



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

## **FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

### **TEMA:**

**“ESTUDIO DE LA VELOCIDAD Y SU INCIDENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL BALONCESTO EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FORMATIVA DE BALONCESTO DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE OTAVALO EN EL AÑO 2012”**

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciatura en Entrenamiento Deportivo

### **AUTOR:**

HIDROBO GUEVARA VERÓNICA FABIOLA

### **DIRECTOR:**

MSC. ALFONSO CHAMORRO

Ibarra, 2013

## **ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR**

En mi calidad de director de Tesis de Grado de la especialidad Licenciatura en Entrenamiento Deportivo, nombrado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte

### **CERTIFICO.**

Que, he analizado la Tesis de Grado cuyo título es **“ESTUDIO DEL LA VELOCIDAD Y SU INCIDENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS OFENSIVOS DEL BALONCESTO EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FORMATIVA DE BALONCESTO DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE OTAVALO EN EL AÑO 2012 Y PROPUESTA ALTERNATIVA”**

De la Sra. Hidrobo Guevara Verónica Fabiola con CI. 100350255-4

Como requisito previo para obtener el título de Licenciados en la especialidad de Entrenamiento Deportivo

Msc. Alfonso Chamorro  
DIRECTOR DE TESIS

## DEDICATORIA

A mi familia, mis padres, por su apoyo incondicional a lo largo de toda mi trayectoria universitaria y de mi vida, a mi esposo por brindarme su apoyo, tiempo y comprensión para poder alcanzar mis metas y especialmente a mi hija que ha sido el motor de mi vida por lo cual he podido llegar a culminar mi carrera

A mis hermanos por bríndame aliento para continuar con mis estudios

Sin duda a mi familia política, a mis suegros por haberme apoyado desde su primera instancia en mi vida, por haberme brindado sabios consejos que me ayudaron en mi superación académica y personal

La Autora

## **AGRADECIMIENTO**

Le agradezco infinitamente a mi Dios por concederme la vida y permitirme realizar mi sueño de ser profesional, a mis padres que día a día me impulsaron a ser profesional, y nunca me dejaron sola en ninguna instancia de mi vida

A la Universidad técnica del Norte por haberme abierto las puertas para poder formarme como profesional.

A la carrera de entrenamiento deportivo, a todos mis profesores, especialmente al Dr. Elmer Meneses por haberme brindado sus conocimientos de una buena manera para la elaboración de este trabajo de investigación y al Msc. Alfonso Chamorro mi tutor que me ha brindado todo el tiempo posible en las tutorías de la elaboración de la Tesis.

La Autora

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CONTENIDO	PAG.
<b>PÁGINAS PRELIMINARES</b>	
Carátula	i
Certificación del director de Tesis	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Índice general de contenidos	v
Índice de cuadros	viii
Índice de gráficos	ix
Resumen	xi
Abstract	xii
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	<b>1</b>
1. El problema de investigación	1
1.1. Antecedentes	1
1.2. Planteamiento del problema	3
1.3. Formulación del problema	4
1.4. Delimitación	4
1.4.1. Delimitación Temporal	4
1.4.2. Delimitación Espacial	5
1.4.3. Unidades de Observación	5
1.5. Objetivos	5
1.5.1. Objetivo General	5
1.5.2. Objetivos Específicos	5
1.6. Justificación e Importancia	6
1.7. Factibilidad	7
<b>CAPÍTULO II</b>	<b>9</b>
2. Marco Teórico	9
2.1. Fundamentación teórica	9
2.1.1. Fundamentación Epistemológica	10
2.1.1.1. Epistemologías alternativas	10
2.1.2. Teoría constructivista	10
2.1.3. Fundamentación Filosófica	12
2.1.4. Fundamentación Pedagógica	14
2.1.5. Fundamentación Sociológica	14
2.1.6. Fundamentación Axiológica	15
2.2. Entrenamiento deportivo	16
2.2.1. Tipos de Entrenamiento	18
2.2.2. Concepto de velocidad	19
2.2.3. Evolución de la velocidad	21
2.2.4. Tipos de velocidad	21

2.2.4.1 Velocidad de reacción	21
2.2.4.2 Velocidad de desplazamiento	22
2.2.5 La propia velocidad máxima	22
2.2.6 Entrenamiento de la velocidad	23
2.2.7 Actividades para el desarrollo de la velocidad en el jugador de baloncesto	25
2.2.8 Trabajo de velocidad simple	28
2.2.9 La barrera de la velocidad	29
2.2.10 Desarrollo de la noción de velocidad	30
2.2.11 Qué es un test físico	31
2.2.12 Test de valoración de la aptitud física	31
2.2.12.1 de velocidad de 20m	31
2.2.12.2 Velocidad de reacción	31
2.2.13 La velocidad en el baloncesto	31
2.2.14 Importancia de la rapidez en el baloncesto	32
2.2.15 La psicología de la enseñanza	33
2.2.16. Proceso enseñanza aprendizaje en baloncesto	33
2.2.17 Técnica ofensiva del baloncesto	35
2.2.18. Los desplazamientos ofensivos	36
2.2.19 Fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto	36
2.3. Posicionamiento teórico personal	39
2.4. Glosario de términos	40
2.5. Interrogantes de la investigación	42
2.6. Matriz de variables	43
CAPÍTULO III	
3. Metodología de la investigación	44
3.1. Tipo y diseño de la investigación	44
3.1.1. Investigación Bibliográfica	44
3.1.2 Investigación de campo	45
3.1.2. Investigación descriptiva	45
3.2. Métodos	45
3.2.1. Métodos empíricos	45
3.2.1.1 Observación	45
3.2.1.2. Recolección de información	45
3.2.2. Métodos teóricos	46
3.2.2.1 Método científico	46
3.2.2.2. Método inductivo-deductivo	46
3.2.2.3. Método descriptivo	46
3.2.2.4 Método analítico y sistemático	47
3.2.2.5 Método estadístico	47
3.2.2.6 Método empírico	47
3.3 Técnicas e instrumentos	47
3.3. Población	48
3.5 Muestra	49

CAPÍTULO IV	
4. Análisis e interpretación de resultados	50
CAPÍTULO V	
5. Conclusiones y recomendaciones	73
5.1. Conclusiones	73
5.2. Recomendaciones	74
CAPÍTULO VI	76
6. Propuesta alternativa	76
6.1. Título de la propuesta	76
6.2. Justificación	76
6.3. Fundamentación Teórica	78
6.4. Introducción	82
6.4.1. Objetivo General	83
6.4.2. Objetivos específicos	83
6.5. Ubicación sectorial y física	84
6.6 Desarrollo de la propuesta	85
6.6.1 Introducción	82
6.6.2 Ejercicios	83
6.6.3. Conclusión de la propuesta	126
6.6.4. Impactos	126
6.6.4.2 Impacto educativo	126
6.6.4.3 Impacto social	126
6.6. Bibliografía	127
6.7.1 Lincografía	127
ANEXOS	129
ÍNDICE DE CUADROS	
Cuadro#1	51
Cuadro#2	52
Cuadro #3	53
Cuadrto#4	54
Cuadro#5	55
Cuadro#6	56
Cuadro#7	57
Cuadro#8	58
Cuadro#9	59
Cuadro#10	60
Cuadro#11	61
Cuadro#12	62
Cuadro#13	63
Cuadro#14	64

Cuadro#15	65
Cuadro#16	66
Cuadro#17	67
Cuadro#18	68
Cuadro#19	69
Cuadro#20	70
Cuadro#21	71
Cuadro#22	72

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico#1	51
Gráfico#2	52
Gráfico#3	53
Gráfico#4	54
Gráfico#5	55
Gráfico#6	56
Gráfico#7	57
Gráfico#8	57
Gráfico#9	59
Gráfico#10	60
Gráfico#11	61
Gráfico#12	62
Gráfico#13	63
Gráfico#14	64
Gráfico#15	65
Gráfico#16	66
Gráfico#17	67
Gráfico#18	68
Gráfico#19	69
Gráfico#20	70
Gráfico#21	71
Gráfico#22	72

## ÍNDICE DE EJERCICIOS

Ejercicio#1	85
Ejercicio#2	86
Ejercicio#3	87
Ejercicio#4	88
Ejercicio#5	89
Ejercicio#6	90
Ejercicio#7	91
Ejercicio#8	92
Ejercicio#9	93

Ejercicio#10	94
Ejercicio#11	95
Ejercicio#12	96
Ejercicio#13	97
Ejercicio#14	98
Ejercicio#15	99
Ejercicio#16	100
Ejercicio#17	101
Ejercicio#18	102
Ejercicio#19	103
Ejercicio#20	104
Ejercicio#21	105
Ejercicio#22	106
Ejercicio#23	107
Ejercicio#24	108
Ejercicio#25	109
Ejercicio#26	110
Ejercicio#27	111
Ejercicio#28	112
Ejercicio#29	113
Ejercicio#30	114
Ejercicio#31	115
Ejercicio#32	116
Ejercicio#33	117
Ejercicio#34	118
Ejercicio#35	119
Ejercicio#36	120
Ejercicio#37	121
Ejercicio#38	122
Ejercicio#39	123
	124

## RESUMEN

El presente trabajo de grado pone de manifiesto la velocidad en los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto exponiendo la importancia que tiene la velocidad dentro del desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto. La investigación se realizó en los niños y niñas de la escuela formativa permanente de baloncesto de la Liga Deportiva Cantonal de Otavalo. La presente investigación corresponde a una investigación cuali- cuantitativa con un diseño no experimental basada en una investigación de campo y en la recolección de información tanto bibliográfica como lincografica acerca de la velocidad y los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto la cual me servirá de fundamentación científica para argumentar la presente investigación y servirá de base para le elaboración de la propuesta alternativa. Para la recopilación de la información empírica se utilizaron los test que fueron aplicados a los niños y niñas de la liga cantonal de otavalo, además de una encuesta que fue aplicada a los entrenadores de baloncesto de la institución, instrumentos que me sirvieron para tener una visión más clara acerca del problema de investigación; para realizar posteriormente un estudio de los resultados obtenidos para buscar una solución al problema observado a través del manual de ejercicios prácticas de velocidad para el desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto. Los beneficiarios directos son los niños y niñas de la escuela formativa de baloncesto de Liga Deportiva Cantonal de Otavalo. Este manual al ser un instrumento de trabajo de fácil entendimiento tanto para el deportista como para el entrenador, al realizar su aplicación no surgirá inconvenientes en ser desarrollado de manera muy adecuada para lograr los objetivos planteados.

## **ABSTRACT**

The present degree work reveals the speed of the offensive technical fundamentals of basketball, exposing the importance that has the speed within the development of the offensive technical fundamentals of basketball. The research was conducted in children of permanent training school of basketball of the Liga Deportiva Cantonal de Otavalo. The present investigation corresponds to a research quali-quantitative with a non-experimental design based on field research and information gathering so much literature as linkografica about the speed and the offensive technical fundamentals of basketball which will serve as a scientific rationale to argue the present investigation and will form the basis for the elaboration of the alternative proposal. The compilation of empirical information were used in the tests that were applied to the boys and girls of the cantonal League of Otavalo, in addition to a survey that was applied to the basketball coaches of the institution, instruments that served me to have a clearer picture about the research problem; to conduct a study of the results obtained later to seek a solution to the observed problem through manual exercises practices of speed the development of the offensive technical fundamentals of basketball. The direct beneficiaries are children of the formative school of basketball Liga Deportiva Cantonal de Otavalo. This manual as a tool of convenience for both athlete and coach, when making its application arise not inconvenient to be developed in a very appropriate way to achieve the objectives set.

## INTRODUCCIÓN

El baloncesto, un deporte donde las situaciones cambiantes del juego cada día se hacen más ricas y complejas, La rapidez con que se puede realizar una técnica individual de forma equilibrada será un factor primordial de su progreso, cada una de estas técnicas primero debe aprenderse correctamente y después practicarse hasta que su realización llegue a ser automática. Una vez alcanzado este nivel, podrá concentrarse en la rapidez La rapidez y el equilibrio están estrechamente relacionados con el juego de piernas, el cual es básico para todas las técnicas fundamentales del baloncesto.

**CAPÍTULO I** contiene el problema de la investigación, los antecedentes, el planteamiento del problema, la formulación del problema, la delimitación, los objetivos y la justificación.

**CAPÍTULO II** contiene el Marco Teórico, dentro de este capítulo consta la fundamentación teórica, posicionamiento teórico personal, glosario de técnicas, interrogantes y matriz de variables.

**CAPÍTULO III** contiene la metodología de la Investigación, el tipo de investigación, los métodos, técnicas e instrumentos, la población y muestra y esquema de la propuesta.

**CAPÍTULO IV** contiene el análisis e interpretación de resultados

**CAPÍTULO V** contiene las conclusiones y recomendaciones

**CAPÍTULO VI** contiene la propuesta alternativa en donde consta título de la propuesta, la justificación e importancia, la fundamentación, los objetivos, la ubicación, desarrollo de la propuesta, impactos y difusión.

## **CAPÍTULO I**

### **1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1 ANTECEDENTES**

La liga Deportiva Cantonal de Otavalo es una entidad con muchos años de trascendencia caracterizada por impulsar el deporte Otavaleño, la misma que cuenta con la infraestructura adecuada para la realización de eventos deportivos de gran variedad.

Entidad que tiene como misión, fomentar, organizar, planificar, controlar y ejecutar la práctica deportiva mediante la masificación y formación, participación en diferentes torneos y eventos locales, provinciales y nacionales, en todas las disciplinas deportivas en el marco de principios de participación, integridad, equidad de género, eficiencia, calidad y transparencia, amparado en lo que determina la nueva ley del deporte.

Al igual que su misión está enfocada en seleccionar a deportistas considerados talentos y priorizados de toda disciplina, edad y género; e iniciar un proceso de formación a corto, mediano y largo plazo hasta alcanzar el alto rendimiento y ser un aporte positiva a la selección provincial; con la mayor cantidad de deportistas, y consolidar ser potencia deportiva a nivel cantonal, provincial y nacional, por ello además.

Cuenta también con un amplio objetivo institucional el mismo que está enfocado procurar el desarrollo integral del individuo, mediante la práctica del deporte y el rescate de valores; utilizando estrategias significativas que logren enrumbar y mantener el deporte del cantón Otavalo, entre los primeros lugares dentro de la provincia, tratando de incorporar atletas a las selecciones provinciales en todas las disciplinas, manteniendo un sistema de concentrados con los deportistas considerados talentos y priorizados e incorporando a todos los clubes formativos especializados a la matriz del deporte Otavaleño.

Por lo cual en la actualidad se han formado escuelas formativas permanentes en todas las disciplinas deportivas que dicha entidad oferta a todas las personas que desean corroborar en la masificación del deporte Otavaleño dentro de las cuales se encuentra la escuela formativa permanente de baloncesto en la cual se va a desarrollar el presente trabajo de investigación.

La velocidad es un campo lleno de diversas y amplias ramas, sobre la cual cada una de ellas enmarca gran importancia en el desarrollo de aptitudes condicionantes especialmente en los niños en sus primeras etapas de aprendizaje tanto motor como técnico deportivo.

Capacidad que acarrea un sinnúmero ya sea de correctos o incorrectas ejecuciones de varios gestos técnicos en los diferentes deportes uno de ellos, el cual va a estar inmerso en la relación con dicha capacidad es el baloncesto el cual a más de muchas capacidades ya sean condicionantes o coordinativas tiene cierta dependencia de la velocidad como medio de aprendizaje y correcta ejecución de algunos de los gestos técnicos tanto defensivos como ofensivos.

Se ha podido evidenciar que existe en algunos niños poco sustento de esta capacidad en general y también de sus derivaciones, la misma que impide o no les permite realizar con precisión los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto, motivo por el cual he visto la necesidad de impartir con esta observación el desarrollo de mi problema de investigación.

## **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Esta investigación se trata de un proyecto que nace de la ilusión, la experiencia y la firme creencia de aumentar la calidad del deporte de la canasta en el municipio, dando valor añadido a los jóvenes con una oferta no sólo deportiva sino también formativa y social. En efecto, tanto la educación física como el deporte contribuyen a desarrollar las aptitudes “genéricas” y el potencial cognitivo y físico del niño, proporcionándole así las bases necesarias para su plena realización como persona y su bienestar.

Se ha podido analizar posibles factores o causas que contribuyen al desarrollo de la investigación, a raíz del bajo desarrollo de las capacidades condicionantes en el entrenamiento de los fundamentos técnicos esto surge un gran interés por promover el empleo de las mismas y en sí de la velocidad ya que el incorrecto uso o entrenamiento de la misma puede acarrear un sinnúmero de problemas para el deportista ya sean a corto mediano o largo plazo al igual que las consecuencias positivas que acarrea una buena o correcta aplicación de esta capacidad relacionándola con el deporte.

Una de las causas que se ha logrado evidenciar es la falta de preparación que pueden tener los entrenadores ya que esto conlleva a un déficit en la

enseñanza de los fundamentos técnicos en todo lo que se refiere al deporte en sí y especialmente al dominio de las capacidades relacionadas con los fundamentos técnicos del deporte a lo que conlleva el desinterés de aprendizaje por parte de los niños.

. Se ha observado también que puede existir la posibilidad de una incorrecta elaboración, y ejecución de la planificación. La misma que convierte al entrenamiento en una acción monótona y aburrida, la cual en toda su extensión debe ser activa, variada y bien estructurada.

Además la posible falta de actualización en los conocimientos de los entrenadores conlleva de manera directa indirecta que el nivel deportivo y de destrezas o habilidades de los entrenados conlleve a bajo nivel deportivo al igual que el dominio y buena ejecución de los gestos técnicos que se vienen desarrollando a lo largo del proceso.

### **1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cuáles son los niveles de velocidad en el entrenamiento de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto en los niños y niñas de la escuela permanente de baloncesto de la Liga Deportiva Cantonal de Otavalo?

### **1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA**

#### **1.4.1. Delimitación temporal**

La presente investigación se realizó en el año 2012.

#### **1.4.2. Delimitación espacial**

El presente trabajo de investigación se desarrolló en la Liga Deportiva Cantonal de Otavalo.

#### **1.4.3. Unidades de observación**

Esta investigación se realizó con todos los niños y niñas de la escuela permanente de baloncesto de la Liga Deportiva Cantonal de Otavalo.

### **1.5.OBJETIVOS**

#### **1.5.1. OBJETIVO GENERAL**

- Determinar los niveles de velocidad y su incidencia en el entrenamiento de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto de los niños y niñas de la escuela de formación permanente de baloncesto de la Liga Deportiva Cantonal de Otavalo.

#### **1.5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Determinar el nivel de la velocidad de desplazamiento de los niños y niñas de la escuela de formación permanente de baloncesto de la Liga Deportiva Cantonal de Otavalo.

- Analizar el nivel de la velocidad de reacción de los niños y niñas de la escuela de formación permanente de baloncesto de la Liga Deportiva Cantonal de Otavalo.

- Elaborar una propuesta alternativa para mejorar los fundamentos ofensivos de los niños y niñas de la escuela permanente de baloncesto de la Liga Deportiva Cantonal de Otavalo.

## **1.6.JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA**

El presente trabajo de investigación está siendo realizado luego de haber observado una serie de necesidades que tienen tanto los entrenadores para aplicar como los deportistas para aplicar el desarrollo de las capacidades condicionantes y en especial de la velocidad al relacionarla y ejecutarla directamente en el desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto como son el dribling, pase, tiros o lanzamientos, fintas.

Causas que a corto o largo plazo acarrearán una serie de problemas en el desenvolvimiento deportivo, al no haber sido desarrollado y relacionado con el deporte de una manera correcta y eficaz

Es por eso que es de gran magnitud la importancia que amerita llevar a cabo el desarrollo de la presente investigación ya que el propósito y la justificación del mismo es el de formar deportistas con un alto nivel deportivo seguros de poder desarrollar y utilizar toda la variedad de condiciones físicas que en sí debe mantener un deportista.

La observación de un sinnúmero de niños con problemas en el desarrollo de la velocidad y por ende de aprendizaje de los fundamentos técnicos ofensivos, es la causa mayor de preocupación para que este proyecto se pueda llevar a cabo, para poder colaborar con el desarrollo tanto deportivo como integral de los niños a través de una guía cuyos contenidos prácticos sean ejercicios de velocidad que puedan inducir con el desarrollo de los fundamentos técnicos.

Teniendo en cuenta también que este trabajo de investigación tiene una utilidad teórica con la elaboración de una guía didáctica para los

entrenadores de la entidad, la misma que al ser desarrollada con los niños lograría obtener una utilidad práctica por la ejecución de los ejercicios y movimiento empleados.

Cabe determinar también la importancia de la unidad metodológica que tendrá esta investigación ya que será como un medio o un método más que los entrenadores tendrían para entrenar a los niños en el campo de la velocidad y los fundamentos técnicos y en si en todo lo que compete al deporte del baloncesto.

Ya que los beneficiarios directos a más de los entrenadores son los niños y niñas además de la institución en general por el óptimo y alto nivel de desarrollo deportivo que se oferta para con los niños

### **1.7 FACTIBILIDAD**

El presente trabajo de investigación tiene la posibilidad de desarrollarse o llevarse a cabo en las instalaciones de la Liga Deportiva Cantonal de Otavalo.

Se justifica la factibilidad, pues se cuenta con el material humano para la investigación y ser atendidos favorablemente por los entrenadores de baloncesto de la Liga Deportiva Cantonal Otavalo, los recursos económicos, el tiempo y lo más importante la voluntad para realizarlo de la mejor manera.

Por otro lado los materiales a ser utilizados en la investigación fueron adquiridos con los recursos económicos del investigador; además por ser una investigación en la cual se va a utilizar la encuesta y el test como

instrumento de recolección de datos no demandó altos costos, su funcionamiento estuvo al alcance de ser solventados.

En lo financiero el presupuesto económico del plan de trabajo será financiado por el investigador del presente proyecto

## **CAPÍTULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Fundamentación teórica**

La actividad física contribuye a la formación integral del ser humano por lo que nos apoyaremos en el constructivismo que es el modelo que mantiene que una persona, tanto en los aspectos cognitivos, sociales y afectivos del comportamiento, no es un mero producto del ambiente ni un simple resultado de sus disposiciones internas, sino una construcción propia que se va produciendo día a día como resultado de la interacción de estos dos factores.

El conocimiento no es una copia de la realidad sino una construcción del ser humano y se realiza con los conocimientos previos que la persona ya posee.

Esta construcción que se realiza todos los días y en casi todos los contextos de la vida depende de la representación inicial que se tiene de la nueva información y de la actividad externa o interna que se desarrolla al respecto, este modelo nos permite interactuar y estimula el “saber”, el “saber hacer”, y el “saber ser” es decir lo conceptual, lo procedimental, y lo actitudinal.

En este modelo el Docente es moderador, coordinador, facilitador, mediador y también un participante más, lo que supone un clima afectivo,

armónico de mutua confianza, ayudando a que todos se vinculen positivamente

### **2.1.1. Fundamentación epistemológica**

A la epistemología le interesa la validez del conocimiento, pero también las condiciones de acceso al conocimiento válido; de ahí que el sujeto que adquiere el conocimiento no sea irrelevante para la epistemología, sino que ésta debe ocuparse también de la génesis de los enunciados científicos y de los múltiples aspectos de la ciencia que trascienden la dimensión estrictamente lingüística y lógico-formal. La epistemología para Piaget tiene además un carácter fundamentalmente científico, es decir, teórico y empírico, no metodológico y práctico.

#### **2.1.1.1 Epistemologías alternativas**

**Gordon.H y Ernest R. (1989) “Entre los temas más atrayentes de la teoría del conocimiento se encuentran las interrogantes acerca de cómo surgen los conceptos y el conocimiento y cuál es la relación entre la experiencia y organización de la mente.”pag12**

#### **2.1.1.2 Teoría constructivista**

Las etapas se consideran hoy como un proceso continuo e inacabado.

Jean Piaget (1980) El constructivismo es una corriente de la pedagogía que se basa en la teoría del conocimiento constructivista. Postula la necesidad de entregar al alumno herramientas (generar andamiajes) que le permitan crear sus propios procedimientos para resolver una situación

problemática, lo cual implica que sus ideas se modifiquen y siga aprendiendo.

El constructivismo en el ámbito educativo propone un paradigma en donde el proceso de enseñanza-aprendizaje se percibe y se lleva a cabo como proceso dinámico, participativo e interactivo del sujeto, de modo que el conocimiento sea una auténtica construcción operada por la persona que aprende (por el "sujeto cognoscente"). El constructivismo en pedagogía se aplica como concepto didáctico en la Enseñanza orientada a la acción.

Para Jean Piaget, la inteligencia tiene dos atributos principales: la organización y la adaptación. El primer atributo, la organización, se refiere a que la inteligencia está formada por estructuras o esquemas de conocimiento, cada una de las cuales conduce a conductas diferentes en situaciones específicas. En las primeras etapas de su desarrollo, el niño tiene esquemas elementales que se traducen en conductas concretas y observables de tipo sensoriomotor: mamar, llevarse el dedo en la boca, etc. En el niño en edad escolar aparecen otros esquemas cognoscitivos más abstractos que se denominan operaciones.

Estos esquemas o conocimientos más complejos se derivan de los sensoriomotores por un proceso de internalización, es decir, por la capacidad de establecer relaciones entre objetos, sucesos e ideas. Los símbolos matemáticos y de la lógica representan expresiones más elevadas de las operaciones.

La segunda característica de la inteligencia es la adaptación, que consta de dos procesos simultáneos: la asimilación y la acomodación. La

asimilación es un concepto psicológico introducido por Jean Piaget para explicar el modo por el cual las personas ingresan nuevos elementos a sus esquemas mentales preexistentes, explicando el crecimiento o sus cambios cuantitativos.

Es, junto con la acomodación, uno de los dos procesos básicos para este autor en el proceso de desarrollo cognitivo del niño. Se diferencia de ésta que en este caso no existe modificación en el esquema sino sólo la adición de nuevos elementos.

Díaz F. y Hernández G. (2002) “El constructivismo surge como una corriente epistemológica, preocupada por discernir los problemas de la formación del conocimiento en el ser humano” pag25

PELLEJERO (2001). También se puede definir como el modelo que permite que las personas vayan construyendo su propio aprendizaje a través de conocimientos previos que se van enriqueciendo día a día generando un cambio de conducta (pensar, sentir, actuar).

### **2.1.2. Fundamentación Filosófica**

Teoría humanista de Carl Rogers.

Con respecto a REINA (2005), muchos de los seguidores del psicoanálisis modificaron sus teorías, uno de ellos fue Alfred Adler, quien apreciaba una perspectiva muy distinta de la naturaleza humana de la que tenía Freud Adler, escribió sobre las fuerzas que contribuyen a estimular un crecimiento positivo y a motivar el perfeccionamiento personal . Es por eso que en ocasiones se considera a Adler como el primer teórico humanista es algo más que luchar por conflictos internos y crisis existenciales. La más conocida es la representada por Abraham Maslow

. Posteriormente aparécela de la tendencia a la autorrealización que según Carl Rogers, ese impulso del ser humano a realizar su auto concepto o las imágenes que se ha formado de sí mismo, la cual es importante y promueve el desarrollo de la personalidad. Prontamente surgieron dentro de esta corriente enfoques teóricos y terapéuticos tan diversos que no es posible plantear un modelo teórico único.

Lo que sí se puede resaltar de estas diversas teorías y enfoques es una serie de principios y énfasis, el que más resalta con la investigación es el siguiente: mente/ cuerpo La psicología humanista parte desde un reconocimiento del cuerpo con una fuente valida de mensajes acerca de lo que es, se hace y se siente así como medio de expresión de las intenciones y pensamientos. Funciona como un organismo total, en que mente y cuerpo son distinciones hechas solo para facilitar la comprensión teórica.

La conducta manifiesta de la persona no responde a la realidad, responde a su propia experiencia y a su interpretación subjetiva de la realidad externa, en tanto la única realidad que cuenta para la persona es la suya propia. El individuo percibe el mundo que le rodea de un modo singular y único; estas percepciones constituyen su realidad o mundo privado, su campo fenoménico.

En la preparación física especial es muy necesaria esta teoría para poder sensibilizar al deportista que siempre debe tener por dentro un espíritu de superación y de llegar hacer realidad sus sueños

### **2.1.3 Fundamentación Pedagógica**

Teoría naturalista.

“Esto es, todos los acontecimientos están interrelacionados, y todos son el resultado de acontecimientos anteriores en una cadena ininterrumpida de causa y efecto que se remonta al origen de todo”.

La teoría naturalista propone que las leyes de la naturaleza se aplican a todo, incluido el pensamiento humano.

En este sentido, el punto de vista naturalista es totalmente determinista.

La preparación física en el entrenamiento es muy determinante porque se cuenta con buena preparación especial se tendrá muy buenos resultados en los encuentros deportivos y si la causa es contraria al no tener unos buenos fundamentos técnicos y tácticos para el fútbol en efecto será negativo en los resultados

### **2.1.4 Fundamentación Sociológica**

Teoría socio-crítica.

Esta teoría favorece el diálogo y la solución no violenta de los conflictos en el grupo y en la comunidad escolar, el respeto a la diversidad y a la valoración positiva del trabajo colectivo como un medio para la transformación continua y el mejoramiento personal y del grupo.

ROMÁN Y DIEZ (2003). Postula al modelo socio-critico como una concepción histórica del conocimiento y no absoluta, ponderándose los valores de reacción, libertad y humanidad. Entiende a la educación como principalmente emancipadora, liberadora e “intenta desenmascarar situaciones de dominio del hombre sobre el hombre.

Se centra en el revelar inconsistencias y contradicciones de la comunidad para la transformación por medio de una acción comunicativa y la formación redes humanas para realizar procesos de reflexión crítica y creando espacios para el debate, la negociación y el consenso”.

#### **2.1.5. Fundamentación Axiológica:**

##### Teoría de los Valores

El estudio de los valores es un enfoque cada vez más difundido de la explicación del comportamiento humano. Un valor es una preferencia o prioridad, interés, gusto o disgusto sobre un objeto o situación.

El concepto de valor debe distinguirse del de actitud y de la necesidad, el valor es un nivel más básico que el de las actitudes y en cierta medida las regula. Respecto a las necesidades tienen en sus orígenes una base innata los valores son aprendidos o adquiridos.

Las necesidades pueden diferir en intensidad. Pero básicamente son las mismas para todos los hombres, los valores difieren ampliamente no solo en intensidad sino también en contenido. Las necesidades, mueven el hombre hacia los requisitos de una determinada acción, los valores

determinan las elecciones o decisión esa sí como las relaciones emocionales consiguientes.

## **2.1.6Entrenamiento Deportivo**

### **Varias definiciones de entrenamiento deportivo**

**M.Vinueza-J.Coll En su obra “Teoría Básica del Entrenamiento Deportivo” El entrenamiento es una filosofía, es un hábito saludable que mejorando solo el rendimiento deportivo, sino la actitud y aptitud ante la vida. Considera que el buen deportista debe disfrutar con el entrenamiento, igual que el buen estudiante busca la perfección de sus conocimientos, a la vez que se deleita en la investigación y adquisición de los mismos. (p.59)**

(Quezada, 1997) Es un proceso pedagógico especial que se concreta en la organización del ejercicio físico, que varía en cantidad e intensidad, produciendo una carga creciente, que por una parte estimula los procesos fisiológicos de sobre compensación y mejora las capacidades físicas, técnico - tácticas y psíquicas del atleta, a fin de exaltarlo y consolidar su rendimiento.

**Pérez en Miente, (2003).El entrenamiento deportivo desde la perspectiva biológica, puede interpretarse como un proceso de estímulo y reacción. Las actividades deportivas desencadenan procesos de adaptación en el organismo. Los estímulos son las causas y las adaptaciones son los resultados. La ejecución**

**de un contenido de entrenamiento, de acuerdo a un programa planificado y dosificado, produce estímulos de movimiento que llevan a adaptaciones morfológicas, funcionales, bioquímicas y psicológicas en el organismo.**

El entrenamiento deportivo es un proceso sistemático y complejo que debe estar muy bien organizado. Para obtener un buen rendimiento, cualquier entrenador o preparador físico debe planificar cronológicamente el proceso global de entrenamiento mediante unas determinadas acciones o pasos a seguir. (José Luis López, 2007)

El entrenamiento deportivo es un *proceso* que tiene un determinado objetivo. Por ser un proceso, cada tarea que se realice guardará relación con lo que se haya realizado previamente y con lo que se vaya a realizar más adelante. El objetivo final será siempre alcanzar el máximo rendimiento posible dentro del deporte y la especialidad del atleta. (Prof. Andrés Espera)

El entrenamiento deportivo como proceso pedagógico se entiende como el conjunto de decisiones tomadas en los distintos momentos, las actividades y las experiencias realizadas por los actores que intervienen en la búsqueda del perfeccionamiento del individuo en el campo de la práctica del deporte, mediante el cultivo de valores, la cualificación de la calidad de movimiento, la transmisión de conocimientos, y la ampliación de las posibilidades de rendimiento técnico.(Colectivo de profesores del Departamento de Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, 2008)

**Pérez, (2008) El Entrenamiento Deportivo es un proceso científico - pedagógico sistemático y abarcador, concebido sobre la base de las nuevas combinaciones y aplicaciones de los contenidos, encaminado al logro de las distintas transformaciones y adaptaciones biológicas más profundas, dirigida al aumento de las capacidades de rendimiento físico y psicológico.**

Mora Vicente (1995)"El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de supe compensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo.

(Verchosanskij, 1991) "Todos los tipos de entrenamiento y preparación tienen el objetivo común de aumentar las manifestaciones de la velocidad del deportista, y la mejora de su utilización en condiciones de competición"

#### **2.1.6.1 Tipos de entrenamiento**

**M. Vinuesa- J.Coll, en su obra "Teoría básica del entrenamiento deportivo "Son muchos los aspectos a considerar en el entrenamiento, para su estudio lo vamos a englobar en cuatro grupos o tipos que están íntimamente ligados entre sí, de tal forma que un alto nivel en un grupo, suele ser consecuencia del gran trabajo desarrollado en otro. Estos tipos son:**

- Entrenamiento físico**
- Entrenamiento vital**
- Entrenamiento técnico**
- Entrenamiento táctico (p.59)**

### **2.1.7Concepto de velocidad**

**Según M.Vinueza y J. Coll, La velocidad es otra de las cualidades físicas predominantes en cualquier actividad deportiva. Un individuo sin esa capacidad en mayor o menor grado, es torpe en sus movimientos y poco efectivo en sus acciones, el concepto físico conocido de velocidad como “la distancia que se recorre en la unidad de tiempo” o “el tiempo necesario para cubrir una determinada distancia” no encaja de forma total en el contexto deportivo, tal y como entendemos esta cualidad, nos referimos a ella. (p.163)**

La velocidad en la teoría del entrenamiento define la capacidad de movimiento de una extremidad o de parte del sistema de palancas del cuerpo, o de todo el cuerpo con la mayor velocidad posible. El valor máximo de tales movimientos será sin carga. Así, el brazo del lanzador de disco tendrá la velocidad más alta en la fase de lanzamiento si no se sostiene ningún disco y la velocidad se reducirá a medida que el peso del instrumento aumente en relación con la fuerza absoluta del atleta.

Según Toaborda J y Nieto L (2005) en su obra "El desarrollo de la velocidad en el niño" Toda acción física del hombre, cualquiera de sus manifestaciones motrices, están medidas por exigencias relacionadas con su capacidad física, con su coordinación y con las solicitudes de estas desde el punto de vista morfo funcional, cognitivo y socio-afectivo, en el caso de la velocidad, toda habilidad motora, todos los patrones de movimiento, toda acción voluntaria e involuntaria del hombre está caracterizada, por una determinada velocidad.(p.43)

La velocidad es un factor determinante en los deportes explosivos (por ejemplo, esprints, saltos y la mayoría de los deportes de campo), mientras que en las competiciones de resistencia su función como factor determinante parece reducirse con el aumento de la distancia.

Al igual que con la característica de la fuerza, la contribución relativa de la velocidad en cada deporte varía según las exigencias del deporte, el bio-tipo del atleta y las técnicas específicas practicadas por el atleta. En consecuencia, la distribución de las unidades de entrenamiento de la velocidad y la naturaleza y número de las prácticas son extremadamente variadas.

La velocidad puede ser un factor determinante directamente, como por ejemplo en, la reacción a la pistola en la salida, o indirectamente, como por ejemplo, en el desarrollo de la energía cinética al saltar.

La diferencia entre directa e indirecta es que, con la primera, se busca la velocidad máxima mientras que con la última se requiere alguna velocidad óptima para permitir una expresión máxima de la fuerza adecuada. En consecuencia, es importante tener presente que la

velocidad aumenta pero que ello no lleva necesariamente a una mejora del rendimiento.

#### **2.1.7.1 Evolución de la velocidad**

Según M.Vinueza y J. Coll “Al igual que el resto de las cualidades, la velocidad sufre notables variaciones en el transcurso de la vida humana que nos marcan las limitaciones en el empleo de ejercicios para mejorar esta cualidad, en los primeros años de iniciación deportiva, el individuo mejora su velocidad como consecuencia de tres factores, fuerza, mejoramiento de la coordinación motora e incremento del nivel técnico” (p.164)

#### **2.1.7.2 Tipos de velocidad**

**Según M.Vinueza y J. Coll “A pesar de que las acciones más veloces se realizan con todas las extremidades, no es menos cierto que de forma generalizada las extremidades inferiores son las más utilizadas para generar movimientos y sobre todo desplazamientos rápidos” (p.170)**

#### **2.1.7.3 Velocidad de reacción.**

**Según M.Vinueza y J.”La velocidad de reacción es la que comprende el periodo latente ya definido y el periodo de reacción, podemos decir pues que la velocidad de reacción es el inicio de la respuesta a un estímulo de cualquier tipo, manifestada de forma externa con un movimiento.”(p.170)**

Aunque es un factor marcadamente hereditario y es poco influenciado por el entrenador; los atletas, en especial aquéllos que efectúan las salidas de tacos, realizan acciones desde posiciones variadas y distintas, repitiéndolas innumerables veces para automatizar el gesto, utilizando estímulos distintos (sensitivos, auditivos, táctiles), pero haciendo mayor hincapié en los auditivos que van a ser los que van a proporcionar la imagen del acto a ejecutar.

#### **2.1.7.4 Velocidad de desplazamiento**

Según M.Vinueza y J. “Roto ya el estatismo el deportista provoca un movimiento acelerado hasta que estabiliza su velocidad alcanzando límites más o menos elevados, en función de sus propias características y del grado de entrenamiento, todo desplazamiento a máxima velocidad requiere ante todo, una coordinación de movimientos a nivel neuromuscular debido a esa gran velocidad de contracción que se produce” (p.171)

#### **2.1.7.5 La propia velocidad máxima. (Rapidez)**

Basada en la técnica y la coordinación. Mejorando, por lo tanto, directa o indirectamente, los parámetros de amplitud y frecuencia para hacer la carrera.

Ejercicios de Velocidad máxima.

El deportista corre una distancia previa de 20 ó 25 metros hasta adquirir su máxima velocidad entrando así en una referencia a partir de la cual le comienza a contar el tiempo y a 40 metros de ésta, existe otra donde finaliza la carrera.

Ejercicios de Velocidad de reacción.

- \* Carrera cuesta abajo.
- \* Multisaltos.
- \* Saltos de canguro.
- \* Skipping con elevación de rodillas.

#### **2.1.7.5. Entrenamiento de velocidad**

Eric Vallodoro (2008) Un entrenamiento de velocidad no contempla otra intensidad que no sea la máxima. De no acercarse al 100% no tiene sentido hablar de velocidad. En vista de lo expuesto y considerando que el sistema se agota en segundos, un trabajo de velocidad cíclica no puede extenderse más allá de los 50 metros ya que es imposible sostener la intensidad por más tiempo.

Para Cometti (1999):” esta recuperación va desde 17 segundos a 3 minutos máximo, pasado este tiempo la musculatura comienza a “enfriarse”. La diferencia en los tiempos de recuperación se relacionan con la distancia cubierta: a mayor distancia, mayor tiempo de recupero. Como sea, la recuperación siempre debe ser máxima, para garantizar el porcentaje de intensidad requerido.

Velocidad (baloncesto o básquetbol) es la posibilidad del organismo de realizar movimientos por separado o complejos en un período corto de tiempo. Dependerá de la coordinación de los movimientos, de la elasticidad muscular, de la fuerza y movilidad de los procesos nerviosos. Dentro de lo que llamamos velocidad tenemos: velocidad de reacción, velocidad del movimiento y velocidad de la frecuencia de los movimientos. En el baloncesto la velocidad se desarrolla en todas sus formas. La

velocidad de reacción se relaciona con la agilidad, con la fuerza y rapidez de los movimientos.

Para aumentar la velocidad se utilizan:

- a) Carreras en terrenos desiguales, en el agua y en arena.
- b) Ejercicios para el desarrollo de la fuerza con y sin oposición.
- c) Ejercicios con aparatos y tensores.
- d) Diferentes tipos de carreras.

Todos estos ejercicios deben ser realizados con máxima velocidad y en poco tiempo, con largos intervalos de descanso.

Específicamente en el baloncesto se prepara al jugador en la velocidad de reacción, velocidad máxima en distancias cortas, aceleraciones, velocidad en la ejecución de los movimientos técnicos con o sin pelota. Al momento de ejecutar los ejercicios de velocidad el jugador debe estar descansado, realizándolos generalmente al inicio del entrenamiento.

Los ejercicios que se ejecutan implican:

- a) desplazamientos en diferentes direcciones
- b) arrancadas y aceleraciones
- c) saltos
- d) carreras, con elevación de rodillas, con cambios de velocidad
- e) cambios de dirección en distancias cortas.

Generalmente los ejercicios se repiten de cinco a siete veces con pausas de un minuto y medio aproximadamente, repitiendo la serie varias veces.

Ejercicios:

Correr con pasos cortos y velocidad máxima entre distancias señaladas.  
Correr elevando rodillas combinando esta forma con la normal.

Correr con saltos, con máxima frecuencia de pasos, haciendo todo tipo de variaciones y combinaciones.

Correr sobre terreno inclinado, en bajada, combinando con saltos rápidos en el lugar con una o dos piernas.

Correr con arrancadas de distintas posiciones. Saltos con un pie o dos, en el lugar y en movimiento.

#### **2.1.7.6 Propuesta de actividades para el desarrollo de la velocidad en el jugador de baloncesto**

En el planteamiento de ejercicios para trabajar la velocidad u otro tipo de capacidad u objetivo, se plantean dos diferentes tipos de trabajos. Actividades estas, que en función del periodo de temporada en que nos encontremos serán de un modo u otro.

La verdad es que diferenciar entre ejercicios de velocidad de pies y de desplazamiento será muy difícil sobre todo cuando planteemos trabajos simulando el contexto, ya que en acción real de juego muy pocas veces se dan estos de manera aislada (normalmente una acción rápida de pies va seguida de un desplazamiento y viceversa).

En el planteamiento práctico que posteriormente se realiza, se intenta separarlo en la medida de lo posible, pero está claro que contra más complejo sea el ejercicio más difícil será de individualizar el objetivo del mismo.

## Tipos de tareas

-Medios básicos de trabajo: A través de estas tareas busco desarrollar los diferentes componentes de esa velocidad de desplazamiento que posteriormente será requerida en competición. Este tipo de actividades se plantearán sin oponente y serán diseñadas de manera muy específica para conseguir un aspecto muy concreto propio de ese contenido de trabajo; reacción, impulso o aceleraciones. (Eje. Si buscamos la mejora de la velocidad de pies necesitaré que el jugador consiga buenos de coordinación para su frecuencia, planteo todo tipo de actividades de frecuencia de movimiento tipo frecuencia baja, esquin rodilla, glúteo, amplitud buscando frecuencia, lateral...alejándome de toda acción de juego y centrándome única y exclusivamente en conseguir alta velocidad/frecuencia de pies).

-Medios específicos de trabajo: Ahora sí que el diseño del trabajo se realizará teniendo en cuenta acciones propias del contexto real de juego, habrá balón y habrá oponente, (desde mi punto de vista este tipo de trabajo es el mejor medio para conseguir incrementar el rendimiento de la propia velocidad, ya sea de pies como de desplazamiento).

Pero también se debe de considerar que para poder plantear este tipo de trabajo es preferible empezar con medios básicos fundamentales para un conseguir esos niveles específicos de velocidad y progresivamente conforme avance la pretemporada introducir medios específicos.

(Siguiendo con el ejemplo anterior, si yo a mi pívot que quiero aumentar su velocidad de pies hago continuos trabajos de frecuencia, poco a poco realizaré transferencia con balón para posteriormente aplicar esa acción concreta en situación real de juego acción en 1 x 1, 2 x 1...)

Un ejemplo de progresión para este tipo de trabajo sería;

-En pretemporada: Partir de medios básicos buscando amplio recursos motrices y los elementos propios de la velocidad (aceleración, impulso, técnica...) para posteriormente con o sin balón buscar acciones propias de la competición. A partir de aquí introducir métodos específicos simples (sólo un defensor) y poco a poco más complejos 3x1, 2x1, 2x2,...

-En temporada: Me olvido de los básicos y me centro en trabajo específico, dejo de lado el volumen y buscando intensidad en ese trabajo (quiero calidad en la acción).

Lo que también es cierto que cuando venga un periodo "largo" de descanso en la temporada (navidad) sí que deberé de aplicar cargas básicas para volver de nuevo a conseguir un pico de forma al comienzo del periodo por lo que sí que haré incidencia en volumen<sup>3</sup>. A lo largo de la temporada lo que hago es afinar esa velocidad a través de trabajo de polimetría, multisaltos, acciones cortas de aceleraciones.

Que no suponen un volumen excesivo y que hacen que mi jugador mantenga esa "chispa" de velocidad que necesito en continuos periodos de competición.

Como se puede debe de intentar ir de lo más general al más específico con el objetivo de mejorar la velocidad de desplazamientos en mis jugadores. Trataremos de:

- ✓ Iniciar al principio de la temporada acciones de velocidad simples para después ir incorporando acciones más variables, diferentes estímulos, modos de salir, posiciones...
- ✓ Siempre antes del trabajo principal de la sesión, tras el calentamiento. Este trabajo requiere que se haga al 105% por lo que sí el jugador está cansado del entrenamiento los objetivos que voy buscando no los voy a conseguir.
- ✓ Si trabajo a modo de series (que para mí es lo más conveniente ya que así controlo el trabajo).
- ✓ Velocidad de reacción (no desplazamiento) entre 4 - 8 ejercicios de entre 6-10 repeticiones con descansos entre 2 - 3 minutos.

Velocidad de desplazamiento, acciones no superiores a 15 m (ya que en competición rara vez se dan más acciones). 3 - 6 con recuperaciones de entre 6 y 8 minutos (yo considero oportuno hacer esa recuperación activamente, de tal manera que aprovecho este tiempo no para estar parado sino para por ejemplo hacer trabajo de tiro libre).

#### **2.1.7.6. Trabajo de velocidad simple**

**Gilles Cometti (2008) “Sobre la velocidad de 20 a 60m, se trata de intentar correr más rápido sin un objetivo técnico particular. El jugador va a progresar porque se encuentra en una situación en la que puede concentrar toda su energía y sus factores nerviosos en un esfuerzo. Pero se estancarán rápidamente en este trabajo, por lo**

**que es necesario incorporar otros elementos de trabajo”. (P.41)**

#### **2.1.9.6 Cómo trabajar la velocidad de desplazamiento en el jugador de baloncesto:**

- Arranque, parada y cambio de dirección = aceleración
- Trabajo de velocidad de reacción externos= discriminación de estímulos
- Trabajo de mejora de la velocidad gestual= Ser rápido en las acciones
- Pliometría (impulso)= Aprovechamiento de las acciones Excéntrico-concéntricas

#### **2.1.7.8. LA BARRERA DE LA VELOCIDAD**

##### **LA BARRERA DE LA VELOCIDAD**

**Ricardo Mirella (2008) “El método de entrenamiento para la frecuencia del movimiento hasta este momento descrito puede acarrear algunos inconvenientes. De hecho, cuanto más se repite un ejercicio a velocidad máxima, más tiende este a estabilizarse tanto en la velocidad de cada movimiento como en la frecuencia de los movimientos. Esta estabilización se denomina “barrera de la velocidad” Generalmente, se utilizan dos métodos para superar este obstáculo, con el fin de conseguir un mayor aumento de la velocidad” (p.188-189)**

Saziorski (1971) sugiere que puede aparecer una «barrera de velocidad» si el atleta joven se entrena exclusivamente en ejercicios de

esprint, o si el atleta avanzado descuida el empleo de ejercicios especiales para el desarrollo de la fuerza explosiva. Osolin (1952) tiende a mostrarse de acuerdo afirmando que, debido al establecimiento de un «estereotipo cinético (motor)» ejercitándose con una intensidad máxima (por ejemplo, entrenarse siempre con el mismo grupo), el desarrollo de la velocidad puede hacerse más difícil, o incluso impedirse. Upton y Radford (1975) parece que dan apoyo a esto y explican:

La ventaja de enseñar métodos que resaltan la importancia de los movimientos rápidos de las extremidades y de la sensación de velocidad (por ejemplo, remolcando) es probable que tengan su causa de origen en la mejora de los programas neuronales, en el aumento de la excitabilidad moto neuronal y en un encendido más sincrónico de las moto neuronas.

1)El método general: El método general, más adecuado para los principiantes, consiste en la mejora de la velocidad a través del incremento de otras cualidades como la fuerza rápida y el dominio de la técnica y la habilidad, que tienen una enorme incidencia sobre las posibilidades del desarrollo.

2) El método específico: El método específico más adecuado para los deportistas ya evolucionados, se sirve de dos procedimientos:

-El primero incluye ejercicios con elementos que faciliten su ejecución o pruebas que supongan dificultades variables.

-Con el segundo procedimiento se interrumpe durante un cierto periodo de tiempo el gesto específico, sustituyéndolo por un entrenamiento que indica sobre la fuerza rápida especial

### 2.1.8.1 LA VELOCIDAD EN EL BALONCESTO

Velocidad, es la posibilidad del organismo de realizar movimientos por separado o complejo, en un período corto de tiempo. Dependerá de la coordinación de los movimientos, de elasticidad muscular, de la fuerza y movilidad de los procesos nerviosos. Dentro de lo que llamamos velocidad tenemos, velocidad de reacción, velocidad de desplazamiento y velocidad de frecuencia de los movimientos. En el baloncesto la velocidad se desarrollará en todas sus formas. La velocidad de reacción se relaciona con la agilidad, con la fuerza y rapidez de los movimientos.

Para aumentar la velocidad se utilizan:

- 1 Carreras en terrenos desiguales, en el agua o en la arena
- 2 Ejercicios para el desarrollo de la fuerza con y sin oposición
- 3 Ejercicios con aparatos y tensores
- 4 Diferentes tipos de carreras

Todos estos ejercicios deben ser realizados con máxima velocidad y en poco tiempo, con largos intervalos de descanso.

Específicamente en el baloncesto se prepara al jugador en la velocidad de reacción, velocidad máxima en distancias cortas, aceleraciones, velocidad en la ejecución de movimientos técnicos con o sin balón. Al momento de ejecutar los ejercicios de velocidad, el jugador debe estar descansado, realizándolos generalmente al inicio del entrenamiento.

- Los ejercicios que se ejecutan implican:
- Desplazamiento en diferentes direcciones
- Arrancadas y aceleraciones
- Carreras con elevación de rodillas, con cambios de velocidad

- Cambios de dirección en distancias cortas

Generalmente los ejercicios se repiten de cinco a siete veces con pausas de un minuto y medio aproximadamente repitiendo la serie varias veces

#### **2.1.8.2 IMPORTANCIA DE LA RAPIDEZ EN EL BALONCESTO**

**Según Hal Wissel. (2008). La rapidez con que se puede realizar una técnica individual de forma equilibrada será un factor primordial de su progreso, cada una de estas técnicas primero debe aprenderse correctamente y después practicarse hasta que su realización llegue a ser automática. Una vez alcanzado este nivel, podrá concentrarse en la rapidez. El equilibrio, es decir estar bajo control, es el factor crítico para aumentar la rapidez para efectuar una técnica. La rapidez y el equilibrio están estrechamente relacionados con el juego de piernas, el cual es básico para todas las técnicas fundamentales del baloncesto. Estar preparado para iniciar un movimiento, detenerse o desplazarse en cualquier dirección con rapidez y equilibrio requiere de un buen juego de piernas. Desarrollar su juego de piernas establece una buena base, puesto que le permite mantener su cuerpo bajo control para moverse con ritmo y rapidez y engañar a su adversario. (p.11)**

### **2.1.8.3 LA PSICOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA**

**F. Lindbergh (1990) “El entrenador elige la escena para la acción, reúne la compañía y estudia con ella los papeles y los movimientos. La calidad de su trabajo queda reflejada en los resultados de las competiciones. El entrenamiento debe basarse en el estudio de los resultados y experiencias anteriores. El entrenador debe conocer los mejores métodos de enseñanza y aplicarlos adecuadamente para lograr que el esfuerzo de los jugadores de los mejores resultados. (P.26)**

### **2.1.8.4. PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE EN BALONCESTO**

En el proceso de enseñanza podemos observar una primera fase de presentación del fundamento, a través de LA EXPLICACION Y LA DEMOSTRACION, y una segunda fase de análisis y mejoramiento del gesto motor a través de LA CORRECCION.

1.-EXPLICACIÓN: La explicación es el envío de comunicados que tiene como objetivo la enseñanza. El lenguaje debe adaptarse a los jugadores como un “traje a la medida”.

Hablar breve y claramente: el primer aspecto que se debe describir es el propósito del ejercicio, dar la idea de lo que queremos hacer, luego enseñar la técnica.

2.- DEMOSTRACIÓN: Un antiguo proverbio chino dice: una imagen vale más que mil palabras. Es un buen hábito acompañar la explicación con una demostración.

¿Quién hace la demostración?

EL ENTRENADOR: Un cierto error en el resultado de la demostración es válido, lo que cuenta es la ejecución de la demostración.

UN JUGADOR o MONITOR: En este caso todos los jugadores, pueden involucrarse por turnos y en el caso de que a alguno le sea más difícil, explicarle antes lo que debe hacer.

3.-CORRECCIÓN: Aquí, el primer concepto que debemos enfatizar es el de la retroalimentación, en el cual el jugador se da cuenta de lo que está haciendo correctamente o lo está haciendo mal. La primera fase de la corrección consiste en analizar el movimiento.

Comparar el movimiento: considerar la personalización del movimiento (de qué manera puede ejecutarlo el jugador). Determinar el error, su causa y la corrección. Escoger el error que habremos de corregir; siempre escoger el más sencillo. El error debe convertirse en un reto a superar, no en un fracaso. Para hacer que esto suceda debe ser una actitud nuestra, del ENTRENADOR.

3 principios generales:

1.- Considerar al individuo. Pasos pequeños: pocas y precisas ideas adecuadas, desde el punto de vista motriz y del conocimiento, a quien debe recibirlas. PRINCIPIANTE, INTERMEDIO O AVANZADO

2.- Precisión de la información. Enfoque positivo: Evaluación constructiva del error, las ofensas provocan una defensa inmediata. Los regaños e insultos hacen que los individuos se cierren. Todo comentario debe relacionarse con la ejecución, no con el individuo.

3.- Momento oportuno. Analizar la corrección que se hará y realizarla cuando estemos seguros de lo que vamos a decir.

Hacer la corrección cuando el jugador pueda captarla, al final del movimiento y antes de la siguiente repetición del mismo

#### **2.1.8.5 TECNICA OFENSIVA DEL BALONCESTO**

- Técnica de los desplazamientos ofensivos:
- La postura de baloncestista:
- El peso del cuerpo debe distribuirse equitativamente sobre ambas piernas.
- Las piernas deben estar semaflexionadas listas para la acción.
- La cabeza debe permanecer sobre la base de sustentación del cuerpo
- Los pies deben estar separados a una distancia aproximadamente igual al ancho de los hombros.
- Los brazos estarán flexionados por la articulación del codo y las manos deben mantenerse con los dedos ligeramente separados y relajados, cuando no se tenga el balón

#### **2.1.8.6. LOS DESPLAZAMIENTOS OFENSIVOS:**

**Según Pedro L. de la Paz Rodríguez. (1987) Las carreras, deben realizarse con pasos cortos, para cambiar o variar el ritmo del movimiento, en la carrera normal de frente, el primer contacto del pie con el terreno se hace con el talón y posteriormente se apoya la parte anterior de dicho pie, en la carrera con arrancada explosiva, los primeros tres o cuatro pasos deben ser cortos y rápidos. El apoyo del pie se realiza en el metatarso y el tronco se inclina hacia delante. Para realizar la carrera con cambio de velocidad se inclina el tronco al frente; los tres o cuatro primeros pasos deben ser cortos. Para disminuir la intensidad de la carrera, se adopta la posición descrita para la carrera normal de frente. El cambio de dirección debe hacerse hacia el lado para donde el defensa tenga la pierna más avanzada. La primera fase del movimiento no se hace a un ritmo muy rápido, para permitir que el defensa responda al movimiento del engaño; la segunda fase comienza con pasos cortos y rápidos la inclinación del tronco se mantiene durante los dos o tres primeros pasos de esta fase. (P.82)**

#### **2.1.8.7 FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL BALONCESTO**

##### **El drible**

**Fabián Posso Padilla “Botar o driblar consiste en lanzar el balón contra el suelo para que rebote y vuelva a la mano del que lo lanzó, una vez o varias seguidas sin llegar a cogerlo entre**

**una y otra. Cogerlo constituirá una violación del reglamento del juego, el cual permite al jugador con balón empezar a botar una sola vez hasta coger el balón de nuevo, momento en el que agotaría la posibilidad de botar hasta que volviera a recibir el balón para nueva posesión.”(p.22)**

El drible es el principio fundamental que consiste en rebotar el balón contra el piso, en el que nunca debe sostenerse con las palmas de las manos, y cuyo contacto con la pelota ha de ser momentáneo, en el instante mismo de producirse la recepción. Los dedos que son los que intervienen en el manejo del balón, deben de formar un espacio cóncavo, una especie de jaula, en la que debe quedar aprisionado el mismo. El balón queda así sostenido con firmeza, y dispuesto a ser jugado cuando se desee, sin que pueda moverse aunque lo hagan los brazos, las muñecas, el tronco o la totalidad del cuerpo en un desplazamiento.

### **El pase**

El pase constituye una acción de juego, que en todo momento tiene que estar condicionada por al que le precede y por la que seguirá a continuación, debiendo conjugar las que tiene que realizar el que lo ejecuta y el que lo recibe, atendiendo siempre a quién se dirige, a dónde se dirige y cuando se efectúa. Sus principios básicos son: dirección, brevedad, velocidad y precisión.

## **Tipos de Pases en el Baloncesto**

### **Pase de pecho**

El pase de pecho es aquel que se utiliza para distancias medias y cortas, lanzando el balón mediante una rápida extensión de los brazos, continuada por el impulso sucesivo de las muñecas y dedos, limitando el desplazamiento de los pies y el impulso hacia delante.

### **Pase de pique**

El pase de Pique tiene las mismas características que el pase de pecho, pero se acentúa la flexión de las piernas y las manos se dirigen hacia el suelo. Y al dar el pase se lanza el balón con la intención de que bote antes de ser recibido.

### **Pase por encima de la cabeza**

El pase por encima de la cabeza se realiza manteniendo los brazos extendidos, aunque ligeramente flexionados, y sin presionar con fuerza el balón, llevando éste un poco retrasado y por encima de la cabeza, para lanzarlo mediante un impulso, en el que participan los brazos y el tronco que, mediante una ligera flexión, desplaza hacia adelante el peso del cuerpo, al tiempo que la extensión de los brazos asegura la tensión de la trayectoria.

### **El lanzamiento o tiro**

CON UNA MANO A PIE FIRME: El jugador flexiona las piernas, para elevarlo siguiendo el movimiento de extensión del brazo y lanzarlo,

debiendo quedar en este momento, en línea recta los dedos, muñeca, hombro, cadera y pie de apoyo.

DE BANDEJA: En determinadas ocasiones, al jugador le resulta más eficaz "depositar" el balón sobre el aro del cesto. Su eficacia radica en la realización de un gran salto que permita al balón rebasar con facilidad el plano horizontal del aro.

EN SUSPENSIÓN: Se realiza simultáneamente con un salto vertical, efectuándose el lanzamiento cuando el jugador está en suspensión, y ha alcanzado la máxima altura con una extensión total del cuerpo.

## 2.2.POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

El presente trabajo de investigación está basado en la Teoría cognitivista.

Este plan de trabajo está basado según la teoría de **JEAN PIAGET** que dice: **“pone énfasis en el equilibrio, y la adaptación es un equilibrio que ha sido alcanzado a través de la asimilación de los elementos del ambiente por parte del organismo y su acomodación, lo cual es una modificación de los esquemas o estructuras mentales como resultado de las nuevas experiencias. En tal sentido los individuos no solamente responden a su ambiente sino que además actúan en él.”**

En la actualidad se conoce diversas ramas y componentes en el gran mundo del deporte una de ellas son las capacidades condicionales en las cuales está inmersa la velocidad, la misma que se debe tomar muy en cuenta para que a través de su entrenamiento se logre una mejor y más

fácil comprensión y dominio en el aprendizaje de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto.

El desarrollo de la velocidad en los deportistas de baloncesto es uno de los factores que enmarca gran importancia, en ciertos procesos ya que la misma puede participar como medio de influencia en el desarrollo deportivo e integral de los niños siempre y cuando esté debidamente utilizada para con los niños. La velocidad como medio para el desarrollo de los fundamentos técnicos de que se conozcan una gran variedad de ejercicios que estén inmersos tanto en la velocidad como en la relación de la misma con el baloncesto y que se los pongan en práctica en la actualidad, y más no sea solo para el momento. Ya que del proceso que a esta se le brinde depende el futuro deportivo de los niños

### **2.3. GLOSARIO DE TÉRMINOS**

**Aceleración.-** pues es la variación de la velocidad por unidad de tiempo. Relación de la gravedad con la aceleración en el movimiento sobre la globina.

**Actividad.-** consciente tendiente hacia una finalidad es la sustancia de la conciencia humana porque es un proceso objetivo tanto como todos los procesos de la naturaleza

**Actividad física.-** comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. La actividad física que realiza el ser

humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

**Entrenamiento.**-adquisición de conocimiento, habilidades, y capacidades como resultado de la enseñanza de habilidades vocacionales o prácticas y conocimiento relacionado con aptitudes que encierran cierta utilidad.

**Fundamentos técnicos.**- son aquellas actividades motrices que son específicas de una actividad deportiva y que realizadas en forma adecuada hacen más eficiente el movimiento, gastando menos energía y obteniendo mejores resultados. Ejemplo, en básquet bol, bote, pase, tiro

**Intensidad.**- El grado de fuerza con que se manifiesta un fenómeno (un agente natural, una magnitud física, una cualidad, una expresión, etc.)

**Perspectiva.**- es el arte de dibujar para recrear la profundidad y la posición relativa de los objetos.

**Perspectiva Biológica.**- En psicología, el punto de vista biológico es una escuela de pensamiento que se centra en las causas físicas y biológicas de la conducta humana. La perspectiva de la psicología biológica tiene fuertes vínculos con algunas de las ciencias biológicas, en particular, la neurología y la genética. Es a veces conocido como la psicología fisiológica o la psicobiología.

**Técnica.-** es un procedimiento o conjunto de reglas, normas o protocolos, que tienen como objetivo obtener un resultado determinado, ya sea en el campo de la ciencia, de la tecnología, del arte, del deporte, de la educación o en cualquier otra actividad.

**Velocidad.-** capacidad de realizar acciones motrices en un tiempo mínimo, estas acciones normalmente son de corta duración, no producen fatiga y las resistencias o cargas utilizadas son de baja magnitud...

## **2.4.INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN**

- ❖ ¿Cómo es el nivel de velocidad de desplazamiento de los niños y niñas de la escuela de formación permanente de baloncesto de la Liga Deportiva Cantonal de Otavalo?

Deportista provoca un movimiento acelerado hasta que estabiliza su velocidad alcanzando niveles más o menos elevados, en función de sus propias características y del grado de entrenamiento, todo desplazamiento a máxima velocidad requiere ante todo, una coordinación de movimientos.

- ❖ ¿Cómo es el nivel de velocidad de reacción de los niños y niñas de la escuela de formación permanente de baloncesto de la Liga Deportiva Cantonal de Otavalo?

Puedo decir que la velocidad de reacción es el inicio de la respuesta a un estímulo de cualquier tipo, manifestada de forma externa con un movimiento y el nivel de esta velocidad en los niños de la escuela de formación permanente de baloncesto de la Liga Deportiva Cantonal de Otavalo tiene un poco de falencias

## 2.5. MATRIZ DE VARIABLES

CONCEPTO	VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES
<p>Como la cualidad física que permite efectuar o ejecutar movimientos o acciones motrices en el menor tiempo posible.</p>	VELOCIDAD	<p>Velocidad de reacción</p> <p>Velocidad de desplazamiento</p> <p>Rapidez</p>	<p>-Carrera cuesta abajo.</p> <p>-Carreras en terrenos desiguales, en el agua y en arena.</p> <p>-Correr con pasos cortos y velocidad máxima entre distancias señaladas</p>
<p>Son todas aquellas acciones físicas que suceden en el juego, las cuales están limitadas técnicamente por el "Reglamento de Básquetbol</p>	FUNDAMENTOS TECNICOS OFENSIVOS	<p>Drible</p> <p>Pase</p> <p>Recepción</p> <p>Lanzamiento</p>	<p>-Línea Recta</p> <p>-Zigzag</p> <p>-De pecho</p> <p>-De pique</p> <p>-Por encima de la cabeza</p> <p>-Suspensión</p> <p>-A pie firme</p> <p>-Bandeja</p>

## **CAPÍTULO III**

### **3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

La investigación que se ejecuto es según la naturaleza es cuantitativa - cualitativa de tipo descriptivo, por cuanto es el punto de partida para establecer un estudio más profundo relacionado con el problema de investigación

La investigación es de tipo cualitativo por cuanto se relaciona con criterios de las personas indagadas y se sustentan en las interrogantes de la investigación

Es cuantitativa por la utilización de una estadística descriptiva elemental en cuanto al empleo de frecuencias, porcentajes y cuadros para realizar el análisis e interpretación de los resultados.

##### **3.1.1. INVESTIGACIÓN BIBLIOGRÁFICA**

Este tipo de investigación bibliográfica ayudo a la recopilación de información mediante el manejo de libros, documentos, artículos, textos, fotografías, etc. Todos estos documentos ayudaron al desarrollo del marco teórico para que el trabajo de investigación tenga la dirección deseada de acuerdo a las categorías fórmulas en matriz categorial

### **3.1.2 INVESTIGACIÓN DE CAMPO**

Se utilizó la investigación de campo porque la investigación se desarrolló en el lugar que se observó el problema.

-Por la profundidad es una investigación explicativa

-Según los objetivos es una investigación de tipo descriptiva

### **3.1.3. INVESTIGACIÓN DESCRIPTIVA**

## **3.2 MÉTODOS**

### **3.2.1. MÉTODOS EMPÍRICOS**

#### **3.2.1.1. OBSERVACIÓN**

Es una técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis.

La observación es un elemento fundamental de todo proceso investigativo, en ella se apoya el investigador para obtener el mayor número de datos. Gran parte del conjunto de conocimientos que constituye la ciencia ha sido logrado mediante la observación.

#### **3.2.1.2. RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

La recolección bibliográfica fue la principal fuente de información para la estructuración del estudio

### **3.2.1.3. TEST FÍSICOS**

Un test físico es una prueba de aptitud o condición de las facultades físicas. Nos indican las condiciones generales que posee un individuo para realizar cualquier actividad física. Generalmente se mide las cualidades físicas básicas del individuo.

### **3.2.2. MÉTODOS TEÓRICOS**

#### **3.2.2.1 MÉTODO CIENTÍFICO**

A través de este método se pudo desarrollar todo lo que encaja en si el desarrollo de toda la investigación.

#### **3.2.2.2. MÉTODO INDUCTIVO-DEDUCTIVO**

Porque me permitirá partir de lo general a lo particular en el desarrollo de mi investigación, además también con este método se logró analizar el problema en su contexto general, para luego ir analizando cada una de sus causas, síntomas y efectos, y construir las preguntas de investigación con su respectivo análisis

#### **3.2.2.3. MÉTODO DESCRIPTIVO**

Se emplea de manera especial en el capítulo inicial del trabajo; la descripción teórica de contenidos y la recopilación de bases teóricas necesarias requeridas de este camino para alcanzar lo propuesto

#### **3.2.2.4 MÉTODO ANALÍTICO Y SISTEMÁTICO**

Para el análisis del problema se utilizó datos obtenidos en las la incidencia de la velocidad en el entrenamiento de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto de los niños y niñas, este método ayudará enfrentar adaptaciones que facilitará la elaboración de objetivos.

En el presente trabajo se aplicó el método empírico, ya que se tomó como instrumento la técnica de la encuesta a entrenadores y los niños y niñas de la escuela formativa de baloncesto de la Liga Deportiva Cantonal Otavalo”por lo que permitió recopilar información mediante un cuestionario que fue elaborado previamente por el investigador, para conocer la valoración y criterio de los encuestados sobre los que deseamos saber que generalmente son aplicados a diferentes estratos de población o universo de estudio.

Esta técnica me permitió recoger información al inicio, mediante la ejecución y el final para lograr verificar la vialidad de este proyecto.

#### **3.2.2.5 MÉTODO ESTADÍSTICO**

Con el cual se recogió, represento gráficamente con diagramas y analizo la información estadística recogida para las conclusiones y recomendaciones necesarias del trabajo.

### **3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

Los instrumentos que se utilizó en el trabajo de investigación fueron entrevistas y encuestas fueron diseñadas en base a las categorías,

objetivos e indicadores, dirigida a los entrenadores y a los niños y niñas deportivas de la institución, con los cuales llegue a conocer si se desarrolla la velocidad como medio de aprendizaje para los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto en los niños y niñas de la escuela formativa de baloncesto de la Liga Deportiva Cantonal Otavalo

## **TÉCNICAS**

La encuesta: aplicada a los entrenadores de la Institución determinada en la investigación.

## **INSTRUMENTOS**

- Cuestionarios
- Guías de Observación
- Test de velocidad( reacción, desplazamiento)

## **3.4 POBLACIÓN**

La población que se investigo fue a niños y niñas de la escuela formativa de baloncesto de la Liga Deportiva Cantonal Otavalo

INSTITUCIÓN	NIÑOS Y NIÑAS	PROFESORES
LIGA DEPORTIVA CANTONAL OTAVALO	150	5
TOTAL	155	

### **3.5 Muestra**

En la investigación se trabajó con el total de la población

## **CAPÍTULO IV**

### **4.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### **4.1. Análisis de resultados**

El instrumento que se aplicó a los niños niñas de la escuela permanente de baloncesto de la Liga Deportiva Cantonal de Otavalo fueron los test los mismos que son para valorar la velocidad de desplazamiento y reacción y una encuesta dirigidos a los entrenadores de baloncesto de la misma entidad, las cuales constan de 10 cerradas, buscando así la veracidad en los resultados y poder comprobar la importancia que le toman a dicha capacidad como elemento para un buen desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto

A cada test se realizó su respectivo análisis, tanto en mujeres como en hombres donde se realizó de manera ordenada la información interpretando las respuestas a las interrogantes de estudio y luego se dio una explicación de los hechos que se derivaron de los datos estadísticos.

## CUADRO N° 1

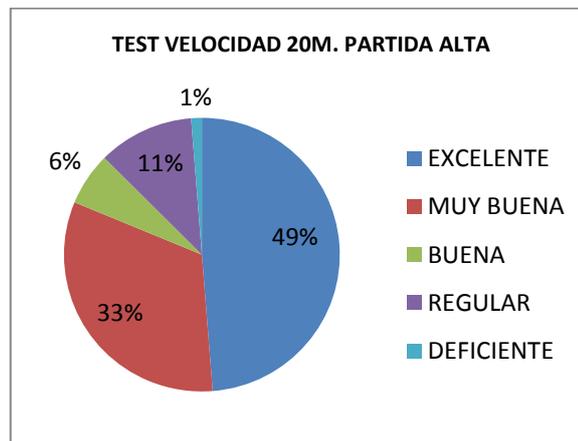
### MUJERES

#### TEST VELOCIDAD 20M. PARTIDA ALTA

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	39	49
MUY BUENA	26	33
BUENA	5	6
REGULAR	9	11
DEFICIENTE	1	1
TOTAL	80	100

Fuente: Liga Deportiva Cantonal Otavalo

### GRÁFICO N°1



Autor: Verónica Hidrobo

## INTERPRETACIÓN

En base a los resultados test evidencia que casi la mitad de las mujeres son excelentes en la velocidad de desplazamiento dada desde una partida alta asimismo menos de la mitad son muy buenas en la velocidad de desplazamiento desde la misma partida; en cambio menos de la tercera parte tienen una regular velocidad de desplazamiento desde la partida alta, además de una parte mínima de niñas que tienen regular y deficiente su velocidad de desplazamiento desde la partida alta.

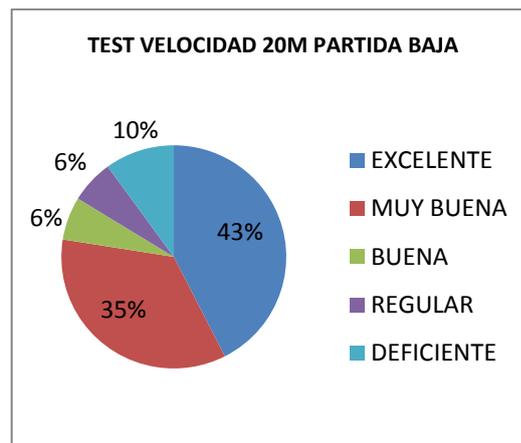
## CUADRO N° 2

### TEST VELOCIDAD 20M PARTIDA BAJA

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	34	43
MUY BUENA	28	35
BUENA	5	6
REGULAR	5	6
DEFICIENTE	8	10
TOTAL	80	100

Fuente: Liga Deportiva Cantonal Otavalo

## GRAFICO N° 2



Autor: Verónica Hidrobo

### INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a lo observado casi la mitad de las niñas son excelentes al realizar la velocidad de desplazamiento desde la partida baja, menos de la mitad son muy buenas en la velocidad de desplazamiento, además casi la décima parte de las niñas tienen deficiente el desarrollo de la velocidad desde la partida alta, y un número menor tienen buena y regular la misma capacidad.

### CUADRO N° 3

#### TEST VELOCIDAD 20M CON OBSTACULOS

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	5	6
MUY BUENA	14	17
BUENA	19	24
REGULAR	22	28
DEFICIENTE	20	25
TOTAL	80	100

Fuente: Liga Deportiva Cantonal Otavalo

### GRAFICO N° 3



Autor: Verónica Hidrobo

#### INTERPRETACIÓN:

Mediante el test se evidencia que un poco más de la cuarta parte tienen regular la velocidad de desplazamiento con obstáculos, en cambio casi la cuarta parte de las niñas tienen una buena velocidad de desplazamiento atravesando obstáculos, al igual que otra cuarta parte tienen una deficiente velocidad de desplazamiento con obstáculos, se observa también que una mínima parte de las niñas tienen una velocidad de desplazamiento con obstáculos excelente

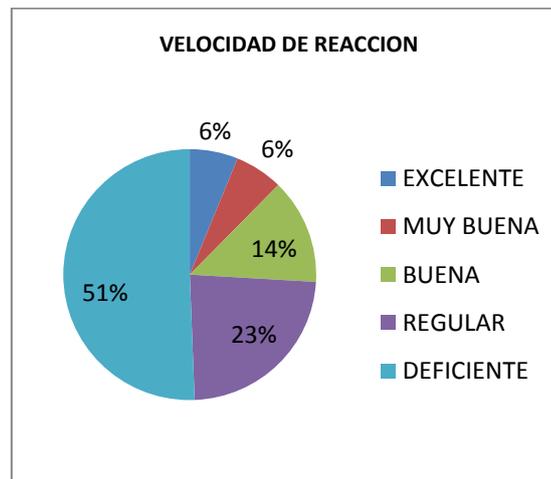
#### CUADRO N° 4

##### VELOCIDAD DE REACCION

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	5	6
MUY BUENA	5	6
BUENA	11	14
REGULAR	19	23
DEFICIENTE	41	51
TOTAL	80	100

Fuente: Liga Deportiva Cantonal Otavalo

#### GRAFICON°4



Autor: Verónica Hidrobo

#### INTERPRETACIÓN:

Podemos observar que la mitad de las niñas presentan una velocidad de reacción deficiente, además de que una parte de la otra mitad restante presentan una velocidad de reacción buena, la cuarta parte de la totalidad presenta una velocidad de reacción de manera regular y dos mínimas cantidades tiene excelente y muy buena la velocidad de reacción

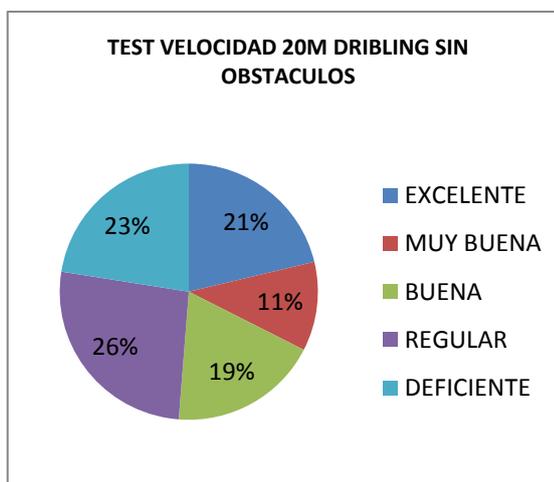
## CUADRO N°5

### TEST VELOCIDAD 20M DRIBLING SIN OBST.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	17	21
MUY BUENA	9	11
BUENA	15	19
REGULAR	21	26
DEFICIENTE	18	23
TOTAL	80	100

Fuente: Liga Deportiva Cantonal Otavalo

## GRAFICO N° 5



Autor: Verónica Hidrobo

### INTERPRETACIÓN:

De acuerdo al test de velocidad de 20m con dribling notamos que la cuarta parte de las niñas presentan esta capacidad aplicada con el fundamento de manera regular, al igual que la otra cuarta parte de manera deficiente, podemos observar también que menos de la otra cuarta parte presenta una excelente velocidad de desplazamiento al realizarla con dribling, como podemos observar también que menos de la tercera parte presentan velocidad buena y muy buena aplicada con el fundamento

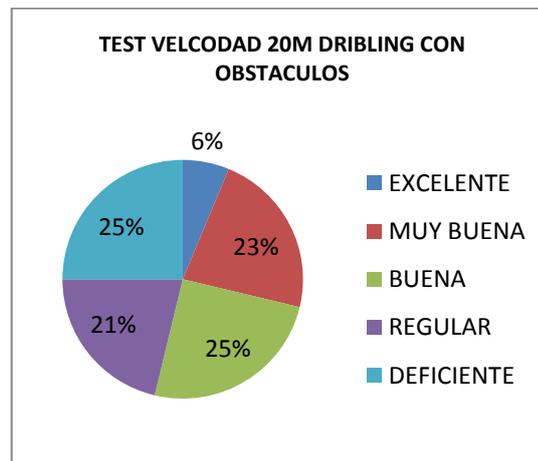
### CUADRO N° 6

#### TEST VELCODAD 20M DRIBLING CON OBST

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	5	6
MUY BUENA	18	23
BUENA	20	25
REGULAR	17	21
DEFICIENTE	20	25
TOTAL	80	100

Fuente: Liga Deportiva Cantonal Otavalo

### GRAFICO N°6



Autor: Verónica Hidrobo

#### INTERPRETACIÓN:

Al momento de realizar el mismo test anterior pero en este caso con la presencia de obstáculos observamos que la cuarta parte de las deportistas presentan una velocidad deficiente, un poco menos de la cuarta parte tienen la velocidad de una manera regular, además casi la otra cuarta parte de las niñas presenta una buena velocidad y una mínima parte presentan una excelente velocidad de desplazamiento con dribling y obstáculos.

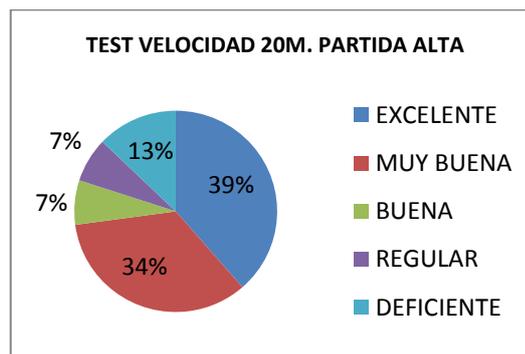
HOMBRES  
CUADRO N° 1

TEST VELOCIDAD 20M. PARTIDA ALTA

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	27	39
MUY BUENA	24	34
BUENA	5	7
REGULAR	5	7
DEFICIENTE	9	13
TOTAL	70	100

Fuente: Liga Deportiva Cantonal Otavalo

GRAFICO N° 1



Autor: Verónica Hidrobo

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo al test de 20 m de velocidad dada desde una partida alta podemos observar que casi la mitad de los deportistas presentan una velocidad de desplazamiento excelente, al igual que un poco menos de la mitad tienen una velocidad muy buena, podemos notar también que dos mínimas cantidades tiene regular y deficiente la velocidad de desplazamiento, y un número un poco más significativo presenta la velocidad de manera deficiente.

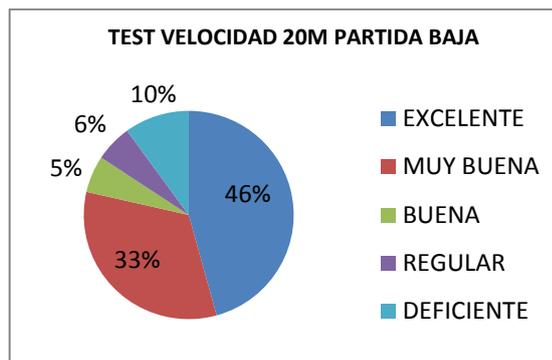
## CUADRO N° 2

### TEST VELOCIDAD 20M PARTIDA BAJA

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	32	46
MUY BUENA	23	33
BUENA	4	5
REGULAR	4	6
DEFICIENTE	7	10
TOTAL	70	100

Fuente: Liga Deportiva Cantonal Otavalo

## GRAFICO N° 2



Autor: Verónica Hidrobo

### INTERPRETACIÓN:

Se evidencia que casi la mitad de los deportistas tienen una velocidad excelente desde la partida baja, más de la cuarta parte presenta una muy buena velocidad y en tres pequeñas cantidades se presenta la velocidad buena, regular y deficiente.

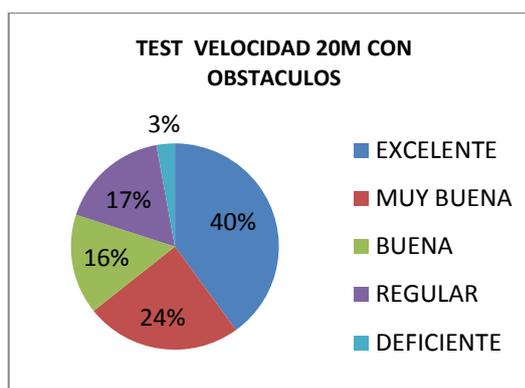
### CUADRO N°3

#### TEST VELOCIDAD 20M CON OBSTACULOS

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	28	40
MUY BUENA	17	24
BUENA	11	16
REGULAR	12	17
DEFICIENTE	2	3
TOTAL	70	100

Fuente: Liga Deportiva Cantonal Otavalo

### GRAFICO N°3



Autor: Verónica Hidrobo

#### INTERPRETACIÓN:

En base a los resultados del test de velocidad con obstáculos se deduce que, menos de la mitad del total tienen una excelente velocidad, además que una cuarta parte de los niños presentan una muy buena velocidad al atravesar los obstáculos, podemos observar también, que menos de la cuarta parte presentan una velocidad buena y de igual manera regular al realizar este test y una mínima cantidad presento una velocidad deficiente al realizarla con obstáculos.

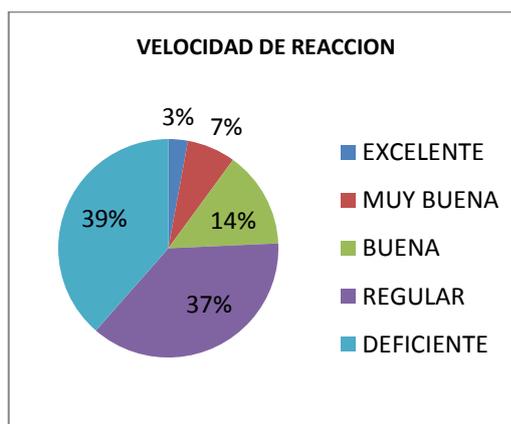
#### CUADRO N°4

##### VELOCIDAD DE REACCION

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	2	3
MUY BUENA	5	7
BUENA	10	14
REGULAR	26	37
DEFICIENTE	27	39
TOTAL	70	100

Fuente: Liga Deportiva Cantonal Otavalo

#### GRAFICO N°4



Autor: Verónica Hidrobo

#### INTERPRETACIÓN:

Se evidencia que casi la mitad de los niños presentan una velocidad de reacción deficiente, de igual manera que una cuarta parte presenta una velocidad de reacción regular, observamos también que menos de la cuarta parte presentan una buena velocidad de reacción y una mínima cantidad la presentan excelente.

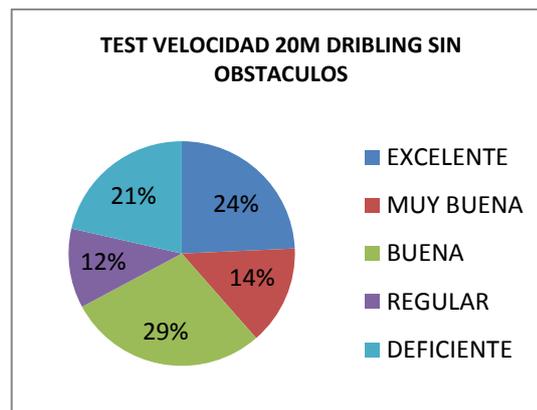
## CUADRO N° 5

### TEST VELOCIDAD 20M DRIBLING SIN OBST.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	17	24
MUY BUENA	10	14
BUENA	20	29
REGULAR	8	12
DEFICIENTE	15	21
TOTAL	70	100

Fuente: Liga Deportiva Cantonal Otavalo

## GRAFICO N° 5



Autor: Verónica Hidrobo

### INTERPRETACIÓN:

Se observa que los niños presentan casi en la mitad del valor total una velocidad tanto deficiente como regular al realizarla con el fundamento y con obstáculos, y un poco más de la mitad de los niños presentan una velocidad entre excelente buena y muy buena.

## CUADRO N° 6

### TEST VELOCIDAD 20M DRIBLING CON OBST

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	12	17
MUY BUENA	20	29
BUENA	12	17
REGULAR	17	24
DEFICIENTE	9	13
TOTAL	70	100

Fuente: Liga Deportiva Cantonal Otavalo

## GRAFICO N°6



Autor: Verónica Hidrobo

### INTERPRETACIÓN:

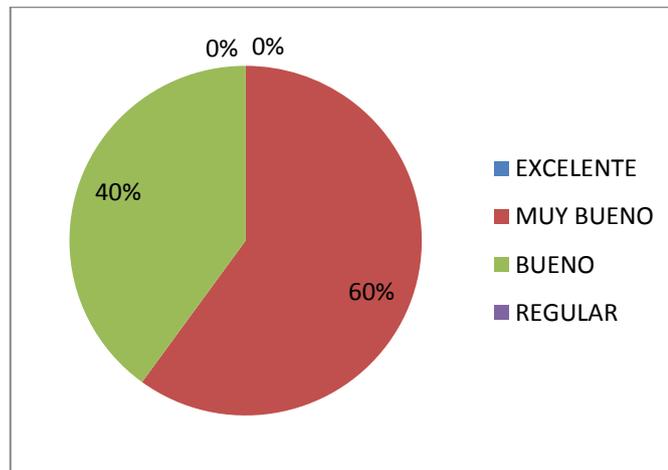
Se evidencia que en el presente test menos de la tercera parte de los niños presentan una velocidad entre excelente y muy buena, además que otra tercera parte presenta una velocidad entre buena y regular y una pequeña cantidad de niños presentan una velocidad deficiente en este test.

## ENCUESTAS

1.- ¿Cuál es el nivel de conocimiento acerca de la velocidad de desplazamiento en la ejecución de los fundamentos técnicos ofensivos de los niños?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	0	0
MUY BUENO	3	60
BUENO	2	40
REGULAR	0	0
TOTAL	5	100

Fuente: Liga Deportiva Cantonal Otavalo



Autor: Verónica Hidrobo

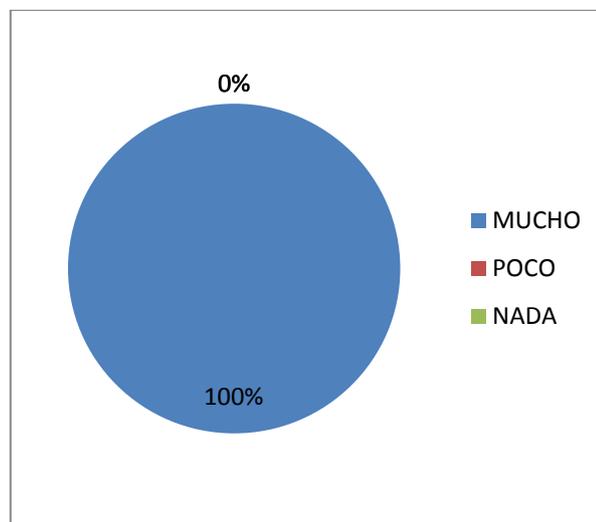
### INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los encuestados se deduce que más de la mitad de los encuestados tienen un nivel de conocimiento muy bueno y casi la mitad bueno.

2.- ¿Qué importancia le concede a la velocidad en el desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos de baloncesto de los niños y niñas?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
MUCHO	5	100
POCO	0	0
NADA	0	0
TOTAL	5	100

Fuente: Liga Deportiva Cantonal Otavalo



Autor: Verónica Hidrobo

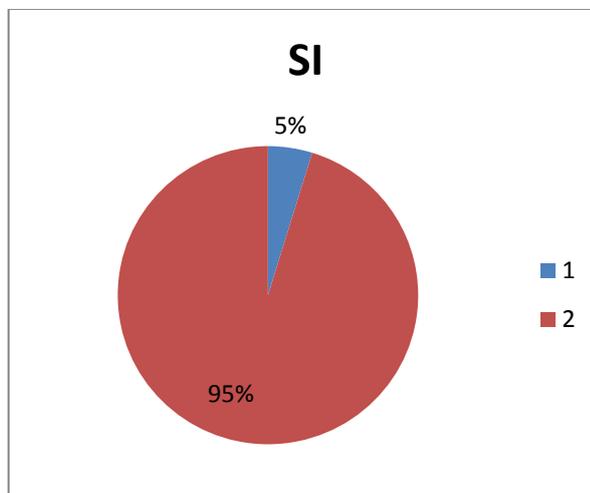
#### INTERPRETACIÓN:

Se deduce que en su totalidad todos los encuestados le brindan mucha importancia a la velocidad en el desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto.

3.- ¿Usted ha realizado algún test que le ayudado a mejorar la velocidad en el desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos en el baloncesto?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
NO	0	0
SI	5	100
TOTAL	5	100

Fuente: Liga Deportiva Cantonal Otavalo



Autor: Verónica Hidrobo

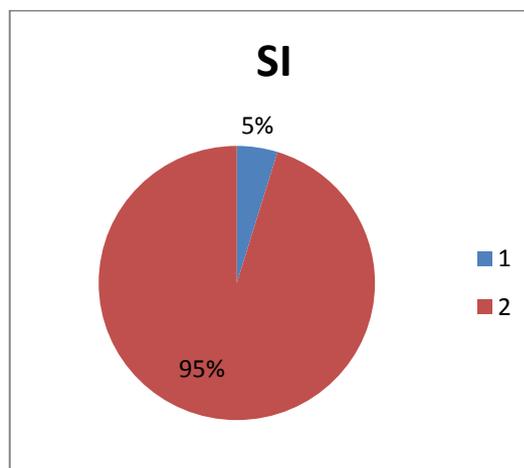
#### INTERPRETACIÓN:

Podemos observar que todos los entrenadores si han realizado test de velocidad.

4.- ¿Cree que la velocidad influya en el aprendizaje de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto en los niños y niñas?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	5	100
NO	0	0
TOTAL	5	100

Fuente: Liga Deportiva Cantonal Otavalo



Autor: Verónica Hidrobo

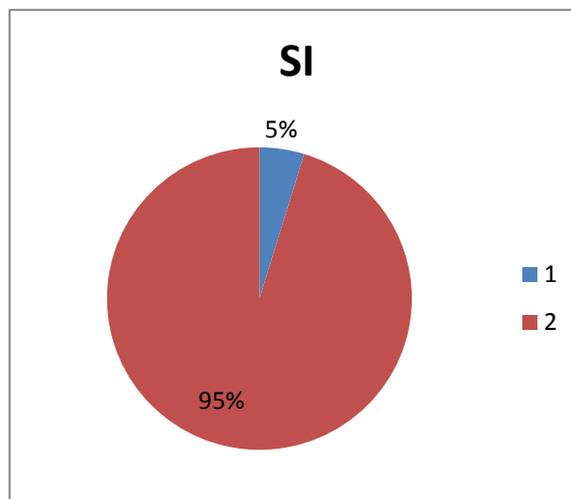
#### INTERPRETACIÓN.

De acuerdo a lo observado se deduce que en su totalidad los entrenadores opinan que si influye la velocidad en el aprendizaje de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto.

5.- ¿Cree usted que los ejercicios especiales de velocidad ayuden a mejorar el nivel del aspecto técnico del dribling de los niños?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	5	100
NO	0	0
TOTAL	5	100

Fuente: Liga Deportiva Cantonal Otavalo



Autor: Verónica Hidrobo

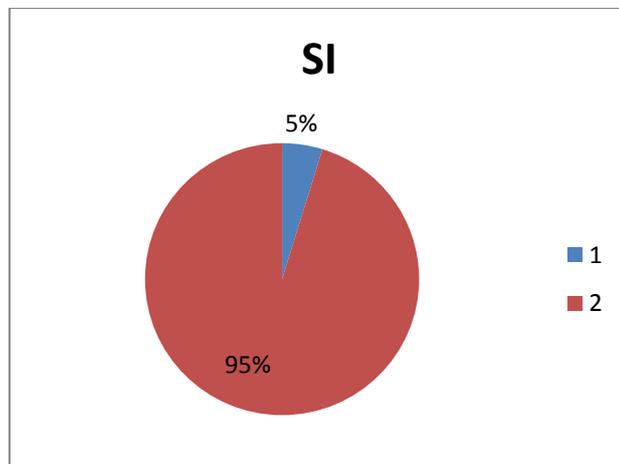
#### INTERPRETACIÓN:

Se deduce que todos los entrenadores opinan que los ejercicios especiales de velocidad ayuden a mejorar el aspecto técnico del dribling.

6.- ¿Cree usted que los ejercicios especiales de velocidad ayuden a mejorar el nivel del aspecto técnico de la conducción de los niños?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	5	100
NO	0	0
TOTAL	5	100

Fuente: Liga Deportiva Cantonal Otavalo



Autor: Verónica Hidrobo

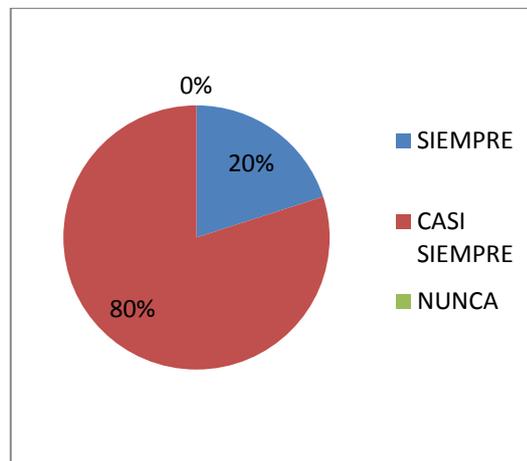
#### INTERPRETACIÓN:

Se deduce que todos los entrenadores opinan que los ejercicios especiales de velocidad ayuden a mejorar el aspecto técnico de la conducción de balón

7.- ¿Usted realiza juegos o ejercicios de velocidad de reacción que contribuyan al desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	1	20
CASI SIEMPRE	4	80
NUNCA	0	0
TOTAL	5	100

Fuente: Liga Deportiva Cantonal Otavalo



Autor: Verónica Hidrobo

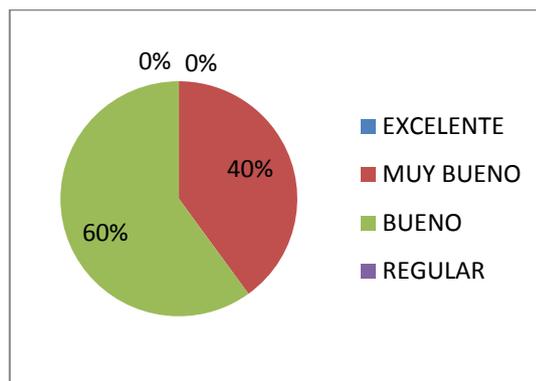
#### INTERPRETACIÓN:

Se deduce que más de la mitad de los encuestados realizan casi siempre ejercicios de velocidad de reacción, además de una mínima cantidad realizan siempre ejercicios de velocidad de reacción para el desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto.

8.- ¿Cuál es el nivel de conocimiento acerca de la velocidad de reacción en la ejecución de los fundamentos técnicos ofensivos de los niños?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	0	0
MUY BUENO	2	40
BUENO	3	60
REGULAR	0	0
TOTAL	5	100

Fuente: Liga Deportiva Cantonal Otavalo



Autor: Verónica Hidrobo

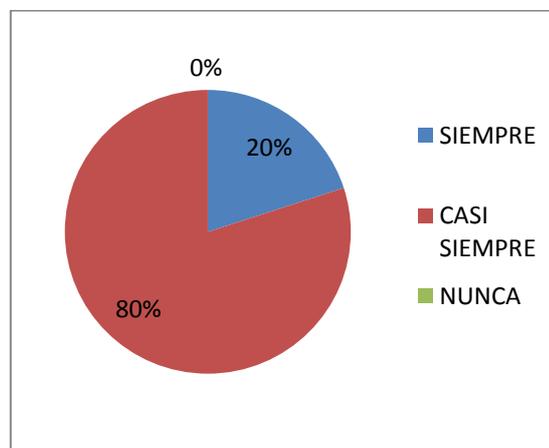
#### INTERPRETACIÓN:

Podemos observar que más de la mitad de los encuestados tiene un nivel de conocimiento bueno en cuanto a la velocidad de reacción, además que menos de la mitad tiene un nivel de conocimiento muy bueno.

9.- ¿Usted realiza ejercicios que le han ayudado en el entrenamiento de velocidad en los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	1	20
CASI SIEMPRE	4	80
NUNCA	0	0
TOTAL	5	100

Fuente: Liga Deportiva Cantonal Otavalo



Autor: Verónica Hidrobo

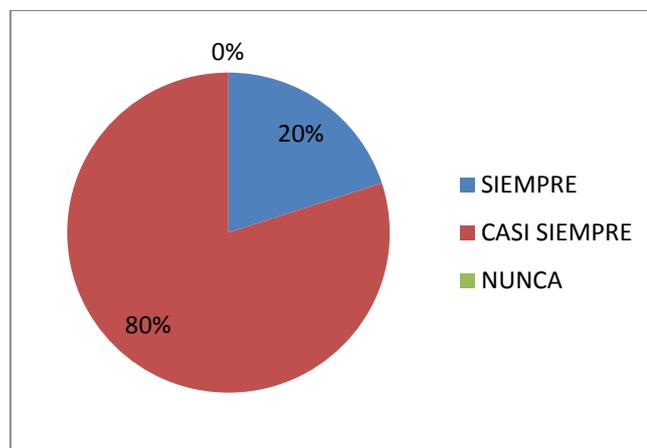
#### INTERPRETACIÓN:

Podemos observar que casi el total de los encuestados realizan ejercicios de velocidad casi siempre y una pequeña cantidad lo realiza siempre.

10.- ¿En su tiempo libre practica juegos de velocidad con sus niños?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	1	20
CASI SIEMPRE	4	80
NUNCA	0	0
TOTAL	5	100

Fuente: Liga Deportiva Cantonal Otavalo



Autor: Verónica Hidrobo

#### INTERPRETACIÓN:

Se evidencia que casi el total de los encuestados realizan casi siempre ejercicios de velocidad en su tiempo libre y una pequeña cantidad lo realiza siempre.

## **CAPITULO V**

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. CONCLUSIONES**

Luego de haber aplicado los respectivos test a los deportistas y ser analizados sus resultados, determino las siguientes conclusiones y recomendaciones:

.

Los deportistas tienen una muy buena y excelente velocidad al realizarla libremente pero se evidencia deficiente al realizarla con el fundamento.

Los deportistas tienen una muy buena y excelente velocidad al realizarla libremente pero se nota deficiente al realizarla con obstáculos.

Los entrenadores de la Liga Deportiva realizan ejercicios de velocidad en el entrenamiento de baloncesto.

Los entrenadores de la Liga deportiva si otorgan importancia a la velocidad de desplazamiento en el entrenamiento de los fundamentos técnicos ofensivos.

Los entrenadores de la Liga deportiva tienen un buen nivel de conocimiento acerca de la velocidad de desplazamiento y reacción.

## **5.2. RECOMENDACIONES**

Se recomienda realizar ejercicios que contribuyan no solamente al desarrollo de la capacidad sino también al progreso de los misma pero conjuntamente de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto

Se recomienda a los entrenadores de baloncesto que se brinde más importancia en el entrenamiento de la velocidad conjuntamente con el desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos.

Se recomienda a los entrenadores utilizar un mayor número de ejercicios en su plan de entrenamiento, los mismos que puedan incidir en el buen desarrollo y ejecución de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto.

Como parte fundamental del entrenamiento deportivo se recomienda a los entrenadores la parte afectiva y motivacional del deportista que permita e impulse a los mismos a desarrollar con mayor conciencia y empeño los ejercicios propuestos por el entrenador, y por ende ejecución de la velocidad en la ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto

Se recomienda brindar importancia por la actualización de conocimientos para los entrenadores lo cual enmarca y aporta para el

desarrollo de los deportistas al tener un entrenamiento con ejercicios cada vez más actuales e innovadores.

## **CAPÍTULO VI**

### **5. PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **6.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA**

**“MANUAL DE EJERCICIOS PRÁCTICOS DE VELOCIDAD PARA EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL BALONCESTO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL OTAVALO”**

#### **6.2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA**

Luego de haber aplicado los instrumentos a toda la población se ha observado que los niños y niñas deportistas de Liga Deportiva Cantonal de Otavalo tienen una buena velocidad, pero surge el inconveniente cuando se la desarrolla conjuntamente con los fundamentos técnicos del baloncesto, y es en ese momento en donde surge la problemática de investigación, por este motivo pongo a consideración la importancia del manual de ejercicios prácticos para el desarrollo de la velocidad en los fundamentos técnicos del baloncesto. Tomando en cuenta la importancia que los entrenadores brindan al desarrollo de dicha capacidad, como factor de aprendizaje y ejecución de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto.

Manual que tendrá una utilidad encaminada a brindar una ayuda práctica para los entrenadores, y beneficio de manera muy directa para los deportistas ya que hoy en día el deporte es considerado como una de

las fuentes de salud de categoría, y además como ente de desarrollo social, y psicológico que incide de manera positiva en los niños y en la sociedad como un todo. La actividad física contribuye a la formación integral del ser humano por lo que mantiene que una persona, tanto en los aspectos cognitivos, sociales y afectivos del comportamiento, una construcción propia que se va produciendo día a día por la interacción de estos aspectos.

El conocimiento no es una copia de la realidad sino una construcción del ser humano y se realiza con los conocimientos previos que la persona ya posee. Esta construcción que se realiza todos los días y en casi todos los contextos de la vida

Tiene mucha importancia y validez tanto al entrenador como transmisor de la información y el conocimiento y el deportista que cumple el papel de receptor o aprendiz ya que uno de los aspectos importantes es la gama de ejercicios que utiliza el entrenador para lograr que el deportista logre apreciar y captar de una mejor manera las técnicas para así pueda demostrar lo aprendido de una manera correcta y eficaz.

Esto conlleva al entrenador a buscar un sinnúmero de herramientas para él y para el deportista ya que el entrenamiento deportivo busca el bienestar del deportista tanto en la parte física, pedagógica y psicológica del mismo, y a la vez formar un hombre con una cultura general integral, educado en los más genuinos valores morales.

## 6. 3 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### MANUAL

Un manual de procedimientos es el documento que contiene la descripción de actividades que deben seguirse

Una estructura: introducción, desarrollo, conclusión

Una idea central: mantener el hilo sobre aquello de lo que se habla

Un orden lógico: mantener la coherencia y no saltarse pasos, ayuda y nos ayuda formulamos algunas preguntas

¿Que alcance debe tener?

Esto puede variar en relación al tema que se trate, pero cuanto más breve y conciso sea, mejor será.

¿Existe en la comunidad?

Siempre es bueno investigar primero este punto, para no crear trabajos redundantes y de los cuales ya se ha hablado.

¿Soy idóneo en la redacción?

Esto es muy importante valorarlo, pues si la redacción se toma incomprensible, de nada sirve.

## LA VELOCIDAD

La velocidad es una de las cualidades físicas predominantes en cualquier actividad deportiva. Un individuo sin esa capacidad en mayor o menor grado, es torpe en sus movimientos y poco efectivo en sus acciones, el concepto físico conocido de velocidad como “la distancia que se recorre en la unidad de tiempo” o “el tiempo necesario para cubrir una determinada distancia” no encaja de forma total en el contexto deportivo, tal y como entendemos esta cualidad, nos referimos a ella.

### Velocidad de reacción.

Depende del sistema nervioso central (velocidad de conducción de las fibras) y también del estímulo y su complejidad. En gran medida es una aptitud natural y aunque se entrena, su desarrollo es mínimo a lo largo de la vida de un deportista. Esta capacidad se debe activar en edades tempranas entre los 8 y 10 años.

<http://www.efdeportes.com/efd133/ejercicios-de-velocidad-aplicados-al-futbol-sala.htm>

La velocidad de reacción comprende el periodo latente ya definido y el periodo de reacción, podemos decir pues que la velocidad de reacción es el inicio de la respuesta a un estímulo de cualquier tipo, manifestada de forma externa con un movimiento.

**Velocidad de desplazamiento:** es la capacidad de realizar una serie de movimientos o acciones más o menos complejas de forma cíclica (por ejemplo: conducción de balón durante 10 metros) en el menor tiempo posible. Fundamentalmente se debe entrenar entre los 8 y 12 años ya que a los 15-16 años se estabiliza, incluso puede disminuir.

<http://www.efdeportes.com/efd133/ejercicios-de-velocidad-aplicados-al-futbol-sala.htm>

Roto el estatismo el deportista provoca un movimiento acelerado hasta que estabiliza su velocidad alcanzando límites más o menos elevados, en función de sus propias características y del grado de entrenamiento, todo desplazamiento a máxima velocidad requiere ante todo, una coordinación de movimientos a nivel neuromuscular debido a esa gran velocidad de contracción que se produce

Específicamente en el baloncesto se prepara al jugador en la velocidad de reacción, velocidad en distancias cortas, aceleraciones, velocidad en la ejecución de los movimientos técnicos con o sin pelota. Al momento de ejecutar los ejercicios de velocidad el jugador debe estar descansado, realizándolos generalmente al inicio del entrenamiento.

Los ejercicios que se ejecutan implican:

- a) desplazamientos en diferentes direcciones
- b) arrancadas y aceleraciones
- c) saltos
- d) carreras, con elevación de rodillas, con cambios de velocidad
- e) cambios de dirección en distancias cortas.

Ejercicios:

Correr con pasos cortos y velocidad máxima entre distancias señaladas.

Correr elevando rodillas combinando esta forma con la normal.

Realizar saltos, con máxima frecuencia de pasos, haciendo todo tipo de variaciones y combinaciones.

Correr sobre terreno en bajada, combinando con saltos rápidos en el lugar con una o dos piernas.

Correr con arrancadas de distintas posiciones. Saltos con un pie o dos, en el lugar y en movimiento.

#### Evolución de la velocidad

Al igual que otras cualidades condicionantes, la velocidad sufre notables variaciones en el transcurso de la vida humana que nos marcan las limitaciones en el empleo de ejercicios para mejorar esta cualidad, en los primeros años de iniciación deportiva, el individuo mejora su velocidad como consecuencia de tres factores, fuerza, mejoramiento de la coordinación motora e incremento del nivel técnico

### **Fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto**

#### **El drible**

El drible es el principio fundamental que consiste en rebotar el balón contra el piso, en el que nunca debe sostenerse con las palmas de las manos, y cuyo contacto con la pelota ha de ser momentáneo, en el instante mismo de producirse la recepción.

## **El pase**

El pase constituye una acción de juego, que en todo momento tiene que estar condicionada por al que le precede y por la que seguirá a continuación, debiendo conjugar las que tiene que realizar el que lo ejecuta y el que lo recibe, atendiendo siempre a quién se dirige, a dónde se dirige y cuando se efectúa. Sus principios básicos son: dirección, brevedad, velocidad y precisión.

### **Tipos de Pases en el Baloncesto**

Pase de pecho

Pase de pique

Pase por encima de la cabeza

### **El lanzamiento o tiro**

Con una mano

A pie firme:

De bandeja

## **6.4 INTRODUCCIÓN**

El manual de ejercicios de velocidad presentado como propuesta alternativa del trabajo de grado se encuentra direccionado a contribuir directamente el desarrollo de la velocidad de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto de los niños y niñas de la escuela permanente de baloncesto de la liga deportiva cantonal de Otavalo, el mismo que está comprendido por una introducción, objetivos, desarrollo y conclusión, presentándose como una de las ventajas para el entrenador es el obtener un sinnúmero de juegos y ejercicios para el desarrollo de la velocidad de los niños deportistas, otra de las ventajas es que a través del uso de este manual se podrá salir del esquema diario, es decir de la monotonía que

crea un entrenamiento rutinario y aburrido, además de la gran diversión e interés que presentan los niños al realizar nuevos y entretenidos juegos en su entrenamiento, por otra instancia es nuestro deber presentar una de las posibles desventajas que puede presentar un manual al ser muy tácito en su seguimiento por lo que no presenta variadas opciones de flexibilidad en el desarrollo del mismo.

Debemos tomar en cuenta también el punto más importante y el motivo por el cual se ha elaborado el presente manual que es el aprendizaje y desarrollo emotivo de los niños en cuanto se refiere a la parte deportiva, ya que esto contribuirá a evitar que los niños se aburran del entrenamiento y por el contrario pongan más énfasis por aprender el deporte.

## **6.5 OBJETIVOS:**

**6.5.1 OBJETIVO GENERAL:** Proponer el manual de ejercicios prácticos de velocidad para mejorar la calidad de entrenamiento del baloncesto de los niños y niñas de la Liga Deportiva Cantonal de Otavalo.

### **6.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

➤ Lograr un mejor desempeño deportivo de los niños y niñas de la Liga Deportiva Cantonal de Otavalo.

➤ Brindar una fuente de ayuda a los entrenadores de la Liga Deportiva Cantonal de Otavalo para que pueden impartir un sinnúmero de ejercicios de velocidad en el entrenamiento.

➤ Incentivar a los entrenadores a poner en práctica el manual para el desarrollo de la velocidad en los fundamentos ofensivos del baloncesto de los niños y niñas de la liga cantonal de Otavalo.

## **6.6. UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA:**

País: Ecuador

Provincia: Imbabura

Cantón: Otavalo

Parroquia: El Jordán

Sector: Ciudadela Jacinto Collahuazo segunda etapa (panamericana norte y Juan de Albarracín)

Institución: Liga deportiva cantonal Otavalo

Infraestructura: Propia y en buenas condiciones

Población: mixta

## 6.7. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

### VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO

#### EJERCICIO Nº 1

Nombre del Juego: Drible entre obstáculo

**Objetivos del juego:** Desarrollo de la velocidad y control del balón

**Espacio de juego:** campo de juego

**Material:** Conos

**Organización:** Se utiliza la mitad del terreno.

**Desarrollo:** Se divide el grupo en dos equipos según la cantidad de medios, colocando varios obstáculos sucesivos, realizando el drible a través de estos.

**Regla:** Hay que darle la vuelta a todos los obstáculos.

**Variante:** Se puede realizar con la mano contraria a la utilizada. Forzar cambio de ritmo sobre zona del campo



## EJERCICIO Nº 2

**Nombre del Juego:** Las 4 Esquinas

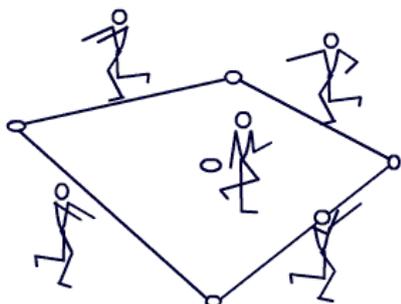
**Objetivos del juego:** Desarrollo de velocidad y control de balón

**Nº de participantes:** 5

**Espacio de juego:** Cualquiera

**Descripción del juego:** Colocamos 4 conos en forma de cuadrado. Empezará llevando uno y ese dará la señal de salida y todos los demás participantes deberán cambiar de cono y el último será el que se ha quedado sin cono, este ligará así sucesivamente.

**Variantes:** 1- realizar el mismo juego pero a la pata coja  
2- Hacer el ejercicio pero para cambiar de posta deberá hacer antes tres abdominales



### EJERCICIO Nº 3

**Nombre del Juego:** La estrella

**Objetivos del juego:** Activación

**Nº de participantes:** 12- 16

**Espacio de juego:** campo de juego

**Variantes:** Pasar por debajo de las piernas de tus compañeros.

Pasar haciendo zig zag.

A la hora de correr solo se puede correr lateralmente.

**Descripción del juego:** Hacemos tríos y nos colocamos en forma de rombo, y nos numeramos del uno al 3 y nos ordenamos. El animador dirá el 1- 2 o 3 y dependiente del número que diga ese el que tenga ese número sale corriendo y tiene que dar una vuelta entera pasando por detrás de todas las demás filas y cuando llegue de nuevo a su fila se coloca el primero y detrás de él se colocan el siguiente número.

(3,1,2)(2,3,1)



## EJERCICIO Nº 4

**Nombre del Juego:** La epidemia

**Objetivos del juego:** trabajar en equipo mejorando la velocidad y agilidad

**Nº de participantes:** 15-20 niños

**Espacio de juego:** al aire libre o en lugar cerrado pero delimitado

**Variantes:** los hospitales son sitios donde se puede permanecer un rato para no ser pillados por los contagiados

tanto los contagiados como los demás participantes tendrán que ir en parejas

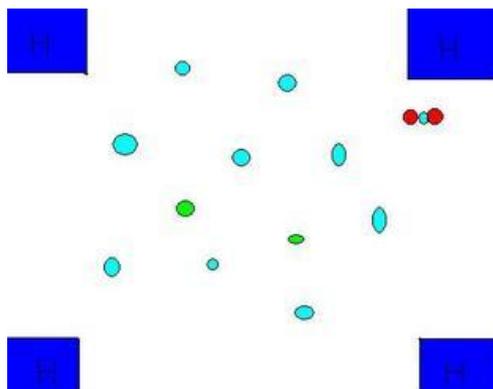
**Descripción del juego:** Se colocan las colchonetas en cada esquina de un campo delimitado que serán "Los Hospitales". Se designa a uno o dos jugadores que serán "La Epidemia" y el resto de los participantes dispuestos por todo el espacio. La epidemia debe contagiar a todos los jugadores.

Se contagian solo con el hecho de ser tocados  
Cada jugador contagiado debe caer al suelo

Los participantes contagiados pueden ser liberados por dos jugadores llamados "Las Ambulancias" quienes los transportan: uno desde los brazos y el otro toma sus piernas para llevarlos al hospital más cercano para poder ser liberados de la epidemia y pueden continuar jugando

La epidemia puede, o no, contagiar a las ambulancias  
El juego finaliza cuando todos los participantes han sido contagiados

**Variantes:** los hospitales son sitios donde se puede permanecer un rato para no ser pillados por los contagiados  
tanto los contagiados como los demás participantes tendrán que ir en parejas



## EJERCICIO Nº 5

**Nombre del Juego:** La aduana

**Objetivos del juego:** Trabajar la velocidad

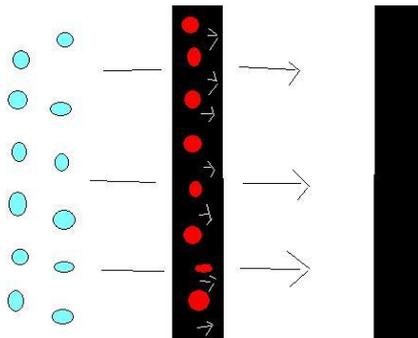
**Nº de participantes:** 15-20 niños

**Espacio de juego:** al aire libre o en un espacio cerrado (polideportivo)

**Descripción del juego:** dividirse en dos equipos, uno en cada campo de la cancha. Unos serán los "traficantes" y otros los "aduaneros". Los traficantes deben pasar la aduana que será la línea de mitad del campo. Los traficantes tienen que pasar un objeto que lleva en la mano, ese objeto lo llevara uno de ellos y ese será el que tenga que pasar la aduana y llegar hasta el final de la cancha. Los aduaneros tendrán que detenerles pillándolos (tocándolos), los pillados y sus correspondientes pilladores (aduaneros) se darán en el sitio que han sido pillados. Los aduaneros no sabrán quien tiene el contrabando.

**Variantes:** la pareja que no tiene ningún objeto también pasara la aduana y los aduaneros podrá coger a dos traficantes, si aciertan tendrán un punto y si fallan menos uno.

Tendrán que cruzar la aduana de una forma que el profesor diga y los aduaneros pillarles de esa misma forma.



## EJERCICIO N° 6

**Objetivos del juego:** Trabajar la atención, la velocidad de desplazamiento, reacción y la agilidad

**N° de participantes:** Ilimitado

**Espacio de juego:** Cualquier lugar espacioso

**Descripción del juego:** Los participantes se dividen en dos equipos, y se coloca cada equipo a un lado del espacio. Cada participante debe tener asignado un número (igual al n° de participantes, Ej.: si hay 10, del 1 al 10). Se coloca un objeto en el medio de la cancha. El monitor dice en voz alta un número, los participantes de los dos equipos que tengan asignado dicho número deberán salir corriendo y coger las cuerdas, ir al grupo contrario y atar la cuerda en la pierna de alguien. Tras esto deben volver corriendo a su grupo y desatar la cuerda que el rival ató a su compañero y llevarla de nuevo al centro. Gana el equipo que coja más objetos

**Variantes:** Asignando colores en lugar de números, realizando operaciones matemáticas sencillas para averiguar los números

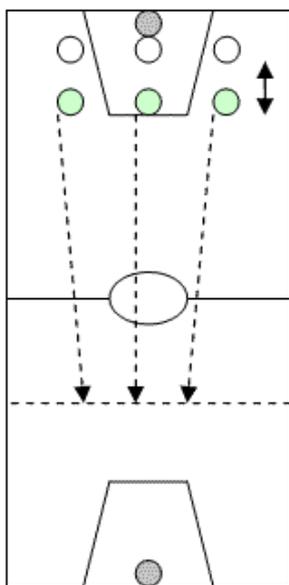


## EJERCICIO Nº 7

**Espacio de juego:** campo de juego

**Objetivos:** Trabajar la velocidad de desplazamiento. Potencia anaeróbica aláctica

**Desarrollo del ejercicio.** Por parejas uno enfrente del otro a la señal del entrenador doy el balón al compañero me lo devuelve y voy hasta línea de 3 cuartos con bote largo. Puedo incorporar circuito de zig - zag para llegar a esa línea de  $\frac{3}{4}$  y puedo incidir que en cada cambio se realicen fintas de desplazamiento, reversos, balón por detrás de la espalda entre las piernas

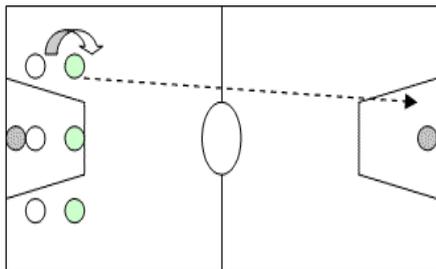


## EJERCICIO Nº 8

**Objetivos:** Trabajar la velocidad de desplazamiento y de reacción

**Espacio de juego:** Campo de juego

**Desarrollo del ejercicio.** Muy similar al anterior, también con la intención de mejorar la discriminación perceptiva. Ahora el jugador que sale da la espalda al jugador con balón. Este tira el balón por encima de la cabeza del jugador y tras el primer bote sale hacia la canasta contraria. También como en el anterior podemos introducir un circuito de recorrido, para incidir en velocidad de pies y cambios de ritmo o dificultar la acción haciendo que se enfrente a un defensor que actúa sobre la línea de tiro.

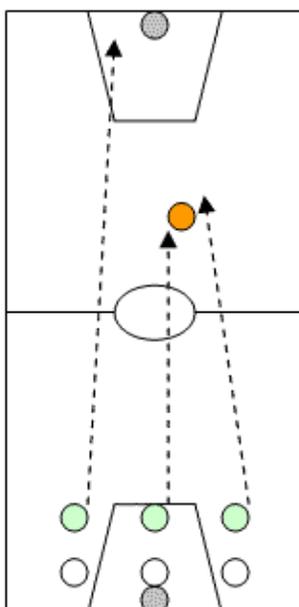


## EJERCICIO Nº 9

**Objetivos:** Trabajarla velocidad de desplazamiento, reacción y dominio de balón

**Espacio de juego:** Campo de juego

**Desarrollo del ejercicio.** Por grupos de 3 jugadores, a la señal sales desde la línea de fondo en busca del balón situado en cancha contraria  $\frac{3}{4}$ . El jugador que se haga con el balón debe de acabar la jugada en forma de 1 x 2.



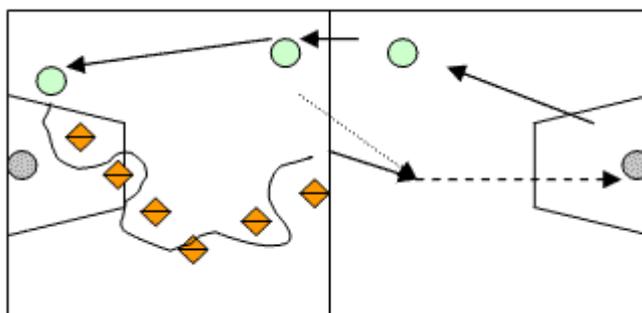
## EJERCICIO Nº 10

Nombre del ejercicio:

**Objetivos:** Campo de juego

**Espacio de juego:** Campo de juego

**Desarrollo del ejercicio.** Sobre un circuito de cambio de dirección el jugador sale (105%) tras acabar el circuito recibe balón y entra a canasta. Rotación de hombre y realizamos acciones continuas. Debemos tener en cuenta que cuanto más cerca estén los conos, más incidencia sobre el movimiento rápido de pies y cuanto más separadas, más sobre desplazamiento. Al igual que el anterior lo podemos complicar más, sobre un jugador en defensa 1 x 1, el jugador que pasa también sale y realizan 2 x 2, si quiero aumentar la carga en la acción (hacer que en vez sea potencia anaeróbica sea capacidad aláctica) hago que en cada cono "patalee" 2'' (frecuencia) y salga al siguiente.



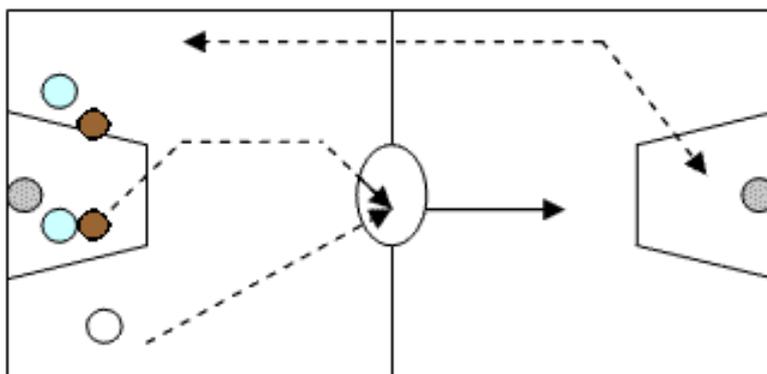
## EJERCICIO Nº 11

**Objetivos:** Trabajar la velocidad de desplazamiento

**Espacio de juego:** Campo de juego

**Desarrollo del ejercicio.** A modo de rueda de trabajo el jugador con balón lanza el balón bombeado a tocar el círculo central, tras votar y no antes, el jugador sin balón sale a por el balón, controla y tira. Con este tipo de trabajo en el que hacemos que el jugador salga ante un estímulo concreto formamos la acción de desplazamiento.

Hacemos que el jugador salga más rápido.

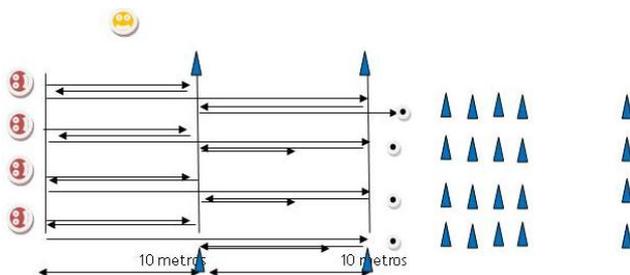


## EJERCICIO Nº 12

**Objetivos:** Trabajar la velocidad y conducción del balón

**Espacio de juego:** Campo de juego

**Desarrollo del ejercicio.** Los jugadores, sentados, mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacia la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de “slalom”, para terminar en el siguiente cono situado en la línea de fondo. Realizar el ejercicio 5- 7 veces al 100% recuperación 1 minute entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.

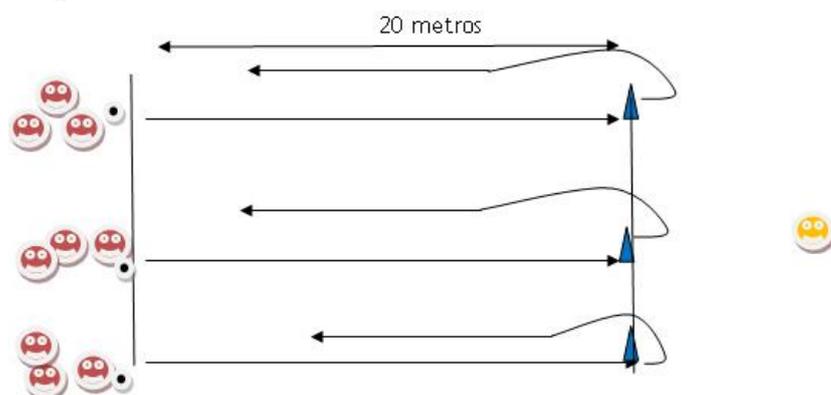


## EJERCICIO Nº 13

**Objetivos:** Trabajar la velocidad y conducción del balón

**Espacio de juego:** Campo de juego

**Desarrollo del ejercicio** A partir de la señal del silbato del entrenador los jugadores saldrán lo más rápido posible hacia el medio campo conduciendo el balón, realizarán un giro en el cono y volverán a la salida, pasarán el balón al compañero de su fila. Realizar el ejercicio de relevos al 100%, 3 veces x 6 recorridos por pareja. Cada 6 recorridos (3 x jugador) recuperación 1 minuto de stretching en cada repetición.

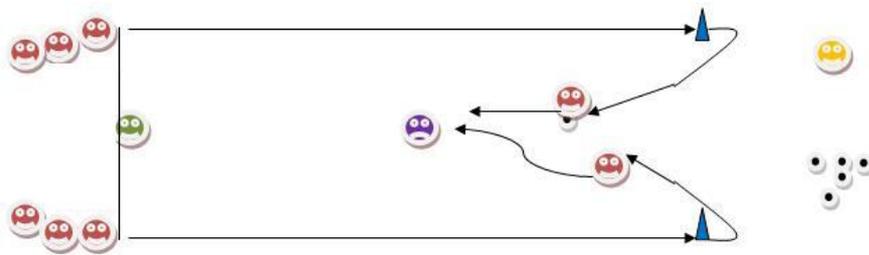


## EJERCICIO Nº 14

**Objetivos:** Trabajar la velocidad y reacción

**Espacio de juego:** Campo de juego

**Desarrollo del ejercicio.** Salen dos jugadores a la señal del entrenador hacia el cono situado a 10 metros, giran e intentan poseer el balón. El jugador que lo posee tiene derecho a encestar, el otro pasa a ser defensa junto con el que queda. Realizar el ejercicio 5 veces cada jugador al 100%.



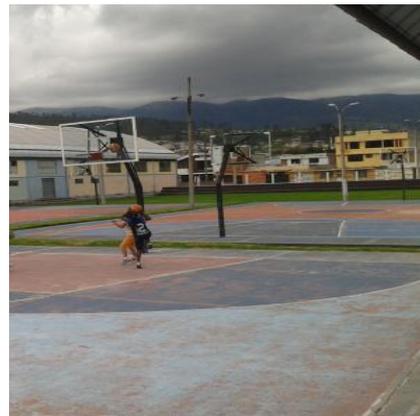
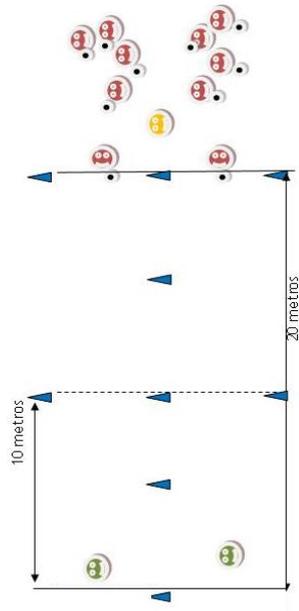
## EJERCICIO Nº 15

Nombre del ejercicio:

**Objetivos:** Trabajar la velocidad con conducción de balón y precisión de la canasta

**Espacio de juego:** Cualquiera

**Desarrollo del ejercicio.** Salen dos jugadores con balón a la señal del entrenador hacia la línea de fondo, deben conducir el balón lo más rápido posible y lanzar a la canasta. Nada más lanzar sale otros dos. Gana el equipo que primero llegue a marcar 12 canastas o el primer jugador que marque 5, puede haber otras alternativas. El ejercicio de debe realizar al 100% de intensidad.

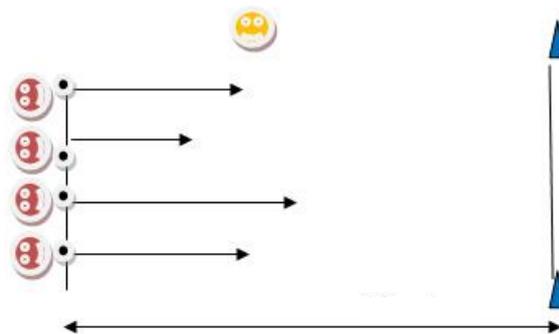


## EJERCICIO Nº 16

**Objetivos:** Trabajar la velocidad de desplazamiento con dribling

**Espacio de juego:** Campo de juego

**Desarrollo del ejercicio:** A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacia la meta, situada a mitad del campo. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.



## EJERCICIO Nº 17

**Objetivos:** Trabajar la velocidad de desplazamiento con dribling

**Espacio de juego:** Campo de juego

**Desarrollo del ejercicio.** Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros.



## EJERCICIO Nº 18

**Objetivos:** Trabajar la velocidad de desplazamiento sin balón

**Espacio de juego:** Campo de juego

**Desarrollo del ejercicio.** Correr 20m al 100%



## EJERCICIO Nº 19

**Objetivos:** Trabajar la velocidad de desplazamiento control y proteccion del balon

**Espacio de juego:** Campo de juego

**Desarrollo del ejercicio.** En parejas juego de las cogidas el uno sin balon y el perseguido va driblando impidiendo que el companero le arebate el balon, si pierde el balon se cambian los papeles, gana la persna que ha robado en un mayor numero de veces el balon



## EJERCICIO Nº 20

### VELOCIDAD DE REACCION

**Nombre del Juego:** Contrabando

**Objetivos del juego:** Mejorar la vista, los reflejos, la capacidad de reacción y mejorar la coordinación.

**Nº de participantes:** Participación masiva

**Espacio de juego:** Lugar abierto y con espacio para correr

**Descripción del juego:** El juego se trata en realizar dos equipos y que se coloque uno a cada lado del campo uno de los dos equipos va a tener un objeto el cual va a tener que llevar al otro campo sin que sea descubierto por el otro equipo, si el objeto llega al otro campo sin ser descubierto gana el equipo que llevaba el objeto de lo contrario si el objeto es descubierto gana el otro equipo.

**Variantes:** Este juego se podría realizar, realizando más de dos equipos en el cual haya más de un objeto

También se podría realizar haciendo que el objeto obligatoriamente se encuentre entre los chicos y viceversa con las chicas



## EJERCICIO Nº 21

**Nombre del Juego:** Manzanas y naranjas

**Objetivos del juego:** Mejora de la capacidad de reacción así como la velocidad de desplazamiento

**Nº de participantes:**10-30

**Espacio de juego:** Cualquiera(espacio cerrado o al aire libre)

**Descripción del juego:** Se hacen dos equipos, cada equipo tiene un color de cinturón y cintas. Cada jugador tiene que estar alineado con sus compañeros de equipo y el espacio entre ellos será el de sus brazos estirados. Cada equipo tiene una línea de casa. Cada jugador tiene que ponerse en una posición de tal manera que su espalda esté contra la espalda de un jugador del otro equipo. Cada jugador mira en la dirección de su línea de casa. Cada equipo elige un nombre, por ejemplo manzanas y naranjas, o los colores de los cinturones cintas, etc. Cuando el entrenador grita el nombre de uno de los equipos, éste equipo tiene que correr hacia su línea de casa. El equipo contrario tiene que intentar quitar el máximo número de cintas posibles al otro equipo antes de que sus jugadores pasen la línea de su casa. El entrenador grita los nombres aleatoriamente e indistintamente. Variantes: Poner la distancia hasta la "casa" más lejos o más cerca. En lugar de empezar espalda contra espalda, poner un poco más de distancia entre los dos equipos.



## EJERCICIO Nº 22

**Nombre del Juego:** El pañuelo.

**Objetivos del juego:** Mejorar la velocidad de reacción y de desplazamiento.

**Nº de participantes:** Mínimo 5 personas.

**Espacio de juego:** Lugar al aire libre, aunque podemos jugar en un pabellón cerrado que tenga buena acústica.

**Descripción del juego:** Se forman dos equipos con el mismo número de jugadores y se colocan a una distancia determinada el uno del otro, situándose tras una línea. A cada jugador de cada equipo se le asigna un número en orden correlativo empezando por el uno. En el centro del campo de juego se coloca un pañuelo justo encima de una línea separadora. El entrenador dirá en voz alta un número. El miembro de cada equipo que tenga dicho número deberá correr para coger el pañuelo y llevarlo a su casa. El primero que lo consiga gana la ronda, quedando el participante del equipo contrincante eliminado. También queda eliminado aquél que: Rebasa la línea separadora sobre la que está el pañuelo sin que el otro lo haya cogido. O sea tocado por el contrincante tras haber cogido el pañuelo. Gana el equipo que logra eliminar a todos los contrarios.

**Variantes:** - La persona que sujeta el pañuelo puede decir una variante de cómo correr hacia el pañuelo. Ej.: Con la pata-coja, con una mano en la espalda, etc.

-La persona que sujeta el pañuelo, en vez de decir el número directamente, lo puede hacer a través de operaciones (suma, resta, multiplicación o división) Ej.:  $3+2$ , y tendría que salir la persona con el nº 5.

- El juego se puede realizar por parejas de cada equipo, unidos por las manos. Ej.: La persona que sujeta el pañuelo dice el nº 3 y el nº 2, y ambas personas con respectivos números de cada equipo, tienen que cogerse de la mano, sin sobrepasar su propia línea, e ir hacia el pañuelo. La pareja que se suelte de las manos mientras que corren hacia el pañuelo, pierde.

**Objetivos:** Trabajar la velocidad de reacción



## EJERCICIO Nº 23

**Espacio de juego:** Cualquiera

**Desarrollo del ejercicio:** Por equipos, uno en frente del otro. Nombramos a los equipos con dos colores. Por ejemplo un equipo será el rojo y otro el rosa. Cuando el entrenador diga el color, ese equipo perseguirá al otro. Este ejercicio permite múltiples variantes cambiando las premisas. Por ejemplo el color que diga el entrenador persigue al otro o el color que diga el entrenador es perseguido por el otro.



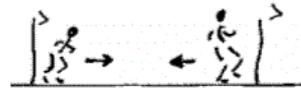
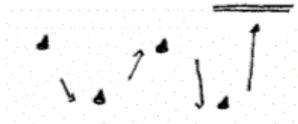
## EJERCICIO Nº 24

**Objetivos:** Trabajar la velocidad de reacción

**Espacio de juego:** Cualquiera

**Desarrollo del ejercicio** Desde posición dinámica salgo lo más rápido que puedo donde en entrenador establece. Recorridos de cambios de dirección. Aquí también podemos meter diferentes tipos de desplazamiento, de defensa, lateral atrás.

**Variantes.** A la señal, silbato (auditiva), pañuelo, mano, (visual), tocar la pierna, (tacto)... reaccionar y correr lo más rápido 5 metros. La salida debe efectuarse lo más rápida posible e ir cambiando los ejercicios, boca abajo, de lado, sentados, de pie...el recorrido también debe cambiarse, hacia delante, atrás, adelante-atrás



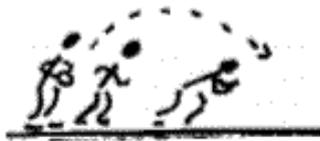
## EJERCICIO Nº 25

**Objetivos:** Trabajar la velocidad de reacción

Espacio de juego: Cualquiera

**Desarrollo del ejercicio** Con el mismo objetivo que el anterior introduzco el balón como elemento de juego. Además de buscar la mejora de la impulsión de carrera introduzco la velocidad de reacción compleja ante estímulos externos.

Voy a coger el balón del compañero sin que caiga al suelo. Para voy variando las diferentes posiciones de salida y de enviar el balón.



## EJERCICIO Nº 26

**Nombre del ejercicio:** LA ESTATUA

**Objetivos:** Trabajar la velocidad de reacción

**Espacio de juego:** Cualquiera

**Desarrollo del ejercicio:** Por parejas, un jugador la queda y trata de dar a un compañero en carrera.

**Reglas:** Si el jugador perseguido se para, el perseguidor tiene que detenerse y no vale si lo ha tocado cuando se está parando. A partir de este momento el primero decide cuando salir corriendo. Cuando el perseguido es atrapado se cambian los papeles.



## EJERCICIO Nº 27

Nombre del ejercicio: CUATRO ESQUINAS

**Objetivos:** Trabajar la velocidad de reacción

**Espacio de juego:** Cualquiera

**Desarrollo:** Cuatro jugadores se colocan en las esquinas que forman un cuadrado y otro compañero en el centro (marcar las posiciones con conos o setas). A la orden del entrenador cambian las posiciones y el del centro trata de robar un puesto en la esquina.

**Reglas:** Si el jugador del centro no consigue una esquina tiene que hacer algún pequeño castigo (fondos, abdominales, sentadillas...) Si un jugador de la esquina no consigue llegar a su próxima posición tiene que pasar al centro. Dependiendo del número de jugadores se pueden formar otros grupos y círculos con más jugadores en vez de cuadrados. Si tenemos varios grupos también se puede ordenar hacer cambios entre diferentes grupos.



## EJERCICIO N°28 :

**Nombre del ejercicio:** PAÑUELO

**Objetivos:** Trabajar la velocidad de reacción

**Espacio de juego:** Cualquiera

**Desarrollo:** Se divide el grupo en dos y se ponen en dos filas a unos 15 o 20 metros y justo en medio se coloca pañuelos u objetos. El entrenador dará la orden y las dos filas saldrán para ganar acoger los objetos. Reglas: El jugador que llegue más tarde a por el pañuelo y no logre cogerlo intentará coger a su compañero antes de que llegue este a su campo, si logra cogerlo gana, si no, gana el que ha llegado a su campo con el pañuelo. No podrá pasarse de su campo al contrario hasta que el otro jugador no haya cogido el pañuelo, si pisa el campo contrario y el pañuelo no lo ha cogido su compañero será desclasificado y ganará el que se ha mantenido en su campo.



## EJERCICIO Nº 29

**Nombre del ejercicio:** EL ESPABILADO

**Objetivos:** Trabajar la velocidad de reacción

**Espacio de juego:** Cualquiera

**Desarrollo:** Los jugadores se separan y se les dice a cada uno un número, un nombre de un animal y un color, y serán por parejas, por ejemplo Juan será 2, blanco, gato, pepe 2 negro, perro, Antonio 4, azul, gato, para que todos tengan un compañero pero que nunca sea el mismo, el entrenador tiene que tenerlo anotado todo y lo que le ha dicho a cada uno para luego saber si lo han hecho bien o no. Estarán todos en un círculo trotando y a una distancia de unos 10 metros se colocará una posta, otra igual a una distancia de otros 10 metros y otra posta final igual a 10 metros. El entrenador dirá algo de lo que hemos dicho (un número, un color o animal) y los jugadores empezaran gritando su número entre todos hasta encontrar el compañero que tenga el mismo que él, o su color, o si es un animal tendrán que hacer como hace ese animal por ejemplo "miaus" el gato (este es el más divertido), cuando lo encuentre saldrán corriendo los dos a la primera posta, luego uno cogerá en brazos al otro hasta la posta siguiente y luego se cambian y el que ha sido cogido tendrá que ir corriendo con las manos y el compañero cogiéndole por las piernas en alto hasta la posta final, como si fuera un carrito, gana la pareja que llegue antes y van cogiendo puntos los que consigan más puntos tendrán un premio al final, como por ejemplo ser capitán el próximo partido, o elegir los equipos en un partido, etc.

**Reglas:** Los jugadores tienen que estar callados hasta que el entrenador diga algo y todos empiecen a buscar al compañero a voces, no se puede intentar caer a los compañeros que están corriendo, al final se tendrá que comprobar si verdaderamente son compañeros tal y como hemos anotado

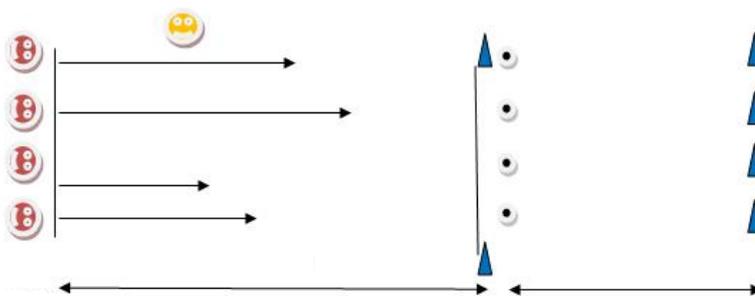


### EJERCICIO Nº 30

**Objetivos:** Trabajar la velocidad de reacción y conducción del balón

**Espacio de juego:** Cualquiera

Los jugadores, tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacia el medio campo, a partir de la señal del silbato del entrenador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán conducir lo más rápido posible hacia un cono situado a 10 metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.



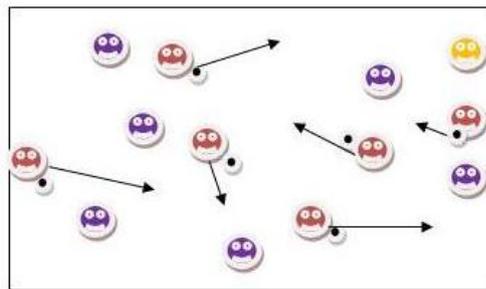
## EJERCICIO Nº 31

**Objetivos:** Trabajar la velocidad de reacción

**Espacio de juego:** Cualquiera

### Desarrollo del ejercicio

Trabajando en un espacio reducido, la mitad de jugadores conducen el balón, la otra mitad están parados en “stop”, a la señal sonora del entrenador, los parados intentan realizar un pase del jugador más cercano a ellos para sacarlo del terreno y vuelven a quedarse parados. Una vez parados todos de nuevo se inicia el ejercicio. Realizar el ejercicio 5 -7 veces cada jugador al 100% y se intercambian los papeles



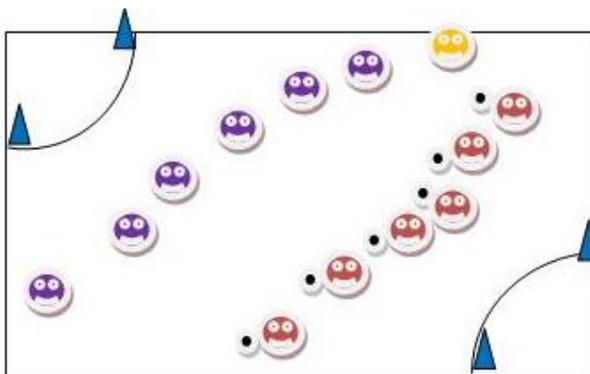
## EJERCICIO Nº 32

**Objetivos:** Trabajar la velocidad de reacción

**Espacio de juego:** Cualquiera

### Desarrollo del ejercicio

Trabajando en un espacio reducido, la mitad de jugadores poseen un balón, su objetivo es que a base de conducciones y pases lo depositen dentro de la zona de conos, la otra mitad deben arrebatárselos los balones y una vez lo poseen intentar depositarlos en la zona de conos contraria. Se inicia el ejercicio a una señal sonora del entrenador. Gana 1 punto el equipo que más balones deposita en la zona de conos del equipo contrario. Gana el juego el equipo que más puntos tiene al final. Realizar el ejercicio 10 veces a la máxima intensidad.

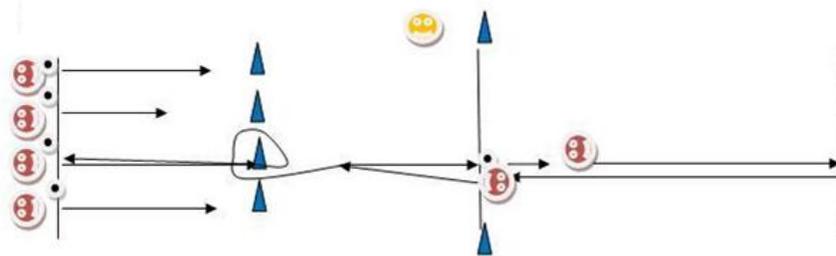


### EJERCICIO Nº 33

**Objetivos:** Trabajar la velocidad de reacción, conducción y control del balón

**Espacio de juego:** Cualquiera

**Desarrollo del ejercicio** A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacia el cono situado a 10 m., girarán y continuarán hasta medio campo, dejarán el balón y correrán lo más rápido posible hasta la línea de fondo, la pisarán y volverán a medio campo, controlarán y conducirán el balón hasta el cono, girarán y conduciéndolo llegarán a la línea de salida. Realizar el ejercicio 5 veces al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.



## EJERCICIO Nº 34

**Objetivo:** Trabajar la velocidad de reacción

**Espacio de juego:** Campo de juego

**Desarrollo del ejercicio.** Sentados con las piernas estiradas, salir a sprint al oír una palmada del entrenador, Sentados de espaldas al profesor con piernas separadas, a una señal se dan vuelta y corren



## EJERCICIO Nº 35

**Objetivos:** Trabajar la velocidad de reacción

**Espacio de juego:** Cualquiera

**Desarrollo del ejercicio** Tumbados boca abajo, salir a sprint al oír una palmada del entrenador



## EJERCICIO Nº 36

**Objetivos:** Trabajar la velocidad de reacción

**Espacio de juego:** Cualquiera

**Desarrollo del ejercicio** Tumbados boca arriba, salir a sprint al oír una palmada del entrenador



## EJERCICIO Nº 37

**Objetivos:** Trabajar la velocidad de reacción

**Espacio de juego:** Cualquiera

### **Desarrollo del ejercicio**

Acostados, elevar piernas a 90 ° y a una orden salir corriendo



## EJERCICIO Nº 38

**Objetivos:** Trabajar la velocidad de reacción, y control del balón

**Espacio de juego:** Cualquiera

### Desarrollo del ejercicio

Tumbados boca abajo y con el balón, a la señal del entrenador salir driblando hasta la línea de fondo lo más rápido posible.



## EJERCICIO Nº 39

**Objetivos:** Trabajar la velocidad de reacción, y control del balón

**Espacio de juego:** Cualquiera

**Desarrollo del ejercicio** En espacio limitado, tratar de robar el balón al compañero con el propósito de sacar al jugador del espacio limitado, los mismos que quedan eliminados. El jugador que evite hasta el último ser sacado el espacio será el ganador.



## **6.8. CONCLUSIÓN**

Como conclusión se puede deducir que todo lo descrito en el siguiente manual pretende coadyuvar al desarrollo integral de niño, como a desarrollar la parte deportiva del deporte Otavaleño, al entregar el presente a cada uno de los entrenadores de la liga cantonal para que lo tomen como sustento y lo apliquen de mejor manera en sus planificaciones de trabajo.

## **6.9. IMPACTOS**

**6.9.1 Impacto pedagógico:** Este manual presenta un impacto pedagógico ya que ayuda a los entrenadores a mejorar su bagaje de conocimientos y experiencias para aportar en el desarrollo y mejora del deporte.

**6.9.2. Impacto educativo:** Porque aporta para el desarrollo integral del niño tanto en el área cognitiva, motriz y afectiva ya que aprende a socializarse o a convivir con otros niños y en si con la sociedad como un todo.

**6.9.3. Impacto social:** Brinda una ayuda e incentiva a los niños a entrenar, a los padres de familia para enfocar de una nueva manera todo en cuanto se refiere al deporte, a liga deportiva cantonal de Otavalo para obtener una mejor trayectoria deportiva y por tanto de la sociedad Otavaleño ya que el deporte es salud y medicina para nuestros cuerpos y mentes.

## **6.10. BIBLIOGRAFIA**

- F.LINDBERG,(1990) “BALONCESTO “Editorial pueblo y educación pag.26
- Pedro Luis. de la Paz Rodríguez, (1987) “Baloncesto” Editorial pueblo y educación PAg.82
- Gordon H.Bower y Hernest R. Hilgard (1991) ”Teorías del aprendizaje” Editorial Trillas México, pago 12
- Frida Díaz Barriga Arceo, Gerardo Hernández Rojas (2002) “Estrategias docentes para un aprendizaje significativo, una interpretación constructivista” McGraw-Hill/interamericana Editores, S.A de C.V. Mexico,pag25
- Hal Wissel, (2008), “BALONCESTO, Aprender y progresar” Editorial Paidotribo, 5ta Edición pago 11.
- Ricardo Mirella (2008), “Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad “Editorial Paidotribo, Segunda Edición, pag.188-189
- Gilles Cometti( 2008), “La preparación física en el Baloncesto “Editorial Paidotribo, Segunda edición pág. 41
- M Vinueza y J Coll “Teoría básica del entrenamiento deportivo” (2007) Editorial kinesis pag. 59,163,164,170,171
- Toaborda J.y Nieto L. (2005) “ El desarrollo de la velocidad en el niño” pag 43
- Fabián Posso Padilla (2005) “técnica ofensiva del baloncesto” Editorial Imprenta utn pag. 22

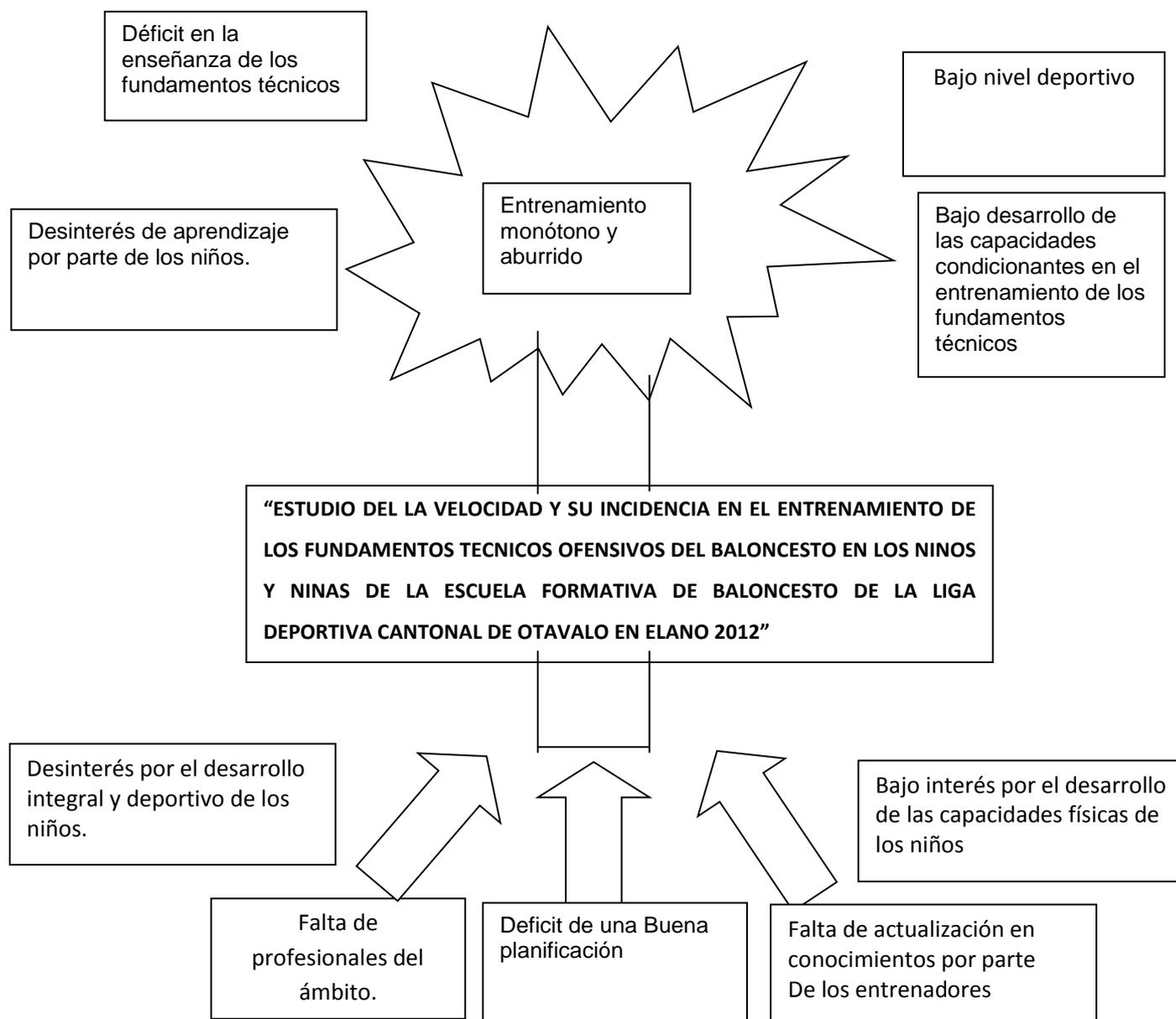
### **6.10.1. LINCORAFIA**

- <http://www.clubwaterpoloalgeciras.com/enlaces/VELOCIDAD.pdf>
- <http://www.slideshare.net/karlohp/fundamentos-tnicos-ofensivos-y-defensivos-pwer-point-presentation-802082>
- <http://www.planetabasketball.com/>
- <http://www.slideshare.net/daniel0512/velocidad-de-reaccin>

- <http://www.slideshare.net/Juanitoaragon/tema-4la-velocidad-7849639>
- [http://usuarios.multimania.es/educacionfisica/apuntes/Velocidad%20de%20despl\(AF\).pdf](http://usuarios.multimania.es/educacionfisica/apuntes/Velocidad%20de%20despl(AF).pdf)
- <http://fisicainteractiva.galeon.com/cine2.htm>
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Constructivismo\\_\(pedagog%C3%ADa\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Constructivismo_(pedagog%C3%ADa))
- <http://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2008/02/07/principios-del-entrenamiento-de-velocidad/>
- <http://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2008/04/07/el-velocista-%c2%bf-nace-o-se-hace/>
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Constructivismo\\_\(pedagog%C3%ADa\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Constructivismo_(pedagog%C3%ADa))
- [regimarixiba.blogspot.com/2009/04/paradigma-constructivista.html](http://regimarixiba.blogspot.com/2009/04/paradigma-constructivista.html).
- <http://www.monografias.com/traajos82/la-expresion-corporal/laexpresion-corporal2.shtm>.
- <http://es.answers.yahoo.com/question/index?qid=20100403171440AADaHKI>
- [www.unne.edu.ar/Web/cyt/com2004/9-Educacion/D-001.pdf](http://www.unne.edu.ar/Web/cyt/com2004/9-Educacion/D-001.pdf).
- <http://es.answers.yahoo.com/question/>
- <http://www.efdeportes.com/efd129/el-entrenamiento-deportivo-conceptos-modelos-y-aportes-cientificos.htm>
- <http://www.portalfitness.com/articulos/entrenamiento/fuerza-velocidad.htm>
  - [”http://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2008/02/07/principios-del-entrenamiento-de-velocidad/](http://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2008/02/07/principios-del-entrenamiento-de-velocidad/)
  - <http://www.planetabasketball.com/baloncesto-velocidad.htm>
  - <http://www.efdeportes.com/efd82/balonc.htm>
  - <http://www.slideshare.net/Yaiyo/velocidad-en-el-baloncesto-ed-fisicasena>
  - [http://html.rincondelvago.com/baloncesto\\_21.html](http://html.rincondelvago.com/baloncesto_21.html)
  - <http://baloncestobasico.galeon.com/enlaces1658678.htm>

# ANEXOS

**ANEXO Nº 1**  
**ÁRBOL DE PROBLEMAS**



## ANEXO Nº 2

### **MATRIZ DE COHERENCIA**

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿Cuales son los niveles de velocidad en el entrenamiento de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto en los niños y niñas de la escuela permanente de baloncesto de la Liga Deportiva Cantonal de Otavalo?</p>	<p>Determinar los niveles de velocidad y su incidencia en el entrenamiento de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto de los niños y niñas de la escuela de formación permanente de baloncesto de la Liga Deportiva Cantonal de Otavalo.</p> <p>Elaborar una propuesta alternativa para mejorar los fundamentos ofensivos de los niños y niñas de la escuela permanente de baloncesto de la Liga Deportiva Cantonal de Otavalo.</p>
INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>1 ¿Cuál es el nivel de velocidad de desplazamiento de los niños y niñas de la escuela de formación permanente de baloncesto de la Liga Deportiva Cantonal de Otavalo?</p> <p>2 ¿Cuál es el nivel de velocidad de reacción de los niños y niñas de la escuela de formación permanente de baloncesto de la Liga Deportiva Cantonal de Otavalo?</p>	<p>Determinar el nivel de velocidad de desplazamiento de los niños y niñas de la escuela de formación permanente de baloncesto de la Liga Deportiva Cantonal de Otavalo.</p> <p>Analizar el nivel de velocidad de reacción de los niños y niñas de la escuela de formación permanente de baloncesto de la Liga Deportiva Cantonal de Otavalo.</p> <p>Proponer una propuesta alternativa para mejorar el desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto de los niños y niñas de la escuela de formación permanente de baloncesto de la Liga Deportiva Cantonal de Otavalo.</p>

### ANEXO Nº 3

	TEST VELOCIDAD 20M	TEST VELOCIDAD 20M	TEST VELO. 20M	VELOCIDAD	TEST VEL.20M DRIBLING	TEST VEL.20M DRIBLING
	PARTIDA ALTA	PARTIDA BAJA	CON OBSTACULOS	REACCION	SIN OBSTACULOS	CON OBSTACULOS
AGUILAR ZOILA	3.91	3.95	5.21	0.04	4.21	9.87
ALDEAN DANIELA	4.01	4.06	5.11	0.05	5.9	9.25
ALDEAN KAREN	4.12	4.21	5.2	0.09	4.5	9.5
ALDEAN ODALIS	4.17	4.20	5.05	0.03	3.99	10.35
ALDEAN PAULINA	4.00	4.04	5.5	0.04	4.97	9.11
ALMEIDA VALERIA	3.93	3.98	5.3	0.05	3.99	8.9
ALMEIDA EVELYN	4.25	4.28	6.6	0.03	3.98	11.3
ANDRANGO SOLANGE	5.15	5.19	5.8	0.04	3.95	8.99
ANTAMBA NAYELY	4.01	4.13	8.45	0.12	4.2	10.01
ARELLANO DAYANA	4.26	4.11	9.29	0.15	6.31	12.88
ARELLANO JOSELIN	4.21	4.19	8.99	0.02	4.5	11.78
BARRERA MARIA	4.36	4.71	9.5	0.35	4.75	13.18
CABASCANGO KANTY	3.9	3.98	4.8	0.08	3.97	9.51
CABASCANGO NINA	5.08	5.19	6.2	0.11	5.16	13.24
CACHIMUEL NAHYRI	4.17	4.22	6.21	0.05	6.2	9.53
CACUANGO CAMILA	3.92	3.98	4.20	0.08	7.9	9.38
CALDERON HELEN	3.99	4.12	5.21	0.13	3.4	8.9
CALDERON PATRICIA	3.95	3.99	5.21	0.04	3.95	9.35
CAMPO MARINA	4.03	4.09	5.5	0.06	3.9	11.39
CEVALLOS MARIA	4.34	4.51	7.93	0.17	3.85	10.54
CHICAIZA MISHHELL	3.81	3.90	7.46	0.1	3.94	9.46
CHICAIZA VERONICA	5.03	5.11	8.94	0.08	5.86	11.44
CORTEZ RACHEL	4.68	4.73	8.53	0.05	4.84	10.52
COTACACHI YANI	4.00	4.12	5.59	0.12	5.93	11.98
CRUZ DANIELA	3.88	3.94	7.63	0.06	4.98	9.63
CUPUERAN FATIMA	4.02	4.16	5.75	0.14	5.03	9.94
DAVILA DANIELA	4.31	4.16	9.09	0.15	6.40	13.19
DIAZ DENIS	4.25	4.27	9.9	0.02	4.91	12.44
DUENAS ALEJANDRA	4.41	4.71	9.78	0.30	4.97	11.87
ECHEVERRIA MISHHELL	4.25	4.48	8.32	0.23	7.53	11.98
ENCALADA DAYANA	3.97	4.03	4.37	0.06	4.05	9.99
ESPIN CAMILA	3.99	4.07	5.00	0.08	4.09	10.20
GARATE DOMENICA	4.11	4.21	6.11	0.10	4.76	12.56
GARZON ESTEFANIA	3.97	4.15	5.97	0.18	4.86	9.17
GOMEZ ANGIE	4.01	4.08	5.35	0.07	5.48	10.19
GRANDA GABRIELA	3.89	3.96	4.88	0.07	3.94	10.78

GUERRA ANAHI	4.17	4.35	6.03	0.18	5.01	11.23
HARO EMILIA	4.12	4.23	5.99	0.11	4.66	11.87
HERRERA SAMI	5.06	5.20	6.18	0.14	5.80	12.59
JACOME SCARLET	4.96	5.1	9.57	0.14	5.47	13.8
JARAMILLO LINSAY	4.10	4.36	7.54	0.26	5.01	10.08
KLERQUE SHEMINA	3.92	3.99	6.23	0.07	6.5	9.94
LEMA ISAI	4.09	4.13	7.02	0.04	4.41	11.5
MALDONADO ALENKA	3.97	4.05	7.84	0.08	4.91	11.96
MALDONADO CAROLINA	3.89	4.00	8.03	0.11	4.06	10.55
MEDINA MISHHELL	4.07	4.11	6.93	0.04	6.35	10.06
MONTENEGRO ESTEFANIA	3.88	4.01	5.12	0.13	6.15	8.9
MORA WENDY	3.89	4.03	4.95	0.14	6.84	8.96
MORALES SAMIA	4.06	4.18	7.62	0.12	6.35	9.92
MORALES ANAHI	5.00	5.17	7.78	0.17	6.90	13.29
MORALES PAOLA	4.22	4.5	6.59	0.27	5.63	12.46
MORENO ELIZABETH	3.99	4.16	7.01	0.17	5.83	10.78
MORENO MISHHELL	3.85	3.93	4.57	0.08	4.98	9.68
MUENALA YARINA	4.04	4.15	5.99	0.11	6.83	10.38
NUNEZ ANGIE	4.12	4.20	8.63	0.08	6.83	11.86
PEREZ NAYELI	4.19	4.22	8.9	0.03	5.8	12.44
PICHAMBA PAOLA	4.05	4.14	9.9	0.09	5.91	12.9
PINEDA VIKY	3.96	4.19	6.35	0.23	5.06	10.02
PROANO NAYELY	3.99	4.08	5.2	0.09	5.38	9.35
PROANO ODALYS	4.21	4.32	7.01	0.11	6.37	12.37
RAMOS ANABEL	4.06	4.19	6.69	0.13	7.28	13.07
RIVERA NAHOMI	4.23	4.30	8.5	0.07	7.06	12.30
RODRIGUEZ ORELY	3.89	3.97	7.01	0.08	6.4	10.86
SANCHEZ LISETH	4.15	4.32	5.05	0.17	4.06	12.36
SUAREZ MAYERLI	5.04	5.19	5.98	0.15	4.37	12.98
TERAN KAROL	3.88	4.02	5.98	0.14	6.8	9.84
TITUANA BELEN	4.20	4.31	7.89	0.11	8.4	13.06
TOROSINA VANESA	4.17	4.23	6.69	0.06	8.32	12.50
TORRES KAREN	3.98	4.04	4.79	0.06	4.56	10.6
TRAVEZ PACARINA	5.15	5.2	7.83	0.05	6.22	13.22
TULCANAZO BRITANY	4.63	4.88	6.97	0.25	5.87	11.76
USINA ALISSON	4.63	4.76	6.59	0.13	7.92	16.03
VACA ELIANA	4.31	4.42	6.17	0.11	5.80	13.76
VEGA NAOMI	3.95	4.33	9.75	0.38	5.62	12.30
VELASQUEZ MISHHELL	4.17	4.26	6.17	0.09	4.36	11.87
VELASQUEZ CLARA	3.89	3.96	5.15	0.07	5.8	10.3
VILLAGOMEZ SAYA	3.90	3.97	4.33	0.07	3.97	9.77
VILLARUEL MAYRA	3.96	4.10	7.94	0.14	6.17	12.03
VINUEZA NATIVIDAD	4.06	4.19	5.86	0.13	6.09	10.04
ZURA MIKAELA	3.87	3.98	5.02	0.11	4.06	9.72

	TEST VELOCIDAD 20M	TEST VELOCIDAD 20M	TEST VELO. 20M	VELOCIDAD	TEST VEL.20M DRIBLING	TEST VEL.20M DRIBLING
	PARTIDA ALTA	PARTIDA BAJA	CON OBSTACULOS	REACCIÓN	SIN OBSTACULOS	CON OBSTACULOS
ALMEIDA CRISTÓBAL	5.15	5.25	6.5	0.1	4.8	9.5
ALMEIDA ERICK	4.10	4.15	6.8	0.05	4.36	9.10
ALVARES JOSÉ LUIS	4.09	4.41	8.67	0.22	5.26	13.44
ALVARES DANIEL	3.97	4.14	7.65	0.17	6.03	12.88
ANDRADE WALTER	3.85	3.92	4.97	0.07	4.21	9.94
ANDRANGO MATÍAS	3.88	3.92	6.87	0.04	5.97	9.15
ANDRANGO JONATHAN	3.86	3.91	6.22	0.05	3.9	9.23
ANRANGO DANIEL	3.91	3.96	7.11	0.05	5.78	8.9
ANRANGO DILAN	4.15	4.23	6.05	0.08	6.21	11.93
BAUTISTA MARIO	4.50	4.69	7.12	0.19	5.98	12.23
BEN ALCÁZAR PATRICIO	3.78	3.86	5.95	0.08	4.15	10.85
BEN ALCÁZAR WILLIAM	4.01	4.14	5.76	0.13	5.16	9.87
BOLANOS FRANKLIN	3.97	4.06	4.5	0.09	5.78	11.73
BOLANOS JAVIER	3.98	4.01	4.05	0.03	4.24	9.99
BOLANOS JEAN PIERRE	4.58	4.78	5.59	0.20	5.00	13.05
CAJAMARCA PAUL	4.45	4.78	5.16	0.33	4.12	11.76
CALDERÓN MARLON	3.97	4.16	4.98	0.19	5.13	12.19
CERBELLON SEBASTIÁN	3.90	3.99	4.75	0.09	6.9	9.4
CEVALLOS WILLIAM	5.01	5.09	6.3	0.07	5.36	14.25
CHAMORRO FABRICIO	3.87	m3.99	4.95	0.12	6.25	9.3
CHAMPUTIS ANDY	4.09	4.15	5.4	0.06	4.15	10.27
CORONADO JUSTIN	5.03	5.19	6.27	0.16	5.37	12.76
ECHEVERRIA PAULO	3.87	3.98	4.67	0.11	5.05	10.42
ENCALADA ALAN	3.85	3.93	5.3	0.08	3.9	8.95
ENCALADA RONNY	3.89	3.98	5.1	0.09	3.87	9.86
ENRÍQUEZ DAVID	4.02	4.09	5.2	0.07	4.05	10.38
FLORES ALEX	4.06	4.18	8.62	0.12	4.31	10.06
FLORES DIEGO	3.97	4.01	4.86	0.04	5.16	9.93
GARZÓN SANTIAGO	3.86	3.91	4.17	0.05	5.03	8.81
GRANDA YARICK	4.1	4.5	5.09	0.04	6.89	9.72
GUALSAQUI DILAN	3.87	3.97	4.52	0.10	6.88	9.61
UAMAN MATEO	4.05	4.16	4.53	0.11	4.66	10.26
HERRERA STEVEEN	4.2	4.40	9.89	0.20	5.05	11.89
HERRERA SAMUEL	3.2	4.00	8.8	0.08	4.82	13.01
JACOME EMANUEL	3.87	3.98	5.01	0.11	5.03	8.91
LOPEZ GANDI	3.84	4.09	7.93	0.25	3.94	10.54
MARROQUIN MATEO	3.86	3.91	9.2	0.05	4.29	12.02
MARTINEZ SEBASTIAN	3.97	4.08	7.54	0.11	4.87	12.67
MEDINA PABLO	3.87	4.00	9.35	0.13	4.35	13.97

MESA ANDERSON	4.25	4.46	10.66	0.21	5.12	15.37
MONTEROS DARWIN	4.00	4.05	4.98	0.05	4.05	9.8
MORALES STEEVEN	5.03	5.16	7.65	0.13	5.38	13.31
MORALES FRANCISCO	3.93	3.97	5.3	0.04	4.87	10.57
MORALES SANTIAGO	3.7	4.08	9.25	0.38	5.38	13.87
MUENALA MATHEW	3.79	4.04	7.23	0.25	3.89	9.98
MUENALA MARCO	4.58	4.97	9.35	0.39	6.5	15.35
PEREZ JUAN	4.63	5.22	9.47	0.54	6.85	13.80
PICON LUIS	4.07	4.22	7.31	0.15	5.94	12.03
PICUASI HANS	3.86	3.95	5.77	0.09	6.3	9.78
PINEDA MARCO	3.99	4.07	5.16	0.08	4.92	8.91
PUGA WILIAN	3.78	3.95	5.69	0.17	4.47	10.09
REYES WILSON	4.00	4.19	8.16	0.19	6.20	11.01
RIVERA NOEL	3.89	3.98	6.74	0.09	6.12	9.94
RUEDA FRANCISCO	3.96	4.03	4.88	0.07	5.13	8.75
RUIZ JAVIER	3.99	4.17	8.22	0.18	4.6	13.5
SALCEDO ANDERSON	3.97	4.01	4.68	0.04	5.17	8.59
SANCHEZ LUIS	5.02	5.23	6.92	0.21	5.66	13.49
SARANSIG KEVIN	4.07	4.16	5.56	0.09	4.87	12.02
SUAREZ MAYERLI	3.88	3.98	4.55	0.10	4.73	9.5
TAFUR JAIME	3.91	3.97	4.62	0.06	4.09	9.83
TORO ADRIAN	3.84	3.90	4.17	0.06	3.88	9.88
TROYA SAIN	4.16	4.21	8.87	0.05	4.19	12.3
TULCANAZO KEVIN	3.98	4.09	5.92	0.10	4.86	10.98
VALENCIA ANDERSON	4.56	4.78	5.17	0.22	5.16	11.42
VALENCIA SANTIAGO	3.87	3.96	4.34	0.09	4.5	11.04
VALENZUELA ANDRE	3.78	3.85	4.78	0.07	3.95	10.98
VALENZUELA PAULO	3.92	4.03	6.99	0.11	5.01	11.28
VILLAGOMEZ PAUL	3.99	4.17	5.83	0.18	4.38	10.68
YANOUC ZDENEK	4.22	4.33	4.79	0.11	4.25	11.73
ZALDUMBIDE RICHARD	3.9	4.09	5.01	0.11	4.18	10.79

## **ANEXO #4**

### **ANEXO #º 4**

#### **ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ENTRENADORES**

Estimad@ Compañer@:

Solicito comedidamente responder la siguiente encuesta que tiene como finalidad obtener la información necesaria para desarrollar un trabajo de investigación con el tema: “ESTUDIO DE LA VELOCIDAD Y SU INCIDENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS OFENSIVOS DEL BALONCESTO EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FORMATIVA DE BALONCESTO DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE OTAVALO EN EL AÑO 2012”

La información es reservada por lo que no es necesario poner su nombre.

Agradezco su colaboración

#### **CUESTIONARIO:**

1.- ¿Cuál es el nivel de conocimiento acerca de la velocidad de desplazamiento en la ejecución de los fundamentos técnicos ofensivos de los niños?

EXCELENTE  MUY BUENO  BUENO  REGULAR

2.- ¿Qué importancia le concede a la velocidad en el desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos de baloncesto de los niños y niñas?

MUCHO  POCO  NADA

3.- ¿Usted ha realizado algún test que le ayudado a mejorar la velocidad en el desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos en el baloncesto?

SI  NO

4.- ¿Cree que la velocidad influya en el aprendizaje de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto en los niños y niñas?

SI  NO

5.- ¿Cree usted que los ejercicios especiales de velocidad ayuden a mejorar el nivel del aspecto técnico del dribling de los niños?

SI  NO

6.- ¿Cree usted que los ejercicios especiales de velocidad ayuden a mejorar el nivel del aspecto técnico de la conducción de los niños?

SI  NO

7.- ¿Usted realiza juegos o ejercicios de velocidad de reacción que contribuyan al desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto?

SIEMPRE  CASI SIEMPRE  NUNCA

8.- ¿Cuál es el nivel de conocimiento acerca de la velocidad de reacción en la ejecución de los fundamentos técnicos ofensivos de los niños?

EXCELENTE  MUY BUENO  BUENO  REGULAR

9.- ¿Usted realiza ejercicios que le han ayudado en el entrenamiento de velocidad en los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto?

SIEMPRE  CASI SIEMPRE  NUNCA

10.- ¿En su tiempo libre practica juegos de velocidad con sus niños?

SIEMPRE  CASI SIEMPRE  NUNCA

MUCHAS GRACIAS

**ANEXO #5**  
**FOTOGRAFÍAS**













## LIGA DEPORTIVA CANTONAL OTAVALO

Fundada el 25 de Octubre de 1942 - Acuerdo Ministerial N° 208

### DEPARTAMENTO TECNICO

### CERTIFICADO

En mi calidad de Director del Departamento Técnico de Liga Deportiva Cantonal Otavalo, tengo a bien certificar:

**Que:** la Sra. VERONICA FABIOLA HIDROBO GUEVARA , portadora de la cédula de identidad N° **100350255-4**, estudiante del Octavo Semestre de la Licenciatura de Entrenamiento Deportivo del Instituto de Cultura Física de la Universidad Técnica del Norte, aplicó la **SOCIALIZACION DEL MANUAL DE EJERCICIOS PRACTICOS DE VELOCIDAD PARA EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMNETOS TECNICOS OFENSIVOS DEL BALONCESTO** el día viernes 19 de julio de 2013; demostrando conocimiento, capacidad, disciplina y responsabilidad.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultándole a la interesada hacer uso del presente como creyere conveniente.

Otavalo, julio 30 de 2013

Atentamente,  
**POR UN OTAVALO MEJOR.**



**Lic. Luis Jaramillo Paredes**  
**DIRECTOR D.T.M. DE LIGA DEPORTIVA**  
**CANTONAL " OTAVALO "**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN  
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100350255-4		
APELLIDOS Y NOMBRES:	HIDROBO GUEVARA VERONICA FABIOLA		
DIRECCIÓN:	Otavalo		
EMAIL:	veronichidrobo@yahoo.es		
TELÉFONO FIJO:	2924182	TELÉFONO MÓVIL:	0987253526

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“ESTUDIO DEL LA VELOCIDAD Y SU INCIDENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL BALONCESTO EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FORMATIVA DE BALONCESTO DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE OTAVALO EN EL AÑO 2012”
AUTOR (ES):	HIDROBO GUEVARA VERÓNICA FABIOLA
FECHA: AAAAMMDD	2013-10-7
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciada en la Especialidad de Entrenamiento Deportivo.
ASESOR /DIRECTOR:	MSC. ALFONSO CHAMORRO

## 2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, HIDROBO GUEVARA VERÓNICA FABIOLA , con cédula de identidad Nro. 100350255-4 , en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

## 3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 7 días del mes de Octubre de 2013

### EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: HIDROBO GUEVARA VERÓNICA FABIOLA

C.C.: 100350255-4



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

### CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, HIDROBO GUEVARA VERÓNICA FABIOLA, con cédula de identidad Nro. 100350255-4 , manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: **“ESTUDIO DEL LA VELOCIDAD Y SU INCIDENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL BALONCESTO EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FORMATIVA DE BALONCESTO DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE OTAVALO EN EL AÑO 2012”**, que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en la Especialidad de Entrenamiento Deportivo. , en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 7 días del mes de Octubre de 2013

(Firma)  .....

Nombre: HIDROBO GUEVARA VERÓNICA FABIOLA

Cédula: 100350255-4