



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

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

### **TEMA:**

EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD ACÍCLICA Y SU INCIDENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL BALONCESTO DE LA CATEGORÍA SUB 12 DEL SEMILLERO DEPORTIVO CEMIDER DEL MUNICIPIO DEL CANTÓN RUMIÑAHUI EN EL AÑO 2018.

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

### **AUTOR:**

Rodríguez Albuja Leonel Octavio

### **DIRECTOR:**

Msc. Hugo Fabián Pérez Rivadeneira

Ibarra, 2019



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

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

#### 1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1720753829		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Rodríguez Albuja Leonel Octavio		
DIRECCIÓN:	Urb. La Colina, lote 70, Sangolqui, Rumiñahui		
EMAIL:	leonelrodriguezalbuja@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:	022338317	TELÉFONO MÓVIL:	0998088434

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD ACÍCLICA Y SU INCIDENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL BALONCESTO DE LA CATEGORÍA SUB 12 DEL SEMILLERO DEPORTIVO CEMIDER DEL MUNICIPIO DEL CANTÓN RUMIÑAHUI EN EL AÑO 2018
AUTOR (ES):	Rodríguez Albuja Leonel Octavio
FECHA: DD/MM/AAAA	2019/07/16
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Hugo Pérez Rivadeneira

#### 2. CONSTANCIAS

El autor (es) Rodríguez Albuja Leonel Octavio 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 16 días del mes de Julio de 2019

**EL AUTOR:**

(Firma) 

Nombre: Rodríguez Albuja Leonel Octavio

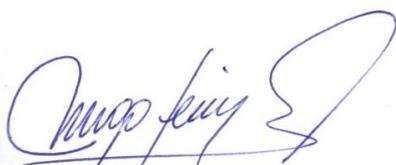
## CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR O ASESOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Grado con el siguiente tema: “El desarrollo de la velocidad acíclica y su incidencia de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto de la categoría sub 12 del semillero deportivo CEMIDER del municipio del cantón Rumiñahui en el año 2018”. Trabajo realizado por el señor egresado: Rodríguez Albuja Leonel Octavio, previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Al ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director



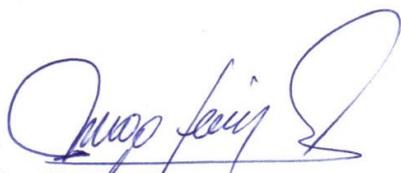
Msc. Hugo Pérez Rivadeneira  
CI. 1001356235

**APROBACIÓN DEL TRIBUNAL**  
**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

Los miembros del Tribunal aprueban el informe de investigación, sobre el tema: "El desarrollo de la velocidad acíclica y su incidencia de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto de la categoría sub 12 del semillero deportivo CEMIDER del municipio del cantón Rumiñahui en el año 2018", del estudiante: Rodríguez Albuja Leonel Octavio, previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Ibarra, 16 de julio de 2019

**Para constancia firman**



**Msc. Hugo Fabián Pérez Rivadeneira**  
**DIRECTOR**



**Dr. Vicente Vandún Msc.**  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



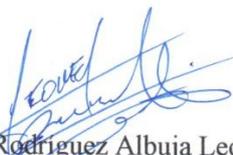
**Msc. Zoila Realpe**  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



**Msc. Washington Suasti**  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

## AUTORÍA

Yo, Rodríguez Albuja Leonel Octavio con cédula de ciudadanía 1720753829 declaro bajo juramento que la presente investigación es de total responsabilidad del Autor, y que se han respetado las diferentes fuentes de información realizando citas correspondientes.



Sr. Rodríguez Albuja Leonel Octavio  
C.I. 1720753829

## RESUMEN

La presente investigación se enfoca en la forma de entrenar aspectos fundamentales como la velocidad acíclica en deportes en equipo con un enfoque especial en las etapas formativas de 12 años y como se relaciona con los fundamentos ofensivos del baloncesto, sus factores más importantes y el porqué de su aplicación en un deporte colectivo, en la justificación se podrá encontrar el motivo y la razón por la cual la velocidad acíclica influye en la forma de desplazamientos de los jugadores y de tal manera hace hincapié en los fundamentos ofensivos del baloncesto, en los objetivos se plantean las metas que se ha propuesto realizar en el transcurso de esta investigación de lo que se pretende conseguir a través de un entrenamiento orientado en las edades formativas. En la creación del marco teórico recopilando toda la información que ha servido de libros, revistas y artículos científicos para poder desarrollar el marco metodológico y poder utilizar los distintos tipos de investigación y métodos, técnicas, instrumentos, población, muestra, en la herramientas se utilizó ficha de observación junto con test establecidos previamente por otros autores pero que fueron adaptados en base a la necesidad del baloncesto ya que no hay gran cantidad de estudios que se realicen en edades tempranas, una vez concluida la investigación se pasó al análisis de datos y resultados con lo cual se hace evidente las falencias que poseen los deportistas de 12 años, además nos ha permitido redactar conclusiones y recomendaciones en la que se puede demostrar los resultados obtenidos y eficacia del entrenamiento que nos dio la presente investigación; por último se agregó los anexos, referencias bibliográficas, fotos, sesiones de entrenamiento que demuestran la veracidad de la investigación, junto con los permisos solicitados en el Municipio de Sangolquí.

**Palabras claves:** acíclica, falencias, eficacia, desplazamientos, metodológico.

## ABSTRACT

This research focuses on the training of fundamental aspects such as the acyclic speed in sports team with a special focus on the formative stages of 12 years and as it relates to the fundamentals of offensive basketball, the most important factors and their application in a collective sport, in the justification will be able to find reasons and why the acyclic speed influences in the way of displacement of the players and so the emphasis is on the fundamentals of offensive basketball, in the objectives is shown what is intended to get through the specific workout-oriented in growth ages. The theoretical framework was created by gathering all the information such as books, journals and scientific articles in order to develop the methodological framework and to be able to use the different types of research and methods, techniques, instruments, population, sample. Among the tools were used observation card along with tests previously established by other authors but which were adapted based on the need of basketball since there are not many studies carried out in early ages, once the research was completed, we went to the analysis of data and results, which makes evident the shortcomings of the 12-year-old athletes, and it has allowed us to draw conclusions and recommendations to demonstrate the results and the effectiveness of the training of this research; finally. Annexes, bibliographic references, photos, training sessions that demonstrate the veracity of the research, along with the permits requested in the municipality of Sangolquí were added.

Keywords: acyclic, deficiencies, effectiveness, displacements, methodological.

V. C. Rodríguez  
[Handwritten signature]



## **DEDICATORIA**

Primeramente, a Dios por guiarme por este camino que aunque tuve muchas caídas nunca me abandono y me daba las fuerzas necesarias para poder continuar cada momento y ayudarme a encontrar mi gusto por la enseñanza.

A mis padres que me han acompañado durante todo este camino que a pesar de tener altos y bajos nunca me han dejado solo, para ellos no me alcanzará la vida para demostrarles lo agradecido que estoy por todo lo que han hecho y siguen haciendo por mí.

**Leonel**

## **AGRADECIMIENTO**

A mi querida Universidad Técnica del Norte que me abrió las puertas de la sabiduría y me acogió con sus conocimientos con los cuales pude convertirme en un profesional que siempre daré gracias por todo lo que pude aprender, junto con los docentes que me brindaron su tiempo, sus ánimos y en especial me motivaron para nunca dejar de seguir aprendiendo de esta hermosa carrera profesional.

A mis profesores que me acompañaron en cada semestre, aprendiendo que antes de ser profesional hay que ser seres humanos de bien.

Y con agradecimiento especial a mi tutor de tesis Mcs. Hugo Pérez, quien me ha brindado su tiempo y me ha guiado en el proceso de la culminación esta etapa de mi vida.

**Leonel**

## ÍNDICE DE CONTENIDO

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR O ASESOR .....	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	iii
AUTORÍA.....	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT .....	vi
DEDICATORIA .....	vii
AGRADECIMIENTO .....	viii
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	ix
ÍNDICE DE TABLAS .....	xiii
Introucción .....	1
Tema.....	2
Contextualización del problema.....	2
Justificación.....	5
Objetivos .....	6
Objetivo general .....	6
Objetivos específicos .....	6
Interrogantes.....	7
CAPÍTULO I.....	8
MARCO TEÓRICO.....	8
1.1 Entrenamiento de la velocidad .....	8
1.1.1 Velocidad de desplazamiento.....	11
1.1.2 Velocidad acíclica .....	12
1.1.2.1 Equilibrio .....	13
1.1.2.2 Coordinación .....	14
1.1.2.3 Agilidad.....	15

1.1.2.4	Fuerza de reacción.....	15
1.1.2.5	Fuerza de acción.....	16
1.1.2.6	Fuerza explosiva.....	17
1.1.2.7	Sistema energético anaeróbico aláctico .....	17
1.2	Fundamentos técnicos .....	18
1.2.1	Fundamentos técnicos ofensivos.....	19
1.2.1.1	Dribling .....	20
1.2.1.2	Pase .....	20
1.2.1.3	Tiro.....	21
CAPÍTULO II .....		22
2	METODOLOGÍA .....	22
2.1	Tipos de investigación .....	22
2.1.1	Investigación histórica .....	22
2.1.2	Investigación bibliográfica.....	22
2.1.3	Investigación descriptiva.....	22
2.1.4	Investigación explicativa.....	23
2.1.5	Investigación de campo.....	23
2.1.6	Investigación propioceptiva .....	23
2.2	Métodos.....	23
2.2.1	Método analítico.....	23
2.2.2	Método deductivo.....	24
2.2.3	Método inductivo .....	24
2.2.4	Método sintético.....	24
2.2.5	Método estadístico .....	25
2.3	Técnicas e instrumentos .....	25

2.3.1	Ficha de observación.....	25
2.3.2	Test físico.....	25
2.4	Matriz diagnóstica.....	26
2.5	Población.....	26
2.6	Muestra.....	26
CAPÍTULO III.....		27
3	ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	27
3.1	Test aplicado a los deportistas de la sub 12 del semillero deportivo . .....	27
CAPÍTULO IV.....		34
4	PROPUESTA.....	34
4.1	Título de la propuesta.....	34
4.2	Justificación.....	34
4.3	Fundamentación.....	35
4.3.1	Entrenamiento infanto-juvenil.....	35
4.3.2	Incremento de la velocidad acíclica.....	36
4.3.3	Baloncesto como deporte colectivo.....	37
4.3.4	Fundamentos técnicos ofensivos.....	38
4.3.4.1	Dribling.....	39
4.3.4.2	Pase.....	39
4.3.4.3	Tiro.....	40
4.4	Objetivos.....	41
4.4.1	Objetivo general.....	41
4.4.2	Objetivos específicos.....	41
4.5	Ubicación sectorial y física.....	41
4.6	Desarrollo de la propuesta.....	42

4.7	Impacto.....	75
4.7.1	Impacto social .....	75
4.7.2	Impacto económico .....	75
4.7.3	Impacto educativo .....	75
4.7.4	Impacto deportivo .....	76
4.7.5	Impacto ecológico .....	76
4.8	Conclusiones .....	76
4.9	Recomendaciones.....	77
4.10	Contestación a las preguntas de investigación.....	79
4.11	Sección de referencias.....	80
4.11.1	Glosario de términos .....	80
4.11.2	Bibliografía .....	81
	ANEXOS .....	83
Anexo 1	Árbol de problemas .....	83
Anexo 2	Matriz de coherencia .....	84
Anexo 3	Matriz categorial.....	85
Anexo 4	Matriz diagnóstica .....	86
Anexo 5	Ficha de observación .....	87
Anexo 6	Test de Burpee.....	89
Anexo 7	Test 5x10x5 aplicado al baloncesto.....	91
Anexo 8	Test Illinois aplicado al baloncesto .....	93
Anexo 9	Test de equilibrio dinámico aplicado al baloncesto. ....	95
Anexo 10	Test de entrada a canasta x10 .....	97
Anexo 11	Fotos .....	99
Anexo 12	Certificados.....	100

**ÍNDICE DE TABLAS**

Tabla 1	Peso .....	27
Tabla 2	Estatura.....	28
Tabla 3	Test de Burpee-30segundos .....	29
Tabla 4	Test 5x10x5 aplicado al baloncesto .....	30
Tabla 5	Test de Illinois aplicado al baloncesto .....	31
Tabla 6	Test de equilibrio dinámico aplicado al baloncesto .....	32
Tabla 7	Test de entrada a canasta x 10.....	33

## INTRODUCCIÓN

Entrenar es un acto que exige perseverancia a cualquier edad que se lo practique, es por lo cual la manera de entrenar sigue cambiando continuamente puesto que cada día sigue evolucionando la manera de realizar diversas acciones que mejoran el rendimiento de los deportistas, se ha tecnificado los procesos para adquirir una capacidad o mejorar una destreza, pero a la vez también respetando la manera de aprendizaje de los deportistas es por lo cual se nota una necesidad de entrenar desde edades muy tempranas con el objetivo de desarrollar dichas capacidades evitando el automatismo de las acciones, por lo tanto el siguiente estudio es una manifestación de un ejemplo de entrenamiento en la velocidad acíclica que se desarrolló en la escuela formativa CEMIDER del cantón Rumiñahui, notando falencias que poseen varios deportistas, con dicho entrenamiento se plantea que los deportistas que practique dicho actividad vayan mejorando tanto en la manera individual como colectiva.

Dentro del siguiente investigación se notó que el baloncesto en el cantón Rumiñahui, provincia de Pichincha, sufrió un estancamiento y abandono por un tiempo, sin embargo en los últimos años se ha empezado a desarrollar de mejor manera tanto deportistas como de entrenadores la masificación y tecnificación del mismo. Rumiñahui posee talentos del baloncesto, pero sin una correcta metodología de entrenamiento no se podrá desarrollar gran parte de su eficacia y los deportistas no podrán alcanzar su máximo potencial.

La velocidad siendo un componente determinante al momento de practicar el baloncesto debe ser desarrollada con mucho cuidado ya que al no ser entrenada de manera correcta podría provocar cientos de falencias que serían perjudiciales tanto en

el juego colectivo como en la práctica individual y así mismo encaminar a lesiones que se desarrollaran paulatinamente hasta llegar a un punto de daño físico integral.

Con dicha investigación se pretende desarrollar un mejoramiento en la velocidad acíclica de los deportistas, con lo cual los deportistas que han sido seleccionados cumplen con las cualidades necesarias para poder desarrollar el estudio.

El problema que se manifiesta es la falta de especificidad dentro del área de entrenamiento de los deportistas, con lo cual en la presente investigación se propone un método de entrenamiento que ayude a alcanzar las metas de aprendizaje de los fundamentos ofensivos del baloncesto así como también del mejoramiento de la velocidad.

### **Tema**

El desarrollo de la velocidad acíclica y su incidencia de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto de la categoría sub 12 del semillero deportivo CEMIDER del municipio del cantón Rumiñahui en el año 2018

### **Contextualización del problema**

Entrenar es educar con valores deportivos a los futuros deportistas, de esta manera se puede estar seguro que al momento de tener un grupo o ya sea solo un alumno debemos llegar a relacionarlo con gran ímpetu en la actividad física que se desenvolverá y por la cual ha empezado a tener una gran ansia de practicar.

El baloncesto siendo un deporte de índole colectiva por lo general se lo orienta con un trabajo cíclico al momento de entrenarse, es por lo cual la falta de metodología de enseñanza perjudica al correcto aprendizaje de dicho deporte, con lo cual no solo se crean malos hábitos motrices en los deportistas sino también con el continuo gesto

motor deficiente se genera una gran cantidad de lesiones que se pudieron evitar si el entrenamiento se lo realizaba adecuadamente.

En el contexto del cantón Rumiñahui, el modo de entrenamiento de la velocidad del baloncesto debe coadyudar al mejoramiento de los fundamentos ofensivos, pero se evidencia limitantes al momento de ejecutarlas, puesto que los deportistas mientras más jóvenes trabajen dicha capacidad podrán desenvolverse en el campo de juego de manera tal que mientras sigan practicando el baloncesto puedan llegar a representar a su cantón, provincia o país.

La tarea del entrenador esta enfatizada en el desarrollo integral de las cualidades físicas de los deportistas, más aun poniendo énfasis en la velocidad ya que es una capacidad que va disminuyendo con el pasar de los años del deportista.

Del análisis que se realizó, se confirma que el impacto negativo que ha tenido la falta de formación de los deportistas será sinónimo de una mala tecnificación a lo largo de su proceso de aprendizaje, con lo cual no se han podido desarrollar de manera objetiva y así impidiendo tener deportistas de calidad en el cantón Rumiñahui.

Los efectos o consecuencias de la falta de preparación física que se va dando con las características del juego, es uno de los aspectos fundamentales que incide en la inadecuada preparación deportiva de los jugadores de baloncesto. Es la forma de realizar el entrenamiento que la cual esta derivada de la programación no adecuada del tipo de entrenamiento y al empirismo o poca preparación de los entrenadores al seleccionar los ejercicios y rutinas no tan especiales destinadas en tal sentido.

En el cantón Rumiñahui, provincia de pichincha, GADMUR se ha preocupado por la práctica de deportes, siendo que se implementó el proyecto de CEMIDER, con lo cual los chicos que no poseen recursos necesarios para acceder a una escuela de

formación deportiva lo puedan hacer de manera gratuita, siendo el baloncesto uno de los deportes que se practica, por lo tanto el entrenamiento con los chicos debe ser idóneo para que dicho deporte siga creciendo en el cantón.

Es por lo tal que el municipio de Rumiñahui, con su alcalde, Ing. Héctor Jácome se ha preocupado por el deporte, con lo cual se dio paso a la creación del semillero deportivo CEMIDER, en el cual personas de todas las edades puede practicar diversas actividades deportivas, siendo la población infanto-juvenil la principal beneficiada. Con dicho proyecto el baloncesto en el cantón Rumiñahui ha vuelto a surgir de manera paulatina, formando nuevos talentos que puedan sobresalir.

El entrenamiento de la velocidad en el baloncesto con niños del cantón Rumiñahui de la categoría sub 12 se ha notado muy deficiente, ya que los deportistas no solo deben ser rápidos, más bien deben utilizar esta velocidad de manera específica para que se lo pueda utilizar en conjunto con los demás miembros del equipo, es por tal motivo que se nota la necesidad de un entrenamiento que conlleve al mejoramiento de dicha capacidad y su manera de uso.

Sin embargo, de lo mencionado, es necesaria la investigación científica para de esta manera establecer de manera exacta el proceso que se viene manejando del entrenamiento de la velocidad; los resultados del estudio determinaran la aplicación de soluciones al siguiente problema

¿Cómo el inadecuado entrenamiento de la velocidad acíclica y su repercusión en los fundamentos técnicos del baloncesto en niños de la categoría sub 12 del semillero deportivo del municipio del cantón Rumiñahui en el año 2018?

## **Justificación**

De esta manera el siguiente trabajo encuentra el motivo para ser realizado en la manera de proceder del entrenamiento a los jugadores de la categoría sub 12 de baloncesto donde se encuentran muchas falencias en el desarrollo de las capacidades básicas condicionales y en el juego grupal ya que el baloncesto como tal es un juego de carácter colectivo con lo cual estas capacidades deben estar bien desarrolladas para realizar los movimientos básicos de manera eficaz.

La presente investigación beneficiara a los basquetbolistas ya que se nota la necesidad de un entrenamiento de la velocidad acíclica en base al juego específico debido a que en estas edades los jugadores ya deben poseer desarrolladas muchas de sus capacidades físicas y encuentran un poco más de gusto en la práctica de este deporte, siendo óptimo la aplicación de un entrenamiento flexible que involucre el desarrollo con más incidencia en esta capacidad

El entrenamiento de velocidad debe ser de carácter específico debido a que no todos los deportes son iguales; cada uno de ellos son poseedores de características propias que deben ser aprendidos junto con el desarrollo de cada uno de ellos ya que de eso dependerá su desenvolvimiento en la cancha, listos para un adecuado uso de sus habilidades en situaciones reales de juego.

Un trabajo de esta naturaleza beneficiará significativamente a mejora la metodología del entrenamiento y no solo permitirá conocer más específicamente la velocidad acíclica sino que también permitirá a los entrenadores desear adquirir más conocimientos ya que la vida es un eterno aprendizaje en la cual todos los días se aprende algo nuevo

La noción de esta investigación junto con la propuesta planteada favorece claramente a entrenadores y deportistas del baloncesto del cantón Rumiñahui cuyas ventajas y resultados futuros serán fruto de la disciplina y esfuerzo que apliquen en dicha actividad.

El cumplimiento de la propuesta permitirá un mejoramiento cualitativo en el proceso del desarrollo de la velocidad acíclica y ayudará en la práctica de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Desarrollar la velocidad acíclica y su incidencia en el entrenamiento de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto de los niños de la categoría sub 12 del semillero deportivo CEMIDER del municipio del cantón Rumiñahui año 2018.

### **Objetivos específicos**

- Evaluar la velocidad acíclica de los niños de la categoría sub 12 del semillero deportivo CEMIDER del municipio del cantón Rumiñahui
- Analizar la velocidad acíclica y como esta influye en el correcto uso de la técnica de baloncesto en niños de la categoría sub 12 del semillero deportivo del municipio del cantón Rumiñahui
- Elaborar un programa de entrenamiento que permita mejorar la velocidad acíclica en niños de la categoría sub 12 del semillero deportivo del municipio del cantón Rumiñahui

### **Interrogantes**

- ¿Cuál es la entrenabilidad de la velocidad acíclica que se posee los niños para el desarrollo de la práctica del baloncesto?
- ¿Cuál es la velocidad en el baloncesto ejecutada por niños de la categoría sub 12 del semillero deportivo del municipio de Rumiñahui?
- ¿Cuál es la manera adecuada para desarrollar la velocidad acíclica en los niños de la categoría sub 12 para que puedan aplicar un entrenamiento de ganancia de velocidad?

## CAPÍTULO I

### MARCO TEÓRICO

#### 1.1 Entrenamiento de la velocidad

La importancia del entrenamiento físico para mejorar las capacidades físicas básicas debe ser vista desde un punto general, es de ahí que se puede tener referencia y encaminarlo hacia objetivos que se desea obtener mediante dicho proceso puesto que es de manera general que se puede trabajar como método globalizado la multilateralidad y se puede dar el enriquecimiento motriz necesario para que los deportistas se puedan desarrollar en óptimas condiciones.

El concepto de entrenamiento deportivo varía en definiciones puesto que cada autor tiene definiciones propias que han sido el resultado de años de adquisición de conocimientos pero se centra en lo esencial y en lo básico, es así como se puede tener un concepto general.

El concepto “entrenamiento” se utiliza en la lengua coloquial para los ámbitos más diversos y se suele utilizar en el sentido de un proceso de ejercicio que busca un grado más o menos acentuado de mejora en los objetivos de cada momento.(Weineck, 2005, p.15)

Según Weineck nos habla que el entrenamiento es la realización de ejercicios por medio de los cuales se obtendrá una mejora en su condición física, dicha mejora también se la podría interpretar según la necesidad que se desee tener, sea de forma física, fitness, recuperativa o preventiva. Es por eso que al realizar un entrenamiento deportivo debemos tener claras las metas que deseamos alcanzar, siendo así el primer paso para una preparación física que deje de lado el empirismo al que en la antigüedad se desarrollaba y se centre en la organización y fundamentación técnica-táctica, con lo

cual los deportistas alcanzarán un nivel cada vez más elevado para poder competir o superar marcas deportivas impuestas por otros deportistas.

El entrenamiento posee variaciones, dependiendo la edad que tenga el deportista deberemos aplicar la carga y la intensidad con la que se trabaje, debido a que en edades más tempranas de formación es muy importante no convertir al deporte en algo tedioso o aburrido, sino más bien que el niño se sienta a gusto de practicarlo.

Al realizar un entrenamiento de la velocidad debemos tener claro su definición, ya que el objetivo de estudio es de mejorar esta capacidad en los niños que están practicando baloncesto, así también determinando las características propias de la edad y del deporte.

La velocidad considerada como una de las tres capacidades físicas básicas se la considera dentro de un desarrollo integral para la correcta práctica de un deporte, es así como la velocidad tiene características propias, con las cuales la principal es el tiempo, ya que este es la base de esta capacidad debido a que toda acción que se desarrollara para mejorar el tiempo de ejecución con que se realiza un desplazamiento o un movimiento. "Por velocidad se designa la capacidad de reaccionar y actuar, bajo condiciones libres de cansancio, en el menor tiempo posible."(Hohmann, 2005, p. 105)

Es así que un entrenamiento de velocidad está íntimamente involucrado con el desarrollo de la fuerza y de la resistencia, cualidades físicas que estarán siendo desarrolladas junto con la velocidad, debido a que en un entrenamiento no se puede solamente entrenar una capacidad física aislada de otra.

Las capacidades de la velocidad forman, junto con la fuerza y la resistencia, la tercera piedra angular de la condición física. Mientras que las características fundamentales de la fuerza y de la resistencia están claramente incluidas en esa condición física, porque dependen de estructuras y funciones fisiológicas y

anatómicas separables, por ejemplo, el sistema neuromuscular y el músculo tendinoso el sistema cardiovascular y el respiratorio, en el caso de la velocidad esta separación es menos exacta.(Hohmann, 2005, p. 105)

Nos encontramos con una premisa demasiado importante, donde autores describen que la velocidad no posee un sistema dentro del cuerpo humano que se haga responsable principal, claramente tenemos que el responsable de la fuerza es el sistema locomotor, huesos, ligamento, tendones y músculos; la resistencia tiene al sistema cardio-pulmonar, principal actor al momento de desarrollarlo de esta capacidad; pero la velocidad depende de la genética con la que cada persona posee desde el momento de ser concebida, es por eso que la velocidad se la puede entrenar para mejorar dependiendo del somatotipo de cada persona o deportista, mas no adquirirla debido a que ya viene predeterminada en nuestros genes.

En particular, el entrenamiento de velocidad, agilidad y rapidez tiene la misión de aumentar la capacidad del atleta de emplear la máxima fuerza durante los movimientos de alta velocidad. Este tipo de trabajo modifica y saca provecho del ciclo de estiramiento-acortamiento (CEA), al tiayudarempo que llena el vacío existente entre el entrenamiento de resistencia tradicional y los movimientos funcionales específicos(Brown & Ferrigno, 2007, p.4)

La velocidad que analizaremos es desde el punto de vista de entrenabilidad en deportes en equipo, debido a que el baloncesto está catalogado dentro de los deportes colectivos y el cual tendrá ciertos parámetros diferenciales con los deportes individuales.

García Manso et al (1996) ponen de manifiesto que en esta familia de deportes “la velocidad del equipo determinará la velocidad de juego por encima de la velocidad de cualquiera de sus jugadores, por tanto, las acciones de juego casi

nunca vendrán determinadas con la velocidad con la que se desplazan los jugadores, sino que normalmente se verá condicionada por la velocidad con que se mueve la pelota”. (Vizuete, 2004).

Por tal razón la velocidad que se aplique a dicho deporte será determinante por la calidad de los movimientos que se realicen y que se pueda manejar tanto el balón como los desplazamientos acíclicos en distancia cortas relacionadas con la medida estandarizada de la cancha de baloncesto, con la cual se trabajará en acciones reales de juego para así de esta manera desarrollar la rapidez de los deportistas y que se acoplen a funcionamiento de la misma. “La capacidad de un equipo y/o jugador para resolver de manera óptima las tareas/objetivos Consustanciales a las diferentes fases y subfases del juego.” (Modificado de A.Vales y A Areces. 2002)

También debemos tomar en cuenta que la velocidad individual y la velocidad colectiva estarán de alguna manera superpuestas, ya que no se puede descartar las acciones que realice un jugador de manera personal en la que en ciertos casos podría destacar pero para el equipo se podría volver en jugadas o movimientos que carecen de coherencia para conseguir la finalidad a la que se idealizan.

### ***1.1.1 Velocidad de desplazamiento***

Dentro de toda las sub categorías que implica la velocidad, la más importante dentro del desarrollo del juego del baloncesto es la velocidad de acción, con la cual entra en relación la fuerza explosiva y la resistencia específica siendo estas características básicas del desarrollo del deportistas, ya que al realizar acciones de juego se puede definir que los deportistas deben actuar en espacios limitados por corto periodo de tiempo y así mantenerse con la misma intensidad durante el tiempo que lleva a cabo el partido con lo cual se traduce a la resistencia específica.

Al entrenar la velocidad de acción debemos tener claro que para que el entrenamiento sea óptimo, el deportista deberá tener una base fundamentada de motricidad, coordinación y equilibrio, ya que sin estos componentes su entrenamiento no sería de manera óptima y se empezaría a tener movimientos mal ejecutados con lo cual se traduciría en una adquisición de técnica de ejecución carente de beneficios.

Los procesos de movimiento y acciones encadenadas, precisas y coordinadas con velocidad ejercitan sobre todo las capacidades de rendimiento psicocognitivas y neuromusculares que realizan los procesos de regulación del movimiento y cuyos procesos siguen desarrollando. (Ostrowski & Rost, 2004, p. 93)

Es por eso que en esta transición de los deportistas infanto-juveniles el entrenamiento debe ser variado y de manera optimizada para que se puedan trabajar diferentes capacidades y así no entrar en la monotonía de un entrenamiento repetitivo y monótono, más bien ser adaptable al deportista y entretenido para de esta manera se pueda involucrar y motivar más en dicha actividad, en este caso el baloncesto.

### ***1.1.2 Velocidad acíclica***

La base de dicha investigación es el desarrollo de esta categoría de la velocidad, debido a que es una subdivisión de la velocidad de acción en sí, la cual posee elementos físicos que necesitara para su correcto funcionamiento, debido a que cada uno de ellos es de vital importancia no podemos dejarlos de lado, así también determinamos que para que pueda dar este entrenamiento debemos trabajar con la velocidad acíclica elemental y la velocidad cíclica elemental ya que las dos se complementaran para su mayor eficacia.

Se trata de la capacidad de un segmento (mano, pierna) o una cadena cinética para ejecutar un movimiento o un conjunto de movimientos a la máxima

velocidad, consiguiendo máxima eficacia y una mínima fatiga. Es segmentaria, ya que se realiza una acción a gran velocidad, un gesto, con un segmento del cuerpo, no con todo el conjunto corporal, normalmente se trata de un brazo y/o de una pierna.(Quijada Rodriguez, 2014)

En el entrenamiento de la velocidad acíclica elemental se intenta, básicamente, crear unas condiciones que permitan alcanzar velocidades de movimiento más rápidas, relevantes para el futuro. En este contexto son típicos los ejercicios en condiciones facilitadas.(Weineck, 2005, p. 391)

El baloncesto se definirá como como un deporte acíclico puro, ya que dentro de su característica está en los cambios de velocidad, de dirección de movimiento, aunque para conseguir la base aeróbica sustentable para generar resistencia dentro de un partido deberá entrenarse carrera continua con movimientos cíclicos pero esto solo deberá ser como base general mas no especifica ya que la esencia del baloncesto es cambios de direccionen en cortos periodos de tiempo y en distancias cortas.

#### ***1.1.2.1 Equilibrio***

El equilibrio es base fundamental para la ejecución de cualquier actividad física, es así que sin el desarrollo óptimo de dicha capacidad el deportista carecerá de movimientos que ayuden a mejorar su técnica. Dentro de la cual se deberá tener claro que se hablara del equilibrio dinámico, debido a en el baloncesto el cuerpo tiende a estar en constante movimiento y a ser alterado su equilibrio al momento de surgir un contacto o de cambiar de dirección en cuestión de segundos, de manera que se exigirá el cuerpo a buscar siempre una manera de compensar dicho movimiento.

Según Álvarez del Villar (1987), el equilibrio es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo

está quieto (equilibrio estático) o desplazándose (equilibrio dinámico).(Rabanelli, 2013)

Al realizar movimientos que desequilibren el cuerpo del deportista toda sus estructuras motoras tendrán que ser capaces de reaccionar, es así que en el baloncesto el centro de gravedad se acoplara a dicha exigencia, razón por la cual al jugador de baloncesto lo primero que debe aprender es la postura correcta para jugar, de esto dependerá que el equilibrio que posea sea el mejor ante situaciones de juego.

### ***1.1.2.2 Coordinación***

Dentro de la estructura de aprendizaje motor se deberá desarrollar la coordinación, lo que implica que el deportistas ya haya pasado por este tipo de adquisición de habilidad, en la etapa del entrenamiento de la velocidad aquel deportista que este en etapa temprana en el desarrollo de la coordinación se le dificultara desarrollar óptimamente ya que deberá madurar su coordinación y su sistema nervioso para así adaptarse a él.

Las capacidades coordinativas son cualidades de desarrollo relativamente determinadas y generalizadas de los procesos de regulación del movimiento y las capacidades del rendimiento para superar las exigencias de su coordinación.(González, 2016, p.84)

La coordinación es el fundamento de la actividad de los deportistas en situaciones inesperadas y muy variables. Anticipar la correlación de la distancia con los compañeros y los contrincantes, pasar de unas acciones a otras, elegir el momento para iniciar las acciones son las capacidades especializadas más frecuentes de los deportistas.(Platanov & Bulatova, 2001).

En el baloncesto se debe alternar con los cambios de ritmos de ejecución y de juego, es así que una mala coordinación hará perder momentos de realización de la

técnica propia del deporte, dándonos como resultado un mal movimiento y siendo aún peor la adquisición de un patrón de movimiento erróneo con lo cual a veces los deportistas quedan por largos periodos de tiempo sin poder cambiarlos.

### ***1.1.2.3 Agilidad***

Al tratar la agilidad en el baloncesto comprendemos que es un determinante primordial, un deporte de exigencia de movimientos a elevada velocidad dependerá que el deportista logre mover sus extremidades de manera rápida, coordinada y equilibrada y además acompañada del balón en muchas ocasiones, con lo cual el deportista deberá ser poseedor de dicha habilidad para que sus acciones dentro del juego no limite o perjudique a su equipo.

La agilidad se refiere a la capacidad de coordinar varias tareas de deportes específicos simultáneamente, como cuando un jugador dribla una pelota en baloncesto en una situación de presión en todo el campo mientras busca a un compañero libre al que pasar el balón (Cissik y Barnes 2004). Diversos estudios demuestran que la agilidad en estas tareas es el principal factor determinante para predecir el éxito en un deporte (Halberg 2001).(Brown & Ferrigno, 2007, p. 76)

Al realizar varias tareas al mismo tiempo se considera que el sistema nervioso está desarrollado de manera eficaz para la realización de dichas acciones, además considerando que la agilidad también tiene sus clases de transmisión de herencia, determinamos así que un deportista podrá entrenar la agilidad mas no adquirirla de manera ya preestablecida.

### ***1.1.2.4 Fuerza de reacción***

La fuerza de reacción con la cual se ejecutará al recibir un estímulo que provoque el movimiento, dentro del baloncesto está determinada con la acción que

tendrá el deportista, o zona de juego que ocupe dentro de la cancha de juego, debido a que dentro del baloncesto existen acciones determinadas para cada posición en la que se juega.

Es la capacidad de fuerza que se expresa a través de la tensión muscular como reacción a una fuerza externa, modificando su propia estructura. En ella encontraremos: la manifestación elástica-explosiva y la manifestación reflejo elástica explosiva. (Bustamante, 2010, p. 172)

Dado que la tensión muscular estará originada por el estímulo, el deportista deberá estar acondicionado para realizar la acción necesaria, razón por la cual sus componentes anatómicos locomotores deben poseer las características establecidas para que se adapten a la reacción necesaria.

#### ***1.1.2.5 Fuerza de acción***

Después de obtener la fuerza necesaria para reaccionar nos lleva a la fuerza de acción que el deportista deberá poseer para realizar un movimiento sumado además la velocidad con el cual lo ejecute, así la acción será determinante al momento de enfrentarse en condiciones reales de juego en contra del atacante o del defensor.

Es la máxima capacidad de ejercer fuerza con altos componentes de velocidad de contracción. Para Schmidtbleicher (1985), la fuerza veloz es la capacidad neuromuscular de vencer una resistencia a la mayor velocidad de contracción posible. (Bustamante, 2010, p.172)

La fuerza de acción necesita de una mayor eficacia ya que tras vencer una resistencia a la velocidad impuesta por el organismo debería mantener esa misma intensidad durante el tiempo de ejecución de la misma, al no tener dicha capacidad los movimientos serán carentes de funcionalidad en determinados momentos de situación real de juego.

### ***1.1.2.6 Fuerza explosiva***

Es la sumatoria de las fuerzas para el momento específico de la acción, con la cual se determina un elevado incremento en la intensidad, siendo que al realizar este tipo de fuerza se necesitara de la combinación de la velocidad, con lo cual se proporciona una mayor cantidad de movimiento, venciendo resistencia a la velocidad, pero a la vez en situaciones del baloncesto se necesitara tener la misma fuerza durante la cantidad de tiempo mientras este en juego.

Por fuerza explosiva entendemos la capacidad para efectuar un recorrido ascendente de la fuerza lo más pronunciado posible: la atención se centra en el incremento de fuerza por unidad de tiempo. La fuerza explosiva depende de la velocidad de contracción de las unidades motoras de las fibras FT, del número de unidades motoras contraídas y de la fuerza de contracción de las fibras reclutadas. (Weineck, 2005, p.220)

Nuevamente esta capacidad dependerá de la calidad de entrenamiento que posea el deportista, así como también la genética que posea, aunque siendo esta de mayor entrenabilidad, ya que la fuerza se desarrolla continuamente.

### ***1.1.2.7 Sistema energético anaeróbico aláctico***

Los sistemas energéticos que rigen cada función de nuestro cuerpo son muy diversas, ya que para realizar cualquier tipo de movimiento nuestro cuerpo necesitará de la utilización de una fuente de energía, con lo cual a nivel deportivo y sobre todo en el entrenamiento de la velocidad del baloncesto nos referiremos al sistema anaeróbico aláctico, debido a que en el baloncesto los movimientos que se realizan son de corta duración, sin producción de lactato, cabe mencionar que en el entrenamiento de la velocidad el tiempo de ejecución es reducido y la cantidad de descanso que debe existir entre cada serie es de recuperación total.

El sistema circulatorio de niños y adolescentes requiere de una preparación progresiva, antes de ser sometidos a esfuerzos. Una minuciosa estimulación del sistema cardio-respiratoria (entrada en calor), en forma jugada, previa a la práctica, que proporcione un estímulo cardíaco que nos asegure una buena irrigación sanguínea es imprescindible. (Rossotto, 2010, pag. 60)

Dentro de las etapas de desarrollo del ser humano debemos identificar que el lactato es producido en ínfimas cantidades en edades tempranas, es por eso que hasta la etapa de 12 años se realiza un entrenamiento anaeróbico aláctico, tanto en lo corto del tiempo de duración, como en la intensidad alta del mismo.

En la edad infantil la marcada pulsión por el movimiento, la necesidad de cambiar con frecuencia de cambiar la actividad lúdica y las circunstancias fisiológicas (escasa capacidad aláctica y láctica) exigen adaptación-en calidad y cantidad- los contenidos de entrenamiento a las etapas concretas. (Weineck, 2005, pag. 433)

Con lo cual al realizar un entrenamiento se debe mantener una correcta utilización de la cantidad y la intensidad que debe realizar el jugador, así también dentro del entrenamiento no se debe abusar de la cantidad de ejercicio ya que el cuerpo humano tiene cantidades determinadas de energía para realizar distintos tipos de actividades.

## **1.2 Fundamentos técnicos**

A los fundamentos nos referimos la base estructurada del juego, las reglas con los que se desarrolla la actividad y la ejecución de movimientos establecidos dentro de patrones delimitantes, así se puede realizar el deporte y ser entrenable.

Por Técnica se entiende el conjunto de acciones que permiten la ejecución de un determinado modelo y se considera una parte fundamental en el desarrollo

del juego básico. De ahí la necesidad de aunar criterios y unificar puntos de vista al tratar teóricamente sobre el Baloncesto.(Arjonilla, 2009. p, 15)

Por Táctica se entiende el conjunto de acciones técnicas que, realizadas en el juego, permiten el funcionamiento coordinado del mismo. En pocas palabras y simplificando mucho, se puede decir, que la táctica es la técnica llevada a la práctica con un gran componente estratégico.(Arjonilla, 2009, p. 15)

Por lo cual con el entrenamiento del baloncesto debemos poner especial énfasis en el desarrollo de la técnica, no solo se trata de entrenar las capacidades físicas básicas, sino más bien tratar de que el entrenamiento sea vinculado, tanto al desarrollo integral de cada jugador como al equipo en conjunto.

### ***1.2.1 Fundamentos técnicos ofensivos***

Al hablar de técnica ofensiva se manifiesta el ataque en sí, con lo cual se caracteriza por la manera de poseer el balón y de la finalidad de anotar, para poder conseguir características propias tanto como jugador o equipo ofensivo se debe mantener un grado de exigencia en el entrenamiento y así también tener actitud personal para que los deportistas puedan obtener características de un atacante.

Su gran riqueza de gestos y movimientos técnicos y de aplicaciones tácticas, y las condiciones exigentes en las que se deben ejecutar, lo convierten en un deporte complejo y, por tanto, muy selectivo. No es fácil jugar al Baloncesto de manera simplemente intuitiva o basada sólo en las condiciones físicas innatas. Requiere un importante refinamiento en los gestos, un evidente control de los movimientos y una gran capacidad de analizar y decidir en escaso tiempo las acciones individuales y su repercusión en el colectivo. Se puede utilizar la metáfora, no exenta de ironía pero cargada de verdad, de que al

Baloncesto se juega con la cabeza y con los pies (y se usan las manos sólo para lo evidente).(Arjonilla, 2009, p. 17)

El baloncesto siendo un deporte complejo que posee en su ejecución gran cantidad de movimientos debe ser entrenado desde lo más básico, siendo así que el jugador amplíe su movilidad y su experiencia, de dicha manera se podrá complementar con gestos técnicos que posibiliten una mayor adaptación al juego real.

#### ***1.2.1.1 Dribling***

Se lo define como la manera que boteamos el balón para trasladarlo de un lugar a otro, siendo esto una manera de técnica ofensiva y defensiva a la vez, su manera de desarrollarlo es mediante gran cantidad de tiempo de práctica, los deportistas mientras más pasen con el balón en sus manos podrán disfrutar así como aprender a manejarlo.

El dribling es uno de los fundamentos ofensivos más importantes ya que permite desplazarnos con el balón sin cometer violaciones al reglamento. Es primordial dominar la técnica del dribling para desenvolverse en la cancha sin preocuparse por él y desarrollar los demás aspectos del juego. El dribling nos permite avanzar con el balón y superar al defensor para obtener un tiro fácil; desmarcarnos del oponente y obtener una buena posición de pase; cruzar rápidamente la cancha y culminar un contraataque.(Rossotto, 2010, p. 144)

Al entrenar dicha capacidad podemos tener una mejor forma de practicar elementos más específicos, es un factor que deberá ser aprendido, desarrollado y practicado por todo el tiempo que el jugador posea un balón en sus manos, puesto que el manejo de balón es la base integra del baloncesto.

#### ***1.2.1.2 Pase***

Dentro de este fundamento tenemos la necesidad de realizarlo con un compañero del mismo equipo para que se ejecute de manera correcta, es uno de los

fundamentos ofensivos que más importancia posee ya que su efectividad servirá para incrementar la velocidad en el juego.

El pase es un fundamento que se diferencia de los demás por relacionar a los dos jugadores que intervienen en la acción, tiene dos fases el pase y la recepción del otro. “Un buen pase es medio gol”, “un mal pase cuesta dos puntos”(Rossotto, 2010, p. 151)

Un gol o encestar podrían significar lo mismo, ya que de donde provienen son deportes cooperativos donde la finalidad es poseer un mayor número de anotaciones, el pase como tal nos ayuda a avanzar por medio del campo de juego y evitar así a los defensores para lograr convertir o sumar en el marcador.

### ***1.2.1.3 Tiro***

El fundamento técnico ofensivo que crea el peligro dentro de la zona del equipo contrario, determinado por la eficacia que posee el deportista para lanzar y que el balón pueda ingresar en el aro.

Tirar es la acción motriz de lanzar el balón hacia el aro con intención de que entre en la canasta, lo que constituye la forma de anotación en el Baloncesto, objetivo último de este deporte.(Arjonilla, 2009, p.24)

Cada jugador posee características propias al momento de lanzar, es responsabilidad del entrenador corregir los ligeros errores que pudiese tener el jugador con el fin de crear un hábito y gesto motor para que se pueda desarrollar de la mejor manera en un partido real.

## CAPÍTULO II

### 2 METODOLOGÍA

#### 2.1 Tipos de investigación

##### *2.1.1 Investigación histórica*

Realizando este tipo de investigación se establecerá la metodología que se manejaba para la formación de los jugadores de baloncesto, con lo cual se discernirá así los aspectos positivos y negativos que tuvo un entrenamiento empírico y un entrenamiento bien planificado, ya que existen varios artículos y documentos en los que nos orientaremos para determinarlo, por medio de esta investigación podremos evidenciar esos cambios en el entrenamiento.

##### *2.1.2 Investigación bibliográfica*

Mediante este tipo de investigación en libros, artículos, documentos y textos de diferentes autores que han realizado estudios exhaustivos se alcanzará a corroborar la diferencia de entrenamientos para basar la investigación en “el desarrollo del entrenamiento de la velocidad a cíclica y su incidencia en los fundamentos técnicos ofensivos en la categoría sub 12 del semillero deportivo CEMIDER del municipio de Rumiñahui en el año 2018”.

##### *2.1.3 Investigación descriptiva*

El objetivo de dicha investigación es la de determinar las características propias de los deportistas y así desarrollar el entrenamiento para que se mejore la velocidad, analizando los datos se alcanzara un enfoque en variables que mantengan una relación. Partiendo de que la velocidad es una característica genética y por ende su desarrollo

tendrá variación de acuerdo a cada deportista y también de la maduración motora que posea al momento de comenzar el entrenamiento.

#### ***2.1.4 Investigación explicativa***

De acuerdo a este tipo de investigación se logrará alcanzar a responder el problema planteado ya que ayudará a determinar los distintos acontecimientos que sucedan y que nos ayudarán en el proceso del entrenamiento de la velocidad acíclica.

#### ***2.1.5 Investigación de campo***

Este tipo de investigación ayudará a recolectar los datos iniciales con los que empezando a trabajar y que darán la pauta para elaborar un entrenamiento centrado en la velocidad acíclica, así como la toma de datos al terminar el mismo y de tal manera constatar que el entrenamiento tuvo resultados.

#### ***2.1.6 Investigación propioceptiva***

La investigación propioceptiva ayudará a dar una solución óptima del problema de investigación partiendo de ideas nuevas, a través de un programa de entrenamiento de velocidad acíclica que ayuden al mejoramiento de los fundamentos técnicos ofensivos de dicho deportes.

### **2.2 Métodos**

#### ***2.2.1 Método analítico***

Al utilizar este método se conseguirá separar los objetivos de estudio y así revisarlos uno por uno, determinando así cual ayuda de manera determinante a desarrollar el entrenamiento de la velocidad acíclica, ya que dicha investigación posee variantes que deben ser entendidas para poder llegar a separar las causas y efectos de

entrenamientos, debido a que tanto la velocidad acíclica y el mejor uso de la técnica ofensiva en el básquetbol se deberán desarrollar de manera integrada.

### ***2.2.2 Método deductivo***

Este método permite la facultad de encontrar de manera efectiva si el entrenamiento que se va a desarrollar será beneficioso al tratarlo parte por parte ya que cada deportista tendrá una constitución corporal diferente, así en la investigación “desarrollar la velocidad acíclica y su incidencia en los fundamentos técnicos ofensivos de los deportistas de la categoría sub 12 del semillero deportivo CEMIDER del municipio de Rumiñahui en el año 2018” con lo cual se pretende llegar a conclusiones de manera general de la eficacia de dicho entrenamiento.

### ***2.2.3 Método inductivo***

Este método ayudará a discernir los distintos tipos criterios y conclusiones que se han desarrollado, basados en el tipos de entrenamientos, con los cuales varios autores se basaron, analizando así el grado de eficacia que se tiene al realizar este tipo de entrenamiento, cabe mencionar que la ideología con la que se realiza este tipo de conclusiones viene de datos concretos que se obtuvo de estos entrenamientos en deportistas que ya los han llevado a cabo.

### ***2.2.4 Método sintético***

Mediante este método se logrará una integración de la investigación donde todo lo antes expuesto a manera de problema originara conclusiones que ayudarán de manera eficaz a concretar la metodología que se utilizará, de manera que el entrenamiento no sea individualizado, sino que sea de carácter colectivo para que el desarrollo del equipo sea óptimo.

### ***2.2.5 Método estadístico***

Al utilizar este método determinara eficacia y se podrá hacer uso de los resultados que se obtengan del uso de los instrumentos de investigación, ya que se podrá analizar el resultado al principio y al final del entrenamiento y poder verificar el impacto que tuvo el proyecto.

## **2.3 Técnicas e instrumentos**

### ***2.3.1 Ficha de observación***

Con la cual se trabajara durante la investigación y que servirá para ir notando el desarrollado estructural externo por los deportistas, así como determinar lo cambios y características de cada uno.

### ***2.3.2 Test físico***

Se usa el test para conocer en qué estado físico se encuentran los deportistas, así también para evaluar la velocidad, comprendiendo así también el somato tipo y las habilidades que estos poseen en la ejecución de movimientos propios del baloncesto, desde los cuales se empezará a trabajar para llegar a un nivel estandarizado de los deportistas.

## 2.4 Matriz diagnóstica

Objetivos de diagnóstico	Variables de diagnóstico	Indicadores	Técnicas	Fuentes de información
Diagnosticar	Velocidad acíclica	– Equilibrio	Ficha de observación  Test físicos	Deportistas
		– Coordinación		
		– Agilidad		
		– Fuerza de reacción		
		– Fuerza de acción		
		– Fuerza explosiva		
		– Resistencia a la velocidad		
Valorar	Fundamentos técnicos ofensivos	– El dribling	Test físicos	Deportistas
		– El pase		
		El tiro		

Elaborado por: Leonel Rodríguez

## 2.5 Población

Deportistas del CEMIDER	NIÑAS	NIÑOS
EDAD 11-12	15	15
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	

Fuente: Dirección de Educación, Cultura y Deporte GADMUR

## 2.6 Muestra

En la muestra no se aplica la fórmula para obtener cálculo ya que al tratarse de una cantidad menor de individuos requeridos se aplica la investigación del caso.

## CAPÍTULO III

### 3 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

#### 3.1 Test aplicado a los deportistas de la sub 12 del semillero deportivo CEMIDER del municipio del cantón Rumiñahui en el año 2018.

##### 1. Peso

Tabla 1

*Peso*

<b>Peso</b>	<b>Niñas</b>	<b>Niños</b>	<b>Porcentaje</b>
Sobrepeso	4	4	27%
Normal	8	9	57%
Bajo peso	3	2	16%
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Leonel Rodríguez

##### **Análisis y discusión**

En la ficha de observación del peso y la talla se señala que el 27% de las niñas y niños sufren de sobrepeso, el 57% posee un peso normal y el 16% posee un bajo peso, así mismo la estatura no se relaciona con el peso en los niños y niñas, pues depende de la genética que posean, ya que es un factor que se relaciona con los padres. En la edad que se aplica la siguiente investigación es muy importante determinar dichos factores como el peso y la talla, siendo el baloncesto un deporte que requerirá de un grado de exigencia alta, dentro de la magnitud deportiva tanto el peso y la talla se verán variados, comprobando de tal forma el proceso de asimilación del entrenamiento, dichas edades son vitales para su desarrollo. Los procesos de desarrollo de la talla y de la masa corporal son asincrónicos en el transcurso del año. El mayor crecimiento de la altura física se verifica en los meses de verano. En los niños que se entrenan se puede mostrar un proceso de crecimiento dependiente del ejercicio. En los períodos de mayores esfuerzos se inhibe el crecimiento corporal mientras que aumenta ligeramente la masa corporal. (Ostrowski & Rost, 2004, pag. 43).

## 2 Estatura

Tabla 2  
*Estatura*

<b>Talla</b>	<b>Niñas</b>	<b>Niños</b>	<b>Porcentaje</b>
160 cm	4	4	27%
155 cm	8	9	57%
150 cm	3	2	16%
<b>Total</b>	15	15	100%

Elaborado por Leonel Rodríguez

### **Análisis y discusión**

El 27% posee una estatura de más de 160cm, el 57 % posee una estatura de 155cm y 16% posee una estatura de 155 cm, con lo cual se puede determinar que estos dos factores se establecieron en dependencia al fenotipo de cada deportista, no podemos pasar por alto que varios niños tendrán menor o mayor estatura que sus compañeros así como también el peso se verá variado debido a la alimentación que posean y así mismo como a las condiciones económicas y ambientales en las que se estén desarrollando, más lo que se pretende visualizar y determinar es si poseen la velocidad como característica genética como primera actitud motriz que se ponga más énfasis. Al momento de realizar un entrenamiento de la velocidad se predispones la mejoría en estos factores, ya que dichos ejercicios al ser realizados junto con fuerza y estiramiento ayudarán a los deportistas a evolucionar en su forma física. Adicionalmente se hablará con los padres de familia ya que la alimentación será la clave para que tengan una dieta balanceada o tratando que la alimentación pueda ser variada al tratar de evitar la ingesta de carbohidratos saturados en grasa. Acotando al desarrollo de estas características físicas de los niños y niñas se puede deducir se tendrá variabilidad ya que todos los no poseen un organismo igual que pueda desarrollarse de forma equitativa, más bien se podrá alcanzar una determinada mejoría, como entradores debemos tener la dedicación por lograr que los deportistas alcancen su máximo potencial sin tener perdida de interés al realizar dicha actividad deportiva.

### 3. Test de burpee-30segundos

Tabla 3

*Test de burpee-30segundos*

<b>Sub 12</b>	<b>Niños</b>	<b>Niñas</b>	<b>Parcial</b>	<b>Porcentaje</b>
Excelente	5	4	9	30%
Bueno	7	8	15	50%
Insuficiente	3	3	6	20%
<b>Total</b>	15	15	30	100%

Elaborado por: Leonel Rodríguez

#### **Análisis y discusión**

Con la ejecución de dicho test se determinó que la condición física del 30% de los niños y niñas es excelente, el 50% es bueno y el 30% es insuficiente, cabe mencionar que la referencia para realizar dicho test se desarrolla mediante la toma general y luego realizando una tabla de máximo a mínimo. Ejercicios que son de alta intensidad en cortos periodos de tiempo nos darán como resultado una base de predisposición al ejercicio, con lo cual el deportista podrá demostrar su estado físico. Los ejercicios anaeróbicos son aquellos de alta y máxima intensidad que producen deuda de oxígeno. Se sobrepasan las 160 pulsaciones/minuto y los músculos se agotan en poco tiempo por no llegarles suficiente oxígeno por la gran exigencia muscular. Cuanto mayor sea la intensidad menor será la duración del ejercicio.(Díaz & Piernas, 2016, pag. 14). Determinando así que la prueba de burpee en 1 minuto dependerá de la capacidad anaeróbica aláctica, debido a que es un ejercicio de alta intensidad con poca duración al momento de realizarlo, convirtiéndose en un ejercicio completo, refiriéndonos a que produce gran cantidad de gasto energético, más aun cuando se pone un límite de tiempo para ser realizado, cabe mencionar que se puede tomar el test en parejas, con lo cual se aumenta el estímulo para la realización ya que los niños sienten ese impulso de competencia

#### 4. Test 5x10x5 aplicado al baloncesto

Tabla 4

*Test 5x10x5 aplicado al baloncesto*

<b>Sub 12</b>	<b>Niños</b>	<b>Niñas</b>	<b>Parcial</b>	<b>Porcentaje</b>
Excelente	5	4	9	30%
Bueno	7	8	15	50%
Insuficiente	3	3	6	20%
<b>Total</b>	15	15	30	100%

Elaborado por: Leonel Rodríguez

#### **Análisis y discusión**

En el test de 5x10x5 se determina que el 30% de las niñas y niños poseen un desempeño excelente, el 50% es bueno y un 20 % no alcanza un óptimo rendimiento, con lo cual se determina que la mayoría de los deportistas están en condiciones para desarrollar el entrenamiento. Se lo realiza a dicho test con la finalidad de medir la capacidad que tendrán los deportistas en movilización. Siendo el test de 5x10x5 uno de los más usados para comprobar inclusive problemas a nivel del aparato locomotor, se lo usara para obtener un punto de referencia para establecer hasta la habilidad que los deportistas posean con el manejo de balón. La deceleración puede darse de múltiples formas, desde reducir la velocidad en una o más zancadas hasta correr hacia atrás, andar arrastrando los pies o usar un paso cruzado. En todas estas situaciones, se implican movimientos musculares excéntricos. Ello produce un impacto considerable en las articulaciones y es una importante causa de lesiones entre los atletas.(Brown & Ferrigno, 2007, pag. 78). Para nuestro propósito en la presente investigación, la deceleración se refiere a la habilidad de disminuir la velocidad o de detenerse desde una velocidad máxima o casi máxima sin producir una alteración mayor en los tejidos del deportista. Es crucial reducir la velocidad del cuerpo hasta una velocidad a la que uno pueda cambiar de dirección rápidamente y luego volver a acelerar.

## 5. Test de Illinois aplicado al baloncesto

Tabla 5

*Test de Illinois aplicado al baloncesto*

<b>Sub 12</b>	<b>Niños</b>	<b>Niñas</b>	<b>Parcial</b>	<b>Porcentaje</b>
Excelente	3	2	5	17%
Bueno	6	4	10	33%
Insuficiente	6	9	15	50%
<b>Total</b>	15	15	30	100%

Elaborado por: Leonel Rodríguez

### **Análisis y discusión**

En el test de Illinois aplicado al baloncesto señala que el 17% de los niños y niñas lo realizaron de manera excelente, el 33% fue bueno y el 15% fue insuficiente. La agilidad es un factor determinante dentro de cualquier deporte colectivo, es por lo tanto que el test de Illinois produce una exigencia en dicha cualidad de los jugadores, así se podrá determinar cuáles son las principales falencias y el tipo de ejercicios que deberemos programar para que se pueda incrementar la agilidad en los deportistas, además se evalúa también el tipo de musculatura que poseen al ser la agilidad determinada por genética. Cuando se diseña un programa para la agilidad a fin de mejorar el rendimiento deportivo, un entrenamiento para la fuerza y la condición física debería incorporar formas de entrenamiento que hagan hincapié en estos componentes: fuerza, potencia, aceleración, deceleración, coordinación y equilibrio (Cissik y Barnes 2004; Halberg 2001).(Brown & Ferrigno, 2007, pag.17). Es por tal motivo que la agilidad dependerá constantemente de la capacidad de fuerza que posea el deportista, con lo cual se deberá trabajar simultáneamente las distintas capacidades físicas, logrando el desarrollo multidisciplinario y segmentario del cuerpo de los deportistas.

## 6. Test de equilibrio dinámico aplicado al baloncesto

Tabla 6

*Test de equilibrio dinámico aplicado al baloncesto*

<b>Sub 12</b>	<b>Niños</b>	<b>Niñas</b>	<b>Parcial</b>	<b>Porcentaje</b>
Excelente	3	3	6	20%
Bueno	3	3	6	20%
Insuficiente	9	9	18	60%
<b>Total</b>	15	15	30	100%

Elaborado por: Leonel Rodríguez

### **Análisis y discusión**

El equilibrio influye de manera total en la movilización que poseen los deportistas ya sea corriendo o tan solo estando quietos en determinados lugares, es por eso que al no poseer un equilibrio adecuado cualquier tipo de entrenamiento será ineficaz, pero al trabajarlo de manera dinámica el cuerpo humano se acostumbrara al grado de exigencias del entorno que lo rodea y podrá seguir desarrollándose de manera eficiente para conseguir los objetivos requeridos. La agilidad es equiparable al equilibrio en el sentido que exige al atleta que regule los cambios en el centro de gravedad del cuerpo mientras experimenta una desviación postural (Brittenham 1996).(Brown & Ferrigno, 2007, pag.78). De tal manera debe ser una parte muy importante en el desarrollo del entrenamiento ya que así el cuerpo de los jugadores tendrá una buena estabilización al ser sometido a fuerzas externas que pretendan alterar su desplazamiento al realizar tanto actividades con balón como sin balón, ya que en un partido real de baloncesto el equilibrio será determinante para el cambio de dirección que se realice a cada instante tras una jugada, en situación real de juego el cuerpo de los deportistas cambia de dirección de manera continua, en la mayoría de los casos el cambio de dirección será de manera fuerte, es por dicha razón que se debe entrenar la correcta fijación del centro de gravedad.

## 7. Test de entrada a canasta x 10

Tabla 7

*Test de entrada a canasta x 10*

<b>Sub 12</b>	<b>Niños</b>	<b>Niñas</b>	<b>Parcial</b>	<b>Porcentaje</b>
Excelente	5	4	9	30%
Bueno	3	3	6	20%
Insuficiente	7	8	15	50%
<b>Total</b>	15	15	30	100%

Elaborado por: Leonel Rodríguez

### **Análisis y discusión**

Los deportistas de esta edad deben tratar de realizar la mayor cantidad de lanzamientos al aro, uno de los principales objetivos sino el más importante es realizar la mayor cantidad de anotaciones para poder ganar un partido. Mientras más veces logren lanzar. Lo importante en esta categoría y edad pasa por comenzar a delinear algunas cuestiones básicas referidas a la técnica específica del lanzamiento a pie firme y del ritmo de dos tiempos por ambos perfiles, dado que es una etapa sensible en la adquisición de nuevas habilidades. No debemos olvidar que sin dudas existirán movimientos parásitos y los mismos son propios de la edad y del proceso enseñanza-aprendizaje. Todos los movimientos y acciones que se realizan con y sin balón en ataque tienen por finalidad poder obtener un lanzamiento en buenas condiciones, donde la probabilidad de encestar sea alta.(Rossotto, 2010, pag. 158). De dicha manera los jugadores deben poseer un hábito de realizar un buen lanzamiento, de tal forma la práctica constante debe ser fundamental en cada uno de los entrenamientos que se tenga previstos, con la práctica se mejorara notablemente el desarrollo de dicho fundamento, mientras más tiempo los niños puedan lanzar al aro podrán sistematizar los distintos tipos de acciones a realizar en un lanzamiento de balón, así como modificar también su fuerza para realizarlo.

## CAPÍTULO IV

### 4 PROPUESTA

#### 4.1 Título de la propuesta

Aplicación de un programa de entrenamiento para mejorar la velocidad acíclica y los fundamentos ofensivos del baloncesto en la categoría sub 12 de baloncesto del semillero deportivo CEMIDER

#### 4.2 Justificación

La presente investigación se justifica en los resultados que fueron obtenidos tras la realización de los distintos tipos de test que miden la velocidad que poseen los deportistas, es así que se verifica que el entrenamiento debe ir desde las bases del desarrollo, tratando de mejorar las capacidades físicas y la técnica que poseen antes de que la velocidad se pueda incrementar. Algunos de los deportistas que realizaron dicho entrenamiento recién estaban comenzando su vida deportiva con el baloncesto, otros ya habían aprendido un poco de técnica, pero al evaluarla se verifica que es deficiente o errada en la ejecución, debido a que no han tenido una guía para su iniciación, más bien han adquirido estas habilidades de manera empírica y con la adquisición de gestos técnicos mal realizados. Es así que un entrenamiento organizado y con gran movilidad motora ejecutada de manera correcta nos dará una mejoría significativa al estar en situaciones reales de juego, mejorando tanto de manera individual como de manera colectiva.

Con lo cual se pretende mejorar de manera progresiva los aspectos físicos de la velocidad como también de los fundamentos ofensivos. Dicho programa hará uso de un entrenamiento organizado y fundamentado en base a los objetivos que posee la

investigación, una vez iniciada la ejecución se del programa de entrenamiento se podrá empezar a visualizar si la manera de proceder necesita de un ajuste ya que eso es lo necesario para progresar, que el entrenamiento como tal sea flexible, que sirva como apoyo pero que se pueda equilibrar dentro de las necesidades y de los recursos físicos que poseen los deportistas.

Además, se justifica la investigación en que los deportistas del semillero deportivo CEMIDER no han tenido previamente un método de entrenamiento que sea específico, no solo en la velocidad sino también en el desarrollo de las habilidades del baloncesto, con lo cual el programa de entrenamiento tiende a contribuir en el desarrollo integral de los deportistas y que también sirva de punto de referencia para las futuras generaciones que se seguirán formando en dicho semillero deportivo.

El impacto que tendrá será positivo, con el cual se pretende continuar con la manera de entrenar, además una vez que las fortalezas motoras sean desarrolladas en óptimas condiciones se podrá participar en distintos partidos amistosos o campeonatos de baloncesto formativo que se organizan en el transcurso del año.

### **4.3 Fundamentación**

#### ***4.3.1 Entrenamiento infanto-juvenil***

Dentro del entrenamiento podemos identificar esta etapa como una de las que posee una mayor predisposición para el desarrollo integral de los deportistas, muchas de la veces en este periodo de transición se determina las habilidades y las condiciones que el deportista tendrá para evolucionar y enfocarse más a dicha actividad, siendo un lapso en el que maduraran tanto en condición biopsicosocial como a nivel estructural de su cuerpo, dándose diferenciación más acentuada entre hombres y mujeres.

El entrenamiento infanto-juvenil comprende el período existente desde la incorporación al entrenamiento infantojuvenil orientado al rendimiento hasta la conexión con las condiciones de rendimiento específicas de la disciplina deportiva de las categorías del deporte de elite y profesional o, cuando no se pueden conseguir estas condiciones, hasta la conexión con el ámbito de los júnior y los adultos de una disciplina deportiva.(Ostrowski & Rost, 2004, pag. 15)

Para que se realice un trabajo idóneo para desarrollo de un entrenamiento de velocidad en esta etapa de formación se debe recurrir a los juegos y actividades aplicadas a dicho deporte, ya que de esa manera los jugadores podrán relacionar las actividades que se les ponga junto con la diversión y con la técnica, siendo una manera llamativa, evitando caer en la monotonía e incentivándolos para que no dejen de practicar baloncesto, además al realizar juegos se aumentara la intensidad y se trabajara por tiempos, dado que la velocidad que se pretende desarrollar se trabajara por unidad de tiempo, en este caso segundos.

#### ***4.3.2 Incremento de la velocidad acíclica***

El incremento de dicha capacidad hibrida se dará de manera secuencial, siendo primordial trabajar en conjunto con el resto de capacidades, así de dicha manera el trabajo que se realizara es alternado, tanto la coordinación, fuerza y capacidad anaeróbica aláctica.

No existe la fórmula mágica para desarrollar o incrementar la velocidad máxima de carrera, pero sí hay unas directrices específicas que cualquiera puede seguir cuando entrena para mejorar la velocidad. En pocas palabras, hacer esprines intensos y breves, así como mucho descanso entre las series, son

fundamentales. Los programas más elaborados hacen hincapié en la técnica, la salida, la aceleración, la resistencia en velocidad y la relajación.(Brown & Ferrigno, 2007, pag. 23)

Con lo cual se prevé un entrenamiento de alta intensidad en cortos periodos de tiempo, además el descanso que se dará entre cada repetición se lo podrá hacer de manera activa, puesto que los deportistas en esta etapa tienden a estar con el balón movilizándolo o lanzándolo.

Cabe destacar que también el balón entrara en juego, ya que, al tratarse de un deporte colectivo, cuando este en una situación real de juego se verán los resultados de la intensidad de los fundamentos que se ejecuten de manera óptima.

#### ***4.3.3 Baloncesto como deporte colectivo***

Siendo uno de los deportes más practicados a nivel mundial, el baloncesto está dentro de esta categoría de deportes colectivos, el cual constara de un equipo cuyo objetivo será realizar la mayor cantidad de anotaciones impidiendo que el equipo contrario logre anotar en su contra; pero al tratarse de un deporte de esta magnitud se debe reconocer que las relaciones personales que tendrá el equipo determinara el éxito con el cual se pueda desarrollar cualquier actividad, razón por la cual debe existir el trabajo en conjunto, de esta manera debemos trabajar también en la parte emocional tratando de que se conozcan entre si los miembros del equipo y llevar un respeto tanto hacia el entrenador y hacia sus compañeros con los que forman el equipo.

Comienza a preocuparse de su físico, pierde el miedo, se identifica con el grupo y coopera con él. Comienza a aceptar las ideas que le inculcan. Necesita de una constante actividad. (Se desarrollará más detenidamente el aspecto juego en la Dimensión Educación Física Infantil). Es curioso, inquieto y charlatán, se

mueve constantemente. Posee cambiantes estados de ánimo. Es franco y comunicativo, en grupo gusta de la alegría y se resiste a las imposiciones. Comienza a rivalizar, le gusta fastidiar y rivalizar. Toma decisiones por sí sólo. Es impulsivo.(Rossotto, 2010, pag. 52)

De esta manera el entrenar a los deportista, infanto-juvenil, podemos apreciar el cambio de ánimo y de toma de decisiones, así como esquematizar que solo desean poseer el balón, con lo cual el entrenador deberá buscar la manera metodológica para hacer que el deportista se integre más al trabajo en grupo y no individual, mediante charlas y juegos cooperativos se puede ayudar a un grupo a socializar y fortalecer lazos de compañerismo

#### ***4.3.4 Fundamentos técnicos ofensivos***

A nivel general el entrenamiento debe ser global, con una mayor realización de movimientos se puede tanto ser ofensivo o defensivo, muchos autores consideran que la mejor manera de defender es atacando, controlar el dominio del balón, con lo cual poseer el balón, entenderse con los compañeros y realizar una buena técnica de movimientos de balón será determinante en una situación real de juego.

El juego, conjuntamente con el movimiento, constituye expresiones vitales del ser humano. Ambos se encuentran presentes desde el inicio de la vida y permiten establecer relaciones con el medio y con los demás, a partir de la corporeidad, entidad totalizadora y presencia efectiva de la disponibilidad personal. El juego no debe ser tomado con una visión simplificadora, relacionado con la adquisición de determinados patrones motores, sino con la resonancia afectiva que todo juego tiene sobre la construcción de la personalidad.(Rossotto, 2010, pag. 99).

La construcción de una metodología para que un deportista sea ofensivo se basa en las características de personalidad del jugador, no todos poseen dichas cualidades, pero se puede ayudar a fomentar y a obtener dichas actitudes que en el campo de juego logran marcar la diferencia en situaciones reales de juego.

#### ***4.3.4.1 Dribling***

Es lo más básico que todo basquetbolista debe aprender, desarrollarlo y nunca dejar de practicarlo, pues es la base del baloncesto, un jugador que no puede realizar dribling de manera correcta se convertiría en un factor negativo dentro de un equipo de baloncesto, pues a partir del drible nacen jugadas tanto de ataque como de defensa.

Es muy importante inculcarles a los jugadores que es necesario utilizar el dribling correctamente y no abusar de él, el uso indebido y abusivo de éste puede convertirse en un arma en contra del equipo. Todos los jugadores deben dominar los aspectos del dribling y realizar los movimientos con ambas manos (Rossotto, 2010, pag. 144)

Es por lo cual en cada entrenamiento de baloncesto se debe realizar la práctica del drible, para poder usarlo de la mejor manera posible, mientras más se practique dicha técnica, menor será el margen de error que se tendrá en jugadas ofensivas que se puedan diseñar.

#### ***4.3.4.2 Pase***

Es pues el primer elemento que debe enseñarse antes de comenzar a ejercitarse las recepciones, los pases, los lanzamientos y el dribling. Para sostener correctamente el balón, los dedos se separarán de forma que permitan abarcar la mayor superficie del mismo y se extienden y se relajan. Las manos deben colocarse como si tuvieran entre

ellas un embudo. Los dedos pulgares se colocan en la parte superior posterior del balón y los otros dedos se sitúan por los lados de este.

Es sumamente importante destacar que en el agarre del balón solamente intervienen los dedos, puesto que esta garantiza el control del mismo y posibilita pararlo con mayor rapidez y efectividad. Si descansa en las palmas de las manos, al realizarse un pase pierde efectividad y rapidez, ya que el jugador, para soltar el balón debe abrir los codos, lo que provoca un empuje en vez del pase del balón. (Rossotto, 2010, pag. 151)

Se lo debe realizar con la finalidad de que el acortamiento de las distancias sea minimizado y con la facultad de que se deje de lado el individualismo, en etapas tempranas del aprendizaje los niños no suelen soltar muy fácilmente el balón, es por lo tanto necesario enseñarles que el balón se debe compartir para poder disfrutar de mejor manera el baloncesto.

#### **4.3.4.3 Tiro**

La parte principal de jugar baloncesto es sin duda poder realizar tiros al aro para poder anotar, en la cual se medirá la eficacia que posea cada equipo para poder realizarlo, durante un partido la precisión del mismo deberá ser óptima para así poder disminuir los errores y que el trabajo grupal de la posesión del balón no haya sido en vano.

Es importante que el jugador sepa discriminar la selección de tiro. El lanzamiento se basa en precisión, no en potencia. En esta primera etapa el tiro con una mano es la base para dominar todos los demás tipos de lanzamientos. Luego de esta primera etapa y una vez que la mecánica y coordinación del gesto esté bien asumida, podemos empezar a enseñar el lanzamiento en salto.

(Suspendido.) (Fuente: Curso Nacional de Entrenadores de Básquetbol Nivel 1 (mini-básquetbol). Confederación Argentina de Básquetbol. Departamento de Asuntos Técnicos).(Rossotto, 2010, pag. 158)

Existen diferentes tipos de lanzamiento, pero se debe enseñar a los jóvenes desde lo más básico, sin duda no se puede acelerar el proceso de enseñanza, debido a que los deportistas no deben saltarse etapas fundamentales del desarrollo-aprendizaje pero así mismo se debe enseñar en cada etapa de desarrollo los movimientos preciso ya que de esta manera se no se tendrá complicaciones mientras vayan avanzando en el aprendizaje de las habilidades.

#### **4.4 Objetivos**

##### ***4.4.1 Objetivo general***

Elaboración de un programa de entrenamiento para desarrollar la velocidad acíclica enfocado en los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto en la categoría sub 12 del CEMIDER del Municipio De Rumiñahui.

##### ***4.4.2 Objetivos específicos***

- Seleccionar una variedad de ejercicios que ayuden al desarrollo de la velocidad acíclica y que influyan en la técnica ofensiva
- Realizar una evaluación del programa de entrenamiento de velocidad acíclica
- Socializar el programa de entrenamiento con deportistas que se encuentran entrenando para así mejorar su velocidad.

#### **4.5 Ubicación sectorial y física**

**País:** Ecuador

**Provincia:** Pichincha

**Cantón:** Rumiñahui

**Beneficiarios:** Jugadores de baloncesto, padres de familia

**Infraestructura:** Canchas de baloncesto del municipio del GADMUR

#### **4.6 Desarrollo de la propuesta**

Al realizar las primeras evaluaciones a los deportistas de la categoría sub 12 se nota que poseen una carencia de técnica tanto de desplazamiento, gestuales, técnicas y de convivencia con el resto de compañeros del equipo.

Es por tal motivo que dentro del programa de entrenamiento de la velocidad acíclica se plantea realizar también realizar una forma de entendimiento y de desarrollo grupal, con lo cual se podrá producir un gran incremento de relación social entre los miembros del equipo.

Cada sesión de entrenamiento tiene como objetivo incrementar las capacidades físicas individuales y grupales, además de adquirir una mejor técnica se podrá también realizar una prevención de lesiones, ya que al realizar movimientos de manera correcta se podrá fortalecer las zonas más propensas a lesiones y además su ejecución tendrá un uso adecuado al momento de juego.

Es por lo tanto que se ha realizado un programa de entrenamiento, que se lo puede variar a conveniencia de los entrenamientos, deportistas o entrenadores, ya que no se puede enseñar de la misma manera a todos los deportistas que cada persona posee una manera diferente de poder entender y asimilar el conocimiento que se le indica, es así que como entrenadores estamos enfocados en el mejoramiento de las habilidades,

en la capacidad de transmitir un conocimiento y que este sea de la mejor utilidad para los deportistas.

El enfoque metodológico que se utiliza para la formación de dicho programa es en base a los deportistas, ya que se ha determinado los problemas que poseen, su manera de determinar decisiones en la cancha, en el juego y de manera individual, se debe mantener e interés en los estudiantes,

<b>SESIÓN 1</b>			
<b>TEMA:</b> Desarrollo de la velocidad acíclica			
<b>OBJETIVO:</b> Desarrollar la velocidad acíclica a través de los fundamentos del baloncesto.			
<b>DEPORTISTA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MÉTODO</b>
30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cancha de baloncesto</li> <li>• Balones</li> <li>• Chalecos de diferentes colores</li> </ul>	50 minutos	Progresivo
<b>CALENTAMIENTO</b> 10 min			
1. Movimientos articulares 2. Caminata solo en punta de pies 3. Caminata solo en talones de pies 4. Tratar de topa la rodilla del compañero			
<b>PARTE PRINCIPAL</b> 30 min.		<b>TIEMPO</b>	
1. Juego de las cogidas: todos con balón realizando drible, primero todas las mujeres trataran de atrapar a los hombres y luego viceversa en media cancha		8 segundos 5 repeticiones Micro-pausa 1minuto Macro-pausa 3minutos	
2. Se realiza el mismo juego con la condición que cada vez que atrapen a un rival tendrá que pagar 10 abdominales, en media cancha		8 segundos 5 repeticiones Micro-pausa 1minuto Macro-pausa 3minutos	
3. Se divide al grupo en cuatro equipos. El equipo que captura solo tendrá un balón y para quemar a los miembros del otro equipo deberá realizar solo pases sin boteo y sin cometer faltas ni dobles, en media cancha		8 segundos 5 repeticiones Micro-pausa 1minuto Macro-pausa 3minutos	
<b>PARTE FINAL</b> 10 min.			
1. Juego de básquet sin boteo, solo pases 2. Estiramientos 3. Hidratación			
<b>OBSERVACIONES:</b>			
1. Ir corrigiendo los errores del boteo 2. Antes de empezar cualquiera de estos juegos se deberá indicar las reglas 3. Si el grupo es más numeroso se puede sub dividir aún más para que sea más manejable la actividad. 4. Con los mimos ejercicios se va delimitando el tiempo de ejecución, con lo cual la velocidad se incrementara para poder lograr el objetivo de cada juego.			

<b>SESIÓN 2</b>			
<b>OBJETIVO</b>			
Desarrollo de la velocidad acíclica Desarrollo de fundamentos del baloncesto			
<b>DEPORTISTA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MÉTODO</b>
30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cancha de baloncesto</li> <li>• Silbato</li> <li>• Balones</li> </ul>	50 minutos	Progresivo
<b>CALENTAMIENTO 10 min</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Movimientos articulares</li> <li>2. A la señal topar la parte de la cancha que se les indica</li> <li>3. A la señal se forman grupos de 3, 4, 5 mientras corren</li> <li>4. Mientras corren por toda la cancha se da la señal y saltan, se acuestan o corren de espaldas</li> </ol>			
<b>PARTE PRINCIPAL 30 min.</b>		<b>TIEMPOS DE EJECUCIÓN</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se realiza dos fila en la línea de fondo de la cancha, todos con balón, salen con levantamiento de rodillas alto mientras botean, cuando pasen la línea de 3 puntos se realizara un pase entre A y B carrera y realizar entrada a canasta.</li> </ol>			
Variante: Mismo ejercicio pero de espaldas.			
Mismo ejercicio con cambio de mano en cada boteo.			
<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Hidratación</li> </ol>		1 minuto	
<b>PARTE FINAL 10 min.</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Juego de básquet, con la condición que el equipo debe realizar 5 pases seguidos para lograr realizar entradas al aro o lanzamiento a canasta, 2 tiempos de 5 min.</li> <li>2. Estiramientos</li> <li>3. Hidratación</li> </ol>			
<b>OBSERVACIONES:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ir corrigiendo los errores del boteo</li> <li>2. Antes de empezar cualquiera de estos juegos se deberá indicar las reglas</li> <li>3. Si el grupo es más numeroso se puede sub dividir aún más para que sea más manejable la actividad.</li> <li>4. Con los mismos ejercicios se va delimitando el tiempo de ejecución, con lo cual la velocidad se incrementara para poder lograr el objetivo de cada juego</li> </ol>			

<b>SESIÓN 3</b>			
<b>TEMA:</b> incremento de la velocidad acíclica y los fundamentos del baloncesto			
<b>OBJETIVO</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar de la velocidad acíclica</li> <li>• Desarrollar los fundamentos del baloncesto</li> </ul>			
<b>DEPORTISTA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MÉTODO</b>
30	1. Conos, platos, escalera de coordinación	50 minutos	Progresivo
<b>CALENTAMIENTO</b> 10 min			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Todos corriendo por media cancha con un pie levantado sin asentarlo en el suelo, a la señal cambio de pie y sigue corriendo.</li> <li>2. Lo mismo que el ejercicio anterior, con la diferencia que van a empezar a hacer perder el equilibrio a sus compañeros empujándolos en el hombro.</li> <li>3. Todos boteando balón por toda la cancha, a la señal del silbato se les da una orden, como poner la pierna derecha o izquierda encima del balón, la cabeza en el balón, sentarse en el balón o acostarse encima del balón, todo esto realizado a la mayor velocidad.</li> </ol>			
<b>PARTE PRINCIPAL</b> 30 min.		<b>TIEMPO</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realizamos un circuito, colocando la escalera de coordinación en la línea de fondo, seguido de conos en zigzag. Se realizara el paso por la escalera de coordinación con pies juntos y balón en las manos sin dejarlo caer, luego se pasara a los conos para que se realice zigzag con dabling, terminando con entrada a aro tanto por izquierda y derecha</li> <li>2. Se colocara a los deportistas atrás de la línea lateral y se realizara zancada, a la señal se cambia de pie, mientras ellos siguen boteando sin perder el balón</li> <li>3. Se los colocara en parejas uno frente a otro, cada pareja con un balón, el balón estará en el suelo, a la señal del silbato trataran de ganar el balón los más rápido que puedan. Se lo puede realizar de espaldas, sentados, acostados, se realiza intercambio de parejas en cada repetición</li> </ol>		cada ejercicio 8 segundos 5 repeticiones Micro-pausa activa 1minuto Macro-pausa 3minutos	
<b>PARTE FINAL</b> 10 min.			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se realiza partido de 3x3 por toda la cancha, cada vez que un equipo hace aro entra otro.</li> <li>2. Estiramientos de tren inferior y tren superior</li> <li>3. Hidratación</li> </ol>			
<b>OBSERVACIONES:</b>			
Esta sesión de entrenamiento se basa en fuerza de esta manera el cuerpo se va a ir adaptando a tener un mayor impulso al realizar carrera. Así mismo el partido de 3x3 hace que los deportistas tengan intensidad, combinen haciendo pases y los movimientos sean más rápidos, con lo cual el trabajo de trasferencia realizado de fuerza se realiza de manera idónea			



<b>SESIÓN 4</b>			
<b>TEMA:</b> fortalecimientos del cambio de dirección			
<b>OBJETIVO:</b> Desarrollo de velocidad acíclica			
<b>DEPORTISTA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MÉTODO</b>
30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conos</li> <li>• Platos</li> <li>• silbato</li> </ul>	50 minutos	Progresivo
<b>CALENTAMIENTO 10 min</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Movimiento articular general</li> <li>2. Trote por distancias, 5m, 7.5m, 10m, 15m, 20m, ida y vuelta</li> <li>3. Trote de espalda por distancia, 2m, 4m, 6m, 8m, ida y vuelta</li> </ol>			
<b>PARTE PRINCIPAL 30 min.</b>		<b>TIEMPO</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se coloca conos en zigzag, carrera con balón desde la media cancha pasando por los conos. Se da tiempo de 10 segundos para que realicen el circuito <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variante La salida del deportista se realizará desde diferentes posiciones, parado, sentado, acostado.</li> </ul> </li> <li>2. Lo mismo que el ejercicio anterior con la variante de que habrán 2 filas, una con balón y otra sin balón en diferentes extremos con el circuito de manera igual, solo que en la fila sin balón habrá menos cantidad de deportistas, de esa manera se obligara a incrementar la intensidad y por ende la velocidad del ejercicio.</li> </ol>		<p>8 segundos 5 repeticiones Micro-pausa activa 1 minuto Macro-pausa 3 minutos cada ejercicio</p> 	
<b>PARTE FINAL 10 min.</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se realizará un trote con balón por los bordes de la cancha.</li> <li>2. Partido de 1 minuto con la condición de equipo que pierda tendrá una penitencia.</li> <li>3. Hidratación.</li> <li>4. Estiramientos</li> </ol>			
<b>OBSERVACIONES:</b>			
<p>Al realizar el circuito se ira corrigiendo los gestos de la técnica</p> <p>Cuando se note que falta velocidad en uno de los deportistas se dejara que descanse un poco más antes de la siguiente repetición</p>			

<b>SESIÓN 5</b>			
<b>TEMA:</b> Ritmo de pases			
<b>OBJETIVO</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de la velocidad acíclica</li> <li>• Desarrollo de los fundamentos ofensivos</li> </ul>			
<b>DEPORTISTA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MÉTODO</b>
30	Conos, platos de entrenamiento, silbato, chalecos deportivos	50 minutos	Progresivo
<b>CALENTAMIENTO 10 min</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Movimiento articular activo mientras camino</li> <li>2. Trote por la cancha con desplazamiento en X por las esquinas</li> <li>3. Trote de espaldas</li> <li>4. Caminar como monitos</li> <li>5. Caminar como cangrejos</li> </ol>			
<b>PARTE PRINCIPAL 30 min.</b>		<b>TIEMPO</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Todos con balón, a la señal del silbato corren en distintas direcciones. Variante: Se puede pedirles que al grito de número 1 se queden quietos, al gritar número 2 corran de espaldas y en grito número 3 todos corran de forma lateral</li> <li>2. Se realiza grupos de 5, cada grupo con un balón. Se los agrupa en la línea de fondo, se hace por competencia, los primeros de cada grupo que poseen el balón corren de espaldas hasta media cancha, girando para ir a realizar entrada a canasta, mientras no logre hacer encestar no puede regresar a su grupo para pasar el balón a su siguiente compañero. Gana el grupo que finalice primero, el resto de grupos tendrá penitencia.</li> <li>3. Se ubica a todos los deportistas en una fila desde la mitad de la cancha, a la señal sale 1 a 1 para dar la vuelta en el círculo de tiro libre, lo rodean y entrada a canasta. Variante: Se lo puede realizar con distintos tipos de bote o cambios de mano.</li> </ol>		<p>8 segundos 5 repeticiones cada variante Micro-pausa 1minuto Macro-pausa 3minutos</p> 	
<b>PARTE FINAL 10 min.</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Partido de básquet en parejas sin soltarse la mano, 6x6, pareja que se suelte la mano será remplazada por otra del mismo equipo.</li> <li>2. Se realiza un abrazo grupal, sin soltarse del abrazo caminan por toda la cancha dando una vuelta completa</li> </ol>			
<b>OBSERVACIONES:</b>			
Al realizar ejercicios que tiene como objetivo el pase y desplazamiento se debe poner especial énfasis en la manera de pisar al acelerar y desacelerar. Al realizar ejercicios en grupos como el abrazo general se empieza a crear vínculos de amistad y de confianza			

<b>SESIÓN 6</b>			
<b>TEMA:</b> Entrenamiento de fuerza			
<b>OBJETIVO</b>			
Desarrollo de la velocidad acíclica Desarrollo de los fundamentos ofensivos			
<b>DEPORTISTA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MÉTODO</b>
30	Conos, balones, hulas hulas, chalecos	50 minutos	Progresivo
<b>CALENTAMIENTO</b> 10 min			
<ol style="list-style-type: none"> <li>A la señal del entrenador se toparán la nariz, cabeza, hombros, cintura, rodillas, pies lo más rápido que puedan.</li> <li>Realizamos el juego de la culebrita, colocando 2 grupos de deportistas, 2 conos en la mitad de la cancha, consiste en que cada vez que el deportista sale de la línea de fondo hacia el cono ida y vuelta recoja a 1 compañero y de otra vuelta, gana el equipo que termine primero y no se suelte. Se puede realizar mínimo 2 y máximo 3</li> </ol>			
<b>PARTE PRINCIPAL</b> 30 min.		<b>TIEMPO</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>En parejas, uno sentado con piernas extendidas y otro parado. Saltar y abrir las piernas mientras el otro las cierra.</li> <li>En parejas, uno estará parado fijamente sosteniendo un pie de su compañero a la altura de la cadera, mientras que este tratará de saltar elevando la rodilla del pie que se encuentra en el suelo. 10 saltos con cada pierna, luego se cambian de posición. Se realiza el mismo ejercicio, pero en vez de elevar la rodilla ahora se salta tratando que el tobillo tope el glúteo</li> <li>Se forma 2 equipos, se coloca 3 balones dentro de un hula hula, a la señal del silbato salen 2 de cada grupo, uno de ellos lanzara el balón mientras el otro corre por la línea lateral para atrapar el pase de profundidad y lograr realizar la entrada a canasta.</li> </ol>		8 segundos 5 repeticiones cada variante Micro-pausa 1 minuto Macro-pausa 3 minutos	
			
<b>PARTE FINAL</b> 10 min.			
<ol style="list-style-type: none"> <li>Partido de 3x3 con pases a una sola mano.</li> <li>Cada deportista con 1 balón, desplazamiento por toda la cancha en distintas direcciones, no realizar más de 3 boteos en una misma dirección, en cada cambio de dirección se cambia de mano con la que se botea, solo se realiza con desplazamiento de baja intensidad, trotando.</li> <li>Hidratación</li> </ol>			
<b>OBSERVACIONES:</b>			
<p>En el calentamiento se busca interrelacionarse los deportistas</p> <p>Con cada repetición que se realiza del ejercicio de la parte principal se ira corrigiendo errores al momento de anticipar el lugar de llegada del balón, con lo cual se trabajará la aceleración y la desaceleración junto con el agarre de balón. Con el partido de 3 contra 3 se busca que los pases sean más rápidos y con mayor distancia para que se consiga cambios de ritmo y el partido se vuelva más rápido en sus movimientos de ejecución.</p>			

<b>SESIÓN 7</b>			
<b>TEMA:</b> Cambio de velocidad			
<b>OBJETIVO</b>			
Desarrollo de desplazamiento con cambio de dirección. Desarrollo de velocidad			
<b>DEPORTISTA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MÉTODO</b>
30	Conos, balones, hulas hulas, silbato	50 minutos	Progresivo
<b>CALENTAMIENTO</b> 10 min			
1. Se ponen en parejas cada, se ubican en la línea de fondo, el primero sale con los dos balones boteando al mismo tiempo ida y vuelta hasta mitad de cancha, pasando luego los dos balón a su compañero, la manera de boteo se hace de forma simultánea, aleatoria, con desplazamiento de espaldas.			
<b>PARTE PRINCIPAL</b> 30 min.		<b>TIEMPO</b>	
1. Cada jugador con un balón, los hulas hulas se distribuyen en el piso de toda la cancha al azar, cada jugador al entrar en un aro realiza parada en un tiempo, si entro boteando con mano derecha sale del hula hula con mano izquierda o viceversa.		8 segundos 5 repeticiones Micro-pausa 1minuto Macro-pausa 3minutos	
2. Realizamos tres filas A, B, dos atacan y una defiende, se realiza con rotación hacia la derecha. Jugador de la fila A saldrá desde media cancha hasta un cono ubicado en línea de tres puntos, se enfrenta al cono realizando crossover entre piernas realizando un pase al compañero de fila B, sale compañero de fila C a defender, jugador B realiza 1x1 tratando de realizar nuevamente pase a jugador A y realice una entrada a canasta.,			
3. Se realiza 2 grupos, A estará con balón, B estará sin alón, grupo A estará ubicado debajo del aro, grupo B estará ubicado en la línea de 3 puntos, A realizará un pase hacia compañero de B, el compañero de A saldrá y rodeara un cono para recibir nuevamente el pase de B y realizará entrada, B recogerá el rebote y se colocara en fila.			
<b>PARTE FINAL</b> 10 min.			
1. Se realiza partido en cancha completa 5x5, se dará 24 segundos para que se realice 1 aro, equipo que pierda sale e ingresa otro equipo. En el caso que ninguno que los dos equipos logre realizar aro se cambiara a los dos equipos por otros 2 equipos.			
2. Hidratación			
3. Charla acerca de lo importante que es realizar el trabajo en equipo.			
4. Estiramientos			
<b>OBSERVACIONES:</b>			
Se propone esta serie de ejercicios para que se mantenga un ritmo de juego, además de esta manera trabajando en grupos se conocen los muchachos entre ellos y empiezan a conocer sus capacidades y su modo de juego. Se debe corregir errores en la ejecución de los movimientos.			

<b>SESIÓN 8</b>			
<b>TEMA:</b> Trabajo de agilidad			
<b>OBJETIVO</b>			
Desarrollo de la aceleración y desaceleración			
<b>DEPORTISTA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MÉTODO</b>
30	Conos Chalecos Platos Silbatos Hula hula	50 minutos	Progresivo
<b>CALENTAMIENTO</b> 10 min			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Movimiento articular</li> <li>2. Estiramiento activo</li> <li>3. Caminar en punta de pies</li> <li>4. Caminar en solo en talones</li> <li>5. Caminata hacia atrás</li> </ol>			
<b>PARTE PRINCIPAL</b> 30 min.		<b>TIEMPO</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Juego de la sombra en el cual en parejas se ubicara 1 delante del otro, quien este adelante botara por la cancha libremente mientras el que este atrás deberá seguirlo tratando de estar lo más cerca posible de su compañero sin parar de botear.</li> <li>2. Se realiza 2 grupos, A y B colocados en la línea de fondo, se realiza carrera de relevos hasta media cancha.</li> <li>3. Lo mismo que el ejercicio anterior, solo que esta vez en el centro de la cancha habrá un balón, el que gana el balón se convierte en atacante tratando de realizar canasta en el aro contrario de donde salió y el otro en defensor.</li> </ol>		<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="margin-bottom: 10px;">8 segundos</div> <div style="margin-bottom: 10px;">5 repeticiones</div> <div style="margin-bottom: 10px;">cada variante</div> <div style="margin-bottom: 10px;">Micro-pausa</div> <div style="margin-bottom: 10px;">1 minuto</div> <div style="margin-bottom: 10px;">Macro-pausa</div> <div>3 minutos</div> </div> 	
<b>PARTE FINAL</b> 10 min.			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Juego de los quemados en equipos, equipo A con balón cada uno, equipo B sin balón, tendrá que no dejarse quemar, se dará tiempo límite de 30 segundos para que quemen todos los del equipo contrario, se realiza lo mismo con el otro equipo.</li> <li>2. Hidratación</li> <li>3. Estiramiento</li> <li>4. Charla para fomentar la amistad</li> </ol>			
<b>OBSERVACIONES:</b>			
La aceleración y desaceleración se debe desarrollar de manera muy importante para que no se produzca la aparición de lesiones frecuentes.			

<b>SESIÓN 9</b>			
<b>TEMA:</b> Entrenamiento de fuerza			
<b>OBJETIVO</b>			
Transferencia de fuerza a velocidad			
<b>DEPORTISTA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MÉTODO</b>
30	Conos, silbato, chalecos	50 minutos	Progresivo
<b>CALENTAMIENTO</b> 10 min			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trote por la mitad de la cancha, a la señal del silbato se forman grupos lo más rápido, quien se quede sin grupo pagará una penitencia.</li> <li>2. Se realiza el juego de los tres amigos, cada grupo de 3 deberá realizar desplazamientos según la indicación del entrenador a la señal del silbato, pueden caminar, saltar con dos pies, con un solo pie o caminar como patitos sin soltarse la mano.</li> <li>3. Juego de las cogidas en tríos, mientras van capturando grupos más grande se hará cadena formando el juego de la culebrita.</li> </ol>			
<b>PARTE PRINCIPAL</b> 30 min.		<b>TIEMPO</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se forman dos filas, A y B todos con balón, se formaran en la mitad de la cancha, se colocara 2 conos en la línea de 3 puntos, al dar la señal para salir deberán realizar 10 saltos de rana, siendo el salto lo más alto posible, de ahí salir en carrea al cono, realizar cambio de mano con boteo entre las piernas y cambio de dirección para realizar entrada a canasta.</li> <li>2. Se forman dos filas, A y B los primeros de cada fila con balón, se formaran en la zona de tres puntos y se colocara un cono debajo del aro, A y B deberán llegar al cono con boteo y pasar el balón al primero que este en el lado contrario. <b>Variante:</b> Lo mismo que el ejercicio anterior, solo que esta vez aumentamos conos para que realicen carrera en zigzag o saltos de cono en cono.</li> </ol>		<p>8 segundos 5 repeticiones cada variante Micro-pausa 1minuto Macro-pausa 3minutos</p> 	
<b>PARTE FINAL</b> 10 min.			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Partido de 3x2 en media cancha, con 30 15 segundos de duración.</li> <li>2. Estiramientos</li> <li>3. Hidratación</li> <li>4. Charla técnica con fundamento en valores personales y tolerancia entre compañeros.</li> </ol>			
<p><b>OBSERVACIONES:</b> Al realizar ejercicio de transferencia se debe verificar que el movimiento del ejercicio sea correcto en su ejecución, ya que de esta manera podremos reducir el índice de lesión y por ende la musculatura podrá activarse para el desempeño necesario. Con las charlas que se plantea realizar con los chicos ayudamos que no solo crezcan como deportistas sino como personas, que puedan tener en el deporte un apoyo moral y mejorar los vínculos entre compañeros del mismo equipo.</p>			

<b>SESIÓN 10</b>			
<b>TEMA:</b> Prevención de lesiones			
<b>OBJETIVO</b>			
Ejercicios para prevención de lesiones y fortalecimiento articular			
<b>DEPORTISTA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MÉTODO</b>
30	Chalecos, conos	50 minutos	Progresivo
<b>CALENTAMIENTO</b> 10 min			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estiramientos activo</li> <li>2. Trote por el contorno de la cancha, jugando a no pisar la línea (zig zagueando)</li> <li>3. Caminata en punta de pies</li> <li>4. Caminata en talones</li> <li>5. Rotación de tronco</li> </ol>			
<b>PARTE PRINCIPAL</b> 30 min.		<b>TIEMPO</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. En parejas se realiza el juego de la carretilla humana hasta la mitad de la cancha, luego de regreso cambia de rol.</li> <li>2. En parejas un compañero estará acostado boca abajo, el otro estará poniéndole resistencia con los brazos para forzarlo a levantarse para realizar un flexo extensión de brazos.</li> <li>3. En parejas colocarse espalda con espalda, poniéndose con caderas en contacto, tratando de empujar al compañero para que pierda el equilibrio.</li> <li>4. En parejas, acostados de cubito supino con apoyo entre las plantas de los pies se realiza flexión y extensión de rodillas.</li> <li>5. En parejas se realiza juego del caballito hasta media cancha, realizando cambio al regreso</li> <li>6. Bote lateral con visión periférica. Cuando los dos jugadores con balón se encuentren dejar el camino libre y no girar la cabeza. Muy importante no perder la posición básica ofensiva.</li> </ol>		8 segundos 5 repeticiones cada variante Micro-pausa 1 minuto Macro-pausa 3 minutos	
<b>PARTE FINAL</b> 10 min.			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Partido de 5x5 toda la cancha, cada 5 minutos se cambia de equipos.</li> <li>2. Elongación muscular.</li> <li>3. Charla de prevención de lesiones</li> </ol>			
<b>OBSERVACIONES:</b>			
Tanto el fortalecimiento muscular, como la prevención de lesiones son necesarios ya que de esta manera sus músculos estarán adaptados a la mayoría de los esfuerzos motores dentro de la situación real de juego.			

<b>SESIÓN 11</b>			
<b>TEMA:</b> Trabajo de coordinación y velocidad			
<b>OBJETIVO</b>			
Ejercicios de coordinación y aumento de velocidad			
<b>DEPORTISTA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MÉTODO</b>
30	Chalecos, silbato, balones, cancha	50 minutos	Progresivo
<b>CALENTAMIENTO</b> 10 min			
<ol style="list-style-type: none"> <li>Movimiento articular</li> <li>Trotar aplaudiendo cada 3 pasos</li> <li>Seguir trotando pero ahora cada 3 giro de 360 grados tanto por derecha y por izquierda</li> <li>caminando pero ahora en cada paso se van topando la cintura, luego los hombros y luego la cabeza</li> </ol>			
<b>PARTE PRINCIPAL</b> 30 min.		<b>TIEMPO</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>En parejas, un balón por pareja, el compañero que tendrá el balón lo hace rodar y el otro tratará de alcanzarlo antes que cruce media cancha.</li> <li>Lo mismo que el ejercicio anterior pero con lanzamiento alto, tratando de coger el balón en el menor número de rebotes.</li> <li>Cada deportista con balón. Lo hará rebotar lo más fuerte contra el suelo y pasar la mayor cantidad de veces la mano por debajo del balón con cada rebote, así se llegara a realizar hasta que el balón deje de botear, se trabajará con las dos manos.</li> <li>Cada deportista con balón lo hará botear alrededor del cuerpo mientras va bajando y subiendo, terminando con giro de 360°</li> </ol>		8 segundos 5 repeticiones cada variante Micro-pausa 1minuto Macro-pausa 3minutos	
<b>PARTE FINAL</b> 10 min.			
<ol style="list-style-type: none"> <li>Partido 5x5, sin botear balón, solo pases. 5 minutos cada tiempo</li> <li>Estiramientos muscular</li> <li>Hidratación</li> </ol>			
<b>OBSERVACIONES:</b>			
Se trata de realizar varias acciones tanto con balón como sin balón, de esta manera existe una mayor cantidad de movimiento			

<b>SESIÓN 12</b>			
<b>TEMA:</b> Disociación deportiva			
<b>OBJETIVO</b>			
Desarrollo de la velocidad acíclica Desarrollo de los fundamentos ofensivos			
<b>DEPORTISTA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MÉTODO</b>
30	Balones de básquet Balón de futbol Chalecos	50 minutos	Progresivo
<b>CALENTAMIENTO</b> 10min			
1. Movimiento articular  2. Domino de balón con desplazamiento			
<b>PARTE PRINCIPAL</b> 30 min.		<b>TIEMPO</b>	
1. Jugamos al futbol básquet, consiste en que cada jugador tendrá un balón de básquet en las manos, y un balón de futbol estará en cancha, se juega 5x5. Las porterías serán los postes de los aros, no se podrá dejar de botear el balón de baloncesto para desplazarse.		5 minutos cada partido Micro-pausa 1minuto Macro-pausa 3minutos	
<b>PARTE FINAL</b> 10 min.			
1. Partido de 5x5 normal.  2. Hidratación			
<b>OBSERVACIONES:</b>			
Con este tipo de juego combinando el básquet y el futbol se produce una mejora en la coordinación y en el desplazamiento, así como la mejora de la velocidad cíclica debido a que los deportistas deberán estar pendientes tanto del boteo como del balón de futbol.  Es una manera de relajarles a los chicos para que puedan divertirse y concentrados en dicha actividad.			

<b>SESIÓN 13</b>			
<b>TEMA:</b> entrenamiento de la fuerza			
<b>OBJETIVO</b>			
Desarrollo de la fuerza explosiva			
<b>DEPORTISTA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MÉTODO</b>
30	Conos, silbato, chalecos, hula hula	50 minutos	Progresivo
<b>CALENTAMIENTO</b> 10 min			
<ol style="list-style-type: none"> <li>Elasticidad</li> <li>Movimientos articulares</li> <li>En parejas correr cogidos de la mano por toda la cancha, a la señal del silbato cambiar de pareja.</li> </ol> <p><b>Variante:</b> Cada vez que hagamos sonar el silbato se formaran grupos de 3 o de 4 y así sucesivamente hasta que todos estén cogidos de la mano y corran por la cancha sin soltarse ni chocarse entre ellos.</p>			
<b>PARTE PRINCIPAL</b> 30 min.		<b>TIEMPO</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>Se reparte conos en el piso de la cancha, todos los deportistas estarán con balón, irán corriendo libremente por la cancha, cuando se encuentre un cono lo enfrentaran y realizaran cambio de mano.</li> <li>Se formara 2 filas, a la señal del silbato los primeros de cada fila irán a luchar por el balón que estará dentro del hula hula. Variantes: Se lo puede realizar con diferentes tipos de salida, ya sea sentados, acostados, de espaldas, saltando en un pie, saltando con pies juntos.</li> <li>Se colocaran dos filas en la línea de fondo, dos conos a la altura de línea de media cancha, los primeros de cada fila saldrán con dribbling corriendo hacia el cono, se detendrán completamente sin parar el boteo, a la señal del silbato saldrán corriendo a realizar lanzamiento al aro.</li> </ol>		<p>8 segundos 5 repeticiones cada variante Micro-pausa 1 minuto Macro-pausa 3 minutos</p>	
			
<b>PARTE FINAL</b> 10 min.			
<ol style="list-style-type: none"> <li>En parejas, cada uno con balón, se realizará competencia de encestar, gana el primero que realice tres anotaciones desde cualquier lugar, quien pierde realizara 15 saltos de rana</li> <li>Hidratación</li> <li>Estiramiento y enseñanza de técnicas de respiración</li> </ol>			
<b>OBSERVACIONES:</b>			
<p>En el calentamiento los ejercicios que se proponen ayudarán a entrar en confianza a los deportistas, haciendo que el calentamiento no sea monótono y aburrido</p> <p>Al realizar los ejercicios de la parte principal lo que se busca es que reaccionen ante estímulos eternos y cambien de velocidad al atacar.</p>			

<b>SESIÓN 14</b>			
<b>TEMA:</b> Trabajo de velocidad			
<b>OBJETIVO</b>			
Desarrollo de la velocidad mediante jugadas			
<b>DEPORTISTA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MÉTODO</b>
30	Conos, chalecos, hulas hulas, silbato, cancha de baloncesto	50 minutos	Progresivo
<b>CALENTAMIENTO</b> 10 min			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trote en diagonal por las esquinas de la cancha, mientras se realiza movimiento de brazo, elevación de rodillas, giro de tronco, trote de espaldas, trote en punta de pies.</li> <li>2. Todos se colocan en la línea lateral, se le pide que realicen pasos de gigante, separando lo más que puedan las piernas, también pasos de hormiga, dando pasos lo más cortó que puedan.</li> <li>3. Se realiza caminata con las manos, como monitos y como cangrejos.</li> </ol>			
<b>PARTE PRINCIPAL</b> 30 min.		<b>TIEMPO</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se los coloca en 2 filas, A y B, cada uno con balón, al dar la señal cada uno saldrá desde la línea de fondo hasta el círculo central, se les dará 6 segundos para que traten de quitarse el balón entre ellos. Quien se quede con balón ira a encestar, quien lo pierda volverá a la fila. Para aumentar la intensidad se lo hace por competición, siendo que la primera fila que logre anotar 15 aros ganara, el equipo que pierda pagara una penitencia.</li> <li>2. Grupo A en la línea de fondo con balón, grupo B sin balón ubicados en línea de mitad de cancha, a la señal A sale con dribling lanzando pase hacia B quien correrán hasta línea de tiro libre y lanzara a canasta, cogiendo el rebote y colocándose en la fila de A.</li> <li>3. Dos grupos, se realiza competencia de lanzamientos al aro, cada grupo con 5 balones, equipo que logra encestar coloca el balón en el grupo contrario, gana el primer equipo que se quede sin balones. Variante: A modo de juego se realiza un mini campeonato, así se eleva la competición entre ellos.</li> </ol>		8 segundos 5 repeticiones cada variante Micro-pausa 1 minuto Macro-pausa 3 minutos	
<b>PARTE FINAL</b> 10 min.			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Partido 5x4. Toda la cancha</li> <li>2. Trote por la cancha mientras se realiza estiramientos activos</li> <li>3. Hidratación</li> <li>4. Charla acerca del trabajo en equipo</li> </ol>			
<b>OBSERVACIONES:</b> Al momento de realizar competencia entre equipos se trata de ayudarles a manejar la presión que se transmite en momentos de juego real. A que los chicos tomen más confianza entre ellos. Se tratará de corregir errores de posturas al momento de realizar la aceleración y desaceleración, además de gestos técnicos.			

<b>SESIÓN 15</b>			
<b>TEMA:</b> Trabajo de velocidad y cambio de dirección			
<b>OBJETIVO</b>			
Desarrollo de la velocidad acíclica			
<b>DEPORTISTA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MÉTODO</b>
30	Conos Chalecos Vayas	50 minutos	Progresivo
<b>CALENTAMIENTO</b> 10 min			
1. Movimientos articulares  2. Trote normal por toda la cancha			
<b>PARTE PRINCIPAL</b> 30 min.		<b>TIEMPO</b>	
1. Se realiza varios circuitos, donde se trabajará: <ul style="list-style-type: none"> <li>• salto con pies juntos</li> <li>• escalera de coordinación</li> <li>• saltos por hula hula</li> <li>• salto de vayas</li> <li>• slalom corto entre conos</li> <li>• slalom largo entre conos</li> </ul>		8 segundos 5 repeticiones cada variante Micro-pausa 1 minuto Macro-pausa 3 minutos	
<b>PARTE FINAL</b> 10 min.			
1. Estiramiento 2. Trote por la cancha a velocidad moderado 3. Partido de 5x5 con duración de 3 minutos 4. Hidratación			
<b>OBSERVACIONES:</b>			
El entrenamiento de este día se realizará sin balón, ya que mientras mayor cantidad de movimientos posea los deportistas será mejor en su desarrollo de motricidad			

<b>SESIÓN 16</b>			
<b>TEMA:</b> Trabajo por circuitos deportivos			
<b>OBJETIVO</b>			
Desarrollo de la velocidad acíclica Desarrollo de los fundamentos del baloncesto			
<b>DEPORTISTA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MÉTODO</b>
30	Conos Vayas Balones Silbato Cronómetro	50 minutos	Progresivo
<b>CALENTAMIENTO</b> 10 min			
1. Movimiento articular 2. Estiramiento 3. Trote de mediana intensidad			
<b>PARTE PRINCIPAL</b> 30 min.		<b>TIEMPO</b>	
1. Se realiza el trabajo de circuitos con balón, siendo este la principal herramienta de trabajo <ul style="list-style-type: none"> <li>• Slalom corto por conos</li> <li>• Slalom largo por cono</li> <li>• Estocada mientras boteo</li> <li>• Lanzamiento de balón hacia arriba mientras aplaudo la mayor cantidad de veces antes de volver a capturar el balón</li> <li>• Carrera saltando las vayas acompañado del balón</li> <li>• Saltos por escalera de coordinación mientras boteo</li> </ul>		8 segundos 5 repeticiones cada variante Micro-pausa 1 minuto Macro-pausa 3 minutos	
<b>PARTE FINAL</b> 10 min.			
1. Estiramiento 2. Trote por la cancha a velocidad moderada 3. Partido de 5x5 con duración de 3 minutos 4. Hidratación			
<b>OBSERVACIONES:</b>			
Se realiza el entrenamiento con balón, ya que mientras mayor tiempo lo posean, mayor será la familiarización con mismo			

<b>SESIÓN 17</b>			
<b>TEMA:</b> Trabajo por circuito deportivos			
<b>OBJETIVO</b>			
Desarrollo de la velocidad acíclica Desarrollo de los fundamentos del baloncesto			
<b>DEPORTISTA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MÉTODO</b>
30	Conos Platos de entrenamiento silbato	50 minutos	Progresivo
<b>CALENTAMIENTO</b> 10 min			
1. Trote por toda la cancha, a la señal se acuestan boca abajo se levantan y siguen trotando 2. Seguir trotando y a la señal se colocan las manos en la cabeza, en los hombros, en la cintura, en los pies, a la mayor velocidad para seguir trotan			
<b>PARTE PRINCIPAL</b> 30 min.		<b>TIEMPO DE EJECUCIÓN</b>	
1. Se trabaja por circuito, en diferentes estaciones, <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estación 1: caminar como monitos</li> <li>• Estación 2: caminar como cangrejo</li> <li>• Estación 3: permanecer en posición de plancha</li> <li>• Estación 4: flexión y extensión de brazos</li> <li>• Estación 5: en posición de plancha girar el tronco con la ayuda de los brazos</li> <li>• Estación 6: juego de manitas calientes en parejas</li> </ul>		8 segundos 5 repeticiones cada variante Micro-pausa 1 minuto Macro-pausa 3 minutos	
<b>PARTE FINAL</b> 10 min.			
1. Estiramientos 2. Trote de 3 minutos con movimiento activo de brazos 3. Hidratación			
<b>OBSERVACIONES:</b>			
<p>El organismo de los deportistas se prepara para la siguiente sesión de entrenamiento en la que se involucrara de manera total al balón, para poder realizar transferencia en las siguientes sesiones de entrenamiento.</p>			

<b>SESIÓN 18</b>			
<b>TEMA:</b> Trabajo por circuitos deportivos			
<b>OBJETIVO</b>			
Trabajo de circuito motor miembro superior con balón.			
<b>DEPORTISTA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MÉTODO</b>
30	Conos Platos de entrenamiento silbato	50 minutos	Progresivo
<b>CALENTAMIENTO</b> 10 min			
1. Trote por toda la cancha, a la señal se acuestan boca abajo se levantan y siguen trotando  2. Seguir trotando y a la señal se colocan las manos en la cabeza, en los hombros, en la cintura, en los pies, a la mayor velocidad para seguir trotan			
<b>PARTE PRINCIPAL</b> 30 min.		<b>TIEMPO</b>	
1. Se trabaja por circuito, en diferentes estaciones, <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estación 1: dribling con cambio de dirección</li> <li>• Estación 2: flexión extensión de brazos con balón</li> <li>• Estación 3: lanzamiento del balón con una mano hacia arriba, tratando que gire la mayor cantidad de veces y que la misma caiga en la mano.</li> <li>• Estación 4: pase de mano a mano con el balón</li> <li>• Estación 5: posición de plancha con balón</li> </ul>		8 segundos 5 repeticiones cada variante Micro-pausa 1minuto Macro-pausa 3minutos	
<b>PARTE FINAL</b> 10 min.			
1. Partido de 5x4, solo pases por 3 minutos, equipo que pierde es reemplazado y pagara una penitencia. 2. Estiramiento 3. Hidratación			
<b>OBSERVACIONES:</b>			
La inferioridad en el partido hace referencia a que los chicos deben saber ocupar de mejor manera los espacios para poder recibir pases y elaborar jugadas			

<b>SESIÓN 19</b>			
<b>TEMA:</b> Trabajo de fundamentos de baloncesto			
<b>OBJETIVO</b>			
Afianzamiento de habilidades e incremento de la intensidad de ejecución de los ejercicios			
<b>DEPORTISTA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MÉTODO</b>
30	Conos, chalecos, silbato, cancha, cronometro	50 minutos	Progresivo
<b>CALENTAMIENTO</b> 10 min			
1. Estiramiento  2. Trote con balón			
<b>PARTE PRINCIPAL</b> 30 min.		<b>TIEMPO</b>	
1. Se forman dos grupos, A con balón y B sin balón, ubicados en línea de fondo, A corre con dribling hasta media y B corre para recibir pase y realizar entrada a canasta, A va por el rebote, pasa a B, mientras A se ubica en la fila contraria.			
2. Grupo A en una esquina, grupo B en la esquina lateral opuesta de la cancha, se coloca conos para que pasen en zigzag, jugadores salen a la señal hacia el aro contrario para realizar entrada a canasta, cogen el rebote y se dirigen hacia media cancha de donde sale pase a dos manos hasta su fina donde uno de sus compañeros cogerá el pase.			
3. Realizamos el juego de las cuatro esquinas en media cancha, con 5 jugadores, 4 de ellos con balón ubicados en cada esquina, 1 en el centro de media cancha, el jugador sin balón tratara de ocupar una de las esquinas. Nadie puede permanecer más de 5 segundos en la misma esquina y no deben ocupar siempre esquinas distintas.			
<b>PARTE FINAL</b> 10 min.			
1. Competencia de tiros, 5x5 en media cancha, grupo A estará sin balón, grupo B estará con balón, el grupo A no dejara que el grupo B enceste, si el grupo A logra meter 5 aros en 1 minuto el equipo B pagara penitencia, luego se hará lo opuesto con los equipos. 2. Partido toda la cancha, 5x5 3. Estiramiento 4. Hidratación			
<b>OBSERVACIONES:</b>			
Los tiempos de ejecución de los ejercicios se disminuyen ya que los jugadores están más acondicionados para ejecutar movimientos más rápidos			

<b>SESIÓN 20</b>			
<b>TEMA:</b> Trabajo de fuerza y resistencia			
<b>OBJETIVO</b>			
Desarrollo de la velocidad acíclica			
<b>DEPORTISTA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MÉTODO</b>
30	Conos Platos Silbato Chalecos Cancha de baloncesto	50 minutos	Progresivo
<b>CALENTAMIENTO</b> 10 min			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trote en varias direcciones de la cancha, no podrán dar más de 3 pasos en la misma dirección</li> <li>2. Movimiento articular</li> <li>3. Estiramiento</li> </ol>			
<b>PARTE PRINCIPAL</b> 30 min.		<b>TIEMPO</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se colocará 6 conos en una fila para que se pueda realizar slalom.</li> <li>2. Se colocará 6 conos en fila para que puedan realizar zigzag más largo</li> <li>3. Desde la línea de fondo hasta media cancha en punta de pie.</li> <li>4. Realizamos el circuito del test de Illinois, aplicado al baloncesto, con el cual se modificará también la finalización, realizando una entrada para encestar.</li> </ol>		8 segundos 5 repeticiones cada variante Micro-pausa 1minuto Macro-pausa 3minutos	
<b>PARTE FINAL</b> 10 min.			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Partido de 3x3 en toda la cancha, equipo que anote 1 aro se queda en cancha y entra el siguiente equipo a retarlos</li> <li>2. Caminata alrededor de la cancha junto con estiramiento activo</li> <li>3. Técnica de respiración</li> <li>4. Estiramiento</li> </ol>			
<b>OBSERVACIONES:</b>			
Se realiza un máximo de 7 repeticiones en los ejercicios de la parte principal ya que los músculos de los jugadores estarán acondicionados de mejor manera para poder resistir el cambio de velocidad			

<b>SESIÓN 21</b>			
<b>TEMA:</b> Trabajo de agilidad enfocada al baloncesto			
<b>OBJETIVO</b>			
Desarrollo de agilidad, cambio de dirección y habilidad con balón			
<b>DEPORTISTA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MÉTODO</b>
30	Conos, chalecos, balones	50 minutos	Progresivo
<b>CALENTAMIENTO</b> 10 min			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estiramiento muscular</li> <li>2. Movimiento articular</li> <li>3. Desde la línea de fondo se ubican los jugadores con balón cada uno, se realiza un trote con balón ida y vuelta hasta mitad de cancha</li> </ol>			
<b>PARTE PRINCIPAL</b> 30 min.		<b>TIEMPO</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se realiza 3 filas de jugadores, A, B, C, colocados en la línea de fondo, se coloca conos en la mitad de la cancha, los primeros deberán ir con dribbling, dar la vuelta al cono y encestar.</li> </ol>		8 segundos 5 repeticiones cada variante Micro-pausa 1minuto Macro-pausa 3minutos	
<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Misma idea que el ejercicio anterior solo que se pone más conos para que se realice zigzag con cambio de mano y entrada al aro.</li> </ol>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Misma idea que el ejercicio anterior, solo que aumentamos que antes de salir de la línea de fondo deberán realizar 3 saltos de rana y 2 flexos extensiones de brazo con aplauso.</li> </ol>			
<b>PARTE FINAL</b> 10 min.			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Partido de 5x5, con la condición que se dé el menor número de pases para que se pueda encestar</li> <li>2. Burpees. Serie de 15, 10, 5</li> <li>3. Hidratación</li> <li>4. Estiramiento muscular</li> <li>5. Respiración</li> </ol>			
<b>OBSERVACIONES:</b>			
Se realiza un control de errores, tratando de corregirlos para que en las siguientes repeticiones no se cometan los mismos			
Se realiza una competencia entre los jugadores para que la velocidad de los ejercicios sean mayor y así desarrollarla a través del juego.			

<b>SESIÓN 22</b>			
<b>TEMA:</b> Trabajo de agilidad enfocada al baloncesto			
<b>OBJETIVO</b>			
Desarrollo de agilidad y cambio de dirección			
<b>DEPORTISTA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MÉTODO</b>
30	Conos, chalecos, silbato, cancha de básquet, balones	50 minutos	Progresivo
<b>CALENTAMIENTO</b> 10 min			
<ol style="list-style-type: none"> <li>Movimiento articular</li> <li>Estiramiento muscular</li> <li>Formamos 2 grupos, A y B, cada grupo se ubicará por detrás de la línea de tres puntos, cada uno con balón, a la señal empezaran a lanzar al lado opuesto, pierde el equipo que más balones posea en su lado de la cancha. 3 repeticiones por 30 segundos cada una</li> </ol>			
<b>PARTE PRINCIPAL</b> 30 min.		<b>TIEMPO DE EJECUCIÓN</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>Se realiza una rueda de pases, dos filas A con balón y B sin balón, ubicados en la línea de fondo a cada esquina, a la señal los dos saldrán, A solo llegara hasta la línea de tres puntos del lado contrario y regresara hasta la línea de tres puntos contraria, mientras que B llegara a topar la línea de fondo del lado opuesto corriendo a velocidad para alcanzar el pase que A realizara desde la línea de tres puntos cerca del aro para que B pueda encestar.</li> <li>Misma idea que el ejercicio anterior solo que se hará en menor distancia. Se jugara hasta la mitad de cancha</li> <li>Mismas dos filas, realizaran pases entre ellos hasta la mitad de cancha, quien tenga el balón ataca, mientras que el otro defiende, solo se tendrá una oportunidad para lanzar.</li> </ol>		8 segundos 5 repeticiones cada variante Micro-pausa 1 minuto Macro-pausa 3 minutos	
			
<b>PARTE FINAL</b> 10 min.			
<ol style="list-style-type: none"> <li>Partido en media cancha. 2x2, equipo que pierde pagara penitencia. 1 minuto</li> <li>Partido de 5x5 solo pases. 3 minutos</li> <li>Estiramiento</li> <li>Hidratación.</li> <li>Charla acerca del valor de la amistad.</li> </ol>			
<b>OBSERVACIONES:</b>			
Se potencia el trabajo en equipo, ya que los jugadores se conocen mejor, conocen sus fortalezas y sus debilidades, la manera de jugar y como pueden recibir un balón.			

<b>SESIÓN 23</b>			
<b>TEMA:</b> Trabajo de distintas intensidades de entrenamiento			
<b>OBJETIVO</b>			
Aumento de la intensidad en ejercicios básicos			
<b>DEPORTISTA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MÉTODO</b>
30	Conos Chalecos Cancha de baloncesto Silbato Balones	50 minutos	Progresivo
<b>CALENTAMIENTO</b> 10 min			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trote en slalom por la línea lateral sin toparla.</li> <li>2. Salto en pie derecho hasta media cancha, cambio a pie izquierdo hasta línea de fondo</li> <li>3. Coordinación con salto alternando pie en cada impulso</li> <li>4. Estiramiento activo</li> </ol>			
<b>PARTE PRINCIPAL</b> 30 min.		<b>TIEMPO</b>	
1. Con pies juntos salto y giro 360 grados, tratando de no perder la posición inicial.		8 segundos 5 repeticiones cada variante Micro-pausa 1 minuto Macro-pausa 3 minutos	
2. Salto en zigzag solamente con un pie de cono a cono. A la vuelta cambio de pie.			
3. Carrera en zigzag hasta mitad de cancha.			
4. Mismos ejercicios pero con balón.			
5. En fila desde mitad de cancha por parejas se realiza competencia de encestar desde fuera de la zona de 3 segundos. 10 minutos			
			
<b>PARTE FINAL</b> 10 min.			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Partido de 4x3 toda la cancha, con la condición que máximo se les permitirá 3 botes para realizar pase.</li> <li>2. Hidratación</li> <li>3. Estiramiento</li> <li>4. Dinámica para que los jugadores compartan un momento de amistad</li> </ol>			
<b>OBSERVACIONES:</b>			
Se les pone a los jugadores un límite de tiempo para que realicen los ejercicios, caso contrario se pagaran una penitencia.			

<b>SESIÓN 24</b>			
<b>TEMA:</b> Trabajo de velocidad en el baloncesto			
<b>OBJETIVO</b>			
Desarrollo de velocidad en ejercicios combinados			
<b>DEPORTISTA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MÉTODO</b>
30	Conos Chalecos Balones Cancha de baloncesto	50 minutos	Progresivo
<b>CALENTAMIENTO</b> 10 min			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Todos con balón, realizando dribling por toda la cancha, con la condición que no pueden dar más de 3 pasos en la misma dirección.</li> <li>2. Lo mismo que le ejercicio anterior, con la diferencia que tendrán que estar realizando dribling de espaldas.</li> <li>3. Todos se tratarán de quitar el balón con la mano más hábil, mientras que estarán realizando dribling con la mano menos hábil.</li> </ol>			
<b>PARTE PRINCIPAL</b> 30 min.		<b>TIEMPO DE EJECUCIÓN</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se coloca conos repartidos por toda la cancha, a la señal todos los jugadores deberán ir a rodear los conos mientras botean, no se vale repetir el mismo cono, no se pueden quedar esperando a que se desocupe un cono.</li> <li>2. Lo mismo que el ejercicio anterior, diferencia que está cada vez que se encuentren con el cono realizaran cambio de mano y de dirección.</li> <li>3. Realizamos 2 filas A y B, ubicados en la línea de fondo, colocamos seis conos en cada lado de la cancha, deberían pasar por los seis conos para realizar entrada al aro, solo se dejara 4 balones por grupo para que la intensidad de recuperación de balón sea más rápida y se realice pase al compañero que espera en la fila.</li> </ol>		8 segundos 5 repeticiones cada variante Micro-pausa 1 minuto Macro-pausa 3 minutos	
<b>PARTE FINAL</b> 10 min.			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Partido 5x5 toda la cancha, 5 minutos</li> <li>2. Hidratación</li> <li>3. Estiramiento</li> <li>4. Ejercicios de respiración</li> </ol>			
<b>OBSERVACIONES:</b>			
Se realiza con la intensidad de cada jugador, si existiera errores en la ejecución ir corrigiendo			

<b>SESIÓN 25</b>			
<b>TEMA:</b> Trabajo de velocidad y fortalecimiento muscular			
<b>OBJETIVO</b>			
Desarrollo de la velocidad acíclica			
<b>DEPORTISTA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MÉTODO</b>
30		50 minutos	Progresivo
<b>CALENTAMIENTO</b> 10 min			
1. Se realiza 2 equipos, colocamos los conos botados y otros levantados por toda la cancha, el equipo A deberá levantar todos los conos, mientras que el equipo B deberá botar la mayor cantidad de conos. 24 segundos  2. Lo mismo que el ejercicio anterior, cada uno con balón  3. Estiramientos.			
<b>PARTE PRINCIPAL</b> 30 min.		<b>TIEMPO DE EJECUCIÓN</b>	
1. Abdominales de basquetbolista		8 segundos 5 repeticiones cada variante Micro-pausa 1minuto Macro-pausa 3minutos	
2. Saltos de rana			
3. Plancha con balón.			
4. Corren con balón entre líneas.			
5. Se realiza 3 filas, cada uno con balón, los primeros de cada fila lanzaran el balón por el piso no tan fuerte, los jugadores salen y trataran de dar vueltas alrededor del balón antes de que pase la línea de media cancha, luego recogen el balón y trataran de realizar entrada al aro.			
<b>PARTE FINAL</b> 10 min.			
1. Partido de 5x5. 10 minutos 2. Estiramiento 3. Hidratación.			
<b>OBSERVACIONES:</b>			
Los jugadores mientras más tiempo posean el balón en las manos sentirán mayor confianza para poder seguir realizando los ejercicios que se han puestos			

<b>SESIÓN 26</b>			
<b>TEMA:</b> Fortalecimiento muscular			
<b>OBJETIVO</b>			
Fortalecimiento muscular y preventivo contra lesiones			
<b>DEPORTISTA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MÉTODO</b>
30	Conos Silbato Balones Cancha de baloncesto Platos	50 minutos	Progresivo
<b>CALENTAMIENTO</b> 10 min			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trote de baja intensidad</li> <li>2. Trote con estiramiento activo</li> <li>3. Saltos con amplitud de rango de movimiento</li> <li>4. Sentadillas</li> <li>5. Equilibrio dinámico</li> </ol>			
<b>PARTE PRINCIPAL</b> 30 min.		<b>TIEMPO DE EJECUCIÓN</b>	
1. Flexión y extensión de brazos.		8 segundos	
2. Flexión y extensión de brazos con balón de baloncesto.		5 repeticiones cada variante	
3. Flexo extensión de tobillos.		Micro-pausa	
4. Rotación de cintura		1 minuto	
5. Plancha con balón.		Macro-pausa	
6. Abdominales con balón		3 minutos	
<b>PARTE FINAL</b> 10 min.			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estiramiento</li> <li>2. Partido 3x3 toda la cancha</li> <li>3. Hidratación</li> </ol>			
<b>OBSERVACIONES:</b>			
Una de las partes más importantes es que debemos también dar un entrenamiento preventivo para que a la larga no se genere lesiones o pérdida de estabilidad en el cuerpo de jugador			

<b>SESIÓN 27</b>			
<b>TEMA:</b> Trabajo de propiocepción			
<b>OBJETIVO</b>			
Desarrollo del equilibrio y uso del mismo en velocidad acíclica			
<b>DEPORTISTA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MÉTODO</b>
30	Conos Balones Cancha de baloncesto Silbato Chalecos Balón fitness	50 minutos	Progresivo
<b>CALENTAMIENTO</b> 10 min			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estiramiento activo</li> <li>2. Caminata en punta de pies</li> <li>3. Caminata en talones</li> <li>4. Caminata lateral, cambiando de frente cada paso que se da</li> <li>5. Mientras están saltando trataran de moverse con el choque de hombro con hombro</li> </ol>			
<b>PARTE PRINCIPAL</b> 30 min.		<b>TIEMPO DE EJECUCIÓN</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se realiza dos filas, cada jugador tendrá un cono y un balón, a la señal los primeros de cada fila saldrán con el cono en la cabeza tratando que no se caiga mientras deberán realizar dribling hasta media cancha y regresar.</li> <li>2. Se realiza dos filas, cada uno con balón y cono, los primeros de cada fila deberán poner al balón en la base del cono y colocarlo lo más alto por encima de la cabeza, correr hasta la mitad de la cancha y regresar sin que se caiga el balón.</li> <li>3. Una fila desde la mitad de cancha. Con el uso de balón fitness se tratará de crear un desequilibrio cuando cada jugador trate de realizar entrada a canasta</li> </ol>		<p>8 segundos 5 repeticiones cada variante Micro-pausa 1minuto Macro-pausa 3minutos</p> 	
<b>PARTE FINAL</b> 10 min.			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Partido 5x5, solo con saltos en 1 pie durante 30 segundos, cambio a los 30 segundos de pie.</li> <li>2. Estiramiento muscular.</li> <li>3. Hidratación</li> </ol>			
<b>OBSERVACIONES:</b>			
Cada jugador debe ir mejorando su desarrollo de habilidades, de esta manera se puede mejorar velocidad			

<b>SESIÓN 28</b>			
<b>TEMA:</b> Trabajo de agilidad en el baloncesto			
<b>OBJETIVO</b>			
Desarrollo de agilidad y velocidad acíclica			
<b>DEPORTISTA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MÉTODO</b>
30	Conos Chalecos Balones Cancha de baloncesto Silbato Platos	50 minutos	Progresivo
<b>CALENTAMIENTO</b> 10 min			
<ol style="list-style-type: none"> <li>Movimiento articular</li> <li>Estiramiento muscular</li> <li>Trote por la cancha, a la señal salto y sigue trotando</li> <li>Trote con balón, a la señal lanzaran el balón alto y lo atrapan con las dos manos y sigue driblando</li> </ol>			
<b>PARTE PRINCIPAL</b> 30 min.		<b>TIEMPO DE EJECUCIÓN</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>Cada jugador con balón, colocados un chaleco en el hombro, a la señal del silbato deberán tratar de quitar el chaleco a sus compañeros mientras se realiza dribling, también deberán cuidar de no dejarse quitar.</li> <li>Se realiza 2 grupos colocados en la línea de fondo, a la señal del silbato deberán ir a atrapar un plato que será lanzado al aire, mientras realizan dribling.</li> <li>Se esparce los platos de distintos colores en toda la cancha, por grupos de 3 y a la señal del silbato deberán ir a atacar los platos del color que se les designe.</li> </ol>		8 segundos 5 repeticiones cada variante Micro-pausa 1 minuto Macro-pausa 3 minutos	
<b>PARTE FINAL</b> 10 min.			
<ol style="list-style-type: none"> <li>Partido de 3x3 toda la cancha. Cada partido durara 3 minutos, equipo que pierde sale y es reemplazado por otro equipo.</li> <li>Estiramiento muscular</li> <li>Hidratación</li> </ol>			
<b>OBSERVACIONES:</b> Cada jugador debe ir mejorando su desarrollo de habilidades, de esta manera se puede mejorar velocidad.			

<b>SESIÓN 29</b>			
<b>TEMA:</b> Trabajo de velocidad en base al baloncesto			
<b>OBJETIVO</b>			
Desarrollo de velocidad acíclica, habilidades con balón, trabajo de abdomen			
<b>DEPORTISTA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MÉTODO</b>
30	Conos Chalecos Silbato Cancha Balones	50 minutos	Progresivo
<b>CALENTAMIENTO</b> 10 min			
<ol style="list-style-type: none"> <li>Movimiento articular</li> <li>Estiramiento muscular</li> <li>Trote con balón por toda la cancha. 5 minutos</li> <li>Los jugadores cada uno con balón, corriendo por toda la cancha, a la señal del silbato deberán intercambiar balones.</li> </ol>			
<b>PARTE PRINCIPAL</b> 30 min.		<b>TIEMPO DE EJECUCIÓN</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>se realiza un circuito de boteo, dos filas A y B, formados en la línea de fondo, los primeros de cada fila salen con balón en mano, tratando de llegar al lado contrario con driblen con la menor cantidad de boteo.</li> </ol>		8 segundos 5 repeticiones cada variante Micro-pausa 1minuto Macro-pausa 3minutos	
<ol style="list-style-type: none"> <li>Colocamos conos en la mitad de la cancha, a la señal salen de la línea de fondo uno por uno, deberán pasar los conos en slalon y terminar con entrada a canasta.</li> </ol>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>Todos con balón corriendo por la cancha, a las señales todas tratan de robar el bala a sus compañeros.</li> </ol>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>Abdominales 10x5</li> </ol>			
<b>PARTE FINAL</b> 10 min.			
<ol style="list-style-type: none"> <li>Partido de 5x5</li> <li>Hidratación</li> <li>Estiramiento muscular</li> </ol>			
<b>OBSERVACIONES:</b>			
Tratar de que siempre estén en los mismos grupos para que así los chicos puedan conocerse más y por ende el trabajo se realice con mejor eficacia			

<b>SESIÓN 30</b>			
<b>TEMA:</b> Trabajo de cambio de ritmo			
<b>OBJETIVO</b>			
Desarrollo de la velocidad acíclica, aceleración y desaceleración			
<b>DEPORTISTA</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MÉTODO</b>
30	Conos Chalecos Silbato Balones Cancha de baloncesto	50 minutos	Progresivo
<b>CALENTAMIENTO</b> 10 min			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estiramiento muscular</li> <li>2. Movimientos articular</li> <li>3. Trote por toda la cancha, a la señal del silbato se detienen y siguen trotando</li> <li>4. Lo mismo que el ejercicio anterior pero con balón.</li> </ol>			
<b>PARTE PRINCIPAL</b> 30 min.		<b>TIEMPO DE EJECUCIÓN</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realizamos dos filas, un balón por cada fila, jugando contra la pared, se realiza un pase a la pared y recoge el siguiente.</li> <li>2. Colocamos conos en zigzag, salto con cada pie mientras siguen boteando, finalizando con entrada a canasta.</li> <li>3. Una fila en la línea de fondo, todos con balón, a la señal del silbato corren al aro contrario para realizar entrada a canasta, recogen el rebote y salen a entrada al otro aro</li> </ol>		8 segundos 5 repeticiones cada variante Micro-pausa 1minuto Macro-pausa 3minutos	 
<b>PARTE FINAL</b> 10 min.			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Partido de 3x3, con pases largos, equipo que realiza aro sale.</li> <li>2. Hidratación.</li> <li>3. Estiramiento muscular.</li> <li>4. Charla de amistad</li> </ol>			
<b>OBSERVACIONES:</b> El trabajo de aceleración y desaceleración es necesario para fortalecer la musculatura, así como también prevenir lesiones en movimientos que se realiza en juegos reales.			

## **4.7 Impacto**

### ***4.7.1 Impacto social***

Al realizar el programa de entrenamiento y ponerlo en práctica se siente la necesidad del trabajo de manera paulatina, ya que de esta manera los deportistas seguirán desarrollando sus capacidades y habilidades dentro del baloncesto, así como a fortalecer las relaciones personales con compañeros que disfruten de la misma manera este deporte.

### ***4.7.2 Impacto económico***

Al realizar un correcto entrenamiento estructurado en edades tempranas se podrá reducir el índice de lesiones, con lo cual los jugadores resultarían beneficiados ya que no tendrán una dependencia en cuanto a medicamentos que necesitaran conseguir para aliviar las molestias en el tiempo de recuperación, así mismo el entrenamiento corresponde a una economía de tiempo ya que de esa forma el tiempo será organizado para que los deportistas puedan realizar sus actividades de la vida diaria sin que se interrumpa el proceso de enseñanza-aprendizaje.

### ***4.7.3 Impacto educativo***

Debemos tomar en cuenta que en el proceso de enseñanza, nosotros como educadores tenemos el deber de escoger el adecuado entrenamiento para nuestros jugadores, así de esa manera el deportista podrá alcanzar sus metas establecidas y sobre todo podrán disfrutar de una actividad que evita el sedentarismo o la pérdida de tiempo en actividades que no son apropiadas, así como también el desarrollo integral como disciplina deportiva en la que los jugadores crezcan como personas que pueden compartir un grato momento.

#### **4.7.4 Impacto deportivo**

Con la ejecución del programa de entrenamiento de la velocidad acíclica se busca fomentar el correcto uso del entrenamiento, evitando así aburrir a los jugadores y permitiéndoles desarrollarse de manera general, divirtiéndose jugando al baloncesto, incentivando así a que los jugadores no dejen la práctica de dicho deporte de lado.

#### **4.7.5 Impacto ecológico**

Con este plan de entrenamiento se pretende involucrar a los chicos que sigan practicando este deporte sea en cualquier lugar que se encuentren, mejorando así sus habilidades y no dejando de lado seguir retándose a ellos mismo a mejorar cada día, ya que con la práctica continua creara en ellos un gran mejoramiento.

### **4.8 Conclusiones**

Los objetivos planteados fueron desarrollados y cumplidos, al comprobar que el entrenamiento de la velocidad acíclica y el mejoramiento de los fundamentos defensivos fueron evidentes, convirtiéndose en un equipo compacto que no solo fue entrenado en capacidades físicas, sino también en aptitudes sociables.

- La velocidad acíclica como tal al desarrollarla fue un indicio para que también se trabaje la prevención de lesiones que mediante el paso del tiempo ayudará a que los jugadores no dejen de practicar dicho deporte por miedo a adquirir una lesión que los separen de las canchas.
- El estudio demuestra que los deportistas mantenían una mala progresión deportiva, realizando una deficiente técnica del baloncesto.
- Un alto porcentaje de deportistas muestran un gran interés en la metodología que se aplica debido a que fue realizada de manera didáctica.

- Tanto el peso y la talla de los deportistas se vio modificada ya que al someter al cuerpo a un entrenamiento ayuda a que las estructuras anatómicas se modifiquen en su integridad.
- Se notó que la agilidad en el baloncesto de los deportistas era completamente subdesarrollada debido a que la experiencia motriz que poseían no se ajustaba a los requisitos que debe poseer un jugador de baloncesto
- Mientras se desarrollaba dicho entrenamiento se encontró nuevas determinantes que ayudaron a dicho programa de entrenamiento, las cuales son la aceleración y la desaceleración junto con la forma de cambio de dirección (CdD), el cual se ha dado gran importancia en el estudio en deportes en equipo debido a que se empieza a ocupar la biomecánica como ciencia principal y reconocer que ángulos de tracción debe tener un deportista al realizar un determinado movimiento.
- La velocidad de los jugadores fue incrementada gracias a la correcta utilización del programa de entrenamiento, con lo cual los deportistas lograron mejorar su habilidad en los fundamentos ofensivos del baloncesto.
- El programa de entrenamiento contribuyó al proceso de enseñanza de los deportistas, con lo cual se demostró que un entrenamiento variado puede ayudar a mejorar la velocidad a jugadores en proceso de aprendizaje.

#### **4.9 Recomendaciones**

- Debemos determinar un programa de entrenamiento que se ajuste a las necesidades de los jugadores, con lo cual nos permitirá fortalecer diversas áreas más vulnerables en el cuerpo para que se produzca lesiones a corto o largo plazo.

- Los deportistas deben realizar ejercicios de toda índole basados en la multilateralidad que ayude a asimilar un mejoramiento de patrón específico al momento de tener entrenabilidad
- La metodología de la enseñanza debe ser diseñada para cada edad, puesto que los intereses de cada niño son distintos, como entrenadores se deberá contribuir a que los deportistas no pierdan el interés en los entrenamientos.
- Los factores que se pueden visualizar en la talla y en el peso deben ser controladas constantemente, ya que no se puede mantener aislada la condición física con características del deportista.
- La agilidad debe ser abordada como una tarea constante que sería mucho mejor de fomentarla como una tarea diaria que tengas los deportistas, con simples juegos se puede desarrollar movimientos rápidos, para lo cual a futuro el desarrollo de esta habilidad sea algo natural.
- El factor determinante en la velocidad acíclica es los cambios de dirección con velocidad en el menor tiempo posible, así mismo como la agilidad esta característica se puede desarrollar con juegos tradicionales en los cuales los niños y niñas encuentren el gusto por su práctica, luego se puede introducir dichos juegos con el tipo de entrenamiento específico que se busque desarrollar
- No se debe olvidar que el papel del entrenador es fundamental para que los deportistas alcancen sus metas propuestas, esto se notó al momento de realizar evaluaciones a los niños y niñas en los cuales se observa la mejoría que poseen después de realizar un plan de entrenamiento, con lo cual se constata el mejoramiento de las distintas habilidades en el baloncesto
- Se demuestra en base a resultados que los niños y niñas se acoplan al programa de entrenamiento, el cual solo resulta ser una base estructurada de los procesos

metodológicos que se pueden usar, con lo cual se debe acoplar el entrenamiento a los distintos niveles de aprendizaje donde se lo ponga en practica

- El papel de nosotros como entrenadores debe estar orientado a que los muchachos que entrenan sientan un gran gusto por la práctica de dicho deporte, haciendo que sigan generando más interés continuamente, no olvidar la esencia del baloncesto que se basa en divertirse en especial en etapas formativas.

#### **4.10 Contestación a las preguntas de investigación.**

- **¿Cuál es la entrenabilidad de la velocidad acíclica que se poseen los niños para el desarrollo de la práctica del baloncesto?**

Tras aplicar los distintos tipos de test en esta investigación se pudo constatar que las principales falencias que poseen los deportistas del semillero deportivo CEMIDER es que lo poco que saben del baloncesto es mal ejecutado, no poseen una base funcional del juego ni de las reglas, así como también falencia en el desplazamiento por la cancha.

- **¿Cuál es la velocidad en el baloncesto ejecutada por niños de la categoría sub 12 del semillero deportivo del municipio de Rumiñahui?**

Los niños deportistas poseen una velocidad regular, ya que no poseen una destreza para poder realizar desplazamientos cortos con cambio de dirección, velocidad aciclica, por lo cual en situación real de juego sus habilidades se observan limitadas y muy poco desarrolladas.

- **¿Cuál es la manera adecuada para desarrollar la velocidad acíclica en los niños de la categoría sub 12 para que puedan aplicar un entrenamiento de ganancia de velocidad?**

Dentro del programa de entrenamiento se plantea la corrección, así como también la evolución necesaria para que los deportistas se sigan desarrollando en base

a ejercicios propios para la edad como para la tecnificación de las habilidades motoras dentro del baloncesto.

## **4.11 Sección de referencias**

### **4.11.1 Glosario de términos**

**Asincrónicos:** Lo asincrónico se da cuando dos hechos o situaciones no aparecen coordinados y coincidentes en el tiempo. En el entrenamiento se relaciona con la falta de coordinación que posee el deportista para poder realizar distintas tareas motrices.

**Aunar:** Unificar, juntar o armonizar varias cosas, con lo cual se puede definir en el entrenamiento deportivo como a la capacidad de interrelacionar varias capacidades.

**Cinética:** La energía cinética de un cuerpo es aquella energía que posee debido a su movimiento. Se define como el trabajo necesario para acelerar un cuerpo de una masa determinada desde el reposo hasta la velocidad indicada

**Consustanciales:** Definido como la misma clase de cualidad que posee un deportista o un movimiento determinado.

**Deceleración:** Acción y efecto de desacelerar (deceleración). En física, la reducción de la aceleración de un cuerpo; término coloquial para la aceleración negativa, en el entrenamiento es una de las acciones más determinadas para que se pueda desarrollar fintas o cambios de dirección.

**Directrices:** Es la norma o conjunto de normas e instrucciones que se establecen o se tienen en cuenta al proyectar una acción o un plan. En el entrenamiento deportivo se asocia a la manea que se podrá dirigir el plan para el desarrollo óptimo del mismo

**Discriminar:** Dar un trato diferente a personas que merecerían recibir el mismo trato que otras de su género y que supone beneficiar a unos y perjudicar a otros sin más motivos que la diferencia de raza, sexo, ideas políticas, religión, etc.

**Elástica-explosiva:** termino que se aplica a un movimiento determinado del musculo en una ejecución motriz de una acción determinada

**Empirismo:** Doctrina psicológica y epistemológica que, frente al racionalismo, afirma que cualquier tipo de conocimiento procede únicamente de la experiencia, ya sea experiencia interna (reflexión) o externa (sensación), y que esta es su única base

**Esquematizar:** Representar una cosa en forma de esquema, al aplicar dicho termino al entrenamiento nos ayuda a representar un tipo de movimiento que posea

**Motricidad global:** conjunto de acciones que encierra una agrupación general de actos motores que se desarrollaran en una etapa general de entrenamiento

**Neuromusculares:** unión conjunta de los receptores nerviosos con las fibras musculares que ayudan a producir el movimiento

**Paulatina:** Que se produce o se realiza de forma lenta y gradual

**Psiquicocognitivas:** Las funciones *cognitivas* son el resultado de los procesos mentales que nos permiten llevar a cabo cualquier tarea, como son memoria, orientación, gnosias, atención

**Pulsión:** En la teoría del psicoanálisis de Freud, fuerza que impulsa al sujeto a llevar a cabo una acción

**Rivalizar:** Luchar entre sí [varias personas, animales o cosas que aspiran a un mismo objetivo o a la superioridad en algo]

**Somatotipo:** Es un sistema diseñado para clasificar el tipo corporal o físico; es utilizado para estimar la forma corporal y su composición

#### **4.11.2 Bibliografía**

Arjonilla, A. de T. N. (2009). fundamentos individuales.

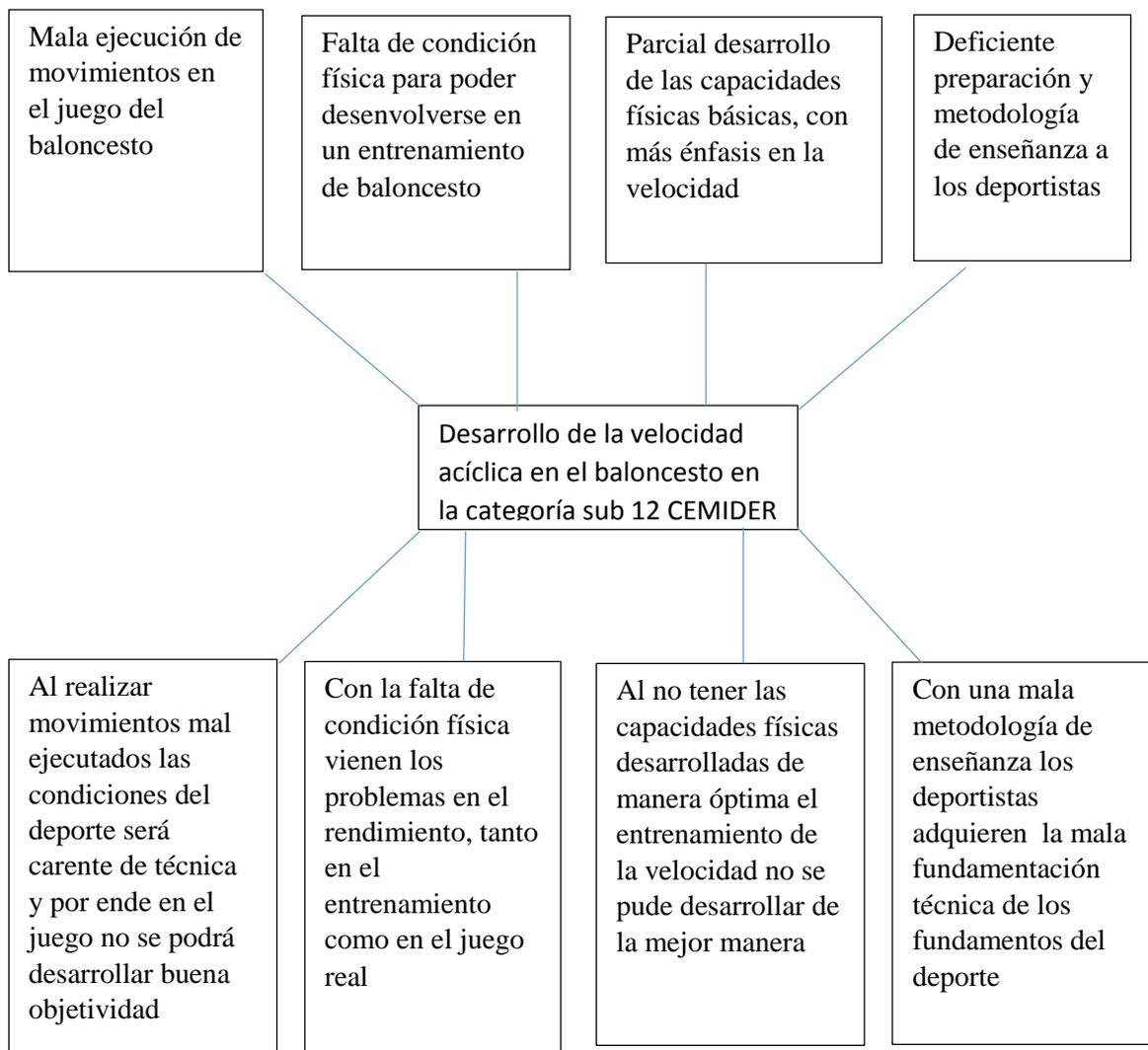
Brown, L. E., & Ferrigno, V. A. (2007). *Entrenamiento de velocidad, agilidad y rapidez*. PAIDOTRIBO.

- Bustamante, E. (2010). La preparación física en el proceso del entrenamiento deportivo, *1*.
- Díaz, I., & Piernas, S. (2016). *LA RESISTENCIA, CIRCUITOS DE ENTRENAMIENTO*.
- González, S. P. (2016). Adaptaciones a un entrenamiento integrado de fuerza, potencia y propiocepción del tren inferior sobre la estabilidad y el salto vertical en baloncesto masculino semiprofesional.
- Hohmann, A. (2005). *INTRODUCCION A LA CIENCIA DEL ENTRENAMIENTO*.
- Ostrowski, C., & Rost, K. (2004). *METODOLOGÍA GENERAL DEL ENTRENAMIENTO*.
- Platanov, V., & Bulatova, M. (2001). *La preparación física* (Paidotribo).
- Quijada Rodriguez, M. (2014). Deportes Aciclicos. Retrieved January 27, 2019, from <http://www.deportesaciclicos.com/ciencias2.asp?PageNo=3&categoryId=&picture=&admin=>
- Rabanelli, R. J. (2013). EL EQUILIBRIO Y SU IMPORTANCIA EN LA ACTIVIDAD FISICA - Servicios DeportivosServicios Deportivos. Retrieved January 29, 2019, from <http://deportes.pucp.edu.pe/tips/el-equilibrio-y-su-importancia-en-la-actividad-fisica/>
- Rosotto, C. y M. (2010). Iniciación en básquetbol.
- Vizuet, J. J. (2004). *ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD EN LOS DEPORTES COLECTIVOS. master profesional en deportes de equipo*.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total. Editorial Paidotribo* (Vol. 24). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

## ANEXOS

### Anexo 1 Árbol de problemas

#### CAUSAS



#### EFFECTOS

## Anexo 2 Matriz de coherencia

El problema	Objetivo general
<p>¿Cómo el inadecuado entrenamiento de la velocidad acíclica y su repercusión en los fundamentos técnicos del baloncesto en niños de la categoría sub 12 del semillero deportivo del municipio del cantón Rumiñahui en el año 2018?</p>	<p>Desarrollar un programa de entrenamiento para mejorar la velocidad acíclica y las capacidades técnicas del baloncesto en niños de la categoría sub 12 del semillero deportivo del municipio del cantón Rumiñahui</p>
Interrogantes de investigación	Objetivos específicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es la entrenabilidad de la velocidad acíclica que se poseen los niños para el desarrollo de la práctica del baloncesto?</li> <li>• ¿Cuál es la velocidad en el baloncesto ejecutada por niños de la categoría sub 12 del semillero deportivo del municipio de Rumiñahui?</li> <li>• ¿Cuál es la manera adecuada para desarrollar la velocidad acíclica en los niños de la categoría sub 12 para que puedan aplicar un entrenamiento de ganancia de velocidad?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluar el correcto uso de un entrenamiento de velocidad acíclica y por ende incrementar las habilidades en el baloncesto en niños de la categoría sub 12 del semillero deportivo del municipio del cantón Rumiñahui</li> <li>• Analizar la velocidad en niños de la categoría sub 12 del semillero deportivo del municipio del cantón Rumiñahui</li> <li>• Elaborar la propuesta para el entrenamiento de velocidad acíclica en niños de la categoría sub 12 del semillero deportivo del municipio del cantón Rumiñahui</li> </ul>

Elaborado por: Leonel Rodríguez

### Anexo 3 Matriz categorial

Concepto	Categoría	Dimensiones	Indicadores
El entrenamiento de la velocidad significa buscar un óptimo rendimiento muscular, a través de la creación y reproducción de ejercicios basados en gestos de la vida cotidiana y la práctica deportiva y realizarlos en el de manera correcta en el menor tiempo	Velocidad de desplazamiento	Velocidad acíclica	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Equilibrio</li> <li>- Coordinación</li> <li>- Agilidad</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fuerza de reacción</li> <li>- Fuerza de acción</li> <li>- Fuerza explosiva</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sistema energético anaeróbico aláctico</li> </ul>
Fundamentos técnicos son todas aquellas acciones físicas que suceden en el juego, las cuales están limitadas técnicamente por el “Reglamento de Básquetbol”	Fundamentos técnicos	Fundamentos técnicos ofensivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El dribling</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- El pase</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- El tiro</li> </ul>

Elaborado por: Leonel Rodríguez

**Anexo 4 Matriz diagnóstica**

<b>Objetivos de diagnóstico</b>	<b>Variables de diagnóstico</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Fuentes de información</b>
Diagnosticar	Velocidad acíclica	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Equilibrio</li> <li>- Coordinación</li> <li>- Agilidad</li> </ul>	Ficha de observación	Deportistas
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fuerza de reacción</li> <li>- Fuerza de acción</li> <li>- Fuerza explosiva</li> </ul>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistencia a la velocidad</li> </ul>		
Valorar	Fundamentos técnicos ofensivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El dribling</li> </ul>	Ficha de observación	Deportistas
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- El pase</li> </ul>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- El tiro</li> </ul>		

Elaborado por: Leonel Rodríguez

## Anexo 5 Ficha de observación



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Acreditada resolución 002-conea-129-DC

FACULTAD DE EDUCACION, CIENCIA Y TECNOLOGIA

CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

IBARRA-ECUADOR

La presente ficha de observación aplicada recolectar datos de talla y peso de los deportistas la cual ayudará en la creación de un programa de entrenamiento para mejorar la velocidad acíclica en el baloncesto y de tal manera también influirá en los fundamentos técnicos ofensivos de los deportistas del semillero deportivo CEMIDER del Cantón Rumiñahui, provincia de Pichincha.

Cabe mencionar que para la obtención del resultado de dicha ficha de observación nos guiaremos en la Calculadora del percentil del IMC en niños y adolescentes.

Dicho test será realizado contando con el apoyo del departamento médico del Municipio de Rumiñahui

FICHA DE OBSERVACIÓN						
TITULO						
LUGAR			OBSERVADOR:			
FECHA			OBJETIVO:			
HORA						
DEPORTISTAS DE CATEGORIA SUB 12 DE BALONCESTO CEMIDER						
No.	NOMBRE	TALLA	PESO	SOBREPESO (S)	NORMAL (N)	FALTA DE PESO (F)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						

10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

Leonel Rodríguez A. Msc. Marlene Gualotuña

Analista de Educación, Cultura y Deportes GADMUR

## Anexo 6 Test de Burpee



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Acreditada resolución 002-conea-129-DC

FACULTAD DE EDUCACION, CIENCIA Y TECNOLOGIA

CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

IBARRA-ECUADOR

El presente test ha sido diseñado para determinar la resistencia y velocidad de los deportistas en la ejecución de una amplitud variada de movimientos, con el cual se pretende evaluar tanto la condición física como también la predisposición al realizar dicho ejercicio.

OBJETIVO: evaluar el sistema anaeróbico aláctico

EJERCICIO: Burpee

MATERIALES: Silbato, cronómetro

DEPORTISTAS: 30

DESARROLLO:

- Se ubicarán en parejas, uno frente al otro
- en posición de bipedestación con la mirada al horizonte
- A la señal del silbato se agacharan, colocando las palmas de las manos en el suelo y realizando un flexo-extensión de las piernas, regresando nuevamente a posición de bipedestación y realizando un salto. Todo el movimiento corresponde a una repetición.
- Se contabilizará desde que suene el silbato e inicie el tiempo en el cronometro por durante 30segundos.

TEST DE BURPEE				
REALIZADO POR				
LUGAR				
FECHA				
DEPORTISTAS				
No.	Nombre	Excelente	Bueno	Insuficiente
1				
2				

3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

Leonel Rodríguez A. Msc. Marlene Gualotuña

Analista de Educación, Cultura y Deportes GADMUR

## Anexo 7 Test 5x10x5 aplicado al baloncesto



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Acreditada resolución 002-conea-129-DC

FACULTAD DE EDUCACION, CIENCIA Y TECNOLOGIA

CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

IBARRA-ECUADOR

El presente test ha sido diseñado para determinar la velocidad y la facultad de cambiar de dirección de los deportistas, con el cual se pretende evaluar tanto la condición física como también la predisposición al realizar dicho ejercicio.

OBJETIVO: evaluar la velocidad y el cambio de dirección.

EJERCICIO: **Test 5x10x5 aplicado al baloncesto**

MATERIALES: Silbato, cronómetro, conos, cancha de baloncesto balón de baloncesto

DEPORTISTAS: 30

DESARROLLO:

- Se colocará 3 conos ubicados a 5 metros de distancia cada uno en línea recta
- El deportista se colocará en el cono del centro y a la señal del silbato correrá realizando drible al cono de la derecha, dando la vuelta ira al cono más alejado y terminara en el cono que inicio.

TEST DE 5x10x5 aplicado al baloncesto				
REALIZADO POR				
LUGAR				
FECHA				
DEPORTISTAS				
No.	Nombre	Excelente	Bueno	Insuficiente
1				
2				
3				

4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

Leonel Rodríguez A. Msc. Marlene Gualotuña

Analista de Educación, Cultura y Deportes GADMUR

## Anexo 8 Test Illinois aplicado al baloncesto



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Acreditada resolución 002-conea-129-DC

FACULTAD DE EDUCACION, CIENCIA Y TECNOLOGIA

CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

IBARRA-ECUADOR

El presente test ha sido diseñado para determinar la velocidad y la facultad de cambiar de dirección de los deportistas, con el cual se pretende evaluar tanto la condición física como también la predisposición al realizar dicho ejercicio.

OBJETIVO: evaluar la velocidad y el cambio de dirección.

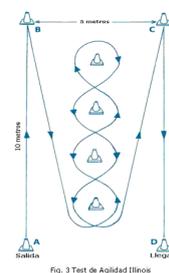
EJERCICIO: **Test Illinois aplicado al baloncesto**

MATERIALES: Silbato, cronómetro, conos, cancha de baloncesto balón de baloncesto

DEPORTISTAS: 30

DESARROLLO:

- Se colocará los conos de acuerdo a la imagen
- El deportista se colocará en el cono y a la señal del silbato correrá realizando drible, dando la vuelta por cada cono y terminara en el cono que opuesto al que inicio.



TEST DE ILINOIS APLICADO AL BALONCESTO				
REALIZADO POR				
LUGAR				
FECHA				
DEPORTISTAS				
No.	Nombre	Excelente	Bueno	Insuficiente
1				
2				

3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

Leonel Rodríguez A. Msc. Marlene Gualotuña

Analista de Educación, Cultura y Deportes GADMUR

## Anexo 9 Test de equilibrio dinámico aplicado al baloncesto.



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Acreditada resolución 002-conea-129-DC

FACULTAD DE EDUCACION, CIENCIA Y TECNOLOGIA

CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

IBARRA-ECUADOR

El presente test ha sido diseñado para determinar la velocidad y la facultad de cambiar de dirección de los deportistas, con el cual se pretende evaluar tanto la condición física como también la predisposición al realizar dicho ejercicio.

OBJETIVO: evaluar la velocidad y el cambio de dirección.

EJERCICIO: **Test de equilibrio dinámico aplicado al baloncesto.**

MATERIALES: Silbato, cronómetro, conos, cancha de baloncesto balón de baloncesto

DEPORTISTAS: 30

DESARROLLO:

- Se colocarán los dos deportistas uno a lado del otro, cada uno con balón realizando drible,
- Deberán estar juntos hombro con hombro.
- A la señal del silbato deberán empujarse entre sí tratando de que su compañero pierda la estabilidad.
- Se lo realizara por 15 segundos.

TEST DE EQUILIBRIO DINAMICO.				
REALIZADO POR				
LUGAR				
FECHA				
DEPORTISTAS				
No.	Nombre	Excelente	Bueno	Insuficiente
1				

2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

Leonel Rodríguez A. Msc. Marlene Gualotuña  
Analista de Educación, Cultura y Deportes GADMUR

## Anexo 10 Test de entrada a canasta x10



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Acreditada resolución 002-conea-129-DC

FACULTAD DE EDUCACION, CIENCIA Y TECNOLOGIA

CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

IBARRA-ECUADOR

El presente test ha sido diseñado para determinar la velocidad y la facultad de cambiar de dirección de los deportistas, con el cual se pretende evaluar tanto la condición física como también la predisposición al realizar dicho ejercicio.

OBJETIVO: evaluar la velocidad y el cambio de dirección.

EJERCICIO: **Test de entrada a canasta x10**

MATERIALES: Silbato, cronómetro, conos, cancha de baloncesto balón de baloncesto

DEPORTISTAS: 30

DESARROLLO:

- Cada jugador con balón.
- Se lo colocara en la línea de tiro libre, a la señal del silbato deberá realizar 10 entradas a canasta.
- Se verificara la eficacia de la entrada a canasta, así como el gesto técnico.

TEST DE ENTRADA A CANASTA X10				
REALIZADO POR				
LUGAR				
FECHA				
DEPORTISTAS				
No.	Nombre	Excelente	Bueno	Insuficiente
1				
2				
3				

4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

Leonel Rodríguez A. Msc. Marlene Gualotuña

Analista de Educación, Cultura y Deportes GADMUR

### Anexo 11: Fotos



Fuente: Leonel Rodríguez



Fuente: Leonel Rodríguez



Fuente: Leonel Rodríguez



Fuente: Leonel Rodríguez



Fuente: Leonel Rodríguez



Fuente: Leonel Rodríguez



Fuente: Leonel Rodríguez



Fuente: Leonel Rodríguez

**Anexo 12 Certificados**

**DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE DEL  
MUNICIPIO DE RUMIÑAHUI.**

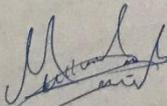
**CERTIFICADO**

Sangolquí 29 de marzo del 2019

Por medio de la presente me permito certificar que el señor: RODRIGUEZ ALBUJA LEONEL OCTAVIO con cédula de identidad 1720753829; aplico los test físicos y las fichas de observación a los deportistas de la categoría sub 12 del semillero deportivo CEMIDER del cantón Rumiñahui, provincia de Pichincha, trabajado que se realizó en nuestras instalaciones deportivas de baloncesto y bajo la supervisión del coordinador general del área de deportes.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad para los fines consiguientes.

**Atentamente**



**MSe. Marlene Gualotuña**  
Analista de Educación, Cultura y Deportes



**EDUCACIÓN, CULTURA,  
DEPORTES Y RECREACIÓN**  
Montúfar 251 v Espejo



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Acreditada resolución 002-conea-129-DC

FACULTAD DE EDUCACION, CIENCIA Y TECNOLOGIA

CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

IBARRA-ECUADOR

Sangolquí 01 de octubre del 2018

Msc. Marlene Gualotuña

Analista de Educación, Cultura y Deportes GADMUR

Presente.-

Yo Leonel rodriguez Albuja, con C.I 1720753829, estudiante de la Universidad Técnica del Norte, de la carrera de entrenamiento deportivo de 8vo semestre, solicito a usted muy comedidamente la autorización para la aplicación y ejecución del programa de entrenamiento deportivo a los chicos de baloncesto de la categoría sub 12 del CEMIDER.

Ya que dicho programa esté orientado a la formación metodológica y entrenamiento de la velocidad en base a los fundamentos ofensivos del baloncesto, con lo cual los deportistas de esta área resultaran beneficiados tanto a nivel personal como colectivo.

Agradezco de antemano la respuesta a dicha solicitud.

Atentamente

Leonel Rodriguez Albuja

1720753829



# URKUND

## Urkund Analysis Result

Analysed Document: revision tesis.docx (D54170342)  
Submitted: 6/26/2019 7:38:00 PM  
Submitted By: leonelrodriguezalbuja@gmail.com  
Significance: 1 %

### Sources included in the report:

<http://deportes.pucp.edu.pe/tips/el-equilibrio-y-su-importancia-en-la-actividad-fisica/>

### Instances where selected sources appear:

2