedimientos para evaluar. La puesta en marcha comprende la aplicación de todo lo que se ha concebido, es aquí donde se concreta todo el instrumento que se va a aplicar.

Estas tareas deben ser concebidas y desarrolladas por un colectivo integrado por aquellos sujetos que luego se beneficiaran con los resultados a través de su uso en la preparación futura del deportista. Los criterios para seleccionar un talento no pueden ser universales sino que penderán de cada deporte y de aquellas cualidades básicas más destacables en el mismo. De este modo, cuanto más destaque una sola cualidad por encima de las demás, más fácil será seleccionar un valor. Por tanto la mayoría de autores coincide en que, la selección deberá ser en edades tempranas ya que su captación, formación y posteriormente especialización requieren de un proceso, el cual no serviría de nada sin una adecuada detección y selección.

Esta es una cuestión dinámica en constante evolución, tanto en el establecimiento de criterios científicos que la determinen como en la selección de pruebas fiables fundamentales en dichos razonamientos. Establecer criterio científicos para la selección de un talento deportivo genera numerosas ventajas.

Vías para seleccionar talentos deportivos

- Las competencias.
- Los test físicos, psicológicos, técnicos y médicos.

Es la búsqueda de individuos que están aptos para la práctica de un deporte determinado y entre estos de los más dotados talentos y capacidades para lograr la más alta maestría deportiva. (Razin, 1980).

Fases para la selección de talentos:

1. La identificación del talento
2. La captación del talento
3. Selección de talento

Fase 1: La identificación del talento

Determinar la capacidad de los niños y adolescentes para superarse deportivamente detectando sus dotes que subyacen en el desarrollo de sus facultades y evaluar el grado de sus habilidades motrices básicas. Predecir si un joven podrá desarrollar el potencial de adaptación al entrenamiento y su capacidad de aprendizaje y desarrollo físico para emprender las posteriores etapas del entrenamiento. La tarea fundamental consiste en seleccionar en general a los niños con buenas dotes motoras y determinar su estabilidad físico motor.

Fase 2: La captación

En esta etapa se incorpora el mayor número de niños y adolescentes dotados de aptitudes deportivas. Esta fase debe dar muy buena propaganda.

La captación tiene las siguientes tareas:

- ✓ Comprobar a fondo si los niños seleccionados preliminarmente corresponden con las exigencias de la especialización de la modalidad deportiva escogida.
- ✓ El hecho de tener cualidades y propiedades especiales del individuo y un nivel elemental de preparación permite determinar el grado de dotación o nivel deportivo de los niños y adolescentes, su aptitud para superarse en el deporte escogido.

Fase 3: Proceso de selección

Se considera una fase de orientación deportiva que dura varios años donde se forman las capacidades que se manifiestan en la actividad deportiva concreta. El pedagogo estudia a

fondo y en todos los aspectos a cada alumno, y sobre esa base se forma la opinión acerca de sus perspectivas y se determina definitivamente su posición futura. Según la bibliografía consultada, existen diferentes autores que coinciden con los criterios para la selección de talentos; a pesar de esto, difieren a la hora de determinar la importancia de cada parámetro. Por ello Hahn (1988) explica que hay tres tipos de talentos:

- a) Talento motriz general: aquella persona capaz de aprender con rapidez una alta gama de movimientos.
- b) Talento deportivo: aquellos niños que además de poseer esa capacidad de aprendizaje rápido para las capacidades motoras están dispuestos a someterse a un programa de entrenamiento deportivo.
- c) Talento específico deportivo: son aquellos que necesitan una serie de requisitos físicos y psíquicos para alcanzar rendimientos específicos en un deporte.

1. Factores antropométricos: serían aquellos que se relacionan con la estructura física del individuo y más concretamente la estatura, el peso, la envergadura, el perímetro de diversas partes corporales (muslo, tórax, etc.) estos factores son absolutamente necesarios pero no son definitorios, salvo en un deporte concreto donde las condiciones físicas sean determinantes.

2. Cualidades físicas básicas: De todos modos, las 4 cualidades físicas básicas (velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad) no proporcionan en conjunto, sin un posible valor general. Se debe especificar, por tanto, dentro de ellas los mayores niveles de importancia de una u otra en función del deporte que se trate. No tiene la misma importancia, obviamente, la velocidad para un jugador de fútbol o baloncesto que para un velocista o saltador de longitud.

3. Condiciones tecnomotrices: Son aquellos factores bajo los que se produce el movimiento deportivo. Son aspectos con una base psicológica psicomotora, pero que dependerán del sistema nervioso y solo serán mejorables hasta cierto punto.

Hahn (1988), señala las siguientes:

- Equilibrio.
- Percepción espacio.-tiempo.
- Capacidad de expresión.

- Ritmo.

4. Capacidad de aprendizaje: son factores que están de forma clara en aspectos casi exclusivamente psíquicos o intelectuales y que apoyan la anterior afirmación de la importancia que tiene, sobre todo en los deportes de conjunto. Del tipo de cualidades, Hahn señala las siguientes:

- Comprensión.
- Capacidad de observación.
- Análisis y velocidad de aprendizaje.

La comprensión es básica, ya que sin ella no habrá posibilidades de aprendizaje ni de mejora, pero la capacidad de observación es más determinante en el mundo del deporte y de ella depende, de cierta forma, el resultados de muchos encuentros colectivos. Va unida a la capacidad de atención del adversario. El análisis y velocidad del aprendizaje es una consecuencia de las dos anteriores y en proceso de captación de talentos que dure más que el propio acto de captación, puede delimitarse perfectamente. El control de estos factores puede tener un nivel alto de subjetividad sino se establece un buen sistema de medición, ya que dependen, a su vez, de otros factores de maduración del niño o del entorno para la efectividad de su captación o con mayor número de interferencias externas.

5. Predisposición para el aprendizaje: serán factores a determinar en un momento posterior al de la captación específica, a menos que se exponga al niño a situaciones de esfuerzo importante.

Pero, además, son factores que podrán observarse con el tiempo dando su verdadera medida, serían dos según Hahn, aunque luego apunta otros:

- Capacidad de esfuerzo.
- Perseverancia.
- La dirección o capacidad cognitiva (concentración, inteligencia motriz y creatividad).
- Capacidad afectiva (superación, estrés y estabilidad emocional).
- Condiciones sociales.
- Predisposición para el rendimiento.

El primero de estos grupos de factores está relacionado con las capacidades tecnomotrices y de aprendizaje señalados más arriba, mientras que la capacidad afectiva o emocional puede estar incluida en test iniciales e captación de talentos y ser fruto de seguimiento posterior.

En cuanto a las condiciones sociales, sería conveniente que fueran menos determinantes pero en la realidad no sucede así, van a tener su influencia y van a jugar o en contra de la vida deportiva del joven deportista. En muchos casos por la experiencia cotidiana, los entrenadores escolares sufren el acoso (de los padres que creen tener el futuro en sus manos, principalmente), la indiferencia (falta de apoyo para el sostenimiento del joven en sus primeros resultados) o la perturbación del entorno (las pandillas de amigos no deportistas que lo arrastran fuera del entrenamiento). Así pues, los criterios de captación y seguimiento de que se dispondrán serán determinantes para la captación de unos y otros posibles talentos deportivos. Mateo (1990), señala que, los criterios de captación están condicionados por cada especialidad deportiva, de tal modo que las capacidades psicofísicas captar y la mayor parte de los criterios de captación se basan en los perfiles de los deportistas adultos. Por todo ello, la primera función a desarrollar será, precisamente, delimitar aquellos factores que sirvan para captar un valor.

Métodos de selección de talentos

Según Bompa (1999) el entrenamiento tiene dos métodos de selección¹⁰:

1. Selección natural: es la forma más sencilla, el medio más común de desarrollo del atleta en un deporte por varios factores y esto ocurre frecuentemente con el desempeño que tiene una evolución lenta, muchas veces en virtud de la selección errónea del deporte a ser practicado.
2. Selección científica: el entrenador escoge jóvenes rendimientos, sin olvidar los criterios importantes de selección, entre ellos: buena salud, con alguna habilidad natural para el deporte, por el proceso científico, siendo más rápido y con resultados positivos. Por lo tanto, es vital el desarrollo de altas cualidades biométricas o medidas antropométricas y tener en cuenta también la herencia.

¹⁰ BOMPA, Tudor O. (2002). Entrenamiento para jóvenes deportistas. Editorial. Editorial Hispano Europea

Indicadores para una correcta selección

Para el resultado a largo plazo:

- Apoyo con alto interés de su entorno familiar.
- Condición física de adecuado nivel.
- Adecuado nivel de las cualidades volitivas.
- Estado corporal adecuado.

Para el resultado a mediano plazo:

- Apoyo con alto interés de su entorno familiar.
- Condición física de adecuado nivel.
- Adecuado nivel de las cualidades volitivas.
- Posibilidad de un incremento gradual y acelerado del nivel técnico-táctico.
- Adecuado nivel competitivo.
- Incremento gradual de los resultados positivos.
- Adecuada preparación en ciclos anteriores.
- Desarrollo genético adecuado.
- Adecuada capacidad intelectual.

Para el resultado a corto plazo:

- Apoyo total del entorno familiar.
- Altos y creciente niveles de condición física.
- Cualidades volitivas altas y crecientes.
- Altos y crecientes niveles técnico-tácticos.
- Altos y crecientes resultados deportivos.
- Correcta preparación en ciclos anteriores.
- Factores genéticos idóneos.
- Adecuada capacidad intelectual.

Etapas de la selección de talentos

1. Etapa de selección preliminar (primaria) de niños y adolescentes.
2. Etapa de comprobación de la correspondencia (secundaria), del grupo seleccionado, con los requisitos necesarios para la modalidad en cuestión.
3. Etapa de orientación deportiva.
4. Etapa para integrar los clubes, selecciones municipales, provinciales, regionales o nacionales (esta etapa es realizada fuera de la escuela deportivas).

Según Platonov en la antigua Unión Soviética son cinco etapas:

- a) Primera etapa: ayudar a los niños para coger disciplina para perfeccionarse.
- b) Segunda y tercera etapas de selección intermedia: descubrir los atletas capaces de lograr los mejores resultados.
- c) Cuarta y quinta etapas de selección natural: evaluar la aptitud para resultados de alto nivel y soportar programas de entrenamiento existente.

Algunas mediciones de selección deportiva

La cuestión es cómo seleccionar y que métodos se deben aplicar para establecer quiénes y cuántos están en este rango de posibilidades. Los autores de este trabajo de titulación coincidimos con los criterios de los autores Fisher y Borms (1999) para ellos los pasos generales del proceso selectivo son:

Primer paso.

Entrevista, observación o análisis de los datos generales de los niños respecto a: estatus general de salud, notas de la escuela, condiciones sociales e interés, requerimientos somatotípicos generales del deporte dado y capacidad motora general (rendimiento en las clases de educación física).

Segundo paso.

Una prueba atlética, requerimientos más exactos del deporte, capacidad motora general en el deporte en cuestión, entrenamiento de prueba: varios ejercicios en un periodo corto, rendimiento y comportamiento en un periodo corto de ejercicio: capacidad específica y general orientada al deporte, valoración de toda su personalidad.

Hay algunos factores fundamentales que se tienen en cuenta en el proceso de selección deportiva, tales como: la estatura, el peso, porcentaje de grasa, porcentaje de masa corporal activa, LBM, pliegues cutáneos, proporciones del cuerpo, relaciones corporales, la herencia, condiciones sociales, disposición psicológica para la modalidad deportiva en cuestión, ritmo de maduración biológica, estado de salud, reserva funcional y capacidades físicas (fuerza, resistencia, rapidez).

2.2. La Detección, Selección y Desarrollo de Talentos Deportivos como un Proceso Integral.

Según la literatura existente y analizada sobre el tema en cuestión, se puede afirmar que actualmente existen dos modelos para la detección y selección de jóvenes talentos deportivos:

- a) El Modelo empírico o Científico.
- b) El Modelo Formativo ó de Desarrollo.

El primero está basado en un proceso de selección de talentos de forma empírica o científica, es decir a base de valoraciones aptitudinales y actitudinales de niños o jóvenes deportistas. A partir de estas valoraciones se realizan predicciones a medio y largo plazo, uno de los ejemplos más claros de este modelo es el cubano, cuyo contenido se analiza a lo largo de este capítulo.

Actualmente se observa que el concepto de talento deportivo está siendo sustituido por el concepto de experto, término que denota una mayor preocupación a largo plazo para la formación del deportista, de tal forma que partiendo de este concepto y de un análisis de las diferentes fases de formación del deportista, se establece una clara correlación entre las fases de desarrollo de la pericia y las diferentes fases a seguir en la formación del deportista.

Lo cierto es que el entorno ó sistema educativo y deportivo es una de los aspectos más importantes a tener en cuenta a la hora de plantear un modelo de detección y selección de talentos deportivos, precisamente, nuestra propuesta de trabajo implica un modelo mixto que recoge aspectos de los dos anteriores Y los adapta a las características, idiosincrasia y organización del sistema educativo y deportivo de nuestro País.

2.2.1. Definición de conceptos.

La Detección de Jóvenes Talentos Deportivos implica una predicción a largo plazo en cuanto a las posibilidades de que un individuo posea las capacidades y los atributos necesarios para alcanzar un nivel de performance dado en un deporte determinado. Mientras que la Selección de Jóvenes Talentos Deportivos se entendería como una operación reposando sobre una predicción a corto plazo en cuanto a las posibilidades de que un sujeto dado en el seno de un grupo de atletas posea atributos, el nivel de aprendizaje, el entrenamiento y la madurez para realizar una mejor performance que el resto de los miembros del grupo en un futuro inmediato.

Salanellas, F. (1996) utiliza el término Captación de Talentos Deportivos, como una predicción de una actuación inmediata o descubrimiento de atletas que tendrán la oportunidad de figurar entre los primeros finalistas.

Las fases del proceso de detección, captación, selección y perfeccionamiento del talento deportivo quedan recogidas en el esquema que propone López J. (1995)¹¹.

| | |
|-----------------------------|---------------------|
| Alto Rendimiento | PERFECCIONAMIENTO |
| Formación Deportiva de Base | SELECCIÓN CAPTACION |
| Formación Motora General | DETECCION |

¹¹ HERNANDEZ CORVO, Roberto (1999): Talentos Deportivos. Comunidad Autónoma Madrid S.A.

A su vez, Hahn (1998) apunta la existencia de tres tipos de talentos¹²:

- a) Talento Motriz General: aquella persona capaz de aprender con rapidez una alta gama de movimientos.
- b) Talento Deportivo: serán los niños que además de poseer esa capacidad de aprendizaje rápido para las habilidades motoras están predispuestos a someterse a un programa de entrenamiento deportivo.
- c) Talento Específico Deportivo: son aquellos que necesitan una serie de requisitos físicos y psíquicos para alcanzar rendimientos específicos en el deporte.

Por último Roberto Hernández Corbo apunta dos conceptos a su juicio que determina la identificación de campeones: la posibilidad y la potencialidad. "El primero hace referencia al derecho innegable de toda persona a hacer ejercicio físico. Se trata del derecho que hay que fomentar desde la escuela. El segundo implica la selección de las personas que, por sus características, pueden llegar a ser unos ganadores.... no existen fórmulas mágicas para la selección de talentos deportivos"¹³.

Las condiciones educacionales, psicológicas y sociales condicionan las cualidades físicas. Las personas que se dedican a esta labor tienen que trabajar en tres fases: detección, selección y desarrollo. En la primera se trata de identificar a los niños con las mejores condiciones. En la segunda, el objetivo es armonizar esas características con las exigencias de cada deporte. La última persigue potenciar al máximo todas las habilidades para adecuarlas a la técnica de la disciplina que se practica,

Este autor defiende los equipos interdisciplinares de cara al desarrollo de los jóvenes deportistas y apunta que al no haber una fórmula mágica en la detección de talentos deportivos (tarea que puede llevar 6 u 8 años) hay un factor a desarrollar especialmente que es la competición con el objetivo de que ayude a potenciar todas las habilidades,

¹² HAHN E. (1988). Entrenamiento con niños. Barcelona. Martínez Roca.

¹³ ALVAREZ CORVO, Roberto (2003). Iniciación deportiva. Editorial Paidós. Barcelona.

En definitiva la selección de talentos deportivos, no es otra cosa que el proceso a través del cual, se individualizan personas dotadas de talento y aptitudes favorables para el deporte, con la ayuda de métodos y tests científicamente válidos¹⁴ (Nadori, 1989).

2.2.2. Detección de Talentos Deportivos y Sistema Educativo.

A partir de los Juegos Olímpicos de Barcelona 1.992, provocó una inyección al desarrollo y estructura del alto rendimiento deportivo a nivel mundial, desde entonces los sistemas deportivos nacionales a nivel mundial, y se establecieron como objetivo primordial la detección, promoción, perfeccionamiento y seguimiento de los talentos deportivos para la categoría infantil. El nivel actual de la competición deportiva, no puede dejar a la llamada generación espontánea, el nacimiento de un deportista de élite, los esfuerzos económicos que realizan todas las instituciones implicadas en el alto rendimiento, y el costo real del mismo, hace que se tienda a la selección científica que determine la eficacia y eficiencia del deporte de alto rendimiento, y que en términos crudos y reales se traduce en la obtención de medallas, el concepto de trabajo con una pirámide de base ancha queda obsoleto y da paso al trabajo en una pirámide de base estrecha (solo talentos).

Partiendo de la tendencia actual de dar mayor importancia al concepto de deporte como desarrollo de todas las cualidades físicas básicas desde el punto de vista de fuente de salud y mejora de la calidad de vida, así como medio ocupacional del ocio y tiempo libre, consideramos una necesidad impostergable el seguir en esta línea, pero ¿por qué no?, detectar a aquellos que posean las cualidades genéticas y psicológicas adecuadas, y ponerles a su disposición los medios necesarios para que desarrollen todo su bagaje potencial, siempre y cuando ellos lo deseen.

A la hora de relacionar el trabajo de Ministerio de Deporte, Federaciones deportivas, entrenadores, profesores, la labor debe dirigirse hacia un objetivo común, dar la oportunidad a aquellos que pueden encontrar dentro del deporte, el reconocimiento social y un medio más de vida.

¹⁴ NADORI, L. (1989). El talento y su selección. *Stadium*. 136. 43-48.

2.2.3. CONCEPTO DE INICIACIÓN DEPORTIVA

Es un concepto ampliamente definido en la bibliografía especializada y en el que el común denominador lo constituye aceptar que es un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico deportiva, "tradicionalmente, se conoce con el nombre de iniciación deportiva el período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes." Entre las funciones hacia las que se puede orientar la iniciación deportiva encontramos:¹⁵

- a) El deporte recreativo. Es decir, aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce.
- b) El deporte competitivo. Es decir, aquel que es practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse uno mismo.
- c) El deporte educativo. Es decir, aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y de potenciar los valores del individuo.
- d) El deporte salud. Es decir, aquel cuyo objetivo fundamental es colaborar al desarrollo de una mejor calidad de vida, a través de la promoción de salud.

DEL DEPORTE... .. A LA RECREACION

DEL DEPORTE... .. A LA COMPETICION

DEL DEPORTE... .. A LA FORMACION

DEL DEPORTE... .. A LA CALIDAD DE VIDA

La práctica deportiva educativa, debe favorecer estilos de vida saludables, aumentar las posibilidades de opción y elección por parte de los niños y jóvenes, partiendo y acrecentando las fortalezas de éstos y manteniendo un alto poder de atracción y retención.

¹⁵ BAÑUELOS (2001) Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Editorial Gymnos. Madrid.

2.2.3.1. Finalidades de la Iniciación Deportiva.

a) Aumento del número de participantes del deporte de base:

Permitir que el tamaño de la base deportiva (activa) de la población se incremente, como presupuesto fundamental para el desarrollo de las distintas vertientes del deporte que se orientan hacia la calidad de vida, la recreación y la formación deportiva.

Ampliación del acervo motor de habilidades motrices deportivas:

El deporte permite y pretende que los alumnos que se inician en una o varias prácticas deportivas consigan un amplio dominio del conjunto de habilidades y destrezas que conformen las actividades elegidas. En efecto, las limitaciones de la educación física (horario, grupos heterogéneos, etc.) impiden un aprendizaje amplio de cada deporte. El deporte fuera del horario escolar no se ve limitado por estas condiciones y puede ampliar los conocimientos de los debutantes. (Desarrollo de una base motora o tronco común).

b) Perfeccionamiento y progreso en la ejecución:

Las exigencias, voluntariamente aceptadas por los principiantes, llevan a que constantemente flote en el ambiente una idea de progreso de perfección individual y colectiva. La búsqueda de la superación deportiva constituye uno de las pretensiones del practicante y, consecuentemente, constituye una de las finalidades del deporte de iniciación.

c) Disposición para el rendimiento:

La idea de ser más productivo, útil, de buscar el máximo nivel personal es compatible con la de destacar y competir con los demás abrigando esperanzas de triunfo. Ésta puede ser una de las posibles opciones del deporte infantil y juvenil y, por tanto, cuando esto sea así, la inclinación hacia una vía selectiva es legítima y aceptable. Para así, poder medirse en lo individual y en lo colectivo.

d) Favorecer la socialización: cooperación-integración:

La cooperación es una de las principales características del trabajo en grupo. Los participantes se aúnan en la consecución de algo que es de interés común. La libertad (opcionalidad) que plantea el deporte educativo estimula y desarrolla la entrega individual para la consecución de una meta colectiva. La integración se produce cuando el alumno es plenamente participe y favorecedor de la dinámica del grupo. Favorecer la dinámica significa, ya no sólo participar del grupo, sino también actuar como impulsor de la dinámica del equipo. Actuando como protagonista voluntario y comprometido y promoviendo el espíritu solidario.

e) Lograr la emancipación y autonomía:

La emancipación supone salir de la sujeción en la que esta habitualmente el niño/a; obviamente, el último valor que encierra la autonomía es la independencia. El alumno se desenvuelve por sí mismo con gran madurez. Las situaciones que genera la práctica deportiva exigen y fomenta esta capacidad; en múltiples ocasiones observamos como los niños/as funcionan o se esfuerzan en independizarse de padres y entrenadores para desenvolverse con absoluta independencia. La familiarización con el entorno, el dominio de los contenidos del deporte facilita en buena medida esta facultad. Y más aún del permanente desafío de tomar decisiones para resolver problemas que se presentan, tanto en forma individual como colectiva.

f) Orientación y adaptación deportiva:

La práctica deportiva desarrollada en el marco de la iniciación deportiva, en cuanto a la orientación deportiva se refiere, por un lado orientar a los practicantes hacia la práctica más adecuada a sus características, con el objeto de obtener una reciproca satisfacción (a nivel personal y en cuanto a rendimiento grupal o institucional) y además, proporcionar un conocimiento deportivo profundo con consecuencias favorables en los hábitos de adulto.

g) Opcionalidad-especialización:

La necesidad y satisfacción de encontrar posibilidades de elección entre diversas actividades deportivas (bien sucesivamente, bien simultáneamente) deben ser ofrecidas por

los programas de iniciación deportiva. Este objetivo es a menudo incumplido por las asociaciones deportivas al no ofrecer más que una sola práctica impidiendo el derecho a la diversidad y el respeto a la pluralidad.

h) Distintas tendencias de la Iniciación Deportiva.

Dentro de las tendencias actuales que han analizado el proceso de iniciación deportiva, existe un variado mosaico de opiniones. En líneas generales, dichas tendencias van desde promover una educación física genérica y previa al contacto con el deporte, hasta la postura opuesta, es decir, la defensa de una especialización deportiva específica, pasando por una postura ecléctica que se situaría en postular una práctica polideportiva generalizada, entre los que se anotan.

1. Los defensores de una educación física genérica previa.

Muchos especialistas piensan que una preparación deportiva debe fundamentarse en una educación física general. Uno de los primeros en defender esta tesis fue Seurín (1960) quien utilizaba como argumento los siguientes razonamientos:

- No a los esfuerzos deportivos prematuros.
- No a la especialización deportiva prematura.
- Polivalencia en la preparación deportiva.

Este autor decía: "como en los dominios intelectuales, se trata de lograr, en primer lugar, una cultura general que facilite todas las adaptaciones y permita la libre elección de una buena especialización" (Seurín, 1960).

Otro prestigioso autor que defiende esta postura es Le Boulch, J. (1991) quién sostiene que para asegurar el equilibrio y el desarrollo adecuado del niño, es necesario brindarle una formación corporal de base: antes de los 14 años, lo esencial es el desarrollo de las funciones psicomotrices»; "...el concepto de deporte carece de significación antes de los 9 años, la

supuesta iniciación deportiva dirigida a niños de 6 a 9 años es sólo una caricatura de la actividad adulta, expresada a veces como un condicionamiento gestual precoz."¹⁶.

2. Los defensores de la preparación mediante la propia práctica deportiva

Crítican la ineficacia de la educación física generalizada y previa a la iniciación deportiva. En efecto, algunos técnicos deportivos piensan que la práctica deportiva es un medio de formación total, infinitamente superior a la educación física, la cual debería reservarse únicamente para los sujetos con carencias o disminuciones.

Esta práctica puede realizarse bajo dos vertientes:

- Práctica de un deporte sin especialización precoz: la formación se establece proponiendo al niño varios deportes considerados como complementarios del principal.
- Práctica exclusiva de un deporte con especialización precoz: que permita hipertrofiar ciertas cualidades. Esta orientación, desde la más tierna infancia, debe llevar al individuo a realizaciones técnicas superiores en un campo restringido.

3. Los defensores de una educación deportiva generalizada (polideportiva)

Los partidarios de esta concepción no tienen confianza en el globalismo y piensan que la práctica deportiva necesita una preparación física adecuada. Según ellos, esta formación física no se asegura por los métodos tradicionales de educación física. La educación deportiva es un método de formación física más motivante. La práctica de múltiples deportes haciendo hincapié en algunos de sus aspectos, proporciona una preparación física superior a la de los métodos clásicos de la educación física.

2.2.4. LA ENSEÑANZA DEPORTIVA EN LA FASE DE INICIACIÓN DEPORTIVA

La enseñanza del deporte va a ser bien diferente en función de la fase de formación donde nos encontremos. Durante la etapa escolar la práctica deportiva debe tener una orientación evidentemente educativa, aspecto este que no es contrario a llevar a cabo un buen

¹⁶ LE BOULCH, (1991)

proceso de enseñanza-aprendizaje. Para ello, es básico que estudiemos por un lado los valores educativos que puede tener un deporte bien enfocado, y por otro profundizar en aquellos elementos que van a intervenir en su enseñanza como el tipo de deporte que practicamos, la técnica de enseñanza a utilizar, u otros.

2.2.4.1. Metodología de la iniciación deportiva.

En primer lugar identificamos los elementos básicos en la metodología de la iniciación deportiva:

- a) Juego,
- b) Competición
- c) Especialización
- d) Valores educativos
- e) Objetivos y contenidos
- f) Reglas y materiales
- g) Edad de inicio.
- h) Deporte escolar y deporte élite
- i) Habilidades motrices.
- j) Medios técnico – tácticos.

El deporte en las primeras edades debe entenderse como una actividad más que va a ayudar a la formación de los alumnos y alumnas de Primaria. Esto quiere decir que debemos huir de planteamientos elitistas donde sólo los mejores tienen cabida en la práctica deportiva.

Este tratamiento necesariamente educativo del deporte en estas edades no debe ir en contra de un proceso de enseñanza-aprendizaje correcto donde todos los jugadores vayan mejorando en la medida de sus posibilidades. Desde este punto de vista es necesario estudiar y profundizar diferentes ámbitos de la práctica deportiva:

- a) En primer lugar, deberíamos estudiar los valores positivos que puede aportar el deporte, y su contribución a una educación más integral del alumnado.

- b) Por otro lado, y vinculado siempre al enunciado anterior, estudiaremos y profundizaremos sobre todos aquellos contenidos que van a influir en una mejor enseñanza del deporte con objeto de mejorar la formación motriz y, por lo tanto, aumentar el nivel de juego.

2.2.4.2. Características básicas del deporte educativo.

Para poder utilizar el deporte como un contenido más en la formación motriz del alumnado en la escuela, éste debe cumplir una serie de características que le harán ser un buen instrumento educativo.

Contreras (1989) estudia el deporte educativo y la aplicación de la iniciación deportiva en Primaria estableciendo que el deporte no es educativo por sí mismo, sino que será la metodología que utilicemos en su enseñanza, las condiciones en las que se desarrolle, lo que hará que nos pueda servir como medio de formación. Será el profesor el que liberará al deporte de sus características no educativas como el elitismo, la falta de coeducación, la excesiva importancia del resultado o la especialización temprana para que pueda ser utilizado como un contenido educativo en nuestras clases de Cultura Física.

Díaz Suárez (2005) añade que el deporte bien utilizado nunca se podrá poner en duda como medio educativo, de recreación o esparcimiento y para acrecentar o mantener la salud¹⁷.

Gutiérrez¹⁸ (1998) añade que el deporte será educativo o no en función de cómo el educador oriente esa actividad y cómo organice las experiencias motrices, cognitivas y afectivas que caracterizan cada actividad deportiva.

En definitiva, los profesores o entrenadores vamos a ser los responsables principales de que la práctica deportiva se desarrolle de forma más educativa, la misma que debe realizarse según los siguientes principios:

- a) Carácter más abierto, dirigido a todos aquellos que quieran participar, evitando las discriminaciones por razón de nivel, sexo, u otras.

¹⁷ DÍAZ SUÁREZ, A. (2006). Teoría y práctica de la enseñanza deportiva “Procesos de formación deportiva”. Ediciones LUXOR. Guadalajara.

¹⁸ GUTIÉRREZ, S. (2008). El deporte como medio educativo. Badajoz.

- b) Objetivos más globales, no solo motrices. De esta forma contribuiremos a entender el deporte como parte de la educación de forma mucho más global.
- c) Tendrá unos planteamientos que superen la excesiva importancia que se le suele dar a los resultados, buscando otros aspectos importantes que el deporte puede ofrecer y que van a ser más útiles y educativos en la formación de nuestro alumnado.

2.2.4.3. Análisis de los elementos básicos que intervienen en la enseñanza del deporte.

Aunque son muchos los posibles elementos que pueden influir a la hora de enseñar el deporte durante la etapa escolar, nosotros hemos seleccionado cuatro que nos parecen interesantes, fáciles de entender y de aplicar con nuestros alumnos: el tipo de deporte que practicamos; la relación de este deporte con los mecanismos de percepción, decisión y ejecución; la importancia que va a tener la técnica y la táctica en función de la relación anterior; y, por último, la forma de enseñar que se plantea en función de los tres elementos enumerados.

2.2.4.3.1. Tipo de deporte

En general se suele plantear una metodología similar en la docencia del deporte en edades de iniciación, pero en realidad deberíamos analizar el tipo de práctica que desarrollamos con objeto de adecuar nuestra actuación a la especificidad de esta. Hernández Moreno (1994) realiza una clasificación sobre el deporte atendiendo a la presencia o no de compañeros y adversarios y que nos sirve para realizar posteriormente este análisis¹⁹.

- a) Deportes psicomotrices o individuales. Serán todos aquellos deportes en los que participamos individualmente sin la presencia de compañeros ni adversarios (salto de longitud, lanzamiento de jabalina).
- b) Deportes de oposición. Serán todos aquellos deportes individuales en los que nos enfrentamos a otro oponente. Abarcaría a todos aquellos deportes denominados tradicionalmente de adversario (tenis o bádminton individual, deportes de lucha).

¹⁹ HERNÁNDEZ MORENO, J. (2004). Análisis de las estructuras del juego deportivo. INDE. Barcelona. Pgs: 121,122.

- c) Deportes de cooperación. Serán todos aquellos deportes en los que participamos dos o más compañeros sin la presencia de adversarios (patinaje por parejas, gimnasia rítmica por equipos).
- d) Deportes de cooperación-oposición. Serán todos aquellos deportes en los que un equipo de dos o más jugadores se enfrenta a otro de similares características. Incluimos aquí todos los deportes colectivos. Hernández Moreno (2004) distingue tres grandes grupos dentro de estos deportes. Primero estarían aquellos deportes de cooperación-oposición que se realizan en espacios separados y con participación alternativa de los intervinientes (voleibol o tenis dobles). En segundo lugar estarían aquellos que se realizan en espacio común pero con participación alternativa (frontón por parejas). Por último estarían aquellos que se desarrollan en espacios comunes y con participación simultánea (baloncesto, fútbol o balonmano)²⁰.

2.2.4.3.2. Relación con las fases del acto motor.

Las fases de cualquier acto motor son definidas por Mahlo (2011) como análisis y percepción de lo que sucede, decisión y ejecución. En función del tipo de deporte que practiquemos tendrán más o menos importancia alguna de estas fases y, por tanto, habrá que tenerlo en cuenta en el desarrollo de nuestros entrenamientos a la hora de diseñar las sesiones y las actividades²¹.

- a) Aunque todas las fases son de gran interés en cualquier práctica deportiva, la tercera fase tendrá mayor importancia en los deportes psicomotrices y de colaboración, ya que en ninguno de ellos contamos con la presencia de adversarios que puedan perjudicar la ejecución del gesto. De esta forma podemos entrenar cada ejecución en circunstancias muy cercanas a la realidad.
- b) Por el contrario, en los deportes donde existe oposición la ejecución tiene importancia pero siempre supeditada a las dos fases anteriores. De esta forma, el jugador antes de ejecutar cualquier acción tendrá que tener en cuenta y analizar la situación de compañeros

²⁰ HERNÁNDEZ MORENO, J. (2004). Análisis de las estructuras del juego deportivo. INDE. Barcelona. Pg. 127.

²¹ MAHLO, F. (2011). La acción táctica en el juego. Pueblo y educación. La Habana.

y adversarios para que su actuación y decisión sea correcta, y culmine con una ejecución acertada y efectiva.

2.2.4.3.3. Importancia de la técnica y la táctica

En estrecha relación y vinculación con el apartado anterior desarrollamos brevemente la importancia de dos elementos imprescindibles en la enseñanza de cualquier deporte: la técnica y la táctica. Queremos dejar claro que estos dos elementos han de ser tenidos muy en cuenta en el aprendizaje de cualquier deporte, pero que no en todos tienen la misma importancia. La enseñanza de la técnica en todos los deportes está mucho más vinculada con el mecanismo de ejecución, mientras que la táctica se relaciona mucho más con los mecanismos de percepción y decisión.

Desde esta perspectiva, la técnica tendrá una mayor importancia en los deportes psicomotrices y los de colaboración, analizados ya anteriormente. Por otro lado, la táctica tendrá mayor importancia en los deportes de cooperación-oposición y los deportes de oposición²².

Esto no quiere decir, ni mucho menos, que la técnica no sea necesario trabajarla en los deportes donde existe oposición, pero sí que se desarrollará en situaciones reales similares a lo que ocurre en la realidad del juego.

2.2.4.3.4. Estrategias a utilizar.

Como resumen y aplicación de los tres apartados anteriores, nos vamos a atrever a continuación a enunciar algunas pautas metodológicas muy simples sobre la utilización de estrategias, técnicas y estilos de enseñanza.

- a) En las primeras edades deben predominar claramente el empleo de estrategias globales, con sus variantes, sobre las analíticas, sobre todo en los deportes donde exista oposición.

²² LOPEZ, V.; CASTEJÓN, F.J. (2007). Técnica, táctica individual y táctica colectiva: Implicación en el aprendizaje y la enseñanza.

- b) La técnica de enseñanza ha evolucionado en los últimos años hacia aquellas que tienen más en cuenta a los alumnos, su proceso de aprendizaje y su motivación. En este sentido, evitaremos utilizar técnicas demasiado instructivas con objeto de permitir una mayor libertad de los participantes en el desarrollo del juego, lo que ayudará a la consecución de jugadores mejor formados motriz y cognitivamente.
- c) En función de la estrategia y técnica aconsejada, no queda más remedio que plantear estilos de enseñanza que vayan en esta línea. Creemos que en la etapa de iniciación se pueden utilizar estilos como la resolución de problemas cuando comenzamos a enseñar aquellas habilidades genéricas más relacionadas con nuestra práctica deportiva, y el descubrimiento guiado cuando comenzamos a enseñar las habilidades específicas más básicas y sencillas. A partir de ahí, sobre los 12-14 años, se utilizarán estilos algo más directivos como la asignación de tareas para el aprendizaje de medios técnico-tácticos más complejos.

2.2.4.4. Metodología de la iniciación deportiva.

Hablar de metodología de la iniciación deportiva es realmente complicado ya que supone hablar de todo aquello que va a influir y que es necesario tener en cuenta en la enseñanza de los deportes durante las primeras etapas de formación. En nuestro caso vamos a priorizar sobre algunos aspectos que consideramos de mayor interés.

2.2.4.4.1. Objetivos.

Partimos de los objetivos que Antón (1990) enuncia en la iniciación al balonmano, y nosotros añadimos algún otro que nos parece interesante (Giménez y Sáenz-López, 2000):

- a) *Mejorar la salud de los alumnos.* Este objetivo va a conllevar, entre otras cosas, que trabajemos las cualidades físicas adecuadas a la edad, que los contenidos técnico-tácticos sean idóneos, que trabajemos de forma motivante, etc.
- b) *Trabajar los contenidos técnico-tácticos básicos.* Principalmente trabajaremos los medios técnico-tácticos individuales y los colectivos básicos (en deportes donde existan compañeros).

- c) *Enseñar las reglas básicas de este deporte.* La enseñanza de las reglas debe ser progresiva. En el primer contacto con el deporte debemos enseñar de forma global lo imprescindible para poder jugar, sin importarnos demasiado que los chicos cometan diferentes violaciones al reglamento.

- d) *Mejorar la socialización y el trabajo en equipo.* Este objetivo supone desarrollar o mejorar aspectos sociales como el respeto entre compañeros y adversarios, y fomentar la cooperación entre los compañeros para un fin común: disfrutar jugando.

- e) *Conseguir hábitos de práctica deportiva.* Como último objetivo general, aunque habrá otros más puntuales o específicos, buscamos el conseguir hábitos saludables entre todos los jugadores, independiente del nivel que alcancen. Buscaremos que disfruten con el deporte y que en el futuro lo practiquen y lleven una vida sana, realizando actividad física por el mero hecho de pasarlo bien.

Además de estos objetivos generales que proponemos, cada profesor o entrenador se planteará otros específicos de sus modalidades deportivas y contextualizadas en su lugar de trabajo.

2.2.4.4.2. Proceso de formación.

A partir de las clasificaciones realizadas por diferentes autores como Sánchez Bañuelos (1984), Pintor (1987), Antón y López (1988), Sáenz-López y Tierra (1995), o Díaz Suárez (1996) nos gustaría plantear nuestra propuesta. Ésta surge de la interrelación que puede existir entre alguna de las clasificaciones de los autores que hemos citado realizadas en función de la edad y otras que se plantean en función del contenido a trabajar. Nos planteamos desde el principio la importancia que tiene tanto la edad como los contenidos en la formación deportiva por lo que tras estudiar las distintas clasificaciones hemos optado por las siguientes fases de formación que integramos a nuestra propuesta de trabajo, nuestra propuesta²³:

²³ GIMÉNEZ, F.J. (2000). Aspectos teóricos y prácticos de la iniciación al baloncesto. Huelva.

INICIACIÓN

1. Aplicación de las habilidades genéricas en el juego
2. Inicio en el trabajo de las habilidades específicas
3. Trabajo colectivo básico

DESARROLLO

4. Desarrollo genérico
5. Desarrollo específico

PERFECCIONAMIENTO

6. Especialización.
7. Polivalencia.

Como el contenido de este trabajo se centra en la fase de iniciación comentamos a continuación los aspectos más importantes de esta etapa formativa. Esta primera fase supone el primer contacto con el deporte, se sitúa en edades comprendidas entre 8 y 12 años aproximadamente, y en ella encontramos a su vez tres pequeñas sub-etapas:

- a) *Aplicación de las habilidades genéricas en el juego deportivo* (desde 7-8 a 9-10 años). Empezamos a trabajar un deporte sin necesidad de trabajar las habilidades específicas. En estas edades tempranas se tratará simplemente de seguir trabajando las habilidades básicas y genéricas y aplicarlas en uno o varios deportes. Es decir, utilizaremos el deporte como medio motivante para seguir formando a los alumnos.
- b) *Inicio en el trabajo de habilidades específicas* (9-10 a 11-12). Empezamos a trabajar las habilidades específicas individuales más sencillas de cada deporte (bote, conducciones, lanzamientos, paradas, fintas).
- c) *Trabajo colectivo básico*. De forma simultánea, entre 10 y 12 años, comenzamos con el trabajo colectivo. De forma sencilla, progresiva y lúdica trabajamos los medios colectivos básicos: pase y recepción, pase y desplazamiento, fijaciones, utilización de espacios libres, etc.

2.2.4.4.3. De las habilidades motrices a los medios técnico-tácticos.

Durante la iniciación deportiva se inicia el trabajo de las habilidades genéricas aplicadas al juego deportivo y las específicas o medios técnico-tácticos como acabamos de ver en el proceso de formación. Para poder trabajar estas habilidades, anteriormente habremos desarrollado tanto las capacidades perceptivo-motrices como las habilidades básicas. Por tanto, la edad con la que comenzar la iniciación deportiva será siempre aproximada (entre 8 y 10 años) ya que, en parte, dependerá del trabajo de formación motriz básico que hayamos realizado anteriormente.

Durante el primer ciclo de Primaria lo importante será sobre todo el trabajo de las capacidades perceptivo-motrices con las que los alumnos irán conociendo su cuerpo y las posibilidades motrices que tienen. A la vez, de forma global e integral, iremos trabajando las habilidades básicas que nos servirán de medio para el desarrollo de las capacidades citadas.

En el segundo ciclo las habilidades básicas, aunque las seguiremos trabajando, irán perdiendo importancia a medida que avanzamos en edad y nivel de formación motriz del alumnado. A partir de ellas podremos comenzar con el trabajo de las habilidades genéricas, trabajándolas y aplicándolas en diversas modalidades deportivas.

Dejaremos la iniciación a las habilidades específicas para el tercer ciclo.

| TIPO DE HABILIDAD | EDAD A TRABAJAR |
|---------------------------------|----------------------------|
| CAPACIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES | Entre 2-3 y 6-7 años |
| HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS | Entre 7-8 y 9-10 años |
| HABILIDADES GENÉRICAS | Entre 8-9 y 10-12 años |
| HABILIDADES ESPECÍFICAS | Entre 13-14 y 22-24 años |
| HABILIDADES ESPECIALIZADAS | A partir de los 24-25 años |

Evolución en el trabajo de habilidades.

Estos pasos progresivos previos a la iniciación deportiva no pueden ser nunca compartimentos separados ya que su interrelación será vital para que el aprendizaje de las

distintas habilidades sea efectiva en estas edades, dependiendo del nivel de desarrollo de cada alumno.

2.2.4.4.4. Medios a utilizar: el juego y la competición.

El juego va a ser el medio más empleado para desarrollar motrizmente a los alumnos o jugadores durante las primeras etapas de formación. En una lógica aplicación de este medio parecería correcto que tras una primera etapa donde empleáramos sobre todo juegos simples, primer ciclo de Primaria, pasaríamos más tarde a utilizar los juegos predeportivos genéricos y específicos en el segundo y tercer ciclo. En la parte final de la fase de iniciación comenzaríamos a utilizar los deportes reducidos con las interesantes aportaciones pedagógicas y reglamentarias que plantean.

| JUEGO O DEPORTE | EDAD |
|----------------------------------|-------------------------|
| Juegos simples | Entre 4 y 8 años |
| Juegos predeportivos genéricos | Entre 7 y 10 años |
| Juegos predeportivos específicos | Entre 8 y 12 años |
| Deportes reducidos | Entre 8 y 12 años |
| Deporte | A partir de los 13 años |

Progresión lógica del juego al deporte

Una progresión parecida es utilizada por Wein (1995) para la enseñanza del fútbol. Este autor plantea una progresión que va a ayudar a mejorar las capacidades y habilidades de los jóvenes adaptando las situaciones lúdico-motrices a sus características psicoevolutivas²⁴:

1. Juegos de habilidades y capacidades básicas.
2. Juegos para el Mini-baloncesto (1x1, 2x2).
3. Juegos para el baloncesto 7.
4. Juegos para el baloncesto a 8 y a 9.
5. Baloncesto reglamentario de a 5.

²⁴ WEIN, H. (2005). Baloncesto a la medida del niño. Real Federación Española de Baloncesto.. Madrid.

Para este autor, el niño fracasará no sólo a nivel físico sino también a nivel mental cuando la enseñanza no se le plantea de forma progresiva y paulatina. Así, el jugador tendrá muchas menos posibilidades de mejorar si se le enfrenta con situaciones demasiado difíciles como puede ser la práctica de un deporte reglamentario, por la cantidad de jugadores, falta de espacio, o complejidad de las reglas entre otras características perjudiciales.

Además del juego, las situaciones de competición serán también otro medio interesante a desarrollar con los chicos y chicas que practican deporte durante la edad escolar. En nuestro caso, la utilización de la competición se va a realizar siempre como un medio de motivación y aprendizaje de los alumnos y nunca como el fin último a conseguir. Es decir, la importancia de la competición va a recaer en su incidencia en la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje y nunca en la consecución de resultados a corto plazo. En estas edades vamos a rechazar toda situación en la que la competición sirva como medio de discriminación y selección.

Recordemos que niños y adolescentes, de acuerdo al Código de la Niñez y de la Adolescencia dice que todos los niños tienen derecho a competir y a divertirse, pero que la competición debe ser y estar adaptada a las edades de nuestros alumnos. Por su parte, González (1993) apunta que el niño está preocupado por mejorar sus destrezas motrices y por la competición, sugiriendo que en la programación didáctica debemos utilizar el juego competitivo como medio de introducir al niño en la resolución de problemas motrices. Por lo tanto, la competición en sí no es negativa, sino su mala interpretación y aplicación en la enseñanza. La competición será negativa cuando premiamos sólo los resultados, cuando la hacemos discriminatoria, sólo para los mejores, en definitiva, cuando la hacemos trascendente. Sin embargo, sí que podemos utilizar la competición como medio educativo cuando no priman los resultados, cuando participan todos, cuando nos sirve como mejora del aprendizaje de nuestros alumnos/as y cuando no especializamos en edades tempranas en una sola modalidad deportiva²⁵.

²⁵ GONZÁLEZ, M. (2003). Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. 1. INDE. Barcelona.

2.3. DESARROLLO Y EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS DEL BALONCESTO EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA.

Los basquetbolistas fallan y fallan al realizar pases, lanzamientos, rebotes, tácticas de juego, etc., y esta situación se repite día a día en los entrenamientos y competiciones y, en muchas ocasiones, la solución tomada ha sido la repetición sistemática de ese gesto o acción fallida de forma aislada hasta el aburrimiento. Sin embargo, pocas veces nos hemos planteado el por qué ha fallado, que causas le han llevado a no lograr el fin deseado. La dificultad del control motor de la técnica deportiva se encuentra directamente relacionada con el tipo y la cantidad de información que sea necesario manejar, la estructura lógico-cognitiva que sea adecuada para alcanzar las metas previstas y el esfuerzo físico que se requiera²⁶.

El baloncesto se encuentra entre los deportes perceptivos, en este tipo de actividades el entorno es variable y los cambios son constantes. Atendiendo al tipo de regulación, estas tareas son de carácter abierto, porque para su realización es necesario un “feedback externo”.

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

En el caso de la iniciación estamos hablando de jugadores que están experimentando un crecimiento continuo y, en muchos casos, acelerado, con las dificultades que esto conlleva para la formación de un esquema corporal definido y para el desenvolvimiento rítmico y armónico del movimiento y el manejo de móviles.

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

²⁶ BAÑUELOS Y RUIZ (1997) Rendimiento deportivo. Claves para la optimización del aprendizaje. Gymnos. Madrid

2.3.1. Coordinación: definición y clasificación

La coordinación motriz se puede definir como “la organización de acciones motoras ordenadas hacia un objetivo determinado”²⁷.

Blume (1991), propone la siguiente clasificación de las capacidades coordinativas:

| | |
|----------------------------------|--|
| Capacidad de dirección y control | <p>Capacidad de aparejamiento de los movimientos</p> <p>Capacidad de diferenciación</p> <p>Capacidad de equilibrio</p> <p>Capacidad de orientación</p> |
| Capacidad de adaptación | <p>Capacidad de ritmo</p> <p>Capacidad de reacción</p> <p>Capacidad de transformación</p> |

2.3.2. Coordinación y baloncesto.

| Capacidades Coordinativas | Acción técnica en la que se manifiesta la capacidad | Grado de importancia de la capacidad en el baloncesto (+...++++) |
|---|--|--|
| Capacidad de combinación y aparejamiento de los movimientos. Esta capacidad permite conectar habilidades motoras automatizadas, por ejemplo, carrera y salto. La coordinación segmentaria forma parte de esta actividad. El propio entrenamiento bilateral, o la formación ambidiestra, es un componente de este tipo de coordinación | Cambios de mano con balón en carrera (cambio por la espalda, cambio por delante) | ++++ |
| Capacidad de orientación espacio-temporal. Es | Cambios de | ++++ |

²⁷ SOUTO J. (1999) Las capacidades coordinativas y su trabajo específico para el baloncesto. Ediciones Apunts. Tomo XI.

| | | |
|--|--|------|
| la capacidad que permite modificar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo, con referencia a un espacio de acción definido (del cuerpo respecto a objetos en movimiento, del cuerpo respecto a puntos de referencia fijos) | dirección y ritmo en juego sin balón (por delante, de reverso) | |
| Capacidad de diferenciación cinestésica, permite controlar de manera sutilmente diferenciada los parámetros, dinámicos, temporales y espaciales del movimiento, dando lugar a un movimiento eficaz y eficiente | Recepción en carrera y tiro en suspensión | +++ |
| Capacidad de equilibrio, es la capacidad de mantener el cuerpo en una postura de equilibrio, y de recuperarlo después de amplios movimientos o sollicitaciones | Ayuda, defensa y recuperación | ++++ |
| Capacidad de reacción, permite responder a estímulos, ejecutando acciones motoras adecuadas como respuesta a una señal | Trabajo de rebote (desde que el balón toca el aro) | ++++ |
| Capacidad rítmica. Es la capacidad de organizar cronológicamente las prestaciones musculares en relación al espacio y al tiempo | Distintas entradas a canasta (dos apoyos, pérdida de paso, canasta pasada, etc...) | ++ |
| Capacidad de transformación de los movimientos, hace posible adaptar o transformar el programa motor sobre la base de variaciones repentinas e inesperadas | Trabajo del defensor ante fintas (salida, pase y tiro) | +++ |

Arredondo y del Campo, 1998

2.3.3. ¿Cómo trabajar la coordinación?

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

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

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

2.3.4. Características de la sesión.

Dada la gran importancia de los aspectos coordinativos, en un deporte de carácter abierto como es el baloncesto, será necesario prestar la máxima atención posible, en las categorías inferiores a esta capacidad, llevando a cabo un trabajo específico extra, fuera de la cancha. En este tipo de trabajo es necesario considerar:

- a) Debemos variar las situaciones externas y materiales (canastas a distintas alturas, terrenos reducidos, balones con distinto tamaño y bote...)
- b) Las actividades deben permitir el empleo de la lógica motriz para solucionar problemas planteados, en los que el propio deportista elige la solución más correcta a su entender.
- c) Las actividades deben tener un carácter lúdico y motivante, puesto que para el jugador supone una sesión más, con lo que esto conlleva. Deben predominar las acciones jugadas y variadas y los juegos adaptados, frente a la repetición sistemática.
- d) Las tareas propuestas deben tener una transferencia positiva para aprendizajes técnicos posteriores, para lo cual será necesario partir de un análisis de las necesidades del deporte, y plantear situaciones que reclamen dichas necesidades. ¿Por qué trabajar siempre la

velocidad de reacción a través de estímulos auditivos?. ¿Por qué no introducir ejercicios de técnica de carrera botando distintos tipos de balones? ...

e) Las actividades planteadas deben seguir una progresión en dificultad:

| Grado de dificultad (progresión dentro de una sesión) | |
|---|--|
| 1° | Jugador estático y objeto en movimiento (autopases de una pelota de tenis con recepciones a distintas alturas) |
| 2° | Jugadores estáticos y objeto en movimiento (un jugador pasa un frisbee y el otro realiza distintos tipos de recepciones) |
| 3° | Jugador en movimiento y objeto en movimiento (desplazarse llevando un balón de fútbol dando un toque con cada pie) |
| 4° | Jugadores y objeto en desplazamiento (realizar un contraataque de tres con un balón gigante) |
| 5° | Introducir el factor tiempo o el manejo de distintos móviles |

Fuente: Fits (1995).

2.3.5. Propuesta de tareas fuera de la cancha para el desarrollo de la coordinación

- Capacidad de combinación y aparejamiento de los movimientos

Implica la combinación de habilidades básicas (correr-saltar-lanzar) y la coordinación segmentaria y bilateral

Tareas propuestas:

- Carrera, al “ya” salto arriba y vuelta de espaldas (desplazamientos de frente, de espaldas, lateral) Idem con balón
- Carrera en amplitud y frecuencia (marcando las distancias con cuerdas o aros) y finalizar con tiro en suspensión o entrada a canasta.
- Carrera apoyando dentro de aros de colores situados a distintas distancias, en los aros rojos pisar con la derecha y en los azules con la izquierda (ej. D-D-I-D-I-I-D-I). En el último, parada con los dos pies, salto arriba y carrera.

- d) Bote de dos balones a la vez (balones de distinto tamaño y bote), en estático y en desplazamiento.
- e) Desplazamiento botando un balón y conduciendo otro con el pie.
- f) Bote mientras recepciono una pelota de tenis, que me le lanza un compañero, con la otra mano (comenzar con pase picado)
- g) Contraataque de dos, llevando un balón controlado con el pie.

Juego adaptado:

Partido de tenis con un balón de goma utilizando las manos y los pies, se permite un bote.

- Capacidad de orientación espacio-temporal

Esta capacidad permite modificar la posición del cuerpo en el espacio y en el tiempo en relación a un punto de referencia o en relación a un objeto.

Tareas propuestas:

- a) Salto de obstáculos muy bajitos realizando cuarto de giro, medio giro y giro completo.
- b) Idem lanzando un balón al aire.
- c) Lanzar una pelota arriba e intentar recogerla después de una voltereta.
- d) Lanzar un balón arriba, saltar con giro completo y al recepcionar lanzar a introducirla en alguno de los aros de color colgados de la pared, en función del color que indique el entrenador.
- e) Carrera, bote en un minitramp y pirueta (medio giro, giro completo, salto agrupado).
- f) Carrera, bote en el minitramp y golpeo de un balón lanzado.
- g) Idem recogiendo el balón y lanzando o devolviendo el pase (el entrenador puede variar su posición después de dar el pase).

Juego adaptado:

Partido de baloncesto con cuatro canastas (dos más en cada campo en los lados opuestos) y cuatro equipos. Cada equipo defiende una canasta y ataca en la opuesta. Al “ya” cambias de

canasta en el sentido que se indique (a favor o en contra de las agujas del reloj). Si encesto 2 puntos, y si lo hacen en mi canasta -1.

- **Capacidad de diferenciación**

Se basa en la percepción precisa de los parámetros espaciales, temporales y de fuerza durante la ejecución motora, y el resultado es un movimiento económico y eficaz.

Tareas propuestas:

- a) Lanzar un frisbee a introducirlo en una canasta, un aro colgado, una caja...
- b) Contraataque de dos con un frisbee que debe entrar cada vez entre dos picas verticales (cuatro pases para cruzar el campo).
- c) Salto de obstáculos a distintas alturas.
- d) Salto de obstáculos a distintas alturas botando un balón en medio, al “ya” (que puede ser desde cualquier obstáculo) tiro a canasta. Utilizar balones de distintos pesos y tamaños.
- e) Saltos de obstáculos, a pies juntos, a distintas alturas lanzando el balón al caer al entrenador, que estará situado al final de las vallas e irá devolviendo el balón al jugador. Hacerlo en suspensión

Juego adaptado:

Ultimate, con frisbee, globo, balón de baloncesto, balón de voleibol... si encesto desde fuera de la zona tres puntos, si recibo dentro deben dejarme tirar, si encesto dos puntos.

- **Capacidad de equilibrio**

Permite mantener el cuerpo o volver a colocarlo en equilibrio después de amplios movimientos.

Tareas propuestas:

- Mantener el equilibrio sobre una pierna. Idem con los ojos cerrados

- Lanzar un balón contra la pared y receptorlo estando sobre una pierna (utilizar varios tipos de balón, cambiar la trayectoria).
- Dos compañeros, uno frente a otro, sobre una pierna, realizan pases y recepciones. Utilizar distintos objetos.
- Carrera, salto y caída, sobre una pierna, dentro de un aro o sobre un plinto con dos cajones, a la vez que receptó una pelota lanzada.
- Botar un balón caminando por encima de un banco sueco.
- Dos compañeros desplazándose lateralmente sobre dos filas de bancos paralelos van pasándose uno o dos balones.

Juego adaptado:

a) Partido de badminton sobre los bancos,

b) Partido de baloncesto, colocando a un jugador de mi equipo sobre un banco sueco situado al fondo de la pista. Alrededor de él marcaremos un círculo con tiza, donde no se podrá penetrar. Será punto si consigo dar un pase a mi compañero que está sobre el banco, podremos pedirle que al recibir esté sobre una pierna.

- Capacidad de reacción

Permite responder a estímulos en el menor tiempo posible. La señal puede ser de distintos tipos: táctil, óptica o kinestésica.

Tareas propuestas:

- Bote de una pelota que ofrezca un bote irregular (pelota Z), en estático y en desplazamiento.
- Dos jugadores, uno frente a otro, separados un metro, uno de ellos deja caer un balón y el otro intenta recogerlo antes de que caiga. Con las dos manos, con la derecha o con la izquierda.
- Al “ya“ un jugador situado por delante de otro sale botando un balón, el de detrás sale en su persecución.
- Un jugador situado de frente a una pared, su compañero lanza un balón alto contra la pared, al verlo debe girarse e intentar cogerlo después del primer bote.

- Uno situado de espaldas, el compañero a unos metros le lanza un balón, pelota de tenis, frisbee..., al oír su nombre debe girarse para cogerla. Variante: al decir derecha, debe girarse y receptor con la derecha.

Juego adaptado:

Pañuelo, ataque-defensa. Se coloca un balón en el centro del campo, al oír un número sale una pareja de cada lado, la pareja que coge el balón ataca, y la otra defiende. El balón también puede ser lanzado por el entrenador desde un lateral al centro del campo a distintas alturas.

- Capacidad rítmica

Es la capacidad de organizar cronológicamente las prestaciones musculares en relación al espacio y al tiempo. Forma parte de la capacidad de adaptarse a un ritmo externo y de cambiarlo sin sufrir un desgaste o trastorno especial.

Tareas propuestas:

- Saltos combinados a la cuerda (I-I- pies juntos- derecha- izquierda)
- Paso de vallas con uno, dos o tres pasos intermedios. Igual pero con uno, dos o tres botes.
- Botar dos balones a distintos ritmos.

Juego adaptado:

Partido con diferentes balones, después de rebote se puede: jugar sólo con pases (un toque de silbato), jugar con dos botes (dos toques de silbato), jugar con botes ilimitados (tres toques de silbato). Otra posibilidad es realizar estos cambios en el ritmo del juego continuamente en cada ataque.

- Capacidad de transformación de los movimientos

Hace posible adaptar o transformar el programa motor sobre la base de variaciones repentinas e inesperadas.

Tareas propuestas:

- Girar los brazos cada uno en una dirección. Al “ya” cambiar el sentido del giro de cada brazo.
- Saltos a pies juntos a la comba. Al “ya” debemos hacer girar la comba en sentido contrario.
- Todos botando en el campo. Al escuchar un pitido deben desplazarse al centro del campo. Si escuchan dos pitidos deben ir a la línea de fondo de la derecha. Si escuchan tres deben tirar desde fuera de la zona.
- Uno de frente, el compañero, situado por detrás de él, le lanza un balón que puede ser de distintos colores, si coge el rojo (antes de que bote) se da la vuelta y tira, si coge el azul se gira y entrada por la derecha, si coge el amarillo se gira y entrada por la izquierda.

Juego adaptado:

Partido de fútbol dentro de un gimnasio utilizando una pelota de goma de bote irregular. Se permite tocar con la mano (dos botes y pase con la mano abierta), la pelota puede golpear en cualquier pared u objeto. Si la pelota entra en la portería señalizada, tras golpearla con el pie, marcaremos un punto, y si entra en un aro sujeto en la pared, después de golpearla con la mano abierta, dos puntos (la pelota no se puede levantar del suelo con la mano).

- **Test de valoración de las capacidades coordinativas**

Capacidad de combinación y aparejamiento de los movimientos

Boteo del balón con una mano, mientras que con la otra recepto una pelota de tenis lanzada por un compañero. Ver el porcentaje de recepciones, con ambas manos, en diez lanzamientos.

Capacidad de orientación espacio temporal.

Colocado dentro de un aro, lanzar una pelota y receptar después de realizar un giro completo. Porcentaje de recepciones sobre quince lanzamientos con cada mano.

Capacidad de diferenciación.

Pase de pecho contra una pared uno a un metro y otro a dos. Se debe dar el mayor número de pases posibles en 30 segundos.

Capacidad de equilibrio.

Colocado sobre un travesaño de madera de tres centímetros de ancho a unos centímetros del suelo, el jugador deberá mantener el equilibrio sobre una pierna botando un balón. Se contabilizará el número de intentos en un minuto, el cronómetro se parará cuando el sujeto pierda el equilibrio y toque el suelo.

Capacidad de reacción.

Recepción del balón lanzado por detrás del jugador, a tres metros de altura (jugador situado de espaldas al lanzador), de forma que su caída se produzca dos metros por delante del jugador o dos metros y medio. Porcentaje de recepciones sobre diez lanzamientos para cada distancia.

Capacidad rítmica.

Paso en carrera de cuatro vallas situadas a 8 metros (3 pasos), 6 metros (2 pasos) a 3 metros (un paso) y a 6 metros (3 pasos).

Capacidad de transformación

El jugador colocado de espaldas. A una señal sonora determinada deberá ir a tocar uno de los balones de colores situados a quince metros. Cada señal sonora se corresponde con uno de los tres colores de los balones.

CAPÍTULO III:

EL DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INICIACIÓN DEPORTIVA EN EL BALONCESTO.



3.1. LA FUNDAMENTACION CIENTIFICA DE NUESTRA PROPUESTA.

Un plan de entrenamiento perfectamente definido es una tarea multidimensional en la que se relacionan diferentes factores que inciden unos sobre otros, y que requiere del entrenador grandes dosis de experiencia y de paciencia. La correcta planificación del proceso de entrenamiento es una tarea muy laboriosa.

En la elaboración de nuestra propuesta de entrenamiento deportivo para deportistas juveniles de baloncesto intervienen los siguientes tipos de materias y conceptos ya estudiados:

28

- a) Preparación física: parte del entrenamiento que busca mejorar el potencial físico y la capacidad de trabajo, en base a sistemas de carga.
- b) Preparación técnica: el objetivo es el aprendizaje y perfeccionamiento de gestos motrices que permiten resolver los problemas que plantea la competición.
- c) Preparación táctica: parte del entrenamiento cuyo objetivo es el de dosificar el esfuerzo y establecer la estrategia de cara a los oponentes.
- d) Preparación psicológica: parte del entrenamiento que utiliza recursos psicológicos para disponer del máximo potencial para entrenar o competir.
- e) Preparación biológica: parte del entrenamiento que engloba medidas para facilitar la recuperación del deportista, asimilar el trabajo y evitar lesiones. Se aplica tras el deterioro del cuerpo por el entrenamiento: Medios naturales de recuperación (horas de descanso), medios psicoterapéuticos (masaje, hielo, sauna...), nutrición (antes, durante y después), farmacológica (vitaminas, ayudas ergogénicas), medios permanentes (alternar trabajo y descanso, revisiones médicas, alimentación, etc.).

²⁸ FORTEZA DE LA ROSA, Armando: Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico Técnica. La Habana 1996.

f) Preparación teórica: parte del entrenamiento que busca darle información y enriquecerlo, que permite competir y entrenar más y mejor, educarle como ser humano, etc.:

- ✓ Reglamento y normas.
- ✓ Comprensión y análisis de la técnica deportiva.
- ✓ Conocimiento del fundamento sobre el desarrollo de las capacidades motrices coordinativas y condicionales.
- ✓ Planificación del entrenamiento ¡que conozca y participe!.
- ✓ Lesiones: prevención y tratamiento (conocimientos elementales).
- ✓ Relaciones interpersonales.
- ✓ Bases psicológicas.
- ✓ Nutrición y alimentación.
- ✓ Adaptaciones como consecuencia del proceso de entrenamiento.

La elaboración de los planes de entrenamiento, tradicionalmente, ha sido un proceso autodidacta y subjetivo en el que los entrenadores registraban o anotaban algunos de los elementos que definen una tarea/ejercicio en un entrenamiento. Hoy día se debe seguir un proceso de planificación del entrenamiento completo, temporada, macrociclos, mesociclos, microciclos, sesiones y tareas.

La concreción de la planificación aumenta cuando más nos acercamos a la sesión de entrenamiento especificando las tareas/ejercicios a realizar y las variables que intervienen en el proceso de entrenamiento (objetivos, contenidos, relación volumen de entrenamiento/carga, etc.). De esta forma analizando el entrenamiento diario, podremos conocer cómo ha sido el trabajo durante un periodo concreto, extrayendo de él las variables anteriormente expuestas.

Es necesario establecer, definir y concretar inicialmente antes del desarrollo de una temporada todas las variables que inciden en el desarrollo del proceso de entrenamiento.

Además, el proceso de planificación es un proceso dinámico, ya que el entrenador debe ir comparando lo planificado con lo ejecutado y realizar las pertinentes modificaciones al diseño inicial, adaptándose a las necesidades reales del entrenamiento.

El análisis previo de estas variables de entrenamiento facilitará el proceso de planificación, mientras que el análisis posterior de éstas nos permitirá el control del entrenamiento.

3.1.1. Objetivos de la Planificación de la Propuesta de Entrenamiento Deportivo.

- a) El contenido de los objetivos de trabajo debe tender a elaborar, precisar e introducir en la práctica del entrenamiento los siguientes factores:
- b) Distribuir convenientemente en períodos de entrenamiento, las tareas, los medios y los métodos de la preparación física, técnica, táctica y psicológica de los jugadores y si es posible el control médico y pedagógico para determinar el estado de salud, el nivel de entrenamiento y la forma deportiva de los jugadores.
- c) Dosificar una regulación precisa en la interrelación del volumen y la intensidad de los entrenamientos y las competiciones según los períodos y ciclos de entrenamiento.
- d) Elaborar todo el trabajo del equipo en base de un sistema de entrenamiento que cree todas las premisas para que los jugadores alcancen la forma deportiva y el desarrollo adecuado a la edad y que estimule su ulterior crecimiento.
- e) El entrenamiento deportivo, al igual que cualquier proceso pedagógico, está subordinado a las leyes de la enseñanza. Por ello al ponerlo en práctica es necesario regirse por los principios didácticos de la conciencia y la actividad, la observación, la sistematización, la accesibilidad y la sencillez.
- f) La aplicación consecuente de principios de metodología y de contenidos de entrenamiento tiene efectos de prevención, de economía del entrenamiento y de incremento del rendimiento. La estructura temporal de los contenidos de entrenamiento no sólo ha de considerarse bajo los aspectos del aumento del rendimiento, sino que con ello también se cumplen las exigencias de un diseño preventivo del entrenamiento. Al proceso de entrenamiento, como una forma

particular de la Cultura Física, han sido llevados sus principios y reglas específicas que concretan los principios didácticos que se utilizan en el deporte.

3.2. ESTRUCTURACION DE LA PLANIFICACION DE ENTRENAMIENTO DE BALONCESTO.

El carácter cíclico es la serie relativamente terminada de ciertos entrenamientos, etapas y periodos que son característicos de toda estructura del proceso de entrenamiento. En la actividad práctica, el principio de carácter cíclico se expresa por dos situaciones básicas: Por un lado, el contenido del entrenamiento deportivo es necesario cambiarlo de tal forma que contribuya al desarrollo de la capacidad de trabajo del atleta lo que se logra por los cambios periódicos de todos los elementos durante el proceso de entrenamiento en los límites de un tiempo determinado, y por otro lado; consideramos que todos los cambios se deben efectuar en los límites de ciertos tiempos, planificados con anticipación, que abarcan la preparación del deportista, los cuales se definen de la forma siguiente:

3.2.1. Los Microciclos.

Es el conjunto de actividades que son necesarias repetir constantemente, su duración está determinada por unos cuantos días y, por lo general, por una semana y su estructura está determinada por las condiciones siguientes:

- La correlación entre el volumen y la intensidad característicos de la tendencia de la dinámica de las cargas expresada a través de las ondas pequeñas.
- La necesidad del empleo reiterado de ejercicios con distinta orientación y con un vínculo óptimo entre ellas.

En el entrenamiento se ejecutan diversos ejercicios que tienen distinta finalidad preferente, es además, muy importante la forma en que se concretan en el entrenamiento y en qué orden se alternan entre sí.

Los microciclos se clasifican de la siguiente manera:

- a) Microciclos de Preparación General. Tipo principal de microciclos en el comienzo del periodo
- b) Microciclos de Preparación General. Tipo principal de microciclos en el comienzo del periodo preparatorio y en algunas otras etapas del ciclo grande en entrenamiento, relacionadas con el incremento de la preparación física general.
- c) Microciclos de Preparación Especial. Tipo principal de microciclos en la preparación antes de la competición y uno de los principales en varias etapas del ciclo prolongado de entrenamiento. Los microciclos de preparación general y especial se estructuran a través de los micros corrientes, de choque y de aproximación.
- d) Microciclos Corrientes. Se caracterizan por el aumento uniforme de las cargas, por su volumen considerable y el nivel limitado de intensidad. Son propios de los microciclos de preparación general y algunos de preparación especial.
- e) Microciclos de Choque. Es característico a la par del volumen creciente de las cargas; se logra una alta intensidad sumaria, en particular, concentrando las sesiones en el tiempo (caracterizan los microciclos de preparación especial).
- f) Microciclos de Aproximación. Se organizan en semanas, antes de la competición generalmente. Aquí se modelan elementos del régimen y del programa de las competencias.
- g) Microciclos Competitivos. Poseen un régimen principal de actuaciones, establecido por reglas oficiales y el reglamento de la competencia específica. Además de los días dedicados a la competencia misma, estos microciclos incluyen una fase de disposición operativa en los días que preceden el comienzo del certamen y fases entre las salidas.
- h) Microciclos de Restablecimiento. Siguen habitualmente a las competiciones muy intensas o se introducen al final de la serie de microciclos propios de entrenamientos.

3.2.2. Los Mesociclos.

Lo constituye la unión de las repeticiones de los microciclos. Podemos decir que los mesociclos son las etapas de microciclos en las cuales daremos cumplimiento a las tareas de la preparación del basketballista. Se pueden identificar con las etapas del entrenamiento, por tal motivo existen mesociclos de preparación general, mesociclos de preparación especial, etc. Su duración es de 2-3-4 semanas y hasta de 4-10.

Los mesociclos se clasifican de la siguiente manera:

- a) Mesociclos Entrantes. Con estos se inicia el periodo preparatorio del ciclo grande de entrenamiento. Con frecuencia incluyen dos o tres (2-3) microciclos corrientes que culminan con el de restablecimiento.
- b) Mesociclo Básico.- Tipo principal de mesociclo del periodo preparatorio del entrenamiento. Por su contenido predominante pueden ser de preparación general y especial. Estos mesociclos se estructuran por medio de los mesociclos desarrolladores y estabilizadores.
- c) Los Mesociclos Básicos Desarrolladores.- desempeñan un papel muy importante cuando el deportista pasa a un nuevo nivel de capacidad de trabajo. En estos existe un aumento sumario de las cargas de entrenamiento. Se alternan con los mesociclos básicos estabilizadores.
- d) Los Mesociclos Básicos Estabilizadores se caracterizan por la interrupción temporal del crecimiento' de las cargas en el nivel alcanzado, lo que posibilita la adaptación a las exigencias de entrenamiento presentadas antes y contribuye a la fijación de las reestructuras de adaptación.
- e) Mesociclos Preparatorios de Control. Representan una transición entre los mesociclos básico y competitivo. Sirven para descubrir deficiencias técnicas y tácticas, su eliminación comienza a ser la línea determinante de las sesiones de este mesociclo, como en el siguiente tipo de pre competición.

- f) Mesociclo Precompetitivo. Es típico de la etapa de preparación inmediata a la competencia principal (o de una de las principales).
- g) Mesociclo Competitivo. Es la etapa principal de los ciclos medios de entrenamiento en el periodo de las competencias más importantes.
- h) Mesociclos Preparatorios de Restablecimiento.- Son parecidos a los básicos, pero incluyen una cantidad acrecentada de microciclos de restablecimiento.
- i) Mesociclos de Restablecimiento Mantenedor. Se caracterizan por un entrenamiento suave. Se utilizan en periodos competitivos largos y se pueden denominar de igual forma como intermedios. También son típicos de la transición de un macrociclo a otro.

3.2.3. El Macrociclo.

Contiene en si la unión de varios mesociclos y refleja las distintas etapas de preparación y competencia. Su duración es de 6 a 8 meses hasta 2 - 4 años. Los ciclos de 4 años son los llamados ciclos olímpicos. En la práctica se han visto con mayor generalidad macrociclos de 2 años como máximo.

La característica fundamental del macrociclo es que en su ciclo contiene las tres fases de la forma deportiva, o sea, siempre que estemos en presencia de un macrociclo, este estará caracterizado por la obtención de una forma deportiva, sólo una.

| ESQUEMA DE LOS CICLOS | |
|-----------------------|---|
| Macrociclos | Anuales o semestrales |
| Mesociclos | Entrantes Básicos (desarrolladores y estabilizadores) Preparatorios de control Precompetitivos Competitivos Preparatorios de restablecimiento. Restablecimiento mantenedor |
| Microciclos | Preparación general. Preparación especial. Corrientes de choque De aproximación Competitivos De restablecimiento. |

Cuadro No 1.

Fuente: .RC-JF.

Consecuentemente, basados en estos principios metodológicos del entrenamiento deportivo, a continuación exponemos de manera esquemática la estructura de la propuesta de entrenamiento deportivo de baloncesto juvenil en la que se explicitan cada uno de los microciclos que la conforman y de acuerdo a la teoría del entrenamiento deportivo ya analizado.

- a) Mesociclo Entrante: Con estos se inicia el periodo preparatorio del ciclo grande de entrenamiento, se incluyen dos microciclos corrientes que culminan con el de restablecimiento.
- b) Mesociclo Básico. Tipo principal de mesociclo del periodo preparatorio del entrenamiento. Por su contenido predominante pueden ser de preparación general y especial. Estos mesociclos se estructuran por medio de los mesociclos desarrolladores y estabilizadores. El proceso de entrenamiento de baloncesto incluye los mesociclos básicos desarrolladores a través de los cuales el deportista pasa a un nuevo nivel de capacidad de trabajo. En estos existe un aumento sumario de las cargas de entrenamiento. Se alternan con los mesociclos básicos estabilizadores y están conformados de la siguiente manera: dos microciclos de tipo corriente alternados por 3 de choque y 1 de restablecimiento.
- c) Los mesociclos básicos estabilizadores se caracterizan por la interrupción temporal del crecimiento de las cargas en el nivel alcanzado, lo que posibilita la adaptación a las exigencias de entrenamiento presentadas antes y contribuye a la fijación de las reestructuras de adaptación y tal como lo podemos apreciar en el gráfico respectivo su estructuración es la siguiente: 2 microciclos de aproximación, 2 de tipo competitivo y 1 de restablecimiento.
- d) Mesociclos preparatorios de control. Representan una transición entre los mesociclos básico y competitivo. Sirven para descubrir deficiencias técnicas y tácticas, su eliminación comienza a ser la línea determinante de las sesiones de este mesociclo, como en el siguiente tipo de pre competición.

- e) Los microciclos 15 (corriente), 16 (de choque) y 17 de restablecimiento) estructuran un nuevo Mesociclo básico desarrollador y determinan la obtención de la Forma Deportiva en los deportistas.
- f) A continuación en el Mesociclo precompetitivo se afirma la forma deportiva mediante dos microciclos de aproximación, los mismos que en el macrociclo están reflejados en los micros 18 y 19.
- g) El Mesociclo competitivo lo comprenden tres semanas y están cubiertas exclusivamente por tres microciclos de tipo competitivo.
- h) Finalmente el Mesociclo de restablecimiento lo conforman 2 microciclos de restablecimiento con los fines específicos ya definidos.

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

| <p>MESO: 1 Mesociclo Entrante</p> <p>MICRO: 1: Microciclo Corriente.</p> <p>OBJETIVO FÍSICO: Conocer la importancia del control médico para la actividad física</p> <p>OBJETIVO TÉCNICO – TÁCTICO: Conocer las habilidades y cualidades específicas del baloncesto</p> <p>OBJETIVO PSICOLÓGICO: Conocer el grado de autoestima de cada deportista</p> | | | | |
|---|--|--|--|---|
| LUNES 06 | MARTES 07 | MIÉRCOLES 08 | JUEVES 09 | VIERNES 10 |
| <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Prueba de diagnóstico médico</p> <p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN</p> <p>VUELTA A LA CALMA</p> | <p>INTRODUCCIÓN Bienvenida por parte del Lcdo. Julio Abad</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Actividades de Socialización y reintegración al grupo.</p> <p>JUEGOS Colectivos: El tren Rodear la hilera</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Abdominales 20 Sentadillas 20</p> <p>VUELTA A LA CALMA Elasticidad</p> | <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Prueba de diagnóstico en base al dominio del balón (dribling)</p> <p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Rep. y abdominales 10'</p> <p>VUELTA A LA CALMA Ejercicios de relajación</p> | <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Prueba de diagnóstico en base al dominio del balón (pases)</p> <p>JUEGOS Corre que te pillo</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Refuerzo abdominal 40</p> <p>VUELTA A LA CALMA Ejercicios individuales de relajamiento</p> | <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo al punto principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Prueba de diagnóstico en base al dominio del balón (entradas)</p> <p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Abdominales 40</p> <p>VUELTA A LA CALMA Estiramiento en parejas</p> |

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

TIPO DE MESO: 1.- Mesociclo Entrante

TIPO DE MICRO: 2.- Microciclo Corriente.

OBJETIVO FÍSICO: Conocer las habilidades físicas necesarias para el baloncesto mediante la aplicación de los test

OBJETIVO TÉCNICO – TÁCTICO: Conocer las capacidades generales y específicas para el baloncesto mediante la aplicación de los test

OBJETIVO PSICOLÓGICO: Desarrollar la autoestima en los deportistas

| LUNES 13 | MARTES 14 | MIÉRCOLES 15 | JUEVES 16 | VIERNES 17 |
|--|---|---|---|--|
| INTRODUCCIÓN Conferencia de motivación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Aplicación de test: Salto vertical Control del balón (8) Salto de longitud JUEGOS COMPLEMENTACIÓN Abdominales 40 VUELTA A LA CALMA Relajamiento 5' | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Aplicación de test: Dribling de conducción Extensión de brazos Flexibilidad JUEGOS COMPLEMENTACIÓN Sentadillas 20 VUELTA A LA CALMA Ejercicios individuales de relajamiento | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Aplicación de test: Test de Cooper JUEGOS COMPLEMENTACIÓN Abdominales 40 VUELTA A LA CALMA Estiramiento | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Aplicación de test: Dribling en slalom Abdominales JUEGOS COMPLEMENTACIÓN Refuerzo abdominal Rep. 40 VUELTA A LA CALMA Relajamiento por parejas | INTRODUCCIÓN Conferencia de motivación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Aplicación de test: Sprint 50m. lisos Lanzamientos JUEGOS COMPLEMENTACIÓN VUELTA A LA CALMA Ejercicios de elongación |

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

| TIPO DE MESO: 1.- Mesociclo Entrante | | | | |
|---|--|--|--|---|
| TIPO DE MICRO: 3.- Microciclo de Restablecimiento. | | | | |
| OBJETIVO FÍSICO: Desarrollar de manera general las cualidades físicas del baloncesto | | | | |
| OBJETIVO TÉCNICO – TÁCTICO: Desarrollar las capacidades generales del baloncesto | | | | |
| OBJETIVO PSICOLÓGICO: Aplicar Conferencias de motivación | | | | |
| LUNES 20 | MARTES 21 | MIÉRCOLES 22 | JUEVES 23 | VIERNES 24 |
| <p>INTRODUCCIÓN Conferencia de motivación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Carrera continúa de 10 min. – 3 Rep. Competencias de desplazamiento</p> <p>JUEGOS Juego recreativo</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Abdominales 50</p> <p>VUELTA A LA CALMA Ejercicios individuales de relajamiento</p> | <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Desplazamientos con y sin balón Dribling a diferentes ritmos y direcciones – mano derecha e izquierda</p> <p>JUEGOS Palo bonito</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Sentadillas 20 Sapitos 20</p> <p>VUELTA A LA CALMA Flexibilidad</p> | <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Circuito: 1. Salto con sogas 2. Abdominales (balones medic.) 3. Velocidad 10 m. 4. Dribling zig-zag</p> <p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Abdominales 50</p> <p>VUELTA A LA CALMA Ejercicios de relajamiento en parejas</p> | <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Dominio del balón mano derecha e izquierda Dribling en slalom – zig-zag Entradas</p> <p>JUEGOS Juego recreativo</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Salto en gradas 20 Abdominales 25</p> <p>VUELTA A LA CALMA Relajamiento 10'</p> | <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Trabajo técnico en grupo Baloncesto informal</p> <p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN</p> <p>VUELTA A LA CALMA Estiramiento</p> |

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

| TIPO DE MESOCICLO: Básico Desarrollador. | | | | |
|--|--|---|--|--|
| TIPO DE MICROCICLO: Microciclo Corriente. | | | | |
| OBJETIVO FÍSICO: Mejorar las cualidades físicas del baloncesto | | | | |
| OBJETIVO TÉCNICO – TÁCTICO: Mejoras las habilidades técnicas necesarias para el baloncesto | | | | |
| OBJETIVO PSICOLÓGICO: Aplicar Conferencias de motivación | | | | |
| LUNES 27 | MARTES 28 | MIÉRCOLES 29 | JUEVES 30 | VIERNES 31 |
| <p>INTRODUCCIÓN</p> <p>Conferencia y explicación</p> <p>Video de motivación</p> <p>CALENTAMIENTO</p> <p>De acuerdo a la parte principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL</p> <p>Carrera continua de 10 min. – 4 Rep.</p> <p>Juegos desplazamiento</p> <p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN</p> <p>Abdominales 60</p> <p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>Relajamiento 5'</p> | <p>INTRODUCCIÓN</p> <p>Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO</p> <p>De acuerdo a la parte principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL</p> <p>Coordinación sin balón</p> <p>Dribbling con mano derecha e izquierda</p> <p>Dominio Entradas</p> <p>JUEGOS</p> <p>Juego recreativo</p> <p>COMPLEMENTACIÓN</p> <p>Rep. Y abdominales 5'</p> <p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>Ejercicios de flexibilidad</p> | <p>INTRODUCCIÓN</p> <p>Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO</p> <p>De acuerdo a la parte principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL</p> <p>Fartlek: 3 Rep.</p> <p>JUEGOS</p> <p>Juego recreativo</p> <p>COMPLEMENTACIÓN</p> <p>Abdominales 60</p> <p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>Ejercicios individuales de relajamiento</p> | <p>INTRODUCCIÓN</p> <p>Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO</p> <p>De acuerdo a la parte principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL</p> <p>Dribbling en slalom y en zig -zag</p> <p>Conducción</p> <p>Coordinación con y sin balón</p> <p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN</p> <p>Abdominales 60</p> <p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>Ejercicios de elongación</p> | <p>INTRODUCCIÓN</p> <p>Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO</p> <p>De acuerdo a la parte principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL</p> <p>Piques de velocidad con balón (mano derecha e izquierda)</p> <p>Partidito</p> <p>Entradas</p> <p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN</p> <p>Sentadillas 30</p> <p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>Est. Relajamiento por parejas 5'</p> |

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

| TIPO DE MESOCICLO: Básico Desarrollador. TIPO DE MICROCICLO: Microciclo Corriente. | | | | |
|---|---|---|--|---|
| OBJETIVO FÍSICO: Mejorar de manera general las cualidades físicas necesarias para el baloncesto OBJETIVO TÉCNICO – TÁCTICO: Lograr que los deportistas dominen la técnica del baloncesto OBJETIVO PSICOLÓGICO: Desarrollar en los deportistas esfuerzos volitivos | | | | |
| LUNES 03 | MARTES 04 | MIÉRCOLES 05 | JUEVES 06 | VIERNES 07 |
| INTRODUCCIÓN Conferencia de motivación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Dribling con desplazamientos mano derecha e izquierda Coordinación Dominio Pívots JUEGOS Juego recreativo COMPLEMENTACIÓN Abdominales 30 Elevación de pies: 3 Rep. De 1 min. VUELTA A LA CALMA Ejercic. de relajamiento | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Pliometria: - Slalom - Saltos con media flexión - Saltos con flexión profunda - Velocidad 10 m. JUEGOS COMPLEMENTACIÓN Abdominales 70: 2 series de 35 VUELTA A LA CALMA Flexibilidad | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Dribling con cambios de dirección Dribling con entradas Marca y quite Trabajo táctico JUEGOS Juego recreativo COMPLEMENTACIÓN Abdominales 70 VUELTA A LA CALMA Relajamiento 7' | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Velocidad con balón mano derecha e izquierda Agilidad Entradas JUEGOS COMPLEMENTACIÓN Sentadillas 30 Abdominales 30 VUELTA A LA CALMA Estiramiento | INTRODUCCIÓN Explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Dribling con cambios de mano Trabajo táctico con presiones JUEGOS Juego recreativo COMPLEMENTACIÓN VUELTA A LA CALMA Flexibilidad |

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

TIPO DE MESOCICLO: Básico Desarrollador.

TIPO DE MICROCICLO: Microciclo de Choque.

OBJETIVO FÍSICO: Desarrollar de manera general las cualidades físicas generales del baloncesto

OBJETIVO TÉCNICO – TÁCTICO: Desarrollar capacidades y habilidades generales y específicas del baloncesto

OBJETIVO PSICOLÓGICO: Desarrollar en los deportistas esfuerzos volitivos

| LUNES 10 | MARTES 11 | MIÉRCOLES 12 | JUEVES 13 | VIERNES 14 |
|--|--|--|--|---|
| INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Carrera de resistencia a la velocidad Juegos de velocidad JUEGOS Juego recreativo COMPLEMENTACIÓN Abdominales 75 VUELTA A LA CALMA Ejercicios de relajamiento | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Conducción del balón (slalom) Pases Coordinación Marca y quite JUEGOS Juego recreativo COMPLEMENTACIÓN Refuerzo abdominal Rep. 75 VUELTA A LA CALMA Relajamiento 10' | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Velocidad 50 m. Dribling con cambios de dirección JUEGOS COMPLEMENTACIÓN Abdominales 30 Salto en gradas 45 VUELTA A LA CALMA Estiramiento | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Dribling mano derecha e izquierda Conducción (zig – zag) Entradas con obstáculos Presiones JUEGOS Juego recreativo COMPLEMENTACIÓN Abdominales 30 Salto en gradas 45 VUELTA A LA CALMA Ejercicios individuales de relajamiento | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Trabajo táctico con presiones Conferencia motivadora Recreativo JUEGOS COMPLEMENTACIÓN VUELTA A LA CALMA Ejercicios de relajamiento por parejas |

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

| TIPO DE MESOCICLO: Básico Desarrollador. TIPO DE MICROCICLO: De Choque. OBJETIVO FÍSICO: Desarrollar las cualidades físicas generales necesarias para el baloncesto OBJETIVO TÉCNICO – TÁCTICO: Desarrollar las capacidades y habilidades generales y específicas para el baloncesto OBJETIVO PSICOLÓGICO: Desarrollar en los jóvenes esfuerzos volitivos | | | | |
|---|---|--|---|---|
| LUNES 17 | MARTES 18 | MIÉRCOLES 19 | JUEVES 20 | VIERNES 21 |
| INTRODUCCIÓN Conferencia de motivación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Dribling con cambios de dirección: Pívor Tras la espalda Entre las piernas Fintas JUEGOS Juego recreativo COMPLEMENTACIÓN Abdominales 80 VUELTA A LA CALMA Ejercicios individuales de relajamiento | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Carreras de resistencia a la velocidad con balón Dominio Remates Dribling con pases Recreativo JUEGOS Juego recreativo COMPLEMENTACIÓN Abdominales 50 Salto en gradas 50 VUELTA A LA CALMA Relajamiento 10' | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Dribling en slalom con desplazamientos Agilidad Conducción Definición JUEGOS COMPLEMENTACIÓN Refuerzo abdominal Rep. 80 VUELTA A LA CALMA Ejercicios de elongación | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Dribling con cambios de dirección Entrada con mano derecha e izquierda Precisión JUEGOS Juego recreativo COMPLEMENTACIÓN Abdominales 80 VUELTA A LA CALMA Estiramiento | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO Para partido de baloncesto PUNTO PRINCIPAL Encuentro entre los compañeros (partido) Conferencia motivadora JUEGOS COMPLEMENTACIÓN VUELTA A LA CALMA Est. Relajamiento por parejas 10' |

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

| TIPO DE MESOCICLO: Básico Desarrollador. | | | | |
|---|--|--|--|---|
| TIPO DE MICROCICLO: Corriente. | | | | |
| OBJETIVO FÍSICO: Desarrollar de manera general las cualidades físicas del baloncesto | | | | |
| OBJETIVO TÉCNICO – TÁCTICO: Desarrollar las capacidades específicas del baloncesto | | | | |
| OBJETIVO PSICOLÓGICO: Desarrollar en los deportistas esfuerzos volitivos | | | | |
| LUNES 24 | MARTES 25 | MIÉRCOLES 26 | JUEVES 27 | VIERNES 28 |
| INTRODUCCIÓN Conferencia motivadora CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Circuito Dribling estático con cambios de mano (derecha – izquierda) JUEGOS Juego recreativo COMPLEMENTACIÓN Abdominales 90 VUELTA A LA CALMA Relajamiento 10' | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Velocidad en postas sin balón Velocidad en postas con balón (cambio de mano derecha e izquierda) Agilidad JUEGOS COMPLEMENTACIÓN Salto en gradas 50 VUELTA A LA CALMA Ejercicios individuales de relajamiento | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Dribling con pases Entradas con mano derecha e izquierda Fintas Conducción en slalom Remates JUEGOS Juego recreativo COMPLEMENTACIÓN Abdominales 90 VUELTA A LA CALMA Relajamiento por parejas 10' | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Dribling con cambios de dirección Trabajo táctico con presiones Marca y quite en parejas Pases Definición JUEGOS Juego recreativo COMPLEMENTACIÓN Refuerzo abdominal 90 VUELTA A LA CALMA Ejercicios de elongación | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO Para partido de baloncesto PUNTO PRINCIPAL Encuentro entre compañeros (partido) JUEGOS COMPLEMENTACIÓN Salto en gradas 50 VUELTA A LA CALMA Estiramiento y trote |

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

| TIPO DE MESOCICLO: Básico Desarrollador. | | | | |
|--|---|--|---|---|
| TIPO DE MICROCICLO: Restablecimiento. | | | | |
| OBJETIVO FÍSICO: Desarrollar de manera general las cualidades físicas del baloncesto | | | | |
| OBJETIVO TÉCNICO – TÁCTICO: Desarrollar las capacidades técnicas del baloncesto | | | | |
| OBJETIVO PSICOLÓGICO: Desarrollar esfuerzos volitivos | | | | |
| LUNES 01 | MARTES 02 | MIÉRCOLES 03 | JUEVES 04 | VIERNES 05 |
| INTRODUCCIÓN Conferencia de motivación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Carrera continua: 3 rep. De 10 min. c/u Competencias de desplazamientos JUEGOS Juego recreativo COMPLEMENTACIÓN Abdominales 100 VUELTA A LA CALMA Ejercicios individuales de relajamiento | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Dribling con cambios de dirección Dribling con pases fintas Agilidad Precisión JUEGOS Juego recreativo COMPLEMENTACIÓN Salto en gradas 50 Abdominales 50 VUELTA A LA CALMA Ejercicios de elongación | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Dribling estático y con cambios de dirección Contragolpes Remate Coordinación JUEGOS COMPLEMENTACIÓN Abdominales 50 VUELTA A LA CALMA Relajamiento por parejas | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Conducción (slalom, zig-zag) Dribling con desplazamientos Pases Entradas JUEGOS Juego recreativo COMPLEMENTACIÓN Refuerzo abdominal 50 VUELTA A LA CALMA Est. Relajamiento por parejas 10' | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO Para partido de baloncesto PUNTO PRINCIPAL Partido entre compañeros con presiones JUEGOS COMPLEMENTACIÓN Abdominales 50 VUELTA A LA CALMA Estiramiento y trote |

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

| TIPO DE MESOCICLO: BASICO ESTABILIZADOR. | | | | |
|--|---|---|---|---|
| TIPO DE MICROCICLO: DE APROXIMACION. | | | | |
| OBJETIVO FÍSICO: Desarrollar de manera general las cualidades físicas necesarias del baloncesto. | | | | |
| OBJETIVO TÉCNICO – TÁCTICO: Desarrollar capacidades y habilidades generales y específicas para el baloncesto. | | | | |
| OBJETIVO PSICOLÓGICO: Desarrollar en los jóvenes esfuerzos volitivos. | | | | |
| LUNES 08 | MARTES 09 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Carrera de resistencia a la velocidad Competencia en juegos de desplazamientos</p> <p>JUEGOS Corre que te pillo</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Abdominales 100</p> <p>VUELTA A LA CALMA Ejercicios de elongación</p> | <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Pases Entradas Desplazamiento con y sin balón Cambios de ritmo y dirección</p> <p>JUEGOS Pelota loca</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Saltos en gradas 50</p> <p>VUELTA A LA CALMA Ejercicios de relajamiento</p> | <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Piques de velocidad con el balón (mano derecha e izquierda) Rebotes Dominio Conducción (slalom, zig -zag)</p> <p>JUEGOS Gallitos</p> <p>COMPLEMENTACIÓN 70 sapitos</p> <p>VUELTA A LA CALMA Ejercicios individuales de relajamiento</p> | <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Remate, definición precisión Fintas Coordinación Agilidad</p> <p>JUEGOS Juegos de socialización</p> <p>COMPLEMENTACIÓN 30 sentadillas en parejas</p> <p>VUELTA A LA CALMA Ejercicios en parejas de flexibilidad</p> | <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Encuentros entre los compañeros(partidito)</p> <p>JUEGOS Juegos recreativos</p> <p>COMPLEMENTACIÓN 50 elevaciones de pies</p> <p>VUELTA A LA CALMA Estiramiento y trote 15 min.</p> |

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

| TIPO DE MESOCICLO: BASICO ESTABILIZADOR. TIPO DE MICROCICLO: DE APROXIMACION. OBJETIVO FÍSICO: Desarrollar las cualidades físicas del baloncesto OBJETIVO TÉCNICO – TÁCTICO: Desarrollar en los jóvenes capacidades y habilidades específicas para el baloncesto OBJETIVO PSICOLÓGICO: Desarrollar en los jóvenes esfuerzos volitivos | | | | |
|---|--|---|--|--|
| LUNES 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Carrera continua Tiros libres JUEGOS Juego recreativo COMPLEMENTACIÓN Abdominales 100 VUELTA A LA CALMA Flexibilidad | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Desplazamientos en slalom con y sin balón Dominio Conducción Dribling con cambios de dirección JUEGOS Juego recreativo COMPLEMENTACIÓN Salto en gradas 50 Abdominales 50 VUELTA A LA CALMA Ejercicios individuales de relajamiento | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Dribling con entradas Sistema de juego defensivo Marca y quite JUEGOS COMPLEMENTACIÓN Refuerzo abdominal Rep. 100 VUELTA A LA CALMA Est. Relajamiento por parejas 10' | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Circuito: 1. Dribling en slalom 2. Abdominales con balones medicinales 3. Tiros libres 4. Salto en gradas JUEGOS Juego recreativo COMPLEMENTACIÓN Abdominales 100 VUELTA A LA CALMA Ejercicios de elongación | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO Para partido de baloncesto PUNTO PRINCIPAL Partido entre compañeros Conferencia motivadora JUEGOS COMPLEMENTACIÓN VUELTA A LA CALMA Est. Relajamiento por parejas 10' |

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

| TIPO DE MESOCICLO: BASICO ESTABILIZADOR. TIPO DE MICROCICLO: COMPETITIVO. OBJETIVO FÍSICO: Aplicar de manera general los fundamentos necesarios del baloncesto. OBJETIVO TÉCNICO Y TÁCTICO: Desarrollar los diferentes formas de dominios y cambios de dirección acorde a las actividades. OBJETIVO PSICOLÓGICO: Desarrollar auto valores en los jóvenes. | | | | |
|---|---|---|---|---|
| LUNES 22 | MARTES 23 | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
| INTRODUCCIÓN Conferencia de inicio y motivación. | INTRODUCCIÓN Explicación de las actividades a realizarse. | INTRODUCCIÓN Ver video | INTRODUCCIÓN Conferencia y comentarios del video. | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación |
| CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal. | CALENTAMIENTO De acuerdo al punto principal. | CALENTAMIENTO Según la parte principal. | CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal. | CALENTAMIENTO Para partido de baloncesto. |
| PUNTO PRINCIPAL Velocidad Dominio Pases | PUNTO PRINCIPAL Coordinación Conducción Dribling | PUNTO PRINCIPAL Desplazamientos Marca y quite Cambios de dirección Dominio | PUNTO PRINCIPAL Velocidad Conducción Presiones Remate defin/ precisión | PUNTO PRINCIPAL Partido de baloncesto |
| JUEGOS Gallitos | JUEGOS El desmarque | JUEGOS Baloncesto (10min). | JUEGOS Las encantaditas | JUEGOS |
| COMPLEMENTACIÓN Abdominales con balones medicinales (100). | COMPLEMENTACIÓN Parejas (flexión de piernas a media altura) (70). | COMPLEMENTACIÓN Sentadillas profundas con un compañero encima (20) | COMPLEMENTACIÓN Sapitos 50 Salto con pies juntos en gradas 50 | COMPLEMENTACIÓN Refuerzo abdominales (100). |
| VUELTA LA CALMA Ejercicios de relajamiento 10 min. | VUELTA LA CALMA Relajamiento 10 min. | VUELTA LA CALMA Estiramiento y trote 10 min. | VUELTA LA CALMA Est. Relajamiento en parejas 15 min. | VUELTA LA CALMA Relajamiento 10 min. Est. y rote 15 min. |

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

| TIPO DE MESOCICLO: BASICO ESTABILIZADOR. TIPO DE MICROCICLO: COMPETITIVO. OBJETIVO FÍSICO: Desarrollar las capacidades conocimientos y seguridad con el balón. OBJETIVO TÉCNICO Y TÁCTICO: Destacar la importancia de la velocidad dentro del baloncesto. OBJETIVO PSICOLÓGICO: Aumentar en cada alumno el significado de confianza en sí mismo. | | | | |
|--|---|--|---|--|
| LUNES 29 | MARTES 30 | MIERCOLES 31 | JUEVES | VIERNES |
| INTRODUCCIÓN Conferencia inicial CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Carrera continua Coordinación Conducción Desplazamientos JUEGOS Las 4 esquinas COMPLEMENTACIÓN Gradas 70 VUELTA LA CALMA Ejercicios individuales de relajamiento. | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Velocidad Dominio Pases Fintas JUEGOS Los 10 pases COMPLEMENTACIÓN Abdominales 100 VUELTA LA CALMA Estiramiento y trote 10min. | INTRODUCCIÓN Explicación de las actividades a realizarse CALENTAMIENTO Según el punto principal PUNTO PRINCIPAL Resistencia a la velocidad Dribling Agilidad Pases JUEGOS Gallos COMPLEMENTACIÓN Flexiones de brazos 15 VUELTA LA CALMA Estiramiento en parejas 10min. | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Conducción Fintas Marca y quite Coordinación JUEGOS El bombardeo al aro COMPLEMENTACIÓN Abdominales chinos 50 Saltos pies alternados (50) VUELTA LA CALMA Relajamiento 10min. | INTRODUCCIÓN Observación del stree ball CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Presiones Remate definición y precisión Dribling velocidad JUEGOS COMPLEMENTACIÓN Sapitos 70 VUELTA LA CALMA Trote 13min. |

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

| <p>TIPO DE MESOCICLO: BASICO ESTABILIZADOR. TIPO DE MICROCICLO: DE RESTABLECIMIENTO. OBJETIVO FÍSICO: Aprovechar toda la espontaneidad del juego para educar y desarrollar a los jóvenes. OBJETIVO TÉCNICO Y TÁCTICO: Demostrar y realizar con seguridad cada fundamento. OBJETIVO PSICOLÓGICO: Realizar actividades para conocer su nivel de seguridad o confianza individual.</p> | | | | |
|---|--|---|---|--|
| LUNES 05 | MARTES 06 | MIÉRCOLES 07 | JUEVES 08 | VIERNES 09 |
| <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación de los reglamentos</p> <p>CALENTAMIENTO General y especial</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Dominio Coordinación Cambios de dirección Pases Dribling</p> <p>JUEGOS Las quemaditas</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Abdominales 100</p> <p>VUELTA LA CALMA Ejercicios de relajamiento.</p> | <p>INTRODUCCIÓN Explicación y lluvia de ideas</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Dribling Pases Fintas Desplazamientos Marca y quite Agilidad</p> <p>JUEGOS La ronda</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Flexiones (25) Cuerda (100)</p> <p>VUELTA LA CALMA Ejercicios individuales de relajamiento.</p> | <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO General y especial</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Coordinación Dominio Conducción Presiones Cambios de dirección</p> <p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Abdominales con balón medicinal (100)</p> <p>VUELTA LA CALMA Relajamiento 10 min.</p> | <p>INTRODUCCIÓN Motivación por medio de un video.</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Dominante Dribling Pases Fintas Desplazamientos</p> <p>JUEGOS Corre que te pillo</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Saltos (100)</p> <p>VUELTA LA CALMA Estiramiento relajamiento por pareja 10 min.</p> | <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO Para partido</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Partido de baloncesto</p> <p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Refuerzo abdominal rep. (120)</p> <p>VUELTA LA CALMA Estiramiento y trote 15 min.</p> |

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

| TIPO DE MESOCICLO: BASICO DESARROLLADOR. TIPO DE MICROCICLO: Corriente. OBJETIVO FÍSICO: Resaltar la importancia de los fundamentos. OBJETIVO TÉCNICO Y TÁCTICO: Destacar la importancia de la potencia dentro del baloncesto. OBJETIVO PSICOLÓGICO: Desarrollar los esfuerzos volitivos en los jóvenes. | | | | |
|--|--|--|---|---|
| LUNES 12 | MARTES 13 | MIÉRCOLES 14 | JUEVES 15 | VIERNES 16 |
| INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal. PUNTO PRINCIPAL Resistencia a la velocidad JUEGOS 1x1 COMPLEMENTACIÓN Sentadillas profundas 50 VUELTA LA CALMA Relajación | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal. PUNTO PRINCIPAL Fuerza específica JUEGOS 1x2 COMPLEMENTACIÓN Sapitos 100 VUELTA LA CALMA Estiramiento relajación 10min. | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal. PUNTO PRINCIPAL Multisaltos JUEGOS 2x2 COMPLEMENTACIÓN Abdominales parejas (120) VUELTA LA CALMA Estiramiento y trote 15 min. | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal. PUNTO PRINCIPAL Circuito JUEGOS 2x3 COMPLEMENTACIÓN VUELTA LA CALMA Estiramiento en parejas | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal. PUNTO PRINCIPAL Cambios de dirección Remate defin/ precisión Agilidad JUEGOS 3x3 COMPLEMENTACIÓN Cuerda desplazamiento (150) VUELTA LA CALMA Ejercicios individuales de relajamiento. |

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

| TIPO DE MESOCICLO: BASICO DESARROLLADOR. TIPO DE MICROCICLO: De Choque. OBJETIVO FÍSICO: Demostrar e iniciar la diversidad de movimientos en esta disciplina. OBJETIVO TÉCNICO Y TÁCTICO: Saber dominar la velocidad acorde al baloncesto. OBJETIVO PSICOLÓGICO: Saber brindar seguridad confianza dentro del grupo. | | | | |
|--|--|---|--|--|
| LUNES 19 | MARTES 20 | MIÉRCOLES 21 | JUEVES 22 | VIERNES 23 |
| <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO General y especial</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Velocidad skipping Potencia aeróbica max. reducido</p> <p>JUEGOS Gato y ratón sentados</p> <p>COMPLEMENTACIÓN VUELTA LA CALMA Estiramiento relajamiento por parejas 15min.</p> | <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Velocidad frecuencia</p> <p>JUEGOS Sentados túnel balón en aire.</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Abdominales 2 min.</p> <p>VUELTA LA CALMA Estiramiento</p> | <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Fuerza</p> <p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Sapitos 2min.</p> <p>VUELTA LA CALMA Estiramiento y trote</p> | <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Velocidad 10m</p> <p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Cuerda 2min.</p> <p>VUELTA LA CALMA Est. Relajamiento individual 10min.</p> | <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO Para partido de baloncesto</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Partido</p> <p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Refuerzo abdominal rep. 130</p> <p>VUELTA LA CALMA Estiramiento y trote 15min.</p> |

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

| <p>TIPO DE MESOCICLO: BASICO DESARROLLADOR. TIPO DE MICROCICLO: Restablecimiento. OBJETIVO FÍSICO: Captar su capacidad individual y grupal. OBJETIVO TÉCNICO Y TÁCTICO: Iniciar el desarrollo de habilidades, capacidades, conocimientos y seguridad en los sistemas de juego. OBJETIVO PSICOLÓGICO: Conseguir buen autoestima personal y grupal.</p> | | | | |
|--|---|--|---|--|
| LUNES 26 | MARTES 27 | MIERCOLES 28 | JUEVES 29 | VIERNES 30 |
| <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte inicial</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Carrera continua Competencias en desplazamientos Juegos en dominio y conducción.</p> <p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Abdominales chinos 50</p> <p>VUELTA LA CALMA Ejecutar ejercicios de relajación.</p> | <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte inicial</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Sprint y dribling Marca Sistema de juego ofensivo/defensivo</p> <p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Cuerda 100</p> <p>VUELTA LA CALMA Ejercicios individuales de relajación</p> | <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte inicial</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Marca y quite Sistema de juego ofensivo/defensivo</p> <p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Abdominales con balón 120</p> <p>VUELTA LA CALMA Estiramiento y trote 15 min.</p> | <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte inicial</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Dribling Marca y quite Sistema de juego ofensivo/defensivo</p> <p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Sapitos y abdominales</p> <p>VUELTA LA CALMA Est. Relajamientos por parejas.</p> | <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte inicial</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Multisaltos Horizontales verticales</p> <p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Rep. Abdominales (150)</p> <p>VUELTA LA CALMA Relajación individual.</p> |

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

| TIPO DE MESOCICLO: PRECOMPETITIVO. TIPO DE MICROCICLO: DE APROXIMACION. OBJETIVO FÍSICO: Desarrollar las habilidades dentro de los sistemas y marcas. OBJETIVO TÉCNICO Y TÁCTICO: Evaluar cada sistema y marca OBJETIVO PSICOLÓGICO: Conseguir confianza y seguridad con cada compañero. | | | | |
|--|---|--|---|---|
| LUNES 02 | MARTES 03 | MIÉRCOLES 04 | JUEVES 05 | VIERNES 06 |
| <p style="text-align: center;">INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p style="text-align: center;">PUNTO PRINCIPAL Fuerza de brazos Dominio Marca Desplazamiento Coordinación</p> <p style="text-align: center;">JUEGOS Gallitos</p> <p style="text-align: center;">COMPLEMENTACIÓN Saltos en gradas (60)</p> <p style="text-align: center;">VUELTA LA CALMA Relajamiento 10min</p> | <p style="text-align: center;">INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p style="text-align: center;">PUNTO PRINCIPAL Circuito</p> <p style="text-align: center;">JUEGOS</p> <p style="text-align: center;">COMPLEMENTACIÓN Bicicleta 1min</p> <p style="text-align: center;">VUELTA LA CALMA Estiramiento en parejas</p> | <p style="text-align: center;">INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p style="text-align: center;">PUNTO PRINCIPAL Trabajo táctico de grupo Marca Sis. ofensivo/defensivo</p> <p style="text-align: center;">JUEGOS Juego recreativo</p> <p style="text-align: center;">COMPLEMENTACIÓN Abdominales (120)</p> <p style="text-align: center;">VUELTA LA CALMA Estiramiento y trote</p> | <p style="text-align: center;">INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p style="text-align: center;">PUNTO PRINCIPAL Trabajo táctico ofensivo/defensivo</p> <p style="text-align: center;">JUEGOS</p> <p style="text-align: center;">COMPLEMENTACIÓN Sapitos 1 min.</p> <p style="text-align: center;">VUELTA LA CALMA Est. Relajamientos y carrera lenta.</p> | <p style="text-align: center;">INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p style="text-align: center;">PUNTO PRINCIPAL Trabajo táctico Conferencia motivadora</p> <p style="text-align: center;">JUEGOS Juego recreativo</p> <p style="text-align: center;">COMPLEMENTACIÓN Cuerda 3 min</p> <p style="text-align: center;">VUELTA LA CALMA Ejercicios individuales de relajamiento.</p> |

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

| TIPO DE MESOCICLO: PRECOMPETITIVO. TIPO DE MICROCICLO: DE APROXIMACION. OBJETIVO FÍSICO: Describir, demostrar la táctica dentro de este deporte. OBJETIVO TÉCNICO Y TÁCTICO: Ejecutar la práctica de la defensa, ataque y marca dentro de los partidos con los jóvenes. OBJETIVO PSICOLÓGICO: Lograr que los jóvenes se incentiven en esta disciplina y la practiquen sin obligaciones. | | | | |
|--|--|--|--|--|
| LUNES 09 | MARTES 10 | MIÉRCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 |
| <p style="text-align: center;">INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p style="text-align: center;">PUNTO PRINCIPAL Pliometria Lanzamientos</p> <p style="text-align: center;">JUEGOS</p> <p style="text-align: center;">COMPLEMENTACIÓN</p> <p style="text-align: center;">VUELTA LA CALMA Est. Relajamiento por parejas 10min.</p> | <p style="text-align: center;">INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p style="text-align: center;">PUNTO PRINCIPAL Trabajo táctico de grupo Competencias y Juego de desplazamientos</p> <p style="text-align: center;">JUEGOS Quemaditas</p> <p style="text-align: center;">COMPLEMENTACIÓN Saltos y cuerda</p> <p style="text-align: center;">VUELTA LA CALMA Ejercicios individuales de relajamiento.</p> | <p style="text-align: center;">INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p style="text-align: center;">PUNTO PRINCIPAL Trabajo táctico con lanzadores</p> <p style="text-align: center;">JUEGOS</p> <p style="text-align: center;">COMPLEMENTACIÓN Flexiones chinas (40)</p> <p style="text-align: center;">VUELTA LA CALMA Estiramiento y trote 15min.</p> | <p style="text-align: center;">INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p style="text-align: center;">PUNTO PRINCIPAL Táctica en sistema de juegos</p> <p style="text-align: center;">JUEGOS Gato y ratón con balón de pie</p> <p style="text-align: center;">COMPLEMENTACIÓN Gradas rep. 100</p> <p style="text-align: center;">VUELTA LA CALMA Relajamiento 10min.</p> | <p style="text-align: center;">INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p style="text-align: center;">PUNTO PRINCIPAL Topes con aplicación de sistemas</p> <p style="text-align: center;">JUEGOS</p> <p style="text-align: center;">COMPLEMENTACIÓN Reforzamiento abdominales rep. (150)</p> <p style="text-align: center;">VUELTA LA CALMA Carrera lenta 10min.</p> |

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

| TIPO DE MESOCICLO: COMPETITIVO. TIPO DE MICROCICLO: COMPETITIVO. OBJETIVO FÍSICO: Hacer llegar hasta los rincones más apartados la práctica de este deporte, no como lujo sino como necesidad para el desarrollo de la infancia. OBJETIVO TÉCNICO Y TÁCTICO: Crear por medio de este juego un vínculo de unión entre todos los jóvenes y que se sientan atraídos por este deporte. OBJETIVO PSICOLÓGICO: Obtener mentalidad positiva ante un triunfo y una derrota. | | | | |
|---|--|---|---|---|
| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20 |
| <p style="text-align: center;">INTRODUCCIÓN Conferencia motivadora</p> <p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p style="text-align: center;">PUNTO PRINCIPAL Partido grupo 1 vs 2</p> <p style="text-align: center;">JUEGOS</p> <p style="text-align: center;">COMPLEMENTACIÓN Reforzar con abdominales 2 min.</p> <p style="text-align: center;">VUELTA LA CALMA Ejecutar ejercicios de recuperación</p> | <p style="text-align: center;">INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p style="text-align: center;">PUNTO PRINCIPAL Trabajos tácticos aleros, pivot, defensas Técnica de lanzamientos Conferencia motivadora</p> <p style="text-align: center;">JUEGOS 2x1</p> <p style="text-align: center;">COMPLEMENTACIÓN Abdominales rep (150)</p> <p style="text-align: center;">VUELTA LA CALMA Estiramiento 10min.</p> | <p style="text-align: center;">INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p style="text-align: center;">PUNTO PRINCIPAL Partido grupo 3 vs ganador anterior. Conferencia motivadora</p> <p style="text-align: center;">JUEGOS</p> <p style="text-align: center;">COMPLEMENTACIÓN Rep. Refuerzo abdominal (150)</p> <p style="text-align: center;">VUELTA LA CALMA Ejercicios individuales de relajamiento. Carrera lenta 10min.</p> | <p style="text-align: center;">INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p style="text-align: center;">PUNTO PRINCIPAL Baloncesto con otra institución</p> <p style="text-align: center;">JUEGOS</p> <p style="text-align: center;">COMPLEMENTACIÓN</p> <p style="text-align: center;">VUELTA LA CALMA Estiramiento relajamiento individual 10min.</p> | <p style="text-align: center;">INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p style="text-align: center;">PUNTO PRINCIPAL Juego de recreación Flexibilidad Conferencia motivadora</p> <p style="text-align: center;">JUEGOS</p> <p style="text-align: center;">COMPLEMENTACIÓN</p> <p style="text-align: center;">VUELTA LA CALMA Estiramiento y trote 15min.</p> |

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

| <p>TIPO DE MESOCICLO: COMPETITIVO. TIPO DE MICROCICLO: COMPETITIVO. OBJETIVO FÍSICO: Desarrollar los test físicos, técnicos para conocer el nivel máximo de los jóvenes. OBJETIVO TÉCNICO Y TÁCTICO: Ejecutar cada uno de los mismos con el máximo de los esfuerzos para obtener buenos resultados. OBJETIVO PSICOLÓGICO: Dar a conocer que los resultados obtenidos será por el esfuerzo brindado por cada uno de ellos.</p> | | | | |
|---|--|---|---|---|
| LUNES 23 | MARTES 24 | MIÉRCOLES 25 | JUEVES 26 | VIERNES 27 |
| <p>INTRODUCCIÓN Conferencia motivadora</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la aplicación del test</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Salto vertical Salto de longitud</p> <p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN</p> <p>VUELTA LA CALMA Ejercicios de relajamiento individuales</p> | <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la aplicación del test</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Extensiones de brazos Flexibilidad</p> <p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN</p> <p>VUELTA LA CALMA Carrera lenta 10 min.</p> | <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la aplicación del test</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Cooper Abdominales (1min) Control de balón (8 en 30 seg.)</p> <p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN</p> <p>VUELTA LA CALMA Relajamiento 10min.</p> | <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la aplicación del test</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Sprint 50 mtr lisos (seg) Lanzamientos (1 min)</p> <p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN</p> <p>VUELTA LA CALMA Est. Relajamiento por parejas 10min.</p> | <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la aplicación del test</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Dribling de conducción (seg) Drible de slalom</p> <p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN</p> <p>VUELTA LA CALMA Estiramiento 10min.</p> |

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

| TIPO DE MESOCICLO: COMPETITIVO. TIPO DE MICROCICLO: COMPETITIVO. OBJETIVO FÍSICO: Evaluar los esfuerzos conseguidos por medio de los diferentes test tácticos. OBJETIVO TÉCNICO Y TÁCTICO: Desarrollar mediante rapidez, habilidad y eficiencia las diferentes pruebas. OBJETIVO PSICOLÓGICO: Saber si conseguimos nuestro propósito de autoestima, motivación de los jóvenes mediante el siguiente test. | | | | |
|---|---|--|--|------------|
| LUNES 02 | MARTES 03 | MIÉRCOLES 04 | JUEVES 05 | VIERNES 06 |
| INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la aplicación del test PUNTO PRINCIPAL Sistema defensivo JUEGOS 1x1 COMPLEMENTACIÓN VUELTA LA CALMA Estiramiento 10min. | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la aplicación del test PUNTO PRINCIPAL Sistema ofensivo JUEGOS 2x1 COMPLEMENTACIÓN VUELTA LA CALMA Ejercicios de relajamiento individuales. | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la aplicación del test PUNTO PRINCIPAL Marca en zona: 2x1x2 JUEGOS COMPLEMENTACIÓN VUELTA LA CALMA Est. Relajamiento por parejas 10min. | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la aplicación del test PUNTO PRINCIPAL Marca personal JUEGOS 5x5 COMPLEMENTACIÓN VUELTA LA CALMA Relajamiento 10min. | |

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

| TIPO DE MESOCICLO: PREPARATORIO DE RESTABLECIMIENTO. TIPO DE MICROCICLO: RESTABLECIMIENTO. OBJETIVO FÍSICO: Descongestionar el organismo. OBJETIVO TÉCNICO Y TÁCTICO: OBJETIVO PSICOLÓGICO: Eliminar posibles residuos de Tensión Psíquica Excesiva. | | | | |
|--|---|---|---|---|
| LUNES 09 | MARTES 10 | MIÉRCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 |
| INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO Juegos colectivos PUNTO PRINCIPAL Relajación neuromuscular. JUEGOS Recreativos. COMPLEMENTACIÓN VUELTA LA CALMA Estiramiento 200min. | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO Juegos colectivos PUNTO PRINCIPAL Relajación neuromuscular. JUEGOS Recreativos. COMPLEMENTACIÓN VUELTA LA CALMA Estiramiento 200min. | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO Juegos colectivos PUNTO PRINCIPAL Relajación neuromuscular. JUEGOS Recreativos. COMPLEMENTACIÓN VUELTA LA CALMA Estiramiento 200min. | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO Juegos colectivos PUNTO PRINCIPAL Relajación neuromuscular. JUEGOS Recreativos. COMPLEMENTACIÓN VUELTA LA CALMA Estiramiento 200min. | INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO Juegos colectivos PUNTO PRINCIPAL Relajación neuromuscular. JUEGOS Recreativos. COMPLEMENTACIÓN VUELTA LA CALMA Estiramiento 200min. |

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

| <p>TIPO DE MESOCICLO: PREPARATORIO DE RESTABLECIMIENTO. TIPO DE MICROCICLO: RESTABLECIMIENTO. OBJETIVO FÍSICO: Descongestionar el organismo. OBJETIVO TÉCNICO Y TÁCTICO: OBJETIVO PSICOLÓGICO: Eliminar posibles residuos de Tensión Psíquica Excesiva.</p> | | | | |
|---|--|---|---|---|
| LUNES 16 | MARTES 17 | MIÉRCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20 |
| <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO Juegos colectivos</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Relajación neuromuscular.</p> <p>JUEGOS Recreativos.</p> <p>COMPLEMENTACIÓN</p> <p>VUELTA LA CALMA Estiramiento 200min.</p> | <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO Juegos con balones</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Relajación neuromuscular.</p> <p>JUEGOS Recreativos.</p> <p>COMPLEMENTACIÓN</p> <p>VUELTA LA CALMA Estiramiento 200min.</p> | <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO Juegos colectivos</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Relajación neuromuscular.</p> <p>JUEGOS Recreativos.</p> <p>COMPLEMENTACIÓN</p> <p>VUELTA LA CALMA Estiramiento 200min.</p> | <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO Juegos colectivos</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Relajación neuromuscular.</p> <p>JUEGOS Recreativos.</p> <p>COMPLEMENTACIÓN</p> <p>VUELTA LA CALMA Estiramiento 200min.</p> | <p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO Juegos colectivos</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Relajación neuromuscular.</p> <p>JUEGOS Recreativos.</p> <p>COMPLEMENTACIÓN</p> <p>VUELTA LA CALMA Estiramiento 200min.</p> |

3.3. LA SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS EN BALONCESTO JUVENIL.

Conformar la selección juvenil de baloncesto en el marco conceptual y práctico de la propuesta metodológica de entrenamiento deportivo comprende tres fases claramente diferenciables por su forma y su fondo: la primera implica la identificación o detección de los posibles talentos deportivos, la segunda etapa la integra la selección propiamente dicha de los talentos deportivos y la tercera la fase de iniciación deportiva, esto es; el desarrollo integral de la propuesta metodológica en el colectivo final resultante de las fases anteriores. Este proceso, cuyo análisis expositivo y descriptivo comprende el presente capítulo del Trabajo de Titulación se realiza a continuación.

3.4. La Detección e Identificación del Talento Deportivo en Baloncesto.

En su forma integral nuestra propuesta metodológica de entrenamiento deportivo en la especialización deportiva de baloncesto para la categoría juvenil de Instituto Técnico Salesianos se inicia con el planteamiento de la problemática existente en el medio y con la inicial propuesta de solución de la misma; es decir, si consideramos la ausencia de programas de entrenamiento, entonces entendemos la necesidad de diseñar y aplicar uno específico que tienda a la solución de dicha problemática; entonces, dicha solución se concretiza en:

- a) La campaña de difusión que realizamos en los planteles educativos del cantón mediante charlas, conferencias deportivas, partidos demostrativos, y; sobre todo,
- b) La inclusión de los contenidos del baloncesto en los programas de estudio de la Cultura Física de los planteles educativos de la región.

Resultado de dicha gestión educativa se consiguió conformar un colectivo humano de 120 jóvenes en quienes se aplicó los principios de la selección deportiva.

3.4.1. La Selección Deportiva en Baloncesto.

En el grupo inicial que se conformó en la fase inicial de la investigación, se parte hacia la selección definitiva de los talentos deportivos para lo cual y en primera instancia nos atenemos a lo establecido en 2.1 por lo que para consolidar el objetivo planteado

consideramos: La edad justa, el nivel de maduración y aprendizaje, el nivel de integración como miembros de una elite, la personalidad del individuo y la posibilidad futura de la realización del talento del deportista. En base a estos criterios el universo de investigación inicial se limitó a un colectivo de 25 atletas previa la aplicación de los test de selección deportiva consistente conformar finalmente al grupo cuyos valores de rendimiento igualen o superen la media aritmética de los valores totales correspondientes al grupo en los siguientes aspectos físico- técnico y táctico - psicológicos:

La Evaluación Médica.

Una vez identificado el grupo inicial de trabajo, se procede al diagnóstico, comenzando con un examen médico general en el Departamento Medico, con el fin de detectar posibles cuadros patológicos que afecten al desarrollo procesal del entrenamiento y en este examen general engloba el diagnostico de los siguientes aspectos:

- a) Exámenes de sangre, orina y heces.
- b) Análisis dentario para determinar daños dentales.
- c) Diagnostico anatómico para determinar daños en el sistema óseo.
- d) Identificación de lesiones a nivel muscular.

Luego de esta evaluación inicial aplicada a todos los deportistas, el índice patológico se hizo presente en algunos de los alumnos, dando lugar a que por esta razón el número de deportista se redujera, pero luego por la falta de concientización deportiva de los padres de familia del sector rural, hacen que el grupo se reduzca a 20 número de deportistas que con todo su interés, empiezan sus entrenamientos y desarrolló del proyecto atlético.

La Evaluación Física

Domingo Blázquez²⁹ define a los test como una situación experimental y estandarizada, que sirve de estímulo a un comportamiento. Este comportamiento se evalúa mediante una comparación estadística con el de otros individuos colocados en la misma situación de modo que es posible clasificar al sujeto examinado desde el punto de vista cuantitativo o bien tipológico.

²⁹ BLAZQUEZ SANCHEZ, D.: Evaluar en educación física. Editorial INDE Barcelona 1990.

Las características que debe presentar cualquier test son las siguientes:

- a) Validez, que valore aquello que realmente se pretende medir.
- b) Fiabilidad, precisión de la medida que aporta.
- c) Objetividad, independencia de los resultados obtenidos.
- d) Normalización, que exista una transformación inteligible de los resultados.
- e) Estandarización, que la prueba, forma de realizarla y condiciones de ejecución estén uniformizadas.
- f) Sensibilidad, si el instrumento describe la mínima diferencia
- g) Integración con otra información.
- h) Costo económico y tiempo.

Por último, las finalidades con las que se realiza la valoración, pueden ser distintas según el ámbito en el que nos encontremos:

En el ámbito de la Educación Física escolar:

- Conocer el rendimiento del alumno.
- Diagnosticar.
- Valorar la eficacia del sistema de enseñanza.
- Pronosticar las posibilidades del alumno y orientar.
- Motivar e incentivar al alumno.
- Agrupar o clasificar.
- Asignar calificaciones a los alumnos.
- Obtener datos para la investigación.

En el ámbito deportivo:

- Detección y selección de talentos.
- Control e individualización del entrenamiento.
- En el mantenimiento de la condición física:
- Administración óptima del capital motor.
- Diagnostico de las deficiencias.
- Prescripción de programas adaptados.
- Seguimiento de la evolución de la condición física.
- Motivar.

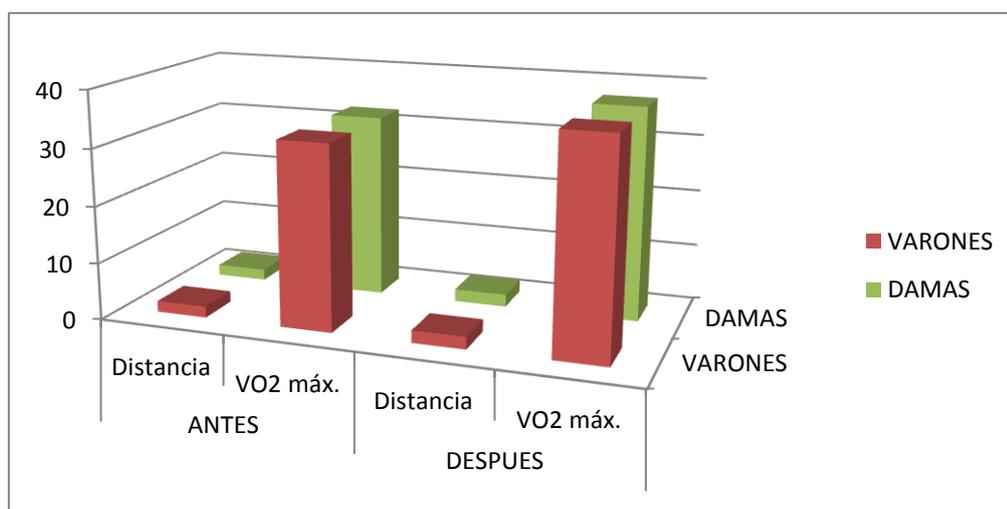
3.4.1.1. Test de Resistencia General Aeróbica.

Tiene por objeto medir la capacidad de resistir la ejecución de un esfuerzo (fatiga) de mediana intensidad durante el mayor tiempo posible. Consideramos el hecho de la duración de los tiempos o periodos de un partido de baloncesto y seleccionamos para la evaluación inicial la aplicación del Test de Cooper.³⁰, pues cualquier distancia que cubra en 12 minutos, puede ser traducida en mls de Oxígeno, es decir el consumo máximo de oxígeno o VO₂ máximo, para su ejecución buscamos una pista de 400 metros en la que iniciamos la carrera durante el tiempo previsto luego de lo cual calculamos la distancia recorrida y aplicamos la siguiente fórmula:

$$VO_2 = 22,351 \times \text{Distancia (Km.)} - 11,288$$

| CUADRO COMPARATIVO TEST DE COOPER DAMAS Y VARONES | | | | |
|---|-----------|----------------------|-----------|----------------------|
| | ANTES | | DESPUES | |
| | Distancia | VO ₂ máx. | Distancia | VO ₂ máx. |
| PROMEDIOS VARONES | 2,07 | 34,92 | 2,68 | 48,53 |
| PROMEDIOS DAMAS | 1,95 | 32,39 | 2,17 | 37,31 |

Gráfico No: 1



En el presente gráfico observamos el VO₂ máx., antes de comenzar el proceso de entrenamiento se evidencia que tienen una valoración 34,92 ml de Oxígeno en el caso de los varones y las damas presentan un valor de 32,39 ml., con el entrenamiento mejoran su condición física a través de observar que su VO₂ máx., alcanza valores de 48,53 ml, los varones y las damas 37,31 ml.

³⁰ COOPER, Kenneth H. Ejercicios Aeróbicos Editorial Diana. México 1991.

3.4.1.2. Test de Flexibilidad Activa.

Consideramos a la flexibilidad como la capacidad que permite al individuo describir grandes ángulos articulares y es el nivel de su desarrollo la condición en la ejecución de la técnica deportiva; de hecho, es un principio aceptado de que a mayor perfección técnica mayor nivel de la flexibilidad, referente además de economía de esfuerzo y velocidad en la ejecución del hábito motor deportivo. De allí que, el test de flexibilidad activa aplicado en el grupo de basquetbolistas juveniles se desarrolla de forma localizada en tres segmentos corporales:

Flexión ventral del Tronco:



ILUSTRACIÓN 6: ESTIRAMIENTO

- El deportista se sienta en el suelo con las piernas extendidas y separadas totalmente,
- Con los brazos extendidos realiza una flexión ventral del tronco,
- La distancia en centímetros se midió desde el suelo hasta el seno frontal, perpendicularmente. Si la frente llega al suelo el valor es cero. (anexo 2)

Flexión de Rodillas

- El deportista se ubica en el suelo en posición decúbito prono con las piernas separadas igual al ancho de sus hombros.
- Con los brazos extendidos hacia delante, flexionará las piernas,

- La distancia en cm. se toma en la pierna derecha perpendicularmente desde el maleólo externo (tobillo) hasta el suelo.

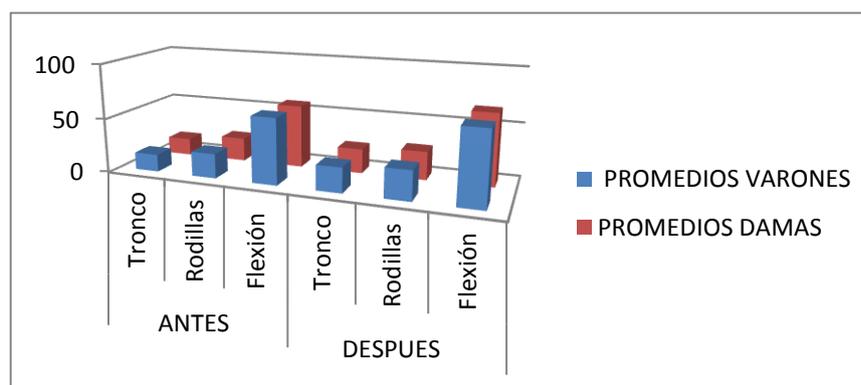
Separación de Rodillas.



ILUSTRACIÓN 7: SEPACIÓN DE RODILLAS

- Se adopta en el suelo la posición decúbito supino extendiendo las piernas y separándolas.
- La distancia en cm. se mide desde el centro de una rótula a la otra.

| EVALUACION DE LA FLEXIBILIDAD ACTIVA –VARONES–. | | | | | | |
|---|--------|----------|------------------|---------|----------|------------------|
| | ANTES | | | DESPUES | | |
| | Tronco | Rodillas | Flexión Rodillas | Tronco | Rodillas | Flexión Rodillas |
| VARONES | 16,0 | 22,6 | 60,6 | 23,0 | 27,1 | 67,3 |
| DAMAS | 15,9 | 21,8 | 57,9 | 22,6 | 26,1 | 66,1 |



Los resultados obtenidos se presentan en el siguiente cuadro estadístico y se visualizan en el gráfico respectivo, así podemos observar que en el caso de la flexibilidad de varones la correspondiente al tronco se amplía desde un valor de 16 cm a 23 cm, y en damas de 15,9 a 22,6 cm lo que se repite en los demás aspectos evaluados.

3.4.1.3. Test de Velocidad.



ILUSTRACIÓN 8: VELOCIDAD.

Dadas las características físicas, técnicas y tácticas del basquetbolista se requiere desarrollar las tres facetas estructurales de la velocidad, las mismas que se describen a continuación:

Test de Velocidad Máxima.

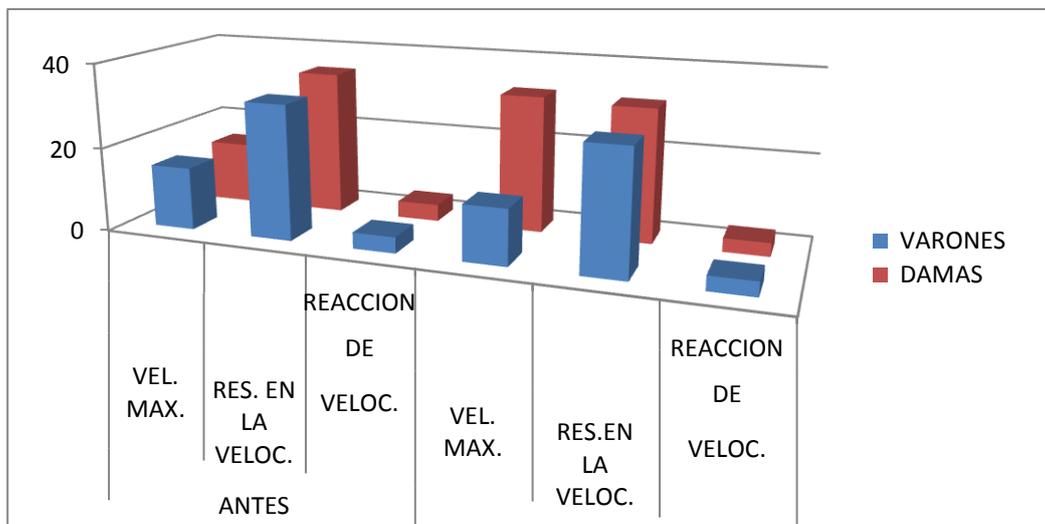
- Los deportistas arrancan desde la posición de pié, junto a él corren dos deportistas una distancia de 100 metros por una sola vez.
- Se anota el tiempo en segundos y décimas de segundos.

Test de Resistencia en la Velocidad.

- Los deportistas arrancan desde la posición de pié, junto a él corren dos deportistas una distancia de 200 metros por una sola vez.
- Se anota el tiempo en segundos y décimas de segundos.

Consecuentemente a esta metodología se obtuvieron los siguientes resultados:

| CUADRO COMPARATIVO EVALUACION DE LA VELOCIDAD. | | | | | | |
|--|------------------|-----------------------------|--------------------|------------------|-----------------------------|--------------------|
| | ANTES | | | DESPUES | | |
| | VELOCIDAD MAXIMA | RESISTENCIA EN LA VELOCIDAD | VELOC. DE REACCION | VELOCIDAD MAXIMA | RESISTENCIA EN LA VELOCIDAD | VELOC. DE REACCION |
| VARONES | 14,9 | 32,0 | 3,8 | 13,1 | 29,0 | 3,4 |
| DAMAS | 14,8 | 34,5 | 4 | 13,5 | 31,6 | 3,2 |



Podemos apreciar entonces que en el test de resistencia a la velocidad en los varones es de 32 segundos al principio del programa de entrenamiento a 29 al final y en el caso de las damas se experimenta un descenso de 34,5 a 31,6 segundos.

Test de Velocidad de Reacción.



ILUSTRACIÓN 9: VELOCIDAD DE REACCIÓN

Para evaluar la Resistencia Anaeróbica de los basquetbolistas aplicamos el Test de velocidad de reacción, consistente en la realización de carreras cortas de distancias de 20 metros cuya realización se ejecutó previo el calentamiento total de los atletas.

Con la aplicación de este test establecemos de manera real la capacidad de mantener la máxima velocidad en una distancia relativamente corta y el conocimiento de esta capacidad nos permite conocer a aquellos individuos que pueden realizar dicha actividad física acompañada del esfuerzo volitivo adecuadamente desarrollado durante el proceso de entrenamiento. Consecuentemente los resultados que se obtuvieron de la aplicación del Test realizado en su totalidad en la pista atlética se representan en la tabla respectiva.

3.4.1.4. Tests de Resistencia Muscular Localizada (RML).



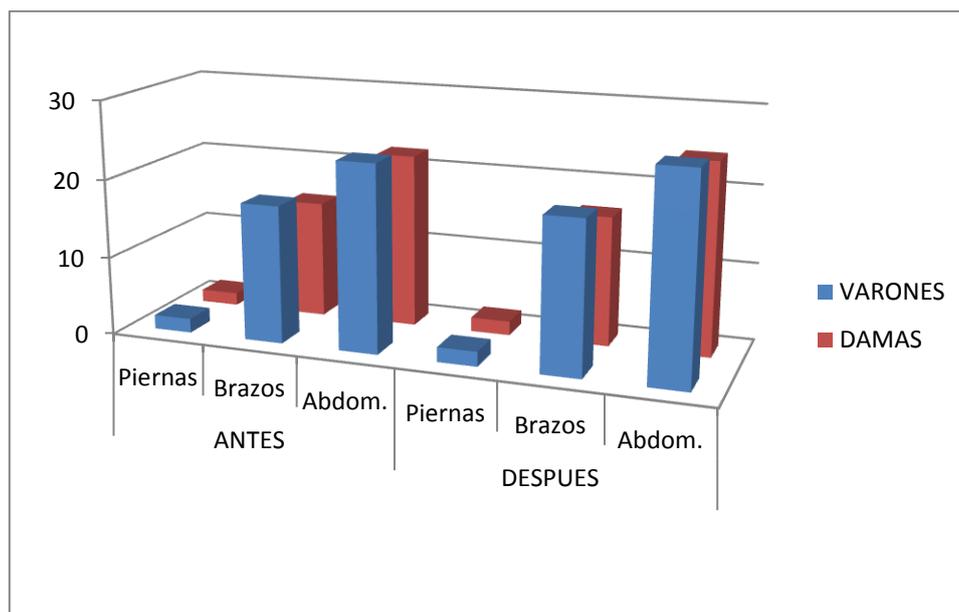
Ilustración 10: RESISTENCIA MUSCULAR

Este test tiene por objetivo evaluar los niveles de fuerza en sectores corporales específicos: cintura escapular, abdomen y miembros inferiores.

- Para evaluar la fuerza de brazos solicitamos al deportista realizar en la barra fija el mayor número posible de elevaciones.
- De igual manera, el deportista realiza el mayor número de flexiones abdominales.
- Para evaluar la fuerza en miembros inferiores solicitamos al deportista realizar saltos sin impulso con las piernas juntas desde una señal en el piso.

Así, los resultados que se alcanzaron en este test se exponen a continuación:

| CUADRO COMPARATIVO DEL TEST DE RESISTENCIA MUSCULAR LOCALIZADA. | | | | | | |
|---|---------|--------|--------|---------|--------|--------|
| | ANTES | | | DESPUES | | |
| | Piernas | Brazos | Abdom. | Piernas | Brazos | Abdom. |
| VARONES | 1,8 | 17,6 | 23,9 | 1,9 | 19,4 | 26,2 |
| DAMAS | 1,6 | 15,0 | 22,2 | 1,8 | 16,5 | 24,4 |



En la fuerza de brazos, el estudiante realiza la mayor cantidad de elevaciones tocando la quijada en la barra, teniendo una duración de 30 segundos, dando como resultado en varones 17,6 (antes) y 19,4 (después); en mujeres 15 (antes) y 16,5 (después).

Las flexiones abdominales de la misma forma durante 30 segundos, realiza los varones 23,9 (antes) y 26,2 (después); en mujeres 22,2 (antes) y 24,4 (después).

Para evaluar la fuerza en extremidades inferiores realizamos la siguiente prueba, el estudiante en posición de pie, sin carrera, solo con impulso realiza un salto hacia adelante, dando como resultado en varones 1,8m (antes) y 1,9m (después); en mujeres 1,6m (antes) y 1,8m (después).

Como se puede notar y de acuerdo al test realizado, podemos darnos cuenta que con el entrenamiento hay una notable mejoría.

3.4.1.5. Evaluación Técnico – Táctica del Basquetbolista Juvenil.



ILUSTRACIÓN 11: EVALUACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA

En directa relación con los contenidos de la planificación y periodización elaborada y expuesta en el capítulo tercero de este Trabajo de Titulación, la evaluación técnico – táctica se estructura en sus cuatro componentes básicos que son los siguientes:

1. Control del balón en ocho segundos.
2. Dribling de conducción en zig-zag
3. Dribling en Slalon
4. Lanzamiento debajo del aro

La valoración de la ejecución se realizó de manera individual, grupal y promedial de acuerdo a la técnica- táctica elegida y a la naturaleza de la evaluación, sea esta inicial y final lo que nos permite visualizar el desarrollo de los conocimientos alcanzados.

| TEST DE EVALUACION TECNICA – TACTICO EN VARONES | | | | | | | |
|--|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| ANTES | | | | DESPUES | | | |
| Control del balón (en 8 segs.) | | Dribling de conducción zig-zag | | Control del balón (en 8 segs.) | | Dribling de conducción zig-zag | |
| Inicio | Final | Inicio | Final | Inicio | Final | Inicio | Final |
| 16,0 | 23,9 | 20,7 | 17,0 | 28,6 | 27,4 | 25,8 | 21,2 |
| Dribling en Slalon | Lanzamiento debajo del aro | Dribling en Slalon | Lanzamiento debajo del aro | Dribling en Slalon | Lanzamiento debajo del aro | Dribling en Slalon | Lanzamiento debajo del aro |
| Inicio | Final | Inicio | Final | Inicio | Final | Inicio | Final |
| 24,2 | 20,6 | 7,6 | 13,3 | 30,3 | 25,7 | 9,4 | 16,6 |

Para el caso de las damas, la evaluación nos entrega la siguiente valoración, en cada uno de los cuales se aprecia el desarrollo técnico ‘táctico de cada aspecto evaluado.

| TEST DE EVALUACION TECNICA – TACTICO EN DAMAS. | | | | | | | |
|---|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| ANTES | | | | DESPUES | | | |
| Control del balón (en 8 segs.) | | Dribling de conducción zig-zag | | Control del balón (en 8 segs.) | | Dribling de conducción zig-zag | |
| Inicio | Final | Inicio | Final | Inicio | Final | Inicio | Final |
| 15,0 | 21,3 | 21,4 | 17,3 | 18,7 | 26,6 | 26,8 | 21,6 |
| ANTES | | | | DESPUES | | | |
| Dribling en Slalon | Lanzamiento debajo del aro | Dribling en Slalon | Lanzamiento debajo del aro | Dribling en Slalon | Lanzamiento debajo del aro | Dribling en Slalon | Lanzamiento debajo del aro |
| Inicio | Final | Inicio | Final | Inicio | Final | Inicio | Final |
| 24,6 | 21,5 | 24,6 | 21,5 | 30,7 | 26,8 | 30,7 | 26,9 |

3.4.1.6. Test Psicológico en el Jugador de Baloncesto.

La enseñanza y el entrenamiento deportivo es un proceso eminentemente psicopedagógico, integrado básicamente por los aspectos psicopedagógicos de la enseñanza aprendizaje de la cultura física, respecto a lo cual es menester traer a tratamiento los aspectos psicológicos que caracterizan a dicho proceso según lo estableciera Gorbunov³¹ y otros estudiosos de la psicología de las actividades físicas.

Atento a esta corriente que considera al entrenamiento deportivo como un proceso integral, como parte complementaria se reseña a continuación los aspectos de la preparación psicológica cuyo punto de partida es la caracterización psicológica de la enseñanza inicial del atleta la misma que se esquematiza en la siguiente figura y en la que se integran los principales aspectos que se consideran para el desarrollo eficaz de dicho proceso:

Posteriormente y a lo largo de todo el proceso se utilizaron las recomendaciones psicológicas que a través de las charlas psicológicas tienen la intención de transformar la influencia psicológica que ejerce el entrenador en sugerencias para el deportista y posteriormente estas sugerencias se transformen en autosugerencias que puedan ser utilizadas y reutilizadas por el deportista en el momento que más considere apropiado.

³¹ GORBUNOV G. D: Psicología del Deporte. Editorial Vneshtorgizdat, Moscú 1998.

De forma complementaria, la evaluación psicológica se rigió a la propuesta de Cautela & Groden, la misma que consiste en solicitar al deportista que señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias, las mismas que se incluyen en el siguiente cuestionario, de cuya sumatoria y la consiguiente categorización con criterio arbitrario se establecieron, de acuerdo al macrociclo o según las necesidades del deportista y de todo el equipo las consiguientes recomendaciones psicológicas.

| Señala con una "X" la respuesta que más se aproxime a tus preferencias. No emplee mucho tiempo en cada respuesta. | | | | | |
|---|--------------|----------------------|----------------------|---------------------|------------|
| Afirmaciones | 5 Siempre | 4 Casi siempre | 3 Muchas veces | 2 Pocas Veces | 1 Nunca |
| Me veo más como un perdedor que como un ganador en las competiciones. | 7 | 11 | 18 | 10 | 10 |
| Llego a distraerme y perder mi concentración durante la competición. | 3 | 1 | 12 | 15 | 19 |
| Estoy muy motivado para dar lo mejor de mí en la competición | 46 | 2 | - | 2 | - |
| Durante la competición pienso positivamente | 39 | 3 | 5 | 3 | - |
| Creo en mi mismo como deportista | 30 | 18 | 2 | - | - |
| Me pongo nervioso durante la competición | 21 | 18 | 1 | 3 | 7 |
| Trabajo y entreno duro gracias a los objetivos que yo me he fijado como deportista | 42 | - | 6 | 2 | - |
| Disfruto durante la competición, aunque me encuentre ante dificultades. | 15 | 6 | 18 | 9 | 2 |
| Pierdo mi confianza fácilmente | 9 | 3 | 20 | 11 | 7 |
| Empleo todo mi esfuerzo durante la competición, pase lo que pase. | 47 | - | - | 2 | 1 |
| Me tomo respiros durante la competición. | 3 | 11 | 16 | 17 | 3 |
| Entreno con una intensidad alta y positiva. | 44 | 6 | - | - | - |
| Durante la competición pienso en errores pasados o en oportunidades perdidas. | 1 | - | - | 34 | 15 |
| Mi entrenador diría de mí que tengo una buena actitud. | 47 | 3 | - | - | - |
| La imagen que proyecto al exterior es de ser un luchador. | 45 | 2 | 3 | - | - |

CAPÍTULO IV:

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.



4.1. CONCLUSIONES

- Las conclusiones y recomendaciones configuran el objetivo planteado al iniciar el desarrollo del presente trabajo de titulación, cual es el de acceder a nuevas concepciones e interpretaciones de la iniciación deportiva en el baloncesto en el ámbito de la Cultura Física, así como el de validar nuestra propuesta de trabajo sobre la base de los resultados obtenidos de la intervención educativa - tecnológica realizada en el universo seleccionado.
- Por su historia, entendemos esta disciplina deportiva como referente del desarrollo de la civilización, la necesidad de socializar las actividades físicas grupales, lleva implícito el instinto social del hombre de vivir y actuar en grupo, de allí la naturaleza de deporte colectivo y no corporativo pues condiciona el esfuerzo mancomunado y el objetivo de grupo de conseguir la victoria.
- Los talentos son personas portadoras de un potencial genético que les capacita para desarrollar, en grado óptimo, ciertas cualidades físicas, psíquicas, artísticas o profesionales y es válido y útil cuando se consiga el pleno desarrollo del potencial que ha heredado, pues es una persona portadora de cualidades biopsíquicas y morfológicas óptimas, que cumplen con las exigencias competitivas de un deporte en cuestión. Todo este proceso está condicionado por factores genéticos, psicológicos y socio-ambientales.
- Por otro lado, las exigencias del deporte de alto rendimiento, los elevados costos del mismo, el trabajo y el sacrificio que él implica, hacen cerrar el círculo para que con el mayor índice de probabilidades posible, se consiga el éxito deseado, de allí que, la selección científica de los deportistas, y la coordinación de todos los organismos implicados, es básica para no dispersar y perder estos esfuerzos, en este sentido, la escuela y el colegio, como lugares donde todos los posibles talentos deportivos, se forman y educan, es fundamental como punto de partida básico para la detección de los mismos.
- A nuestro entender, la detección y selección de talentos deportivos, también beneficia a aquellos que no lo son, pues, de alguna manera, les permite aclarar y aceptar su nivel

deportivo real. Del mismo modo, la valoración de jóvenes deportistas a través de determinadas pruebas permite analizar su estado de salud y aptitud para la práctica deportiva de forma exhaustiva. Por todo ello, y en virtud de nuestra experiencia, pensamos que el principal objetivo en la aplicación de pruebas no debe ser la comparación de los datos obtenidos con otros de poblaciones deportistas de similares características, sino la obtención de una información relevante de nuestros deportistas de cara a la planificación, control y calibración del entrenamiento en edades tempranas.

- La evaluación tanto inicial como final del desarrollo técnico y táctico de los colectivos tanto femenino como masculino permite establecer el dominio de la técnica deportiva del baloncesto y la aplicación en el juego deportivo proyectado a la competición al ser objeto del programa de iniciación deportiva.
- De manera concomitante, el desarrollo técnico – táctico se integra y se fundamenta en el desarrollo físico y psicológico consolidando un producto resultante de la intervención de la propuesta metodológica diseñada, aplicada y comprobada su validez en la práctica deportiva, con lo que arribamos a la consecución de los objetivos planteados y por ende a la validación de nuestra propuesta de trabajo, con lo que concluye este trabajo de titulación.
- Considerando una perspectiva de trabajo como el realizado nos permite visualizar la permanencia de los cambios y los logros obtenidos en el presente proyecto, pero bajo la condición única de proseguir en el proceso integral del entrenamiento deportivo especializado, lo que correspondería a otra fase de trabajo científico – técnico de la Cultura Física.

4.2. RECOMENDACIONES.

Las características psicosociales del baloncesto como deporte colectivo se relaciona de manera intrínseca con la necesidad del ser humano de interactuar en grupo y por lo tanto son evidentes los efectos específicos que pueden y deben aprovecharse como fruto de su enseñanza y su práctica. Paradójicamente es mínimo su desarrollo y su práctica en nuestro medio, esto en función de la población potencialmente deportiva y escolarizada, por lo que un primer paso para establecer la formación integral del niño y joven debe ser precisamente la aplicación de verdaderos sistemas de masificación y desarrollo de esta disciplina deportiva a través del trabajo eficiente del área de Cultura Física y el desarrollo de los juegos – deporte en sus programas.

El proceso de selección de talentos no debe hacerse en unas pocas sesiones o días, sino que debe ser un proceso activo y prolongado, sistematizado y riguroso, en el que el seguimiento y la enseñanza marcará el resultado de la selección global de talentos, pues en muchas ocasiones, muchos niños que destacan precozmente, luego no han desarrollado un alto nivel de performance y, por el contrario, niños que en principio no destacaban por su aptitud, más tarde han conseguido niveles muchos más altos, como así se demuestra en algunos estudios experimentales.

El modelo que se propone resulta adaptar a las condicionantes y características del sistema deportivo ecuatoriano, pues tiene en cuenta a los deportistas que no son detectados ó seleccionados, incluyendo una vía de deporte federado de segundo nivel para evitar el menor número de abandonos, ó bien crear otro itinerario deportivo "recreativo".

Un equipo interdisciplinar formado por técnicos especialistas en las diferentes ciencias aplicadas al deporte, que formen y desarrollen a los deportistas que van ascendiendo de nivel a nivel. Hay que tener en cuenta que el periodo desde que un deportista es detectado hasta que llega a la categoría de experto, pueden transcurrir un periodo que oscila entre de 8 a 10 años. Este equipo debe hacer el seguimiento de este deportista, con la colaboración del entrenador del club al cual pertenece. Este equipo debe desarrollar, formar, educar al deportista hasta llegar a la categoría de experto deportivo, en el cual adquirirá el conocimiento metacognitivo que le permitirá desarrollar una base de conocimiento y responsabilidad por encima de sus entrenadores.

4.3. BIBLIOGRAFIA.

- AGUILA, C & ANDUJAR C.: Reflexiones acerca del entrenamiento en la infancia y la selección de talentos deportivos. En efdeportes.com. Buenos Aires 2006.
- ANO, V.: Planificación y organización del entrenamiento juvenil. Editorial Gymnos. Madrid 1997.
- BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, Domingo, La iniciación deportiva y el deporte escolar. Editorial Inde, Barcelona 1995.
- BOMPA, T.: La selección de atletas con talento. Revista de Entrenamiento Deportivo. Madrid 1997.
- CAÑIZARES HERNÁNDEZ M.: Psicología y Equipo Deportivo, Editorial Deportes, Ciudad Habana 2004. .
- DE KNOP, P. Clubes deportivos para niños y jóvenes. Ediciones de la. Consejería de Turismo y Deporte. Málaga 1998.
- FORTEZA DE LA ROSA, Armando: Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico Técnica. La Habana 1996.
- GARCÍA MANSO, Navarro. Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo. Editorial Gymnos. 1993.
- GONZALEZ, A El talento deportivo, ¿Selección ó azar? Revista de Actualidad de la Psicología del Deporte. N° 3. Cuba.
- GORBUNOV G. D: Psicología del Deporte. Editorial Vneshtorgizdat, Moscú 1998.
- GROSSER, M.: Alto rendimiento deportivo. Editorial Martínez Roca. Barcelona 1989.
- GUTIERREZ SAINZ, A. Diseño de una batería experimental para la identificación y detección precoz de jóvenes talentos en baloncesto. Revista de investigación y documentación sobre las ciencias de la educación física n° 15 - 16, Buenos Aires 1990.
- HAHN, E. Entrenamiento con niños. Editorial Martínez Roca, Barcelona 1988.
- HARRE, D. Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial Científico Técnica. La Habana, Cuba 1989.
- KIRKOV, Dragomir V. Manual de Baloncesto. Editorial Educación. Guantánamo, Cuba, 1990.

- MATVEIEV. L. P. Fundamentos del Entrenamiento Deportivo, Moscú, Editorial "FiS". 1982.
- OZOLIN.N.G. Sistema Contemporáneo del entrenamiento deportivo. Editorial Científico-Técnica. Ciudad de La Habana, Cuba. 1993.
- PLATONOV, V. El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología. Editorial Paidotribo. Barcelona 1995.
- RUDIKA P .A (1988): Psicología, Editorial fisicultura, Moscú 460.
- VERKHOSHANSKY, Yuri. Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidos. Barcelona. 2002.
- VAN DALEN, P. El desarrollo de los ejercicios corporales en la sociedad prehistórica. Editorial Paidotribo Madrid 1989.
- VIRU, A. Mecanismos de adaptación biológica y entrenamiento. Revista Entrenamiento Deportivo. Madrid 1995.

4.4. ANEXOS.

ANEXO 1

| TEST DE COOPER | | | | |
|------------------|-----------|----------------------|-----------|----------------------|
| NOMBRES | ANTES | | DESPUES | |
| | Distancia | VO ₂ máx. | Distancia | VO ₂ máx. |
| ANDRADE MATEO | 1,9 | 31,18 | 2,5 | 44,59 |
| BORJA ESTEBAN | 2,1 | 35,65 | 2,6 | 46,82 |
| BRAVO CARLOS | 1,89 | 30,96 | 2,8 | 51,29 |
| CELLERI BRYAN | 2,3 | 40,12 | 2,65 | 47,94 |
| FLORES LUIS | 2,2 | 37,88 | 2,75 | 50,18 |
| HERAS MATEO | 1,9 | 31,18 | 2,8 | 51,29 |
| JARA PABLO | 2,15 | 36,77 | 2,65 | 47,94 |
| JIMBO JUAN | 1,95 | 32,30 | 2,6 | 46,82 |
| MACHUCA PEDRO | 1,89 | 30,96 | 2,3 | 40,12 |
| MARTINEZ DAVID | 2,15 | 36,77 | 2,7 | 49,06 |
| MARTINEZ NICOLAS | 2,16 | 36,99 | 2,4 | 42,35 |
| MOCHA BRUNO | 2,15 | 36,77 | 2,75 | 50,18 |
| MORALES FREDDY | 1,89 | 30,96 | 2,9 | 53,53 |
| ORTEGA SANTIAGO | 1,89 | 30,96 | 2,3 | 40,12 |
| PERALTA JUAN | 2,15 | 36,77 | 2,8 | 51,29 |
| PEREZ FREDDY | 2,3 | 40,12 | 2,85 | 52,41 |
| RODRGUEZ PAOLO | 2,16 | 36,99 | 2,85 | 52,41 |
| YANZA SEBASTIAN | 1,95 | 32,30 | 2,85 | 52,41 |
| YUNGA KELVIN | 2,2 | 37,88 | 2,8 | 51,29 |
| PROMEDIOS | 2,07 | 34,92 | 2,68 | 48,53 |

ANEXO 2.

| EVALUACION DE LA FLEXIBILIDAD ACTIVA –VARONES–. | | | | | | |
|---|--------|----------|---------------------|---------|----------|---------------------|
| NOMINA | ANTES | | | DESPUES | | |
| | Tronco | Rodillas | Flexión Rodillas | Tronco | Rodillas | Flexión Rodillas |
| ANDRADE MATEO | 20 | 24 | 60 | 23 | 29 | 70 |
| BORJA ESTEBAN | 15 | 23 | 60 | 24 | 27 | 66 |
| BRAVO CARLOS | 14 | 25 | 62 | 22 | 28 | 70 |
| CELLERI BRYAN | 18 | 22 | 62 | 22 | 27 | 71 |
| FLORES LUIS | 18 | 21 | 60 | 21 | 28 | 68 |
| HERAS MATEO | 20 | 23 | 61 | 23 | 27 | 67 |
| JARA PABLO | 15 | 23 | 61 | 23 | 27 | 66 |
| JIMBO JUAN | 13 | 24 | 59 | 25 | 28 | 68 |
| MACHUCA PEDRO | 14 | 25 | 60 | 24 | 28 | 67 |
| MARTINEZ DAVID | 14 | 22 | 61 | 23 | 26 | 65 |
| MARTINEZ NICOLAS | 15 | 23 | 60 | 23 | 28 | 70 |
| MOCHA BRUNO | 14 | 21 | 62 | 22 | 27 | 65 |
| MORALES FREDDY | 13 | 23 | 61 | 24 | 26 | 69 |
| ORTEGA SANTIAGO | 15 | 25 | 60 | 25 | 29 | 66 |
| PEREZ FREDDY | 14 | 20 | 61 | 23 | 26 | 65 |
| PERLTA JUAN | 19 | 21 | 60 | 23 | 26 | 67 |
| PINOS NICOLAS | 13 | 21 | 60 | 22 | 25 | 65 |
| RODRIGUEZ PAOLO | 21 | 21 | 60 | 24 | 26 | 67 |
| YANZA SEBASTIAN | 21 | 24 | 61 | 23 | 27 | 68 |
| YUNGA KELVIN | 13 | 21 | 61 | 21 | 26 | 65 |
| PROMEDIOS | 16,0 | 22,6 | 60,6 | 23,0 | 27,1 | 67,3 |

ANEXO 3.

| EVALUACION DE LA FLEXIBILIDAD ACTIVA –DAMAS-. | | | | | | |
|---|--------|----------|---------------------|---------|----------|---------------------|
| NOMINA | ANTES | | | DESPUES | | |
| | Tronco | Rodillas | Flexión Rodillas | Tronco | Rodillas | Flexión Rodillas |
| ALVARADO JESENIA | 18 | 23 | 60 | 23 | 28 | 68 |
| ASTUDILLO ODALIS | 13 | 25 | 60 | 24 | 28 | 69 |
| BARRERA ERIKA | 17 | 21 | 59 | 23 | 27 | 70 |
| BERMEO KATERINE | 14 | 21 | 58 | 22 | 24 | 65 |
| CABRERA EDDITH | 15 | 22 | 57 | 23 | 25 | 66 |
| CARCHI GABRIELA | 17 | 21 | 59 | 22 | 27 | 64 |
| CEDILLO MICHELE | 15 | 23 | 56 | 25 | 26 | 66 |
| GALARZA ADRIANA | 14 | 21 | 57 | 23 | 24 | 65 |
| GUANUCHI LIZBETH | 18 | 21 | 59 | 21 | 26 | 68 |
| ILLESCAS DANIELA | 17 | 21 | 57 | 22 | 24 | 61 |
| IZQUIERDO RENATA | 15 | 21 | 59 | 23 | 27 | 70 |
| LOZADA MARIA | 19 | 21 | 59 | 23 | 28 | 67 |
| LUCAS FYRA | 18 | 23 | 59 | 24 | 28 | 67 |
| MACANCELA DELIA | 18 | 21 | 56 | 22 | 25 | 63 |
| MARINO JULIANA | 14 | 21 | 58 | 23 | 23 | 65 |
| OCHOA KAREN | 15 | 23 | 56 | 24 | 26 | 66 |
| OCHOA PAULA | 17 | 22 | 57 | 22 | 26 | 65 |
| PATINO MARIA | 16 | 21 | 58 | 21 | 26 | 67 |
| PERALTA MICAELA | 13 | 20 | 58 | 21 | 23 | 65 |
| QUITUISACA ANDRE | 14 | 23 | 60 | 22 | 29 | 70 |
| SEGARRA KATERINE | 17 | 24 | 58 | 23 | 27 | 66 |
| SIGUENZA DANIELA | 13 | 22 | 57 | 22 | 22 | 65 |
| SINCHI TATIANA | 13 | 22 | 57 | 25 | 26 | 68 |
| VENENLAULA KATERI | 17 | 23 | 58 | 22 | 28 | 66 |
| VERDUGO PATRICIA | 17 | 21 | 56 | 21 | 24 | 60 |
| VILLA PAOLA | 14 | 22 | 56 | 24 | 27 | 67 |
| VILLA TANIA | 17 | 21 | 58 | 21 | 27 | 65 |
| ZUMBA SOFIA | 20 | 21 | 60 | 23 | 29 | 67 |
| PROMEDIOS | 15,9 | 21,8 | 57,9 | 22,6 | 26,1 | 66,1 |

ANEXO 4.

| EVALUACION DE LA FLEXIBILIDAD ACTIVA –DAMAS-. | | | | | | |
|---|--------|----------|---------------------|---------|----------|---------------------|
| NOMINA | ANTES | | | DESPUES | | |
| | Tronco | Rodillas | Flexión Rodillas | Tronco | Rodillas | Flexión Rodillas |
| ALVARADO JESENIA | 18 | 23 | 60 | 23 | 28 | 68 |
| ASTUDILLO ODALIS | 13 | 25 | 60 | 24 | 28 | 69 |
| BARRERA ERIKA | 17 | 21 | 59 | 23 | 27 | 70 |
| BERMEO KATERINE | 14 | 21 | 58 | 22 | 24 | 65 |
| CABRERA EDDITH | 15 | 22 | 57 | 23 | 25 | 66 |
| CARCHI GABRIELA | 17 | 21 | 59 | 22 | 27 | 64 |
| CEDILLO MICHELE | 15 | 23 | 56 | 25 | 26 | 66 |
| GALARZA ADRIANA | 14 | 21 | 57 | 23 | 24 | 65 |
| GUANUCHI LIZBETH | 18 | 21 | 59 | 21 | 26 | 68 |
| ILLESCAS DANIELA | 17 | 21 | 57 | 22 | 24 | 61 |
| IZQUIERDO RENATA | 15 | 21 | 59 | 23 | 27 | 70 |
| LOZADA MARIA | 19 | 21 | 59 | 23 | 28 | 67 |
| LUCAS FYRA | 18 | 23 | 59 | 24 | 28 | 67 |
| MACANCELA DELIA | 18 | 21 | 56 | 22 | 25 | 63 |
| MARINO JULIANA | 14 | 21 | 58 | 23 | 23 | 65 |
| OCHOA KAREN | 15 | 23 | 56 | 24 | 26 | 66 |
| OCHOA PAULA | 17 | 22 | 57 | 22 | 26 | 65 |
| PATINO MARIA | 16 | 21 | 58 | 21 | 26 | 67 |
| PERALTA MICAELA | 13 | 20 | 58 | 21 | 23 | 65 |
| QUITUISACA ANDRE | 14 | 23 | 60 | 22 | 29 | 70 |
| SEGARRA KATERINE | 17 | 24 | 58 | 23 | 27 | 66 |
| SIGUENZA DANIELA | 13 | 22 | 57 | 22 | 22 | 65 |
| SINCHI TATIANA | 13 | 22 | 57 | 25 | 26 | 68 |
| VENENLAULA KATERI | 17 | 23 | 58 | 22 | 28 | 66 |
| VERDUGO PATRICIA | 17 | 21 | 56 | 21 | 24 | 60 |
| VILLA PAOLA | 14 | 22 | 56 | 24 | 27 | 67 |
| VILLA TANIA | 17 | 21 | 58 | 21 | 27 | 65 |
| ZUMBA SOFIA | 20 | 21 | 60 | 23 | 29 | 67 |
| PROMEDIOS | 15,9 | 21,8 | 57,9 | 22,6 | 26,1 | 66,1 |

ANEXO 5.

| EVALUACION DE LA VELOCIDAD.- VARONES.- | | | | | | |
|--|------------------|-----------------------------|--------------------|------------------|-----------------------------|--------------------|
| NOMINA | ANTES | | | DESPUES | | |
| | VELOCIDAD MAXIMA | RESISTENCIA EN LA VELOCIDAD | VELOC. DE REACCION | VELOCIDAD MAXIMA | RESISTENCIA EN LA VELOCIDAD | VELOC. DE REACCION |
| ANDRADE MATE | 15,4 | 32,6 | 3,8 | 13,13 | 27,8 | 3,2 |
| BORJA ESTEBAN | 15,4 | 31,8 | 3,5 | 13 | 30,7 | 3,2 |
| BRAVO CARLOS | 15,2 | 31,8 | 4,1 | 12,9 | 29,5 | 3,6 |
| CELLERI BRYAN | 14,2 | 32,4 | 3,8 | 13,2 | 28 | 3,6 |
| FLORES LUIS | 15,3 | 30,5 | 3,5 | 13,2 | 28,4 | 3,6 |
| HERAS MATEO | 15,3 | 30,8 | 3,5 | 13,4 | 27 | 3,6 |
| JARA PABLO | 14,2 | 31,8 | 4,1 | 13 | 29,4 | 3,3 |
| JIMBO JUAN | 15,3 | 32,6 | 3,5 | 13,8 | 27,8 | 3,2 |
| MACHUCA PEDR | 15,3 | 32,4 | 4,1 | 13,8 | 28 | 3,2 |
| MARTINEZ DAVID | 15,4 | 32,4 | 3,8 | 13 | 31 | 3,2 |
| MARTINEZ NICOL | 14,2 | 32,4 | 4,1 | 13,2 | 27,8 | 3,6 |
| MOCHA BRUNO | 15,5 | 31,8 | 3,5 | 12,9 | 30,7 | 3,4 |
| MORALES FREDD | 15,2 | 30,8 | 3,5 | 12,8 | 28,4 | 3,6 |
| ORTEGA SANTIAG | 15,3 | 32,4 | 3,8 | 12,9 | 29,4 | 3,1 |
| PERALTA JUAN | 14,2 | 31,8 | 3,8 | 13,2 | 30,7 | 3,6 |
| PEREZ FREDDY | 14,2 | 32,4 | 3,5 | 12,7 | 31 | 3,2 |
| PINOS NICOLAS | 14,7 | 32,4 | 3,8 | 12,8 | 30,7 | 3,2 |
| RODRIGUEZ PAOL | 15,1 | 32,4 | 3,5 | 13,4 | 28 | 3,6 |
| YANZA SEBASTIA | 14,2 | 31,8 | 3,8 | 12,9 | 27 | 3,6 |
| YUNGA KELVIN | 14,2 | 31,8 | 4,1 | 12,7 | 29,4 | 3,2 |
| PROMEDIOS | 14,9 | 32,0 | 3,8 | 13,1 | 29,0 | 3,4 |

ANEXO 6.

| EVALUACION DE LA VELOCIDAD.- DAMAS.- | | | | | | |
|--------------------------------------|------------------|-----------------------------|--------------------|------------------|-----------------------------|--------------------|
| NOMINA | ANTES | | | DESPUES | | |
| | VELOCIDAD MAXIMA | RESISTENCIA EN LA VELOCIDAD | VELOC. DE REACCION | VELOCIDAD MAXIMA | RESISTENCIA EN LA VELOCIDAD | VELOC. DE REACCION |
| ALVARADO JESENIA | 14,2 | 34,5 | 3,8 | 12,9 | 30,2 | 3 |
| ASTUDILLO ODALIS | 15,2 | 36,3 | 4 | 13,5 | 32,4 | 3 |
| BARRERA ERIKA | 15,2 | 34,8 | 4 | 12,9 | 30,3 | 3,3 |
| BERMEO KATERINE | 14,2 | 34,6 | 4,1 | 13,8 | 32,2 | 3 |
| CABRERA EDDITH | 14,2 | 34,5 | 3,8 | 14 | 30,6 | 3,2 |
| CARCHI GABRIELA | 14,2 | 34,2 | 4,1 | 12,8 | 32,2 | 3,2 |
| CEDILLO MICHELLE | 14,2 | 34,2 | 4 | 14 | 30,5 | 3,4 |
| GALARZA ADRIANA | 15,2 | 34,6 | 4 | 14 | 32,4 | 3 |
| GUANUCHI LIZBETH | 14,2 | 36,3 | 4 | 12,9 | 32,4 | 3,4 |
| ILLESCAS DANIELA | 15,2 | 34,5 | 3,8 | 13,8 | 32,4 | 3,3 |
| IZQUIERDO RENATA | 15,2 | 36,5 | 3,8 | 13,2 | 32,4 | 3 |
| LOZADA MARIA | 14,6 | 34,2 | 3,8 | 13 | 30,2 | 3,3 |
| LUCAS FYRA | 15,2 | 34,2 | 4,1 | 13,4 | 30,2 | 3 |
| MACANCELA DELIA | 14,6 | 33,1 | 3,8 | 13,8 | 32,2 | 3,3 |
| MARINO JULIANA | 14,6 | 34,5 | 3,8 | 13,8 | 32,4 | 3 |
| OCHOA KAREN | 14,6 | 33,1 | 4,1 | 14 | 32,4 | 3,2 |
| OCHOA PAULA | 15,2 | 33,1 | 4,1 | 14 | 30,1 | 3,4 |
| PATINO MARIA | 15,2 | 34,5 | 4,2 | 14 | 32,4 | 3,2 |
| PERALTA MICAELA | 15,2 | 34,6 | 3,8 | 13,7 | 32,4 | 3 |
| QUITUISACA ANDREA | 15,2 | 36,3 | 4,1 | 13,2 | 31,1 | 3,3 |
| SEGARRA KETHERINE | 15,2 | 34,2 | 3,8 | 13,51 | 32,4 | 3,3 |
| SIGUENZA DANIELA | 14,6 | 34,2 | 4,1 | 13,6 | 32,2 | 3 |
| SINCHI TATIANA | 14,6 | 34,8 | 4,1 | 13,2 | 32,4 | 3 |
| VENENLA KATERIN | 15,2 | 34,2 | 4,1 | 13 | 30,2 | 3,3 |
| VERDUGO PATRICIA | 15,2 | 34,2 | 3,8 | 13,8 | 32,4 | 3,2 |
| VILLA PAOLA | 15,2 | 34,2 | 3,8 | 14 | 30,4 | 3,3 |
| VILLA TANIA | 14,6 | 33,6 | 3,8 | 13,6 | 31,2 | 3,2 |
| ZUMBA SOFIA | 14,2 | 33,1 | 4 | 12,3 | 32,4 | 3,3 |
| PROMEDIOS | 14,8 | 34,5 | 4 | 13,5 | 31,6 | 3,2 |

ANEXO 7.

| TEST DE RESISTENCIA MUSCULAR LOCALIZADA. - VARONES- | | | | | | |
|--|---------|--------|--------|---------|--------|--------|
| NOMINA | ANTES | | | DESPUES | | |
| | Piernas | Brazos | Abdom. | Piernas | Brazos | Abdom. |
| ANDRADE MATE | 1,65 | 21 | 25 | 1,82 | 23 | 28 |
| BORJA SEBASTIA | 1,9 | 17 | 24 | 2,09 | 19 | 26 |
| BRAVO CARLOS | 1,81 | 18 | 23 | 1,99 | 20 | 25 |
| CELLERI BRYAN | 1,81 | 19 | 19 | 1,99 | 21 | 21 |
| FLORES LUIS | 1,71 | 21 | 21 | 1,88 | 23 | 23 |
| HERAS MATEO | 1,86 | 14 | 23 | 2,05 | 15 | 25 |
| JARA PABLO | 1,81 | 16 | 24 | 1,99 | 18 | 26 |
| JIMBO JUAN | 1,55 | 19 | 26 | 1,71 | 21 | 29 |
| MACHUCA PEDR | 1,86 | 19 | 27 | 2,05 | 21 | 30 |
| MARTINEZ DAVID | 1,71 | 15 | 24 | 1,88 | 17 | 26 |
| MARTINEZ NICOL | 1,71 | 19 | 24 | 1,88 | 21 | 26 |
| MOCHA BRUNO | 1,55 | 17 | 23 | 1,71 | 19 | 25 |
| MORALES FREDD | 1,86 | 17 | 25 | 2,05 | 19 | 28 |
| ORTEGA SANTIAG | 1,89 | 18 | 23 | 2,08 | 20 | 25 |
| PERALTA JUAN | 1,65 | 20 | 23 | 1,82 | 22 | 25 |
| PEREZ FREDDY | 1,9 | 16 | 25 | 2,09 | 18 | 28 |
| PINOS NICOLAS | 1,9 | 18 | 26 | 2,09 | 20 | 29 |
| RODRIGUEZ PAOL | 1,6 | 16 | 24 | 1,76 | 18 | 26 |
| YANZA SEBASTIA | 1,85 | 15 | 24 | 2,04 | 17 | 26 |
| YUNGA KELVIN | 1,69 | 17 | 24 | 1,86 | 19 | 26 |
| PROMEDIOS | 1,8 | 17,6 | 23,9 | 1,9 | 19,4 | 26,2 |

ANEXO 8

| TEST DE RESISTENCIA MUSCULAR LOCALIZADA. - DAMAS- | | | | | | |
|--|---------|--------|--------|---------|--------|--------|
| NOMINA | ANTES | | | DESPUES | | |
| | Piernas | Brazos | Abdom. | Piernas | Brazos | Abdom. |
| ALVARADO JESENIA | 1,56 | 17 | 23 | 1,72 | 19 | 25 |
| ASTUDILLO ODALIS | 1,58 | 17 | 23 | 1,74 | 19 | 25 |
| BAARRERA ERIKA | 1,58 | 16 | 24 | 1,74 | 18 | 26 |
| BERMEO KATERINE | 1,56 | 15 | 21 | 1,72 | 17 | 23 |
| CABRERA EDDITH | 1,55 | 15 | 22 | 1,71 | 17 | 24 |
| CARCHI GABRIELA | 1,65 | 13 | 23 | 1,82 | 14 | 25 |
| CEDILLO MICHELE | 1,56 | 14 | 23 | 1,72 | 15 | 25 |
| GALARZA ADRIANA | 1,56 | 14 | 21 | 1,72 | 15 | 23 |
| GUANUCHI LIZBETH | 1,65 | 14 | 22 | 1,82 | 15 | 24 |
| ILLESCAS DANIELA | 1,56 | 16 | 22 | 1,72 | 18 | 24 |
| IZQUIERDO RENATA | 1,65 | 16 | 23 | 1,82 | 18 | 25 |
| LOZADA MARIA | 1,56 | 14 | 22 | 1,72 | 15 | 24 |
| LUCAS FYRA | 1,66 | 15 | 24 | 1,83 | 17 | 26 |
| MACANCELA DELIA | 1,55 | 16 | 21 | 1,71 | 18 | 23 |
| MARINO JULIANA | 1,56 | 17 | 20 | 1,72 | 19 | 22 |
| OCHOA KAREN | 1,56 | 14 | 22 | 1,72 | 15 | 24 |
| OCHOA PAULA | 1,65 | 14 | 21 | 1,82 | 15 | 23 |
| PATINO MARIA | 1,58 | 13 | 21 | 1,74 | 14 | 23 |
| PERALTA MICAELA | 1,56 | 16 | 21 | 1,72 | 18 | 23 |
| QUITUISACA ANDREA | 1,56 | 17 | 24 | 1,72 | 19 | 26 |
| SEGARRA KATERINE | 1,62 | 12 | 22 | 1,78 | 13 | 24 |
| SIGUENZA DANIELA | 1,71 | 16 | 20 | 1,88 | 18 | 22 |
| SINCHI TATIANA | 1,56 | 16 | 24 | 1,72 | 18 | 26 |
| VENENLA KAATERI | 1,56 | 13 | 21 | 1,72 | 14 | 23 |
| VERDUGO PATRICIA | 1,55 | 16 | 21 | 1,71 | 18 | 23 |
| VILLA PAOLA | 1,65 | 15 | 24 | 1,82 | 17 | 26 |
| VILLA TANIA | 1,56 | 12 | 23 | 1,72 | 13 | 25 |
| ZUMBA SOFIA | 1,65 | 16 | 23 | 1,82 | 18 | 25 |
| PROMEDIOS | 1,6 | 15,0 | 22,2 | 1,8 | 16,5 | 24,4 |

ANEXO 9

| TEST DE EVALUACION TECNICA – TACTICO EN VARONES | | | | | | | | |
|--|-------------------------------------|-------|-----------------------------------|-------|-------------------------------------|-------|-----------------------------------|-------|
| NOMBRES | ANTES | | | | DESPUES | | | |
| | Control del balón en (8 segs.) | | Dribling de conducción zig-zag | | Control del balón (en 8 segs.) | | Dribling de conducción zig-zag | |
| | Inicio | Final | Inicio | Final | Inicio | Final | Inicio | Final |
| ANDRADE MATEO | 20 | 26 | 18 | 17 | 31 | 30 | 23 | 21 |
| BORJA ESTEBAN | 18 | 28 | 21 | 16 | 34 | 32 | 26 | 20 |
| BRAVO CARLOS | 10 | 18 | 19 | 16,7 | 22 | 21 | 24 | 21 |
| CELLERI BRYAN | 14 | 22 | 21 | 17,8 | 26 | 25 | 27 | 22 |
| FLORES LUIS | 17 | 22 | 20,6 | 17,3 | 26 | 25 | 26 | 22 |
| HERAS MATEO | 14 | 20 | 20 | 16,3 | 24 | 23 | 25 | 20 |
| JARA PABLO | 20 | 28 | 22 | 17 | 34 | 32 | 28 | 21 |
| JIMBO JUAN | 18 | 23 | 20 | 18 | 28 | 26 | 25 | 23 |
| MACHUCA PEDRO | 12 | 20 | 19 | 17 | 24 | 23 | 23 | 21 |
| MARTINEZ NICOLA | 17 | 26 | 20 | 18 | 31 | 30 | 26 | 23 |
| MATINEZ DAVID | 19 | 27 | 21 | 19 | 32 | 31 | 26 | 24 |
| MOCHA BRUNO | 15 | 24 | 24 | 19 | 29 | 28 | 30 | 24 |
| MORALES FREDDY | 13 | 17 | 24 | 18,9 | 20 | 20 | 30 | 24 |
| ORTEGA SANTIAGO | 18 | 27 | 21 | 17 | 32 | 31 | 26 | 21 |
| PERALTA JUAN | 15 | 24 | 21 | 15,3 | 29 | 28 | 26 | 19 |
| PEREZ FREDDY | 19 | 28 | 20 | 16 | 34 | 32 | 25 | 20 |
| PINOS NICOLAS | 16 | 25 | 20 | 16 | 30 | 29 | 25 | 20 |
| RODRIGUEZ PAOLO | 15 | 23 | 19 | 14,4 | 28 | 26 | 23 | 18 |
| YANZA SEBASTIAN | 10 | 21 | 21 | 16,9 | 25 | 24 | 26 | 21 |
| YUNGA KELVIN | 19 | 28 | 21 | 16 | 34 | 32 | 26 | 20 |
| PROMEDIOS | 16,0 | 23,9 | 20,7 | 17,0 | 28,6 | 27,4 | 25,8 | 21,2 |

ANEXO 10

| TEST DE EVALUACION TECNICA – TACTICO EN VARONES. | | | | | | | | |
|---|--------------------|-------|----------------------------|-------|--------------------|-------|----------------------------|-------|
| NOMBRES | ANTES | | | | DESPUES | | | |
| | Dribling en Slalon | | Lanzamiento debajo del aro | | Dribling en Slalon | | Lanzamiento debajo del aro | |
| | Inicio | Final | Inicio | Final | Inicio | Final | Inicio | Final |
| ANDRADE MATEO | 25 | 22,5 | 12 | 18 | 31 | 28 | 15 | 23 |
| BORJA ESTEBAN | 23 | 19,6 | 9 | 14 | 29 | 25 | 11 | 18 |
| BRAVO CARLOS | 26 | 23 | 8 | 14 | 33 | 29 | 10 | 18 |
| CELLERI BRYAN | 23,2 | 19,1 | 7 | 10 | 29 | 24 | 9 | 13 |
| FLORES LUIS | 26,1 | 24,1 | 2 | 13 | 33 | 30 | 3 | 16 |
| HERAS MATEO | 26 | 21,1 | 4 | 9 | 33 | 26 | 5 | 11 |
| JARA PABLO | 24 | 20 | 8 | 11 | 30 | 25 | 10 | 14 |
| JIMBO JUAN | 25 | 21 | 10 | 17 | 31 | 26 | 13 | 21 |
| M}ORALES FREDDY | 27 | 23,4 | 4 | 10 | 34 | 29 | 5 | 13 |
| MACHUCA PEDRO | 26 | 23,8 | 5 | 9 | 33 | 30 | 6 | 11 |
| MARTINEZ DAVID | 25 | 19,7 | 9 | 13 | 31 | 25 | 11 | 16 |
| MARTINEZ NICOLAS | 27 | 23,3 | 13 | 19 | 34 | 29 | 16 | 24 |
| MOCHA BRUNO | 24,6 | 21,4 | 7 | 12 | 31 | 27 | 9 | 15 |
| ORTEGA SANRTIAGO | 23 | 19,9 | 9 | 11 | 29 | 25 | 11 | 14 |
| PERALTA JUAN | 23 | 21,3 | 8 | 18 | 29 | 27 | 10 | 23 |
| PEREZ FREDDY | 20,1 | 17,1 | 2 | 14 | 25 | 21 | 3 | 18 |
| PINOS NICOLAS | 21,1 | 8,9 | 9 | 13 | 26 | 11 | 11 | 16 |
| RODRIGUEZ PAOLO | 24 | 21,4 | 10 | 13 | 30 | 27 | 13 | 16 |
| YANZA SEBASTIAN | 25 | 22,8 | 5 | 9 | 31 | 29 | 6 | 11 |
| YUNGA KELVIN | 20,1 | 17,6 | 10 | 19 | 25 | 22 | 13 | 24 |
| PROMEDIOS | 24,2 | 20,6 | 7,6 | 13,3 | 30,3 | 25,7 | 9,4 | 16,6 |

ANEXO 11

| TEST DE EVALUACION TECNICA – TACTICO EN DAMAS. | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|-------|---------------------------------------|-------|---------------------------------------|-------|---------------------------------------|-------|
| | ANTES | | | | DESPUES | | | |
| | Control del balón (en 8 segs.) | | Dribling de conducción zig- zag | | Control del balón (en 8 segs.) | | Dribling de conducción zig- zag | |
| NOMBRES | Inicio | Final | Inicio | Final | Inicio | Final | Inicio | Final |
| ALVARADO JESENIA | 11 | 16 | 21,8 | 18,5 | 14 | 20 | 27 | 23 |
| ASTUDILLO ODALIS | 18 | 24 | 21,9 | 1,9 | 23 | 30 | 27 | 2 |
| BARRERA ERICA | 13 | 25 | 20,5 | 17,8 | 16 | 31 | 26 | 22 |
| BERMEO KATERINE | 12 | 20 | 20,2 | 17,7 | 15 | 25 | 25 | 22 |
| CABRERA EDDITH | 11 | 18 | 18,9 | 23,8 | 14 | 23 | 24 | 30 |
| CARCHI GABRIELA | 13 | 18 | 20,4 | 17,4 | 16 | 23 | 26 | 22 |
| CEDILLO MICHELLE | 14 | 17 | 22 | 18,2 | 18 | 21 | 28 | 23 |
| GALARZA ADRIANA | 12 | 18 | 18,9 | 16 | 15 | 23 | 24 | 20 |
| GUANUCHI LIZBETH | 15 | 21 | 19,5 | 15,9 | 19 | 26 | 24 | 20 |
| ILLESCAS DANIELA | 18 | 23 | 20,9 | 17,1 | 23 | 29 | 26 | 21 |
| IZQUIERDO RENATA | 12 | 17 | 24,6 | 19,2 | 15 | 21 | 31 | 24 |
| LOZADA MARIA | 20 | 25 | 21,6 | 17,7 | 25 | 31 | 27 | 22 |
| LUCAS FYRA | 14 | 21 | 21,5 | 18,1 | 18 | 26 | 27 | 23 |
| MACANCELA DELIA | 16 | 22 | 23,5 | 18,7 | 20 | 28 | 29 | 23 |
| MARINO JULIANA | 12 | 25 | 25 | 16,5 | 15 | 31 | 31 | 21 |
| OCHOA KAREN | 19 | 22 | 26 | 23,7 | 24 | 28 | 33 | 30 |
| OCHOA PAULA | 16 | 20 | 23,1 | 15,6 | 20 | 25 | 29 | 20 |
| PATINO MARIA | 14 | 19 | 18 | 16,4 | 18 | 24 | 23 | 21 |
| PERALTA MICAELA | 10 | 18 | 23,5 | 19,2 | 13 | 23 | 29 | 24 |
| QUIITUISACA ANDREA | 17 | 23 | 19,6 | 16,4 | 21 | 29 | 25 | 21 |
| SEGARRA KATERINE | 17 | 23 | 19,6 | 16,2 | 21 | 29 | 25 | 20 |
| SIGUENZA DANIELA | 15 | 24 | 25,3 | 17,1 | 19 | 30 | 32 | 21 |
| SINCHI TATIANA | 19 | 25 | 22 | 18,3 | 24 | 31 | 28 | 23 |
| VENENLAULA KATERINE | 19 | 27 | 17,4 | 14,9 | 24 | 34 | 22 | 19 |
| VERDUGO PATRICIA | 17 | 23 | 19,5 | 17,9 | 21 | 29 | 24 | 22 |
| VILLA PAOLA | 14 | 19 | 24,2 | 19,7 | 18 | 24 | 30 | 25 |
| VILLA TANIA | 15 | 21 | 19,8 | 16,8 | 19 | 26 | 25 | 21 |
| ZUMBA SOFIA | 16 | 22 | 20,1 | 17,5 | 20 | 28 | 25 | 22 |
| PROMEDIOS | 15,0 | 21,3 | 21,4 | 17,3 | 18,7 | 26,6 | 26,8 | 21,6 |

ANEXO 12

| TEST DE EVALUACION TECNICA – TACTICO EN DAMAS. | | | | | | | | |
|---|--------------------|-------|----------------------------|-------|--------------------|-------|----------------------------|-------|
| | ANTES | | | | DESPUES | | | |
| | Dribling en Slalon | | Lanzamiento debajo del aro | | Dribling en Slalon | | Lanzamiento debajo del aro | |
| NOMBRES | Inicio | Final | Inicio | Final | Inicio | Final | Inicio | Final |
| SEGARRA KATERINE | 24,1 | 23 | 24,1 | 22,7 | 30 | 29 | 30 | 28 |
| VENENLA KATERINE | 24,8 | 22 | 24,8 | 22,3 | 31 | 28 | 31 | 28 |
| OCHOA PAULA | 24,3 | 23 | 24,3 | 22,8 | 30 | 29 | 30 | 29 |
| PATINO MARIA | 24,1 | 22,1 | 24,1 | 22,1 | 30 | 28 | 30 | 28 |
| VILLA TANIA | 26,4 | 22,1 | 26,4 | 23,3 | 33 | 28 | 33 | 29 |
| CARCHI GABRIELA | 24,9 | 23,5 | 25 | 23,5 | 31 | 29 | 31 | 29 |
| GUANUCHI LIZBETH | 24 | 20 | 24 | 20 | 30 | 25 | 30 | 25 |
| LOZADA MARIA | 24,9 | 22,1 | 25 | 22,1 | 31 | 28 | 31 | 28 |
| LUCAS FYRA | 25,1 | 22,6 | 25 | 22,6 | 31 | 28 | 31 | 28 |
| ZUMBA SOFIA | 22,5 | 20,3 | 22,5 | 20,3 | 28 | 25 | 28 | 25 |
| ALVARADO JESENIA | 26,4 | 23,7 | 26,4 | 23,7 | 33 | 30 | 33 | 30 |
| ASTUDILLO ODALIS | 25,3 | 22,3 | 25,3 | 22,3 | 32 | 28 | 32 | 28 |
| QUITUISACA ANDREA | 24,1 | 21,1 | 24,1 | 21,1 | 30 | 26 | 30 | 26 |
| IZQUIERDO RENATA | 25,5 | 21,7 | 25,5 | 21,7 | 32 | 27 | 32 | 27 |
| BARRERA ERIKA | 23,7 | 20 | 23,7 | 20 | 30 | 25 | 30 | 25 |
| SICHI TATIANA | 22,5 | 20,1 | 22,5 | 20 | 28 | 25 | 28 | 25 |
| VILLA PAOLA | 26 | 22,6 | 26 | 22,6 | 33 | 28 | 33 | 28 |
| CEDILLO MICHELLE | 23,9 | 20,1 | 23,9 | 20 | 30 | 25 | 30 | 25 |
| OCHOA KAREN | 24,6 | 21,9 | 24,6 | 22 | 31 | 27 | 31 | 28 |
| CABRERA EDDITH | 27,7 | 24,4 | 27,7 | 24,4 | 35 | 31 | 35 | 31 |
| GALARZA ADRIANA | 23,3 | 20,9 | 23,3 | 21 | 29 | 26 | 29 | 26 |
| BERMEO KATERINE | 21,8 | 19,6 | 21,8 | 20 | 27 | 25 | 27 | 25 |
| PERALTA MICAELA | 24,5 | 21,9 | 24,5 | 22 | 31 | 27 | 31 | 28 |
| MARINO JULIANA | 24,4 | 19,6 | 24,4 | 19,6 | 31 | 25 | 31 | 25 |
| SIGUENZA DANIELA | 24,8 | 19,5 | 24,8 | 19,5 | 31 | 24 | 31 | 24 |
| VERDUGO PATRICIA | 23,1 | 19,8 | 23,1 | 19,8 | 29 | 25 | 29 | 25 |
| MACANCELA DELIA | 23,6 | 20,2 | 23,6 | 20,2 | 30 | 25 | 30 | 25 |
| ILLESCAS DANIELA | 27,4 | 21,3 | 27,4 | 21,3 | 34 | 27 | 34 | 27 |
| PROMEDIOS | 24,6 | 21,5 | 24,6 | 21,5 | 30,7 | 26,8 | 30,7 | 26,9 |