



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y
TECNOLOGÍA

CARRERA: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR, EN LA
MODALIDAD PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TEMA

**“Evaluación de las capacidades coordinativas y su relación en los fundamentos
técnicos del baloncesto en niños de 10 a 12 años del club Especializado Formativo
Franklin Sánchez- Felinos de Caranqui”**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de: Licenciado en
Entrenamiento Deportivo**

Línea de investigación: Salud y bienestar integral

Autor: Chalapú Cangas José Andrés

Director: MSc. Washington Fabián Suasti Velasco

Asesor: MSc. Álvaro Fabián Yépez Calderón

Ibarra - 2024



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

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

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: | DE | 0401968755 | |
| APELLIDOS Y NOMBRES: | Y | CHALAPÚ CANGAS JOSÉ ANDRÉS | |
| DIRECCIÓN: | EL ÁNGEL, PANAMERICA KM 17. | | |
| EMAIL: | chalapuandres6@gmail.com | | |
| TELÉFONO FIJO: | SN | TELF. MOVIL | 0984083166 |

| DATOS DE LA OBRA | |
|--------------------------------|---|
| TÍTULO: | Evaluación de las capacidades coordinativas y su relación en los fundamentos técnicos del baloncesto en niños de 10 a 12 años del club Especializado Formativo Franklin Sánchez- Felinos de Caranqui. |
| AUTOR (ES): | Chalapú Cangas José Andrés |
| FECHA: DD/MM/AA | 29/02/2024 |
| SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO | |
| PROGRAMA: | <input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO |
| TÍTULO POR EL QUE OPTA: | Licenciado en Entrenamiento Deportivo |
| ASESOR/DIRECTOR: | MSc. Fabián Yépez / MSc. Washington Suasti |

CONSTANCIAS

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

Ibárra, a los 29 días, del mes de febrero de 2024

EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: Chalapú Cangas José Andrés

**CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR**

Ibarra, 29 de febrero de 2024

MSc. Washington Suasti

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final del trabajo de titulación, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología (FECYT) de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.


①
MSc. Washington Suasti
C.C.: 1001593910

DEDICATORIA

Con gratitud y aprecio, dedico esta tesis a Dios quien me ha dado la fortaleza para llegar hasta este momento importante en mi vida; a mis padres, quienes han sido mi fuente inagotable de inspiración y apoyo incondicional a lo largo de esta travesía académica. A mis hermanos por su ejemplo de perseverancia. A todos aquellos que creen en la importancia de la investigación y la educación, a quienes estuvieron junto a mí y me brindaron su amistad y aliento.

AGRADECIMIENTO

Quisiera expresar mi sincero agradecimiento a la Universidad Técnica del Norte quien a través de sus docentes formó a un profesional y persona a servicio del pueblo, a todos aquellos que forman parte de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología donde orgullosamente cursé los años de mi carrera en Entrenamiento Deportivo.

A todos aquellos que hicieron posible la culminación de este proyecto, a mi familia, cuyo apoyo incondicional y amor constante han sido mi mayor fortaleza. A mis profesores, por compartir su sabiduría y orientación, guiándome en el camino del aprendizaje en especial, al Msc. Washington Suasti Director de mi trabajo de titulación quien a través de su conocimiento direccionó la investigación de la mejor forma.

A mis amigos, por ser mi fuente de inspiración y por las horas compartidas que hicieron más llevadero este viaje. A mis colegas y colaboradores, por su valiosa contribución y trabajo conjunto en este empeño. Finalmente, a todas las personas que de alguna manera han influido en este proceso, mi profundo agradecimiento por ser parte de este capítulo significativo en mi vida académica.

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación evalúa las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos del baloncesto en niños de 10 a 12 años del club Especializado Formativo Franklin Sánchez – Felinos de Caranqui. Se tomó en cuenta el problema investigado de la influencia que tienen las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos del baloncesto ya que, no siempre se trabajan de manera conjunta por ello se justifica la necesidad de un estudio y los objetivos se proyectan en la relación de las dos variables. La metodología aplicada se basa en el enfoque mixto: cualitativo y cuantitativo. Desarrollando en la parte cualitativa la ficha de observación de los principales fundamentos como boteo, recepción, pases, desplazamientos entre otros y para la parte cuantitativa la aplicación del pre test y post test para analizar las capacidades coordinativas de los miembros del club. La investigación comprende temas importantes como el análisis de capacidades coordinativas especiales y complejas y los fundamentos técnicos del baloncesto. Los resultados revelan de manera inicial falencias en la capacidad de equilibrio debido a la falta de ejercicios para su fortalecimiento en las sesiones de entrenamiento sin embargo, para el post test se logró identificar patrones significativos en la mejora de las capacidades de coordinación, equilibrio y agilidad demostrando que la ejecución de un macro ciclo fortalece el desempeño de los deportistas si es desarrollado de la manera adecuada y con un enfoque en mejorar debilidades identificadas. Por ello en la propuesta se plantea el macro ciclo de 16 sesiones con una duración de 60min enfocadas en las capacidades coordinativas. En cuanto a los fundamentos técnicos del baloncesto se apreció la ventaja de los deportistas por su dominio avanzado en destrezas de esta disciplina. Este estudio proporciona una referencia o guía para aplicarse en instituciones formativas o educativas y también sugiere mejoras en los planes de entrenamiento de baloncesto para las edades valoradas. Concluyendo así con la importancia del estudio de los fundamentos y las capacidades coordinativas para la mejora de las habilidades únicas de los integrantes del club.

Palabras clave: capacidades coordinativas, equilibrio, agilidad, coordinación, fundamentos técnicos, baloncesto.

ABSTRACT



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
 Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
EMPRESA PÚBLICA “LA UEMEPRENDE E.P.”



ABSTRACT

The research work evaluates the coordinative capacities in the technical fundamentals of basketball in children from 10 to 12 years old of the Specialized Formative Club Franklin Sanchez - Felinos de Caranqui. The investigated problem was taken into account, the influence that the coordinative capacities have on the technical fundamentals of basketball since they do not always work together, thus justifying the need for a study, and the objectives are projected in the relationship of the two variables. The methodology applied is based on a mixed approach: qualitative and quantitative. Developing in the qualitative part the observation card of the main fundamentals such as bouncing, reception, passes, and displacements among others, and for the quantitative part, the application of the pre-test and post-test to analyze the coordination capacities of the club members. The research includes important topics such as the analysis of special and complex coordination capacities and the technical fundamentals of basketball. The results initially reveal deficiencies in the capacity of balance due to the lack of exercises for its strengthening in the training sessions; however, for the post-test it was possible to identify significant patterns in the improvement of the coordination, balance, and agility capacities, demonstrating that the execution of a macrocycle strengthens the performance of the athletes if it is developed in an adequate manner and with a focus on improving the identified weaknesses. Therefore, the proposal proposes a macrocycle of 16 sessions with a duration of 60 minutes focused on coordination skills. Regarding the technical fundamentals of basketball, the advantage of the athletes was appreciated due to their advanced mastery of this discipline's skills. This study provides a reference or guide to be applied in training or educational institutions and also suggests improvements in basketball training plans for the ages assessed.

Keywords: coordinative abilities, balance, agility, coordination, technical fundamentals, basketball.

Reviewed by:
 MS.C. Luis Paspuejan Soto
CAPACITADOR-CAI
 February 28, 2024

ÍNDICE DE CONTENIDOS

| | |
|--|------|
| IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA | i |
| DEDICATORIA | iv |
| AGRADECIMIENTO | v |
| RESUMEN EJECUTIVO..... | vi |
| ABSTRACT..... | vii |
| ÍNDICE DE CONTENIDOS | viii |
| INTRODUCCIÓN | 1 |
| Motivaciones para la investigación..... | 1 |
| Problema de investigación | 1 |
| Descripción del problema o enunciado del problema..... | 1 |
| Impactos de la investigación..... | 2 |
| Delimitación del problema temporal y espacial | 2 |
| Delimitación temporal | 2 |
| Delimitación espacial..... | 3 |
| Formulación del problema | 3 |
| Problemas o dificultades presentados | 3 |
| Antecedentes | 3 |
| Justificación | 5 |
| Objetivos..... | 7 |
| Objetivo general..... | 7 |
| Objetivos específicos | 7 |
| Hipótesis de investigación | 7 |
| Hipótesis alternativa | 7 |
| Hipótesis nula | 7 |
| CAPÍTULO 1: Marco teórico | 8 |
| 1.1. Capacidades coordinativas | 8 |
| 1.2. Capacidades coordinativas especiales..... | 9 |

| | | |
|---------------------------------------|---|----|
| 1.2.1. | Orientación..... | 9 |
| 1.2.2. | Anticipación..... | 9 |
| 1.2.3. | Diferenciación..... | 10 |
| 1.3. | Capacidades coordinativas complejas..... | 12 |
| 1.3.1. | Agilidad | 12 |
| 1.3.2. | Ritmo | 12 |
| 1.3.3. | Equilibrio | 13 |
| 1.4. | Fundamentos técnicos del baloncesto en niños de 10 y 12 años..... | 14 |
| 1.5. | Posición básica | 14 |
| 1.5.1. | Defensiva..... | 15 |
| 1.5.2. | Ofensiva..... | 15 |
| 1.6. | Desplazamientos | 15 |
| 1.6.1. | Con balón..... | 16 |
| 1.6.2. | Sin Balón..... | 17 |
| 1.7. | Recepción..... | 18 |
| 1.7.1. | Estática..... | 18 |
| 1.7.2. | En movimiento..... | 19 |
| 1.8. | Pases..... | 19 |
| 1.8.1. | De pecho | 20 |
| 1.8.2. | De pique..... | 21 |
| 1.8.3. | Por encima de la cabeza..... | 21 |
| 1.9. | Boteo | 22 |
| 1.9.1. | De protección..... | 22 |
| 1.9.2. | Avance | 23 |
| 1.10. | El lanzamiento | 23 |
| 1.10.1. | Tiro libre | 24 |
| 1.10.2. | En suspensión | 24 |
| 1.10.3. | Tiro de 3 puntos | 25 |
| CAPÍTULO 2: Materiales y Métodos..... | | 26 |
| 2.1. | Tipo de investigación | 26 |
| 2.1.1. | Enfoque mixto..... | 26 |

| | |
|---|----|
| 2.1.2. Investigación Descriptiva | 26 |
| 2.2. Métodos..... | 27 |
| 2.2.1. Inductivo | 27 |
| 2.2.2. Deductivo..... | 27 |
| 2.2.3. Analítico..... | 27 |
| 2.2.4. Sintético | 27 |
| 2.2.5. Estadístico..... | 28 |
| 2.3. Diseño experimental..... | 28 |
| 2.4. Técnicas de investigación | 28 |
| 2.5. Participantes: Población y muestra | 30 |
| 2.6. Procedimiento y plan de análisis de datos..... | 30 |
| 2.7. Prueba estadística | 31 |
| 2.8. Matriz operacional | 32 |
| CAPÍTULO 3: Resultados y discusión..... | 33 |
| 3.1. Test Illinois | 33 |
| 3.2. Test Stork Stand..... | 34 |
| 3.3. Test Slalom | 36 |
| CAPÍTULO 4: Propuesta..... | 38 |
| 4.1. Título de la propuesta | 38 |
| 4.2. Justificación | 38 |
| 4.3. Objetivos..... | 39 |
| 4.3.1. Objetivo General..... | 39 |
| 4.3.2. Objetivos Específicos | 39 |
| 4.4. Desarrollo de la propuesta..... | 39 |
| 4.5. Presentación del Plan de entrenamiento..... | 39 |
| 4.5.1. Sesiones para agilidad..... | 40 |
| 4.5.2. Sesiones de acoplamiento | 46 |
| 4.5.3. Sesiones de equilibrio | 48 |
| 4.5.4. Sesiones de coordinación..... | 51 |

| | |
|---------------------------------------|----|
| 4.5.5. Sesiones de anticipación | 54 |
| CONCLUSIONES | 56 |
| RECOMENDACIONES..... | 56 |
| Bibliografía | 59 |
| ANEXOS | 64 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|----------------------|----|
| Tabla 1 | 32 |
| Tabla 2 | 33 |
| Tabla 3 | 34 |
| Tabla 4 | 35 |
| Tabla 5 | 36 |

INTRODUCCIÓN

Motivaciones para la investigación

La motivación para desarrollar la presente investigación se fundamenta en identificar mejoras para el rendimiento que combinen tanto las capacidades coordinativas como los fundamentos técnicos, ya que a temprana edad se pueden implementar programas de entrenamiento más efectivos en el perfeccionamiento de las habilidades únicas de los deportistas. “La habilidad para coordinar acciones es esencial tanto en las actividades diarias como en el ámbito deportivo, donde juega un papel crucial en mejorar el rendimiento atlético.” (Cárdenas et al., 2019, p.5)

Otra de las principales motivaciones se enfoca en el aporte científico que tiene el presente tema ya que, a través de la examinación de las capacidades coordinativas se puede identificar nuevos aportes para el conocimiento que beneficien tanto a la comunidad académica como a la práctica deportiva. Al igual que, se logra el impacto directo en la formación deportiva de los deportistas del club Especializado Formativo Franklin Sánchez-Felinos de Caranqui permitiéndoles adaptar sus programas de entrenamiento para maximizar el desarrollo técnico de los niños y fomentar un mayor interés y participación en el baloncesto en la comunidad.

Problema de investigación

Descripción del problema o enunciado del problema

En la actualidad la práctica de deportes como el baloncesto se ha intensificado por los beneficios obtenidos, principalmente en el desarrollo psicomotriz, mejoramiento físico y la recreación. Es así como niños desde temprana edad forman parte de clubs o escuelas de entrenamiento de esta disciplina.

Es preciso indicar que las capacidades coordinativas en niños de entre 10 y 12 años comprenden un tema en particular vinculado con su motricidad, puesto que los deportistas no la han desarrollado en su totalidad, en la mayoría de situaciones por su edad y en casos especiales por dificultades motoras que se dan por la presencia de capacidades especiales mentales.

Conociendo este punto importante, dentro de los entrenamientos se debería reforzar el desarrollo de las capacidades coordinativas, sin embargo, se presentan falencias pues no se profundiza en su mejora, esto puede ser causado por la falta cognitiva del entrenador que conlleva a la aplicación de sesiones de entrenamiento inadecuados y a su vez se puede presentar inasistencia por parte de los deportistas tras tener un entrenamiento monótono.

Es así que el evaluar dichas capacidades representa el punto de partida para determinar qué fundamentos técnicos son ideales para aplicarlos en los planes de entrenamiento dirigidos a este grupo de deportistas y de esta manera lograr el desarrollo de nuevas habilidades y destrezas al mismo tiempo que se mejoran las ya obtenidas.

En un contexto teórico el problema se enmarca en el campo de la Biomecánica y Fisiología del ejercicio ya que, si en el entrenamiento no existe variedad en los ejercicios esto limitará el desarrollo de las capacidades coordinativas, al igual que la falta de progresión que puede ocasionar lesiones por el desarrollo de patrones de movimiento inadecuados e incluso afectar psicológicamente en el aspecto motivacional.

Impactos de la investigación

La investigación puede reflejar varios impactos principalmente en la práctica deportiva pues permitirá un mejor desarrollo técnico-táctico de los niños, de igual manera, los resultados al ser analizados por los entrenadores del club les proporcionarán la comprensión de las áreas en donde se necesita fortalecer, incluso pueden modificar la manera de planificar las sesiones de entrenamiento.

A manera general también puede tener un impacto en el campo del conocimiento y contribuir como un modelo investigativo, al igual que fomentar un estilo de vida activo y saludable en la comunidad.

Es importante considerar que dentro de los dos campos se debe reconocer que cada niño tiene un desarrollo físico y habilidades coordinativas diferentes por lo que el enfoque debe ser lúdico y variado.

El presente estudio se desarrollará con 30 niños con un rango de edad de 10 a 12 años del Club Especializado Formativo Franklin Sánchez-Felinos de Caranqui durante un periodo de 8 semanas, desde octubre hasta noviembre del 2023.

Para esta investigación se han planteado varias interrogantes como ¿Cuáles son las capacidades coordinativas especiales empleadas en los entrenamientos de los niños de 10 a 12 años del club Especializado Formativo Franklin Sánchez- Felinos de Caranqui?, ¿Cuál es la efectividad de manejo de fundamentos técnicos del baloncesto en niños de 10 a 12 años del Club Especializado Formativo Franklin Sánchez- Felinos de Caranqui? Y ¿Qué ejercicios deberían ser aplicados en un plan de entrenamiento para el desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto mediante ejercicios coordinativos para niños de 10 a 12 años del club Especializado Formativo Franklin Sánchez- Felinos de Caranqui?

Con la finalidad del contribuir a un mejor desarrollo de los niños de 10 a 12 años que forman parte del club Especializado Formativo Franklin Sánchez-Felinos de Caranqui se adopta la necesidad de investigar metodologías ideales para la evaluación del estado de desarrollo de los miembros de esta categoría, enfocándose principalmente en las capacidades coordinativas relacionadas a los fundamentos técnicos del baloncesto.

El problema formulado por lo tanto se enfoca en la falta de refuerzo en las capacidades coordinativas que se desarrollan en el club Especializado Formativo Franklin Sánchez-Felinos de Caranqui en niños de 10 a 12 años relacionados a los fundamentos técnicos del baloncesto.

Delimitación del problema temporal y espacial

Delimitación temporal

Esta investigación se realizó en el año 2023

Delimitación espacial

La investigación se realizó en el Club Especializado Formativo Franklin Sánchez-Felinos de Caranqui.

Formulación del problema

Falta de refuerzo en las capacidades coordinativas que se desarrollan en el club Especializado Formativo Franklin Sánchez-Felinos de Caranqui en niños de 10 a 12 años relacionados a los fundamentos técnicos del baloncesto.

Problemas o dificultades presentados

Es muy posible que existan limitaciones a la hora de aplicar la investigación en la institución elegida, se puede dar la inasistencia de algún jugador, por lo que se descuadra el número de deportistas puestos a prueba, o la falta de instrumentos necesarios para la toma del test, también no está demás mencionar la falta de espacio porque tal vez se dispone de la mitad de la cancha ya que en la mitad restante se está desarrollando el entrenamiento de otro grupo del club.

Son pequeños factores que pueden cambiar totalmente la efectividad de la investigación y se hay que estar preparados para cualquier percance ya que son cosas que pueden suceder, para lo que se debe estar listo y saber de qué manera se puede proceder.

El informe está estructurado con cuatro capítulos principales: marco teórico, metodología, resultados y discusión, propuesta y finalmente las conclusiones y recomendaciones. Iniciando con la explicación de las temáticas principales como las definiciones de las capacidades coordinativas y también los fundamentos técnicos del baloncesto se procede a explicar la metodología utilizada donde se presenta los instrumentos y técnicas aplicados con ello se da lugar a los resultados obtenidos y su correlación de variables posteriormente se presenta, la propuesta que es un plan de entrenamiento para mejorar las debilidades identificadas tras el pre test y la investigación finaliza explicando tanto en conclusiones como recomendaciones el cumplimiento de los objetivos planteados.

Antecedentes

En una búsqueda que se realizó previa a la presente investigación se encontró algunos trabajos de investigación con cierta similitud a la que se está iniciando, es importante conocer lo que los diferentes autores de los trabajos dicen ya que, son fuentes de información que ayudarán a guiar los trabajos futuros de diferentes investigadores, así como el presente.

Es importante mencionar que la influencia de las investigaciones ya realizadas es de vital importancia para el desarrollo del trabajo pues dan sentido a lo que se podría realizar y el camino que se podría tomar en lo que respecta a técnicas y también en la conceptualización de ideas que servirían de ayuda para la realización de la investigación.

En el caso de esta investigación se habla de que la variable independiente se enfoca en su totalidad en las capacidades coordinativas que se desarrollan en los deportistas hasta la edad de 10 a 12 años, por lo que es trascendental resaltar que dichas capacidades se van desarrollando a lo largo de la vida de cada uno de ellos, en lo que se centran los entrenadores es en el refuerzo de estas capacidades propias de cada persona.

Si bien hay que ser realistas con lo que se ve en el mundo actual y es que en muchas instituciones formativas los entrenadores no dirigen sus planificaciones al refuerzo de las capacidades de sus deportistas, en muchas ocasiones solo se centran en la mejora de las habilidades con el balón y exigen un buen rendimiento sin dirigir sus conocimientos a la realización de planificaciones específicamente para el mejoramiento de sus capacidades y habilidades de coordinación.

Porque no hablar también de la ventaja que representa el mejoramiento de la coordinación relacionada directamente a los fundamentos técnicos de esta disciplina como lo es el baloncesto, pues se trata de un fortalecimiento en la motricidad de sus deportistas y a la vez de la mano del mejoramiento de las destrezas obtenidas en cuanto a técnicas únicas del baloncesto.

Como variable dependiente en esta ocasión se tiene a los fundamentos del baloncesto que como ya se mencionó brevemente son técnicas o destrezas propias de una disciplina o actividad física y deportiva, en este caso son fundamentos tales como, boteo, lanzamiento, pases, y están también los desplazamientos que son fundamentales para la ejecución correcta de este deporte.

No está demás mencionar que en todos y cada uno de estos fundamentos se ven involucradas al menos una o dos capacidades coordinativas que son el apoyo necesario para que la técnica sea ejecutada de la mejor manera y así conseguir el funcionamiento armónico y efectivo necesario en el juego.

Es por esta importante razón que los entrenadores deben enfocar sus entrenamientos para qué fundamentos y capacidades se vean siempre involucrados en cada una de sus sesiones de entrenamiento y así garantizar a sus deportistas el éxito total en el juego de esta disciplina estética como lo es el baloncesto.

Se presenta la investigación de Almeida (2021) “Estudio de las capacidades coordinativas en la ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto en los niños de las categorías U7 – U9 – U11 de Liga Deportiva Cantonal Otavalo en el año 2020” donde se resalta la importancia de la práctica y desarrollo de las capacidades coordinativas al igual que, se establece como estas influyen en la correcta ejecución y mejora de la calidad en los fundamentos técnicos. En esta investigación se demuestra a través de una ficha de observación la correlación de las dos variables.

No está demás mencionar que el mejoramiento de estas habilidades en niños de edades tempranas es muy importante y significa una gran ventaja para el desarrollo de nuevas habilidades y destrezas de los deportistas en este juego que es el baloncesto.

La tesista Nivelá (2023) presenta su investigación sobre “Baloncesto y su efecto en el desarrollo de la coordinación en niños de 9 a 10 años” Es de gran sustento tomar en cuenta las diferentes perspectivas que se manejan tanto en clubes como en escuelas formativas de deporte, en este caso el modelo metodológico de circuitos que se utiliza tiene como base un sistema de ejercicio de coordinación que permite un desarrollo más fácil en el aprendizaje

de los fundamentos para los estudiantes y mejora de resultados inclusive en los eventos deportivos.

Se obtuvo en los resultados de la investigación de Tamayo (2024) con el tema “El baloncesto en las habilidades coordinativas de escolares de educación general básica media” datos importantes ya que, él aplicó un pre test y post test para identificar la diferencia existente y a través de una propuesta mejorar los niveles de rendimiento del grupo estudiado.

Datos de interés para la investigación es que en relación a las fuentes bases mencionadas anteriormente se detectaron deportistas con dificultades en varios ejercicios que se desarrollaron, lo que conlleva a pensar que es muy posible que en la presente investigación se obtenga este tipo de resultados.

Es necesario mencionar el foco de búsqueda que es encontrar a los posibles deportistas que presenten ciertas dificultades en relación con el desarrollo de sus capacidades coordinativas para preparar sesiones que ayuden en el mejoramiento de las mismas y su integración y mejor aceptación a su grupo.

Es decir, el objeto de investigación no es otro si no ayudar a que futuros entrenadores sepan cómo planificar sus entrenamientos de manera correcta y que ayuden a sus deportistas, no solo a los más destacados si no a aquellos que tienen problemas o dificultades también.

Justificación

La razón principal por la que se desarrolla la presente investigación es para dar a conocer al lector la importancia de trabajar las capacidades coordinativas en conjunto con los fundamentos técnicos del baloncesto tales como boteo, cambios de dirección, pases y lanzamientos. La aplicación de metodologías adecuadas para la evaluación de las capacidades mencionadas anteriormente como lo son test de coordinación enfocados en habilidades y destrezas que se usan en el baloncesto.

Es importante aplicar frecuentemente evaluaciones que ayuden a observar el nivel de formación y desarrollo que tienen los deportistas de los clubes formativos pues en muchos casos pueden existir falencias en habilidades y destrezas básicas de esta disciplina que se pueden dar por la falta de actualización o preparación de los entrenadores como también por la aplicación de métodos empíricos y antiguos que no siguen un orden progresivo para la planificación de sus entrenamientos.

Es de gran importancia que los entrenadores, pedagogos, profesores y monitores de Baloncesto conozcan muy detalladamente las características fundamentales para cada etapa, los objetivos, tareas, métodos, medios y contenidos de cada una de las partes de la preparación y así no cometer errores metodológicos y pedagógicos en la enseñanza y/o entrenamiento del juego de Baloncesto. (Acebo & Alcívar, 2021, p.14)

La investigación aportará nuevos conocimientos de las temáticas analizadas en la elaboración de planificaciones de entrenamientos logrando que sean más efectivos, incluso sean utilizados como modelos de investigaciones futuras dentro de la disciplina del baloncesto.

Se tuvo como principal beneficiario al Club Especializado Formativo Franklin Sánchez-Felinos de Caranqui ya que, al aplicar los test bajo los parámetros de evaluación como el equilibrio, la coordinación, la velocidad de reacción entre otras, siendo los principales protagonistas los niños y niñas de 10 a 12 años. Los resultados obtenidos en la investigación ayudarán al presidente del club y sus entrenadores a saber cuál es el estado motriz de sus deportistas y de esta manera conocer los aspectos que deben reforzar en esta categoría.

La utilidad teórica contribuirá a la amplia comprensión de conceptos y teorías que se desarrollarán a lo largo de este estudio ya que presenta temáticas que han evolucionado específicamente en relación con las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del baloncesto.

El desarrollar la presente investigación puede ayudar a los futuros entrenadores y todo aquel interesado en el entrenamiento de una disciplina no solo en el baloncesto, a mirar la importancia que tiene el evaluar constantemente el estado físico y de desarrollo motriz que tienen sus deportistas para determinar de qué manera pueden ayudar a sus pupilos y planificar mejor sus sesiones siendo esta una gran utilidad práctica.

A su vez, el enfoque metodológico también representa un gran aporte ya que puede ser adaptado y aplicado en otros contextos deportivos y con diferentes grupos de edad. “La superación profesional del Entrenador Deportivo, necesita de una orientación desde el reconocimiento del componente teórico como base orientadora de la preparación física, táctica, técnica y psicológica en el proceso de preparación del deportista” (López & Diéguez, 2022, p.1).

La fundamentación de la investigación está estrechamente vinculada con lo que menciona el Ministerio del Deporte haciendo énfasis en reconocer la importancia de la práctica del deporte y la actividad física en el desarrollo de los niños y jóvenes, por ende, promueven la investigación científica dentro de estas áreas de igual forma “El Ministerio de Educación promueve una educación integral, desde su eje excelencia se centra en el desarrollo de habilidades y destrezas de los estudiantes” (Ministerio de Educación, 2022, p.1) mismo que fomenta la participación deportiva de los niños y niñas.

Es un tema de interés no solo para el club puesto a prueba sino para cualquier entidad formativa de entrenamiento, es una ayuda muy grande el hablar con hechos reales de las dificultades que pueden presentar los deportistas a nivel provincial y nacional, es deber de los entrenadores el garantizar la formación óptima de cada uno de los integrantes de sus clubes y escuelas formativas.

La línea de investigación respectiva está vinculada con la salud y el bienestar integral, ya que desarrolla temáticas vinculadas con el deporte, actividad física y hábitos saludables para las personas en general.

Es factible y viable llevar a cabo la investigación ya que, se cuenta con los recursos humanos necesarios y disponibles desde el club al igual que los recursos económicos los cuales no tienden a ser altos. Asimismo, el espacio y materiales adecuados para llevar a cabo la parte práctica. Todo ello permitirá obtener resultados significativos en favor de la investigación.

Objetivos

Objetivo general

Analizar las capacidades coordinativas y su relación en los fundamentos técnicos del baloncesto en niños de 10 a 12 años del club Especializado Formativo Franklin Sánchez-Felinos de Caranqui.

Objetivos específicos

- Evaluar las capacidades coordinativas a través de un test y un pos test de los niños de 10 a 12 años del club Especializado Formativo Franklin Sánchez- Felinos de Caranqui.
- Valorar los fundamentos técnicos del baloncesto a través de un test y un pos test en niños de 10 a 12 años del Club Especializado Formativo Franklin Sánchez- Felinos de Caranqui.
- Elaborar un plan de entrenamiento para el desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto mediante ejercicios coordinativos para niños de 10 a 12 años del club Especializado Formativo Franklin Sánchez- Felinos de Caranqui.
- Correlacionar las capacidades coordinativas con los fundamentos técnicos del baloncesto en niños de 10 a 12 años del club Especializado Formativo Franklin Sánchez- Felinos de Caranqui.

Hipótesis de investigación

Hipótesis alternativa

El trabajo de las capacidades coordinativas en un plan de entrenamiento si influye en el rendimiento de los fundamentos técnicos del baloncesto en niños de 10 a 12 años del club Especializado Formativo Franklin Sánchez- Felinos de Caranqui.

Hipótesis nula

El trabajo de las capacidades coordinativas en un plan de entrenamiento no influye en el rendimiento de los fundamentos técnicos del baloncesto en niños de 10 a 12 años del club Especializado Formativo Franklin Sánchez- Felinos de Caranqui.

CAPÍTULO 1: Marco teórico

1.1. Capacidades coordinativas

A la hora de hablar de las capacidades coordinativas es importante comprender temas enfocados en la coordinación ya que, es la clave para que las siete capacidades de este tipo se desempeñen de la mejor manera. Según Etecé (2023) “Se conocen como capacidades coordinativas a un tipo de capacidades físicas o motrices del cuerpo humano que tienen que ver con el control y la gestión del movimiento, como son la coordinación, la agilidad y el equilibrio” (p.1).

Si se lo trata desde el punto de vista más científico, específicamente desde el punto de vista anatómico se puede manifestar que es el juego en armonía de los músculos tanto agonistas como antagonistas para realizar un movimiento mecánico perfecto de todas y cada una de las partes del cuerpo y es entendible la razón por la que estas capacidades son totalmente esenciales para la biomecánica del cuerpo.

Cárdenas et al. (2019) establecen que: “Adicionalmente, las capacidades coordinativas son requeridas por el ser humano, para cumplir múltiples tareas en su vida diaria; en este sentido, la coordinación motriz corresponde al conjunto de capacidades tendientes a organizar y regular los procesos parciales de una acción motora, en función de un objetivo propuesto con antelación” (p.2). Es fundamental conocer que las capacidades coordinativas, son parte fundamental de la motricidad de las personas, son cualidades únicas de cada persona por eso es que son totalmente a parte de las capacidades condicionales, muchas veces conocemos personas que no desarrollan las capacidades coordinativas en su totalidad, por lo que muchas veces deben buscar ayuda para poder completar su desarrollo, cabe recalcar que son pocas las veces que se logra una regeneración total de estas.

También es importante manifestar que las capacidades coordinativas son aquellas que nos ayudan a la adaptación de la realización de los movimientos que realizamos desde pequeños ya que en palabras más científicas estas capacidades no son más que la sincronización que tiene el cerebro con todo el cuerpo esquelético, adaptando así movimientos directos sumamente coordinados ya sean básicos o complejos, si las capacidades están muy bien desarrolladas pues el movimiento será nítido sin ninguna alteración. Desde la perspectiva de Lozano et al. (2021)

Las habilidades motrices son un elemento que debe ser estimulado desde edades tempranas y acentuado durante la juventud con la finalidad de fomentar estilos de vida saludables y mejorar la calidad de vida de los individuos en la edad adulta impactando en la cultura física de la sociedad. (p.100)

Las capacidades coordinativas como lo menciona el autor son habilidades motrices únicas de cada persona que se van desarrollando desde edades tempranas por no decir desde el momento en que nace un individuo, es por ello que se debe trabajar en la estimulación del mejoramiento no solo para una mejor destreza sino también para aportar a un estilo de vida mucho más saludable en cuanto al físico de la persona.

1.2.Capacidades coordinativas especiales

Este tipo de capacidades son aquellas que inconscientemente los niños van desarrollando desde que nacen hasta que llegan a una edad apta para la práctica de cualquier deporte, por lo que son capacidades que a la hora del refuerzo no será difícil de lidiar ya que su desarrollo llega casi en su totalidad.

Según Romero (2022):

Capacidades coordinativas especiales. Están involucradas en el control y la dirección del movimiento con una finalidad y en un espacio-tiempo concretos. Hablamos de la orientación, el equilibrio, el ritmo, la anticipación, la diferenciación de la fase del movimiento y el acoplamiento para enlazar e integrar movimientos de forma sincronizada. (p.1)

Sin embargo, es importante que sean mejoradas para un buen desempeño de todas las habilidades requeridas a la hora de practicar un deporte complejo como lo es el baloncesto, ahora bien, se dará a conocer que capacidades son las que conforman este grupo.

1.2.1. Orientación

La orientación es esa cualidad que tienen las personas para poder cambiar la postura corporal del cuerpo o en otras palabras esa libertad de moverse a gusto propio, permitiendo tener conciencia de los movimientos que se están realizando a voluntad.

Es preciso conceptualizar a la orientación según los autores Ordoñez & Ortiz (2021):

Es la capacidad de determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y el tiempo, en un campo de acción definido o respecto a un objeto en movimiento. En combate, esta capacidad es importante ya que constantemente los deportistas se mueven por el espacio en diferentes direcciones. (p. 28)

Si se habla de orientación en el baloncesto se puede decir que ayuda a que los deportistas se desplacen con y sin balón por toda la cancha en el menor tiempo posible, es lo que ayuda a un equipo completo en cada jugada, no solo en la individual sino también de manera colectiva. Es sin duda esencial para el correcto desarrollo del juego haciendo que los deportistas sepan en donde ubicarse en cada momento durante un enfrentamiento.

1.2.2. Anticipación

Al hablar de la anticipación, se refiere a la capacidad de las personas de prevenir una acción futura ya sea de otra persona o de un objeto en movimiento, esto para generar de manera inmediata una respuesta a este estímulo que ayude a hacer un tipo de contra o responder a esa situación desconocida.

Para Barca Innovation Hub (2022)

Anticiparse a lo que va a hacer el rival es crucial en cualquier deporte que esté basado en la velocidad. Cuando se requieren reacciones rápidas, si el jugador espera a poder

apreciar la trayectoria de la pelota, será demasiado tarde. El arte de la anticipación, por tanto, consiste en adivinar por la posición y movimientos del adversario hacia dónde va a ir el balón, predecir correctamente el curso del juego. (p.1)

Al hablar de la anticipación en el baloncesto y en este caso del infantil, ayuda a los deportistas a estar prevenidos ante una posible reacción inesperada de sus rivales, esta capacidad les ayudará a generar acciones inmediatas para responder ante ese ataque que no conocen para evitar que el adversario tome ventaja. En otras palabras, es la acción de generar estrategias inmediatas ya sean defensivas u ofensivas en el juego y también en sus entrenamientos.

1.2.3. Diferenciación

Sin duda es una capacidad importante a la hora de realizar una actividad ya sea deportiva o cotidiana puesto que es la capacidad de coordinar varias partes del cuerpo en un solo movimiento, es esencial porque es aplicada incluso a la hora de caminar o correr, son actividades simples pero que necesitan de una coordinación ideal.

De manera inicial la capacidad de diferenciación según Mejía (2020)

Es la capacidad de alcanzar una coordinación muy fina a través de etapas parciales de movimiento. En otras palabras, es la capacidad que permite coordinar varios movimientos de distintas partes del cuerpo, con el objetivo de lograr una gran precisión y economía en el movimiento total. (p.1)

Es interesante lo que menciona el autor acerca del concepto de la diferenciación, pues es una de las capacidades fundamentales a la hora de practicar un deporte ya sea individual o colectivo, ya que el poder combinar varios movimientos a la vez es una ventaja muy grande para aquellos que logran hacerlo frente a una situación de juego compleja generando oportunidades peligrosas para los adversarios.

Los autores Peker y Vural (2019) mencionan que:

La diferenciación se basa en la diferencia voluntaria y clara entre las variables espaciales y temporales influidas por el proceso de movimiento que existe en la mente de los deportistas. La capacidad de diferenciación permite a los deportistas percibir los detalles más sutiles sobre la dirección, el tiempo, la dimensión espacial y el dinamismo relacionados con el movimiento mientras lo realizan. (p.71)

La diferenciación ayuda a que los niños deportistas realicen dos o más acciones dentro del juego con facilidad y sobre todo con precisión para garantizar un juego de categoría, como lo es tal el driblear viendo hacia dónde vas a ir o a quien darás un pase y hasta dirigiendo una jugada a realizarse es posible si desarrollaste de la mejor manera dicha capacidad de diferenciación para que tu sistema psicomotor pueda desempeñar distintas acciones a la vez.

1.2.3.1. Acoplamiento

Tiene cierta similitud con la capacidad antes mencionada, pero no por ello deja de ser importante, pues es la capacidad de coordinar varias partes del cuerpo para realizar movimientos complejos en donde de manera directa se relaciona la coordinación de los movimientos de las partes del cuerpo necesarias.

Para Pérez (2018) el acoplamiento es:

Esta capacidad se evidencia en la coordinación óculo manual, óculo pédica, es la capacidad de coordinar los movimientos parciales del cuerpo entre sí y en relación con el movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado. (p.44)

La habilidad para coordinar las partes del cuerpo es dominante a la hora de practicar un deporte, pues gracias a esta capacidad los deportistas pueden adaptarse a las situaciones que se presentan en el juego y a la vez combinar movimientos de varias partes del cuerpo para crear un solo movimiento. “Esta capacidad nos permite realizar movimientos de forma simultánea y coordinada con otras personas o elementos, como por ejemplo en una coreografía o en remo sincronizado. Es esencial para lograr un rendimiento óptimo en actividades que requieren trabajar en equipo” (Guardado, 2023, p.1).

Si se refiere al acoplamiento en el baloncesto se estaría hablando de la combinación de dos o más técnicas en un solo movimiento ya sea en una jugada defensiva u ofensiva que ayudan en el movimiento armónico del cuerpo siendo todo esto controlado por el sistema nervioso que permite la reacción del cuerpo humano ante la necesidad de desarrollar estos efectos ante un estímulo. En un encuentro es esencial que todas las partes del cuerpo funcionen en sincronización para poder generar y crear movimientos únicos en la ofensiva haciendo efectivo el ataque.

1.2.3.2.Reacción

Esta capacidad puede ser descrita como la capacidad de realizar una acción con la mayor rapidez posible, esto por un estímulo previo, en otras palabras, es la habilidad única del ser humano de estar alerta ante posibles situaciones cotidianas o en el caso del deporte a situaciones de juego desconocidas a las que se debe responder de manera inmediata.

Para definir la siguiente capacidad coordinativa el Grupo Editorial Etecé (2023) menciona que las “Capacidades coordinativas de reacción, nos permiten responder de manera adecuada, proporcional y rápida ante un estímulo inesperado”. (p.1)

Sin duda alguna es esencial conocer el concepto de la reacción en el baloncesto infantil ya que está siempre presente en los entrenamientos y en los juegos de competencia por el hecho de que esta reacción, es la respuesta del cerebro hacia el sistema motor para realizar una acción inmediata hacia un estímulo o en este caso a posibles jugadas previamente preparadas. El que los deportistas desarrollen esta capacidad es fundamental ya que les ayudará a responder a contra ataques del rival y armar un esquema defensivo que impida el paso del adversario.

La habilidad de reacción se define como la capacidad de iniciar y llevar a cabo rápidamente movimientos cortos y adecuados en respuesta a una señal específica. Es esencial responder en el momento adecuado y con la velocidad apropiada según la tarea en cuestión. En la mayoría de las situaciones, la respuesta óptima implica reaccionar lo más rápido posible ante la señal recibida. (Herrera, et al. 2023, p.24)

Como el autor lo menciona la reacción es la habilidad única de las personas de realizar una acción rápida frente a un estímulo o una acción previa, es decir que es la habilidad de responder de manera inmediata frente a una acción imprevista, esto con el fin de responder de manera contraria a la acción como esquivar algo o cambiar bruscamente de dirección.

1.3.Capacidades coordinativas complejas.

Este grupo de habilidades o capacidades está conformada por una serie de cualidades únicas que involucran a una o más destrezas al mismo tiempo necesariamente deben ser reforzadas y mejoradas en los entrenamientos ya que son relevantes para la buena formación de los deportistas, permitiéndoles un mejor dominio de los fundamentos del baloncesto, es una ganancia total pues no solo mejoran su condición física sino que además adquieren nuevas habilidades que les garantiza el crecimiento de nivel en cuanto a habilidad se refiere.

1.3.1. Agilidad

Esta es una capacidad compuesta, llamada compleja por el hecho que combina varias capacidades físicas básicas y condicionales para poder ser ejecutada de la mejor manera, es una capacidad fundamental en los deportistas pues dependiendo del desarrollo que se tenga de esta habilidad los deportistas tendrán muchas más ventajas.

Por otro lado, Gonzales (2020) interpreta agilidad de la siguiente manera:

“Consideramos a la agilidad como una habilidad que permite generar cambios de velocidad, cambios de dirección y/o cambios de patrones de movimiento respondiendo a un estímulo externo relevante, determinada por factores físicos, técnicos y perceptivos - cognitivos.” (p.1)

Al hablar de la agilidad involucrada en el baloncesto, permite que los deportistas realicen cambios de dirección efectivos que le ayuden en el momento de evadir a sus rivales de una manera mucho más rápida y efectiva conservando su equilibrio y hasta la velocidad en la que previamente se encontraba. Es una capacidad determinante en este deporte, pues no todos los deportistas tienen la misma agilidad y habilidad para ejecutar destrezas como giros en 360 grados o un cruce bajo las piernas y en transición para evadir a sus rivales.

1.3.2. Ritmo

Esta es una capacidad muy interesante que sin duda alguna está presente en cada acción de la vida cotidiana de una persona, ya que es la velocidad con la que se realizan las

acciones, ya sean rápidas o lentas, esa es la decisión de cada uno ya que se la puede manejar a gusto propio.

Si se observa el entorno que rodea a los niños, se puede concluir que el ritmo siempre está presente, es algo natural en el ser humano, dentro del aprendizaje este ocupa un papel muy importante porque desarrolla capacidades motoras (caminar, saltar, correr, agacharse), actividades motrices especiales (juegos de imitación, destreza, precisión rítmica de los movimientos, equilibrio), la formación del esquema corporal y la educación auditiva, puesto que el oído se adapta al ritmo, y es el cuerpo el que lo traduce en movimiento. (Macías, 2022, p.5)

Al igual que el resto de las capacidades, el ritmo es desarrollada con el crecimiento de los niños, para la ayuda del mejoramiento del ritmo pueden servir estímulos auditivos, es importante para un deportista o en este caso un jugador de baloncesto, pues es el ritmo en el que se desempeña una jugada o a lo largo de todo el partido para conseguir a resistencia necesaria y no cansarse a los pocos minutos de haber comenzado el encuentro o el entrenamiento.

1.3.3. Equilibrio

Al hablar del equilibrio se refiere a la destreza de cada persona para poder mantener la estabilidad del cuerpo relacionado con la gravedad, siendo así una de las capacidades más difíciles o complejas puesto que su refuerzo requiere de un proceso largo, es por ello que es indispensable que se lo trabaje a diario y no se lo deje de lado.

Macías et. al (2020) mencionan que el equilibrio puede definirse como “el conjunto de factores o acciones que deben darse para que un sujeto pueda mantener una situación estable, en función de las circunstancias externas que condicionan la capacidad para mantener la estabilidad por su parte” (p.1)

Como bien lo menciona el autor la capacidad equilibrio es la habilidad de tomar varios factores dominantes que permiten que un individuo mantenga o vuelva a mantener la estabilidad de su cuerpo o de su centro de gravedad tras una acción, manteniéndose de pie de manera estable sin ninguna dificultad, es una de las capacidades más relevantes en cualquier deporte o actividad física y también las acciones cotidianas.

El equilibrio en el baloncesto la capacidad de mantener o volver a colocar todo el cuerpo en estado de equilibrio durante los cambios voluminosos de posición en el juego, esta capacidad se manifiesta en el desplazamiento, en las caídas de los saltos, paradas, ayuda, defensa, recuperación. Las edades en las que la coordinación llega a su punto máximo en el perfeccionamiento son 10-11 años, donde se debe trabajar he intentar buscar la mayor perfección de esta. (Martínez, 2021, p.1)

Sin duda alguna el equilibrio es una de las capacidades más importantes que existe en el baloncesto, ya que se ve involucrada en muchas de las acciones que se realizan a la hora del juego, es por ello que es esencial que los entrenadores realicen ejercicios de refuerzo enfocados en su totalidad al equilibrio pues es una de las habilidades clave a la hora de un

enfrentamiento. Esta capacidad es de las más complejas pues el mantener el equilibrio es de las habilidades que más se les dificulta a los deportistas sobre todo mantenerlo a la hora de realizar jugadas de ataque o ejecutar destrezas como cambios de dirección o saltos para tomar un rebote.

1.4. Fundamentos técnicos del baloncesto en niños de 10 y 12 años

Es importante que desde edades tempranas los deportistas desarrollen habilidades únicas, si se habla del baloncesto se refiere al desarrollo de los fundamentos técnicos o destrezas que van a ayudar en el mejoramiento de su forma de juego. Para jugadores con edades tempranas es mucho más fácil el aprender y acoplarse a cada uno de estos fundamentos como lo son, la posición y sus desplazamientos, el boteo, los pases, los lanzamientos y la recepción de balón de lo que se hablará a continuación.

De acuerdo a Gomes (2022) aporta que:

Para definirlo de forma resumida, los fundamentos son la base de todo jugador, son movimientos que facilitan el desarrollo del juego, estos fundamentos nos permiten movilizarnos con el balón, pasar el balón a compañeros para hacer una jugada ofensiva de forma más rápida y efectiva. (p.1)

1.5. Posición básica

Si bien es cierto, es importante saber cómo ubicarse de manera correcta a la hora de jugar este deporte, esto para prevenir lesiones, y sobre todo para poder ejecutar los demás fundamentos de la mejor manera y con técnica que es lo esencial tanto en los entrenamientos como en los enfrentamientos.

Según la Asociación Mundial de Entrenadores de Baloncesto (2023) la postura básica debe ser esencial para un movimiento eficaz en la cancha:

Los jugadores deben usar una postura que sea cómoda y que les permita estar preparados para moverse rápidamente:

- Piernas separadas un poco más que el ancho de los hombros; pies paralelos;
- Rodillas y cadera apenas flexionadas, manteniendo bajo el centro de gravedad;
- Cabeza levantada, se debe poder ver el balón y la canasta (no mirar el suelo);
- El tronco ligeramente flexionado;
- El peso del cuerpo bien equilibrado sobre ambos pies, levemente sobre la punta de los pies
- Las manos preparadas para recibir el balón, con los brazos cerca del pecho. (p.1)

Al hablar de las posiciones básicas se refiere a la postura correcta del cuerpo a la hora de jugar, específicamente a la hora de defender y de atacar, por lo que se puede decir que existen dos tipos de posiciones básicas como lo son la defensiva y la ofensiva. Estas posiciones son importantes porque se habla de las posturas en las que se debe poner el cuerpo para defender o para comenzar un ataque hacia la canasta adversaria.

1.5.1. Defensiva.

La defensa en el baloncesto y en cualquier deporte colectivo es fundamental, es por ello que es importante saber cómo posicionar el cuerpo para defender de manera correcta, que si bien es importante mencionar siempre se debe cubrir el pase y el lanzamiento del deportista a quien se esté cubriendo.

Cort (2018) dice que:

Todos conocemos la posición defensiva básica en baloncesto según viene en la literatura del baloncesto: Flexionado, con los pies separados a la altura de los hombros, brazos flexionados por los codos, las manos a la altura de la cintura y con las palmas mirando hacia arriba; y desde esta posición se moverán a distintas posiciones para defender el balón en bote, pase o tiro. (p.1.)

En un juego colectivo como lo es el baloncesto, la defensa es primordial pues, el tipo de defensa que tenga el equipo determinará que tanto daño le puede producir el adversario, es por ello que a la hora de defender la postura es importante para proteger un pase o un lanzamiento ofensivo. La postura del cuerpo en la defensiva es primordial pues si se toma la posición correcta se puede controlar el centro de gravedad permitiendo formar una defensa compleja de evadir.

1.5.2. Ofensiva

En muchas ocasiones se ha podido observar que muchos deportistas atacan sin posicionar bien su cuerpo, es por ello que los entrenadores deben enfocarse en la enseñanza correcta, desde la postura, hasta la manera correcta de donde llevar el balón a la hora de un ataque, para entenderlo mejor se toma en cuenta comentarios de autores conocedores de este tema.

Los principios básicos ofensivos que van a estar presentes en todo momento en cualquier situación de ataque. Veremos la importancia del equilibrio corporal, de la posición básica de ataque o posición de triple amenaza, de la visión, de la reflexión y extensión del brazo, la muñeca y los dedos y la de atacar la canasta cuando el defensor no esté situado entre el balón y la canasta. (Gonzales, 2019, p.1)

La ofensiva en un equipo también es un factor clave a la hora de enfrentarse a otra institución formativa, es por ello que hay que conocer muy bien la postura correcta del cuerpo a la hora de atacar, sin duda alguna la triple amenaza es de las posturas más completas del baloncesto ya que se trata de que el rival no sabe exactamente cuál es el siguiente movimiento. Es importante ver como también se ven involucradas ciertas capacidades coordinativas a la hora de ejecutar un fundamento técnico tal como lo es la postura correcta del cuerpo en la ofensiva o ataque.

1.6. Desplazamientos

Otro fundamento técnico importante del baloncesto es el saberse mover alrededor de la cancha, no es solo correr, es saber dónde ubicarse y si te mueves saber cuál puede ser tu

siguiente lugar para que de esta manera sepas cuales son los lugares amenazantes para el equipo adversario.

Los jugadores deben ser capaces de moverse y cortar de manera efectiva sin el balón para crear espacios y oportunidades de anotación. Esto implica la capacidad de leer el juego, anticipar los movimientos de los compañeros de equipo y utilizar bloqueos para liberarse de la defensa. (Vcrmax, 2024, p.1)

Es esencial que los deportistas sepan cómo es la manera correcta de desplazarse, y no solo con balón sino también sin él, pues si bien es cierto en un enfrentamiento no siempre tendrás la libertad de recibir el balón con facilidad y para esto ayudan los desplazamientos es por ello que los entrenadores son los encargados de enseñarles a los infantiles la manera correcta de cómo desmarcarse de su adversario.

1.6.1. Con balón

El saber moverse con el balón sirve a los deportistas para armar una jugada que sea efectiva que termine en anotación, este fundamento va acompañado de otros como el boteo y los pases para que sea efectivo en su totalidad, es por ello que es importante que los deportistas sepan en qué posición están jugando.

Los desplazamientos también pueden realizarse botando el balón, lo que conlleva que el jugador tiene que ser capaz de acompañar el bote con el equilibrio de su cuerpo. Aquí es importante que sepan que el bote, si están avanzando nunca puede realizarse delante del cuerpo, ya que les va a frenar y puede chocar contra él, llegando a perderlo. Lo aconsejable es que boten un poco adelantado y en el lado de la mano con la que botan. Cuando un jugador se desplaza por la pista con el balón es importante que tenga en cuenta los cambios de ritmo y dirección, de nada sirve ir en línea recta y siempre a la misma velocidad. Las ventajas se producen cuando el jugador es capaz de cambiar de ritmo, porque tan contraproducente es que vaya todo el tiempo andando como que lo haga corriendo. (Escandón, 2020, pág.1)

Es importante saber desplazarse de manera correcta alrededor de la cancha de juego, si se trata de moverse con el balón existen principios importantes como lo es el bote alto y a un costado del cuerpo para que el balón no choque contra sí mismos y se pierda la posesión de balón, el saber moverse de manera correcta con el balón será una ventaja para el equipo con posesión y es un fundamento que hay que reforzar demasiado sobre todo para los contraataques.

Coachcedric (2018) resalta un dato sobre el desplazamiento con balón como es:

Además, tiene que progresar hacia el aro o hacia determinados espacios para favorecer el desmarque de los compañeros. No se debe parar el bote sin saber qué acción se va a realizar. Las consecuencias de dejar de botar sin haber decidido previamente qué se va a hacer se traducen en un aumento de la intensidad defensiva, así como una mayor dificultad a la hora de pasar. Tan sólo deje

de botar cuando ya esté ejecutando la decisión que crea que va a favorecer la circulación de balón o para efectuar un tiro a canasta. (p.1)

Si bien el saberse mover por la cancha de juego con y sin balón es de los factores que más ventaja le dará a un equipo. En el caso del desplazamiento con el balón es importante pues determinará la efectividad de un ataque o un contraataque es por ello que el encargado de llevar el esférico al lado contrario debe controlar muy bien el boteo para mirar en todo momento en donde se encuentran cada uno de sus compañeros. Es importante mencionar que en un equipo que juega con posiciones fijas el encargado de dominar más tiempo el balón siempre será un jugador al mismo que se le denomina armador o base.

1.6.2. Sin Balón

Entre los desplazamientos, el movimiento alrededor de la cancha sin el balón es crucial para un juego, pues si bien se sabe, existen varias zonas que son de total amenaza en el campo de juego, son esos lugares los que deben estar siempre ocupados por un jugador, de esos lugares parten un sin número de jugadas ofensivas.

Salud fitness (2023) menciona que:

Al mencionar el juego sin balón al menos en cuanto a baloncesto se refiere- estamos definiendo el comportamiento que tienen los cuatro integrantes del equipo que no están en contacto con el balón. Si bien en edades tempranas, cuando los jugadores están aprendiendo los fundamentos, es importante trabajar con un balón por niño, conforme estos vayan creciendo y aprendiendo se hace imprescindible trabajar este apartado del juego que, habitualmente, representa el 50% del trabajo a la hora de conseguir una canasta. (p.1)

En muchas ocasiones se ha visto la falta de entrenamiento de este fundamento que sin duda es crucial en un partido, es por ello que es algo que se les debe enseñar en edades tempranas formativas para que los deportistas se acostumbren a estarse moviendo todo el tiempo y no quedarse quietos en el campo de juego puesto que el quedarse estático en el juego es una desventaja para el equipo, los jugadores siempre deben permanecer en movimiento para generar miles de situaciones de juego amenazantes para el equipo adversario.

Por otro lado, García (2022) manifiesta:

Muchas veces como entrenadores pedimos a nuestros jugadores que jueguen sin balón o que se muevan, que se ofrezcan, que trabajen para recibir... pero no les decimos cuáles son los espacios que pueden ocupar para que se produzca esa línea de pase al compañero de balón o se genere esa ventaja. Para ello, es muy importante que nuestro equipo conozca el "Spacing" o aquellos espacios que pueden ocupar en el campo y que van a ayudar en el objetivo de no perder el balón, poder progresar, conseguir una ventaja y por último poder anotar. (p.1)

Un detalle que muchos de los entrenadores olvidan implementar en sus sesiones es el juego sin balón de sus deportistas, es una parte que debería ser trabajada al igual que los demás fundamentos que se imparten, más que presionar para que se descubran hay que darles los puntos específicos a los que ellos se podrían mover para generar un espacio de recepción estratégica que signifiquen peligro para su rival. En muchos casos se ha visto que los equipos enteros tienen problemas al desplazarse sin el balón por el problema de no saber en dónde ubicarse para receptar un pase, es por ello que en muchas ocasiones cometen infracciones de 3 segundos en zona pintada de juego.

1.7.Recepción

La recepción es otro de los fundamentos que requiere de mucha práctica y sobre todo de la correcta postura de las manos a la hora de recibir el balón, pues si no se sabe receptar el balón muchas veces existen las lesiones en los dedos o lo que interesa, la pérdida de posesión de balón.

“La recepción se compone de pequeños detalles que, si los jugadores son capaces de asimilar, van a obtener importantes ventajas ofensivas, pudiendo tener tiempo para tirar, espacio para atacar al aro o dotar al equipo de fluidez ofensiva”. (Escandón, 2019, p.1)

Si bien, la recepción es uno de los fundamentos del baloncesto que ayuda a proteger el balón del rival, este es complementado con el pase pues si el pase fue realizado de la mejor manera, la recepción será exitosa, por lo que es fundamental que los niños aprendan la manera y postura correcta de cómo receptar o recibir un pase ya sea en posición alta o posición media.

1.7.1. Estática

Esta es la manera más fácil de receptar un balón, pues es un pase que se realiza de manera estática que puede ser desde un saque de fondo posterior a una canasta ofensiva o un saque lateral o al inicio de un cuarto.

Moreno (2018) en su investigación menciona que en la recepción estática:

En este caso el pase irá donde lo pida el receptor con sus manos y en todo caso alejado del defensor. Dependiendo de la forma de pedir el balón hemos de usar un tipo de pase u otro. Si las palmas de la mano están abiertas dando el frente al balón, usaremos un pase de pecho o sobre la cabeza; si las palmas miran hacia el suelo usaremos cualquier pase picado. (p.1)

El saber recibir el balón también es importante en el juego pues hay varias formas de hacerlo, muchas veces esto depende de cómo el receptor ponga sus manos puede ser frontal o con un pique en el suelo esto dependiendo de la situación de juego y de los espacios que existan para poder trasladar y recibir el balón, esto también requiere de una técnica exacta y de mucha práctica para que no se escape el balón de las manos del receptor.

Se comprende que previa a la recepción se encuentra un pase por ello Ramos (2020) menciona que:

A la hora de ejecutarlo, el pasador puede estar en movimiento o en estático, siendo el receptor el que sí que tiene que estar en movimiento para la recepción del balón y por último que sea el conductor de balón el que busque al receptor estático para darle el balón. Esta última, bajo mi punto de vista, es donde se pone en peligro el balón si la defensa es agresiva. (p.1)

En muchas situaciones la recepción estática representa una parte importante dentro del juego pues es una posición en la que se puede visualizar a donde dar un siguiente pase o cubrir el balón de manera que el rival no pueda tocarlo, para ello es importante colocarse de manera correcta poniendo el cuerpo como protector del esférico. Muchas veces es considerada una total amenaza dado que la posición del cuerpo pone a dudar a los rivales cual va a ser el siguiente movimiento.

1.7.2. En movimiento

La recepción en transición es muy importante pues esta se da en jugadas preparadas, muchas veces en los contra ataques donde es fundamental que los deportistas no pierdan el balón para asegurar la canasta, este fundamento conlleva un juego de pies y manos que requiere de práctica para poder ser realizado de la mejor manera.

Ahora cuando se recepta el balón en carrera según Gonzáles (2020):

Cuando el pasador nos ve corriendo. generalmente hacia la canasta contraria, intentará pasar el balón más adelantado de manera que podamos recibirlo sin variar ni nuestra trayectoria ni nuestra velocidad. Correremos girando la cabeza lo justo para ver el balón y lo recibiremos con la mano más alejada de donde viene el pase, con la palma de la mano en dirección del mismo y el brazo-codo flexionado para amortiguar la fuerza con que nos llega. Cuando recibimos el balón con esa mano, utilizamos la otra inmediatamente después, para controlarlo definitivamente con ambas. (p.1)

La recepción en transición de juego es una técnica que requiere mucho de la visión periférica pues no solo hay que enfocarse en la recepción del pase realizado, sino que también hay que tener la vista fijada hacia el objetivo que en muchos casos sería la canasta, es por ello que es un movimiento preciso y sumamente rápido de contra ataque. Esta recepción en casos de deportistas mucho más avanzados es acompañada del conocido paso cero que es una técnica de ataque a la canasta sin necesidad de botear el balón antes de comenzar.

1.8. Pases

Los pases son el segundo fundamento más importante en esta disciplina que es el baloncesto, si bien es cierto los entrenadores se centran en que todos los deportistas deben pasar el balón, casi no existen las jugadas en individual puesto que se debe dar oportunidad de juego a los 5 que intervienen en la cancha.

El pase en el baloncesto es un elemento técnico fundamental que facilita la conexión entre los jugadores del equipo, promoviendo la cohesión y la colaboración. Es esencial que todos los jugadores reconozcan la importancia de este fundamento y se esfuercen por ejecutar los pases con alta calidad en todo momento. En términos de definición, el pase implica la transferencia del control del balón de un jugador (el pasador) a otro (el receptor) dentro del mismo equipo. Para que este gesto sea efectivo, se requiere una coordinación precisa entre ambos jugadores, ya que una buena recepción es igualmente crucial para un buen pase. (Entrenador de Básquet, 2023 p.1)

Un dato que hay que tener en cuenta en cualquier deporte colectivo es que sin la ayuda de tus compañeros no lograras triunfar, es por ello que en el baloncesto no siempre ayudará el individualismo, es por ello que todas las jugadas preparadas son con pases ya sean cortos o largos para garantizar una mejor estética de juego y que ayuda a que los niños no sean egoístas y trabajen en equipo.

1.8.1. De pecho

El pase de pecho es el que más se realiza y el que más ejecutan los deportistas, sin embargo, muchas veces no encuentran la manera correcta de posicionar el cuerpo para hacerlo, es por ello que se necesita de mucha práctica para que el pase se ejecute de la mejor manera

De manera directa Pérez y Merino (2019) manifiestan que: “En el básquetbol o baloncesto, el pase de pecho se realiza extendiendo los brazos desde la altura media del tronco, lanzando el balón hacia otro integrante del equipo” (p.1).

Todos y cada uno de los tipos de pase requieren de cierta técnica, no solo es pasar el balón, es saber pasar el balón con estética, en especial en el de pecho se requiere de la correcta posición de los pies siempre ubicando uno más adelante que el otro para tener mucha más fuerza y realizar una combinación mucho más exacta para el que el balón pueda cumplir con su trayectoria y llegar a donde se quiere que llegue.

Deporteclopedia (2021) considera que:

En general, el pase de pecho es el primer tipo de pase que se enseña en básquet, además, se suele explicar en etapas muy iniciales para que los niños puedan empezar a darse pases entre ellos. En comparación con otros tipos de pases del baloncesto, el pase de pecho tiene la ventaja que es muy simple de hacer y se puede transmitir más fuerza en el pase porque se realiza con dos manos. Por contra, tiene la desventaja de que los defensores pueden interceptar el balón fácilmente. (p.1)

El pase de pecho es usado específicamente en distancias cortas y medias, esto para asegurar el pase y no regalar el balón al adversario, es un pase con fuerza que sale del pecho de un jugador dirigido al pecho del compañero al que se realizó el pase, en muchas de las ocasiones es usado en el pase y corte ofensivo. Es uno de los pases básicos que son enseñados

desde pequeños pues es importante reforzarlo ya que se necesita de una fuerza considerable en los brazos de los deportistas.

1.8.2. De pique

El pase picado es una técnica de pase que implica golpear el balón contra el suelo de manera que se eleve hacia el receptor. Se emplea en diversas situaciones de juego, como cuando se enfrenta a un defensor que bloquea el pase por arriba. En estas circunstancias, el pase picado se utiliza para superar al oponente.

Esta habilidad requiere precisión, ya que se debe controlar la velocidad y la fuerza del pase para evitar que sea demasiado alto o demasiado bajo. Es fundamental que el balón rebote a la altura de la cintura del receptor para que sea cómodo de atrapar. (Baloncesto, 2020, p.1)

El pase de pique puede ser usado en distancias medias en situaciones donde un equipo se encuentra en dificultades por la presión de la defensa ya que pueden estar siendo marcados en defensa personal y es ahí en donde este pase puede ser la salvación puesto que es un pase a media altura muy efectivo. Cabe recalcar que siempre hay que saber analizar la jugada en la que se pueda aplicar este tipo de pase ya que puede resultar muy fácil para el rival el quitar el balón

1.8.3. Por encima de la cabeza

Este es un pase que eventualmente se lo realiza, por lo general cuando se requiere recorrer una trayectoria extensa, se requiere de mucha fuerza y sobre todo de la técnica correcta a la hora de posicionar el cuerpo y el movimiento de los brazos para realizar este fundamento.

Rookie Road (2023) establece una definición:

El pase por encima de la cabeza en baloncesto es un tipo de pase que hace un jugador lanzando la pelota por encima de su cabeza. Este pase generalmente tiene más poder que un pase de pecho típico y puede recorrer distancias más largas. La pelota debe caer en el área del pecho del compañero de equipo receptor. (p.1)

Como el autor lo menciona en su aporte, el pase que se realiza por encima de la cabeza es un pase que tiene el fin de recorrer una trayectoria larga es un pase que es usado muchas veces para una jugada rápida desde un saque de la línea de fondo o un pase desde las laterales con el objetivo de anotar de manera rápida o un ataque rápido.

De acuerdo a Rahmadani et. al (2019):

Este pase es más efectivo cuando un jugador está estrechamente protegido y necesita pasar por encima del defensor. Los jugadores suelen utilizar el pase por encima de la cabeza como un pase de salida para iniciar el contraataque, un pase saltado sobre la defensa o una opción para alimentar el poste. (p.1)

Es un pase que se relaciona al saque de banda en el fútbol, usa la misma lógica dicho pase, pues ayuda para pases de larga distancia y por lo general usado en juegos aéreos, usado muchas veces cuando el balón tiene que entrar en juego nuevamente ya sea desde las líneas laterales o las líneas de fondo. Se necesita mucha fuerza para realizar este tipo de pase ya que se lo usa para largas distancias, muchas veces para empezar un contra ataque rápido y después de un rebote defensivo.

1.9. Boteo

El boteo o dribling es el fundamento primordial en el baloncesto, pues de la correcta ejecución de este, dependerá la efectividad de una filtración o de un contrataque, es por eso que los deportistas deben aprender la manera correcta de botear y sobre todo como se ubica la mano para el boteo correcto.

El boteo es una acción preferida por el jugador, sin embargo, implica una atención y exigencia para su control y dominación según Montero (2018):

La realización del bote, como actividad continua, permite su empleo con diversas modulaciones; una de ellas se refiere al empleo de los diversos segmentos corporales de modo flexible, evitando la rigidez en el control del balón. En este sentido, el control del balón con la mano dominante dentro de su campo. (p.1)

En un deporte siempre existe un fundamento que es el que destaca entre los demás, en el caso del baloncesto es el boteo, el boteo ayuda a que te traslades y te desplaces por toda la cancha de manera legal, pues si te desplazas sin hacerlo estas cometiendo una infracción, es por ello que los deportistas deben mejorar muy bien esta acción, la manera correcta es manejar las dos manos y sin ver el balón para así poder observar donde están tus compañeros y saber a donde puedes dar un pase o por donde tienes oportunidad de atacar hacia la canasta.

1.9.1. De protección

Este tipo de bote es usado cuando en el juego el base o armador prepara una jugada, que no es más que cuidar el balón del defensor mientras los demás toman posición en los lugares estratégicos para el ataque.

De acuerdo a Juanma (2021) su importancia radica en que:

Es un bote muy usado, sobre todo por los bases, ya que estos, una vez que marcan una jugada deberán esperar a que sus compañeros hagan los movimientos indicados y mientras tanto el defensor intentará robarle el balón y este deberá ser defender. (p.1)

El boteo o dribling de protección es muy útil a la hora de ser defendidos de manera muy extrema o intensa, pues el cuerpo es la única herramienta con la que se cuenta para proteger el balón, y la postura baja es la que le da la característica principal pues el centro de gravedad va más bajo de lo habitual para poder proteger el esférico de mejor manera. Otra característica importante a la hora de realizar este boteo son los brazos del deportista pues el

brazo que no tiene el balón es el encargado de alejar al rival de una manera que no sea empujando sino sobrepuesto el antebrazo en el cuerpo del adversario.

1.9.2. Avance

Este tipo de boteo es el que es usado para llevar el balón hasta la canasta del adversario, es un boteo más alto que el de protección, esto con el fin de que los deportistas puedan desplazarse de manera más ágil y rápida y tenga efecto el ataque que se está realizando.

El bote de avance es el tipo de bote más común en el baloncesto, utilizado para desplazarse con el balón bajo control. Consiste en botar la pelota ligeramente hacia adelante y a un lado del jugador, elevándola hasta la altura de la cintura o un poco más arriba. Durante este tipo de bote, la mano y el antebrazo del jugador acompañan el movimiento de la pelota en todo momento. (Todo basket, 2022, p.2)

Este tipo de boteo es el más usado a la hora de realizar un contraataque ya que el boteo y las zancadas de quien lo realiza son más largos de lo normal, esto con el fin de realizar una carrera en velocidad hacia la canasta y poder anotar es un boteo sin duda esencial que necesita ser perfeccionado para no cometer errores y tampoco infracciones. No está demás mencionar que es el tipo de boteo que más se usa ya que todos y cada uno de los jugadores obligadamente deben botear en movimiento para no cometer un avance ilegal y así aprovechar la posesión de balón del equipo.

1.10. El lanzamiento

Este es el fundamento que determinará la anotación de una canasta, es por eso que es el fundamento que se refuerza, la correcta posición de los brazos, el quiebre de la muñeca y la correcta posición de los pies son indispensables para un lanzamiento perfecto sin importar la distancia desde donde se lo realice.

Inicialmente la definición de lanzamiento establecida por Ferraz et. al (2020) manifiesta que "...el lanzamiento es una habilidad específica que permite una evaluación rápida y objetiva del rendimiento en baloncesto, ya que se considera una de las variables de diferenciación entre el valor de diferentes deportistas" (p.1)

Como bien lo menciona el autor, el lanzamiento es una habilidad única de esta disciplina en donde se toma en cuenta algunos aspectos como la postura correcta del cuerpo que es fundamental, y también la manera correcta de lanzar y de usar los brazos y manos es decir formar un ángulo de 90° y a su vez doblar la muñeca para lograr que el esférico gire formando una parábola y encestar de una manera fácil y precisa.

De acuerdo a Tacuri (2021) el lanzamiento es la meta del baloncesto y, por lo tanto:

...al ser el lanzamiento del balón el fundamento base del baloncesto, se debe desarrollar correctamente en las etapas formativas, basándose en una demostración del gesto en todos sus componentes y realizando las correcciones

pertinentes. Y si utilizamos los juegos como estrategia para el desarrollo del gesto técnico, es recomendable la corrección de errores para no fijar un mal hábito motriz. (p.3)

El lanzamiento es un método de encestar en el baloncesto existe el lanzamiento de media distancia y el lanzamiento de larga distancia que es usado para las canastas de tres puntos, esta técnica consiste en sacar el balón desde la altura del pecho de manera que este tome un efecto de rotación mientras a su vez en el aire forma una parábola hacia la canasta y de esta manera anotar, es uno de los fundamentos que más se trabaja ya que se requiere de fuerza y técnica el realizarlo ya que en lo posible se trata de usar una mano guía y la mano dominante es la que realiza la acción.

1.10.1. Tiro libre

Conocido como el lanzamiento desde la línea de los suspiros, aquí los deportistas demuestran su técnica de lanzamiento desde un punto estático, siendo este el lanzamiento cobrado después de una falta ya sea infracción o falta técnica que son comunes en los enfrentamientos.

Díaz y Arias (2020) tras la recopilación del pensamiento de varios autores manifiestan que:

Antes de la salida del balón, el tiro libre debe ser ejecutado sin salto, estilo alto, utilizando una mano de tiro y la otra de apoyo, pies separados aproximadamente la anchura de los hombros y apuntando hacia el aro. A la salida del balón, el brazo debe quedar orientado hacia la canasta, codo extendido, brazo próximo a la vertical, muñeca flexionada, el balón debe salir en el punto de máxima altura, sin rotación y sin desplazamiento del centro de gravedad. (p.1)

Si bien es una parte que muchos de los jugadores en su etapa formativa ignoran y que pueden ser decisivos en muchos enfrentamientos, es por ello que los deportistas deben perfeccionar mucho su estilo de lanzamiento estático para poder asegurar los puntos fáciles como lo son los lanzamientos libres. En este tipo de lanzamiento entra mucho en juego la postura de cada uno de los deportistas pues deben sentirse cómodos a la hora de lanzar, y también la técnica que tenga cada uno para ejecutar el disparo a la canasta.

1.10.2. En suspensión

Este es el lanzamiento normal, este lanzamiento siempre será en transición después de realizar una parada, aquí se necesita de una gran habilidad para realizar la parada y conservar la estabilidad del cuerpo para poder elevarse y realizar el lanzamiento a canasta y anotar para ganar ventaja.

Se presenta la definición por Cevallos (2020):

Tiro en suspensión: constituye una acción técnica, mediante la cual, se realiza el lanzamiento a canasta después de elevarse en el aire, apoyando el balón en una mano

mientras se sujeta con la otra, finalizando el lanzamiento con un característico golpe de muñeca. (p.1)

El tiro en suspensión en muchas de las veces es usado de media distancia para poder encestar, ya sea porque la intensidad de la defensa o porque el tiempo en el reloj de posesión está por terminar, se trata del lanzamiento con salto para evitar que la defensa te bloquee y te impida anotar. En esta técnica tiene mucha influencia la habilidad llamada agilidad pues se necesita de rapidez de movimientos y mucha táctica para ejecutar de manera rápida y segura el lanzamiento en suspensión hacia la canasta.

1.10.3. Tiro de 3 puntos

Existen muchos deportistas que lanzan desde la distancia más larga para anotar canastas de tres unidades, sin embargo, el llegar a ser triplero también requiere de una gran técnica y práctica, pues muchas veces puedes ser un buen lanzador y no lograr encestar, aquí entra mucho el juego de pies y la correcta mecánica de lanzamiento desde larga distancia.

“Es el tiro de campo que más puntos da en el basquetbol y que comenzó en Estados Unidos, pero terminó por extenderse en el baloncesto internacional. Todo aquel jugador especialista en los triples es conocido como triplista”. (Cruz, 2022, p.1)

Es de conocimiento que en el baloncesto existen los lanzamientos más peligrosos como lo son los tiros de tres puntos pues representan una ventaja sumamente importante para el equipo que tenga deportistas que su habilidad les permita realizar estos lanzamientos de larga distancia, pues al igual que en los dos anteriores tipos de lanzamiento se necesita de precisión y una técnica nítida para poder realizarlo con facilidad. Es importante mencionar que no cualquier deportista tiene la posibilidad de ser el triplista del equipo por más técnica que tenga en su lanzamiento, es lo hermoso de este deporte hasta para ser un lanzador de tres puntos se necesita haber nacido y puesto mucho tiempo de práctica para lograrlo.

CAPÍTULO 2: Materiales y Métodos

2.1. Tipo de investigación

2.1.1. Enfoque mixto

En la investigación, se empleó un enfoque mixto. “La investigación mixta es una metodología de investigación que consiste en recopilar, analizar e integrar tanto investigación cuantitativa como cualitativa” (Ortega, 2021, p.1). En primer lugar, a través de métodos cualitativos como las fichas observación se buscó profundizar en la experiencia de los integrantes de la categoría de este club formativo de baloncesto. Esto permitió capturar perspectivas individuales, identificar patrones y comprender las experiencias subjetivas que pueden influir en su rendimiento.

Simultáneamente, se adoptó un enfoque cuantitativo al recopilar datos objetivos sobre el rendimiento y la destreza de los deportistas, utilizando medidas como habilidades técnicas y datos físicos. Esta combinación de métodos brindó una comprensión integral de las capacidades coordinativas en los niños de 10 a 12 años, permitiendo no solo explorar sus experiencias desde una perspectiva cualitativa, sino también respaldar los hallazgos con datos cuantificables que enriquecen y validan la investigación.

2.1.2. Investigación Descriptiva

De acuerdo a Guevara et al. (2020) la investigación descriptiva “Se encarga de puntualizar las características de la población que está estudiando” direccionada al tema permitió tener la condición de las capacidades coordinativas en los niños de 10 y 12 años del club con información detallada de su estado esto a través de la observación directa y con ello se analizó de manera sistemática para identificar patrones, tendencias y relaciones entre las variables estudiadas para la posterior elaboración de un macrociclo. (p. 166)

2.1.3. Investigación Correlacional

La investigación correlacional en este tema permite entender la relación entre las capacidades coordinativas y el desempeño técnico en el baloncesto en niños de 10 a 12 años. El propósito del enfoque correlacional en la investigación es entender la conexión o grado de asociación entre diferentes conceptos, categorías o variables dentro de un contexto o muestra específica. (Gómez, 2020, p.479)

Al identificar posibles correlaciones entre las variables, se puede determinar si un mayor desarrollo de las habilidades coordinativas se traduce en un mejor rendimiento técnico en el baloncesto en esta población específica. Esto proporcionaría información valiosa para diseñar programas de entrenamiento más efectivos y enfocados en mejorar tanto las

capacidades coordinativas como los fundamentos técnicos del baloncesto en este grupo de edad.

2.2.Métodos

2.2.1. Inductivo

Para su definición Arellano (2023) El método inductivo es un tipo de razonamiento que consiste en obtener conocimientos generalizables a partir de conocimientos específicos. Así, va de la observación de fenómenos particulares a la formulación de conclusiones generales. Parte de la observación detallada de la condición de las capacidades coordinativas en los niños de 10 y 12 años del club mientras realizaban el test de evaluación, mismo que permitió la recopilación de datos descriptivos del rendimiento motor de los deportistas.

2.2.2. Deductivo

De acuerdo a Suárez (2023) “el método deductivo se basa en la lógica y la demostración para probar la validez de una teoría o hipótesis previa.” (p.1). Con la información recopilada se analizó los resultados del test de manera estadísticas y en función de las variables estudiadas para poder presentar la correlación de las mismas.

2.2.3. Analítico

Para la correcta comprensión de los conceptos de métodos Flores (2023) menciona que puede usarse el método analítico, para revisar a profundidad cada dato y va de lo general a particular. (p.1) Para la investigación se aplicó al descomponer los fundamentos técnicos del baloncesto esto permite una evaluación detallada de cómo se relacionan estas habilidades con las capacidades coordinativas de los niños al igual que permite analizar individualmente cada componente de las habilidades técnicas y las capacidades coordinativas al igual que identificar áreas específicas de mejora y facilita el seguimiento del progreso a lo largo del tiempo.

2.2.4. Sintético

El método sintético en la investigación busca evaluar cómo las capacidades coordinativas y fundamentos técnicos trabajan en conjunto para mejorar el rendimiento en el baloncesto. Para ello, Rus (2021) explica que:

El método sintético utiliza el análisis como medio para alcanzar su objetivo. De esta forma, utiliza un método que permite realizarlo de forma ordenada y con un protocolo de actuación. Así, la ciencia es ciencia cuando puede ser refutable y sobre todo, repetible. (p.1)

Este enfoque permite una visión holística del desarrollo deportivo de los niños, reconociendo que las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos se influyen mutuamente

2.2.5. Estadístico

De acuerdo a Escobar (2023) El método estadístico es una serie de pasos utilizados en investigaciones para analizar datos, tanto cuantitativos como cualitativos. Incluye técnicas como gráficos y muestreo para obtener conclusiones significativas. (p.1) Se utilizó este enfoque para poder realizar la interpretación de los resultados obtenido y analizar los patrones y tendencias.

2.3.Diseño experimental

De acuerdo a Westreicher (2021) “El diseño experimental es una técnica estadística. Esta consiste en manipular intencionalmente la variable independiente de un modelo para observar y medir sus efectos en la variable dependiente” (p.1).

Tuvo un impacto significativo al permitir la manipulación controlada de variables para determinar causalidad. En este contexto, se diseñó un estudio donde se implementen intervenciones específicas destinadas a mejorar las capacidades coordinativas de los niños, como programas de entrenamiento especializados o técnicas de desarrollo motor

a. Diseño cuasiexperimental

Esto fue útil para evaluar cómo las prácticas de entrenamiento específicas influyen en el desarrollo de las habilidades coordinativas y los fundamentos técnicos del baloncesto en este grupo de edad. “La investigación cuasi experimental es un tipo de estudio que se caracteriza porque el sujeto de estudio no se selecciona de forma aleatoria, sino que se encuentra o establece previamente” (Parra, 2021, p.1).

b. Corte longitudinal

El corte longitudinal en el presente trabajo permitió tomar varias repeticiones que permitieron contemplar las diferencias encontradas entre la primera y la segunda medición permitiendo así encontrar los diferentes factores que pudieron mejorar o quedar en el mismo estado en los deportistas, como también resaltar las mejoras obtenidas desde la toma del pre test en comparación con el post test “En un estudio longitudinal, los investigadores realizan varias observaciones de los mismos sujetos durante un periodo de tiempo, que a veces dura muchos años” (Bastis Consultores, 2021, p.1.).

2.4. Técnicas de investigación

Para la presente investigación las técnicas aplicadas están basadas en una ficha de observación, misma que se aplicará para la toma del pre test y post test respectivamente e incluye los test de evaluación: Test Illinois, Test Stork Stand, SLALOM con bote de balón
Protocolo Test Illinois

El test tiene como objetivo evaluar la agilidad en los niños, para su aplicación se desarrollan los siguientes pasos:

1. El evaluado se ubica en la línea inicial a esperar la señal de partida.
2. El evaluador da la señal y comienza a cronometrar.

3. El evaluado sale con carrera en velocidad en línea recta, completa un giro cerrado hacia la derecha, luego continua en línea recta y posterior a ello cambia de dirección a su izquierda.
4. El deportista comienza una trayectoria ida y vuelta a manera de zigzag entre conos ubicados a la mitad del recorrido.
5. Al terminar el zigzag el deportista cambia su dirección a su izquierda y corre en velocidad en línea recta, realiza un segundo giro cerrado a su derecha.
6. Termina en carrera en velocidad hacia la línea final.
7. El evaluador detiene el cronómetro y lo registra.

Materiales usados:

- Estacas
- Conos
- Cronómetro

Protocolo Test Stork Stand

La siguiente prueba también conocida como prueba de soporte en una pierna tiene como fin la evaluación del equilibrio en los deportistas y se lleva a cabo de la siguiente manera:

1. El evaluado se para en una pierna con la otra pierna doblada, de forma que el pie de la pierna doblada esté apoyado contra el muslo de la pierna base.
2. El evaluador inicia el cronómetro e indica al deportista mantener la posición al menos por un minuto.
3. El evaluador controla que el evaluado mantenga el equilibrio y toma el tiempo en el que este puede estar parado en una sola pierna.
4. El cronometro se detiene cuando el deportista toca el suelo con el pie levantado o pierde el equilibrio.
5. Se realiza el mismo procedimiento con las dos piernas.

Materiales usados:

- Cronometro

Ficha de observación de los fundamentos técnicos

Protocolo Test Slalom con bote de balón

El test permite identificar la coordinación óculo-manual a través del boteo o manejo de balón.

Para el desarrollo de esta prueba se debe seguir los siguientes parámetros:

1. El evaluado se ubica detrás de la línea inicial con un balón.
2. El evaluador da la señal de partida y comienza a cronometrar.
3. El deportista sale con boteo de balón y realiza un recorrido en zigzag entre estacas de ida y vuelta.
4. El evaluador detiene el cronometro una vez que el deportista cruzó la línea de partida y registra el resultado.

Materiales usados:

- Balón
- Estacas
- Cronómetro

El procedimiento empleado comenzó con la socialización del proyecto al presidente del club Formativo Especializado Franklin Sánchez Felinos de Caranqui una vez aprobada la aplicación en la muestra identificada se procedió con la aplicación de los test Illinois, Stork Stand y SLALOM con bote de balón, principalmente con el enfoque en las capacidades coordinativas agilidad, equilibrio y coordinación respectivamente. Los datos se recopilaban con el uso de la ficha de observación.

Instrumentos de investigación:

- Platos
- Conos
- Balones
- Cronómetro

2.5. Participantes: Población y muestra

Para la parte experimental, se identifica la población de deportistas del club Formativo Especializado Franklin Sánchez Felinos de Caranqui, la muestra para la investigación fueron 20 niños y niñas de 10 a 12 años. Es importante recalcar que los niños de esta categoría nacieron en los años 2011, 2012 y posiblemente 2013. Sus estaturas cuentan con un promedio de 145 cm de estatura con unos pesos de aproximadamente 40 a 45 kg.

2.6. Procedimiento y plan de análisis de datos

Para la presente investigación el procedimiento empleado se desarrolló de la siguiente manera:

Para el primer objetivo específico: Evaluar las capacidades coordinativas a través de un test y un pos test de los niños de 10 a 12 años del club Especializado Formativo Franklin Sánchez- Felinos de Caranqui. Se elaboró la ficha de observación que presentó los tres test a aplicarse, Illinois para la agilidad, Stork Stand para la capacidad de equilibrio y Slalom para la coordinación. Con ello se procede a la socialización respectiva con el club y su aplicación logrando de esta manera generar el pre test.

Para el segundo objetivo específico: Valorar los fundamentos técnicos del baloncesto a través de un test y un post test en niños de 10 a 12 años del Club Especializado Formativo Franklin Sánchez- Felinos de Caranqui, se implementó en la ficha de observación anteriormente mencionada ejercicios que contengan los fundamentos técnicos del baloncesto, con ello se logra determinar si los deportistas dominan los ejercicios compuestos.

El tercer objetivo específico propone elaborar un plan de entrenamiento para el desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto mediante ejercicios coordinativos para niños de 10 a 12 años del club Especializado Formativo Franklin Sánchez- Felinos de

Caranqui. Con los resultados obtenidos se logra plantear un macro ciclo para mejorar las técnicas y habilidades de los deportistas considerando como instrumento principal la tabulación de resultados de la ficha de observación.

Una vez que se obtuvo la totalidad de información requerida se procedió con el análisis de resultados los cuales dieron lugar a la elaboración de un macro ciclo para mejorar las debilidades evidenciadas, posteriormente se procedió a la aplicación de las sesiones donde se trabajó a fondo las capacidades coordinativas dos veces por semana y en los días restantes se reforzó el entrenamiento técnico-táctico en los niños. Ya finalizado el macro ciclo se procedió a la evaluación final para determinar las mejoras dentro de la muestra utilizada y futuras recomendaciones para los entrenamientos y metodología a aplicarse.

Y para el cuarto objetivo específico que menciona: Correlacionar las capacidades coordinativas con los fundamentos técnicos del baloncesto en niños de 10 a 12 años del club Especializado Formativo Franklin Sánchez- Felinos de Caranqui. Se detalla en los resultados qué fundamentos están vinculados con las capacidades coordinativas por cada test aplicado haciendo énfasis en la dependencia que tienen los fundamentos frente a las capacidades y cómo mediante la variación de resultados del pre test y post test se obtienen mejoras para las dos variables, la correlación se realiza con la aplicación de la prueba t de student.

2.7.Prueba estadística

La prueba estadística, aplicada fue a través del método T de student, mismo que permitió establecer la correlación de las variables a través de ello se logró interpretar si existió diferencias entre las muestras que efectivamente se logró comprobar.

El procedimiento inició con la tabulación de los datos obtenidos en la ficha de observación por cada test para posteriormente aplicar la prueba T con la ayuda de la herramienta análisis de datos de Microsoft Excel la cual, tras colocar los resultados del pre test y post test más el grado de significancia de 0,5 que es la probabilidad de cometer un error mostró los datos para medias de dos muestras emparejadas.

Los resultados se fueron interpretando de acuerdo a la media del pre test y post test y la prueba t, a una y dos colas. Se comprueba que el estadístico t, supera al nivel de significancia afirmando que existe una influencia del plan de entrenamiento.

2.8.Matriz operacional

Tabla 1

Matriz Operacional

| Concepto | Categoría | Dimensión | Indicador |
|---|--|--------------------------------------|-------------------------|
| Son habilidades propias del ser humano que le ayudan a desarrollar una serie de actividades determinadas de manera perceptivo-motriz. | Capacidades coordinativas | capacidades coordinativas especiales | Orientación |
| | | | Anticipación |
| | | | Diferenciación |
| | | | a) Acoplamiento |
| | | b) Reacción | |
| | | Capacidades coordinativas complejas | Agilidad |
| | | | Ritmo |
| Equilibrio | | | |
| Son destrezas únicas de un deporte determinado o de una actividad deportiva impidiendo cometer infracciones dentro del juego. | Fundamentos técnicos del baloncesto en niños de 10 a 12 años | Posición básica | Defensiva |
| | | | Ofensiva |
| | | Desplazamientos | Con Balón |
| | | | Sin balón |
| | | Recepción | Estática |
| | | | En movimiento |
| | | Pases | De pecho |
| | | | De pique |
| | | | Por encima de la cabeza |
| | | Boteo | De protección |
| | | | Avance |
| | | Lanzamiento | Tiro libre |
| En suspensión | | | |
| Tiro de 3 puntos | | | |

Nota: Elaboración propia.

CAPÍTULO 3: Resultados y discusión

La aplicación de los instrumentos de investigación en una muestra de 20 deportistas repartidos en 10 hombres y 10 mujeres con un rango de edad de 10 a 12 años pertenecientes al Club Formativo Especializado Franklin Sánchez- Felinos de Caranqui se desarrollaron tres test: Illinois, Stork Stand y Slalom. Los mismos que fueron aplicados un pre-test y un Post-test.

3.1. Test Illinois

En el test de Illinois aplicado para evaluar la agilidad de los deportistas se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla 2

Agilidad

| | <i>Pre Test</i> | <i>Post Test</i> |
|--|-----------------|------------------|
| Media | 0,122 | 0,114 |
| Varianza | 0,00010105 | 0,000130526 |
| Observaciones | 20 | 20 |
| Coefficiente de correlación de Pearson | 0,61408479 | |
| Diferencia hipotética de las medias | 0 | |
| Grados de libertad | 19 | |
| Estadístico t | 3,76025729 | |
| P(T<=t) una cola | 0,00066231 | |
| Valor crítico de t (una cola) | 1,72913281 | |
| P(T<=t) dos colas | 0,00132462 | |
| Valor crítico de t (dos colas) | 2,09302405 | |

Nota: Elaboración propia. Fuente: Ficha de observación Pre Test – Post Test.

Discusión y resultado. En este estudio, se analizó la diferencia en el rendimiento de los estudiantes antes y después de realizar un test. Se plantearon dos hipótesis: la nula (H_0), que afirmaba que no había diferencia en la media del rendimiento y que el test no tenía efecto, y la alternativa (H_a), que sugería que sí existía una diferencia y que el test influía en el rendimiento. Los resultados mostraron un estadístico t de 3.76025729, con un p-valor de 0.00066231 para una prueba de una cola y 0.00132462 para una de dos colas. Esto indica que la diferencia entre las medias es significativa, ya que el p-valor es menor que el nivel de significancia comúnmente aceptado de 0.05. Además, el estadístico t superó tanto el valor crítico de t como el nivel de significancia. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula, concluyendo que el test tuvo un efecto significativo en el rendimiento de los estudiantes, lo que respalda la hipótesis alternativa. El test aplicado, tuvo vínculo directo con los fundamentos técnicos del baloncesto como: desplazamientos, boteo de avance viéndose así la dependencia de los fundamentos con las capacidades. Camacho et al. (2023) Menciona que esta evaluación ofrece una medida efectiva de la capacidad de una persona para acelerar,

desacelerar, cambiar de dirección en múltiples orientaciones y correr en ángulos diversos. (p.23) En el contexto del baloncesto, donde la rapidez de movimiento y la habilidad para cambiar de dirección son esenciales, esta prueba resulta invaluable. Proporciona una herramienta útil tanto para entrenadores como para jugadores, permitiéndoles evaluar y monitorear el rendimiento en una habilidad fundamental para el juego. Además, al mejorar la agilidad a través de entrenamientos específicos, los jugadores pueden desarrollar destrezas cruciales que contribuyan a su éxito en el baloncesto.

3.2. Test Stork Stand

La segunda prueba impuesta a los participantes fue el test de Stork Stand, si bien el equilibrio es importante en esta disciplina dentro del club en general no es tomado en cuenta porque casi no se lo refuerza. A continuación, los resultados:

Tabla 3

Equilibrio pierna izquierda

| | <i>Pre Test</i> | <i>Post Test</i> |
|--|-----------------|------------------|
| Media | 0,575 | 0,644 |
| Varianza | 0,009194737 | 0,001604211 |
| Observaciones | 20 | 20 |
| Coefficiente de correlación de Pearson | 0,402896409 | |
| Diferencia hipotética de las medias | 0 | |
| Grados de libertad | 19 | |
| Estadístico t | -3,515604548 | |
| P(T<=t) una cola | 0,001155995 | |
| Valor crítico de t (una cola) | 1,729132812 | |
| P(T<=t) dos colas | 0,002311989 | |
| Valor crítico de t (dos colas) | 2,093024054 | |

Nota: Elaboración propia. Fuente: Ficha de observación Pre Test – Post Test.

Discusión y resultado Basándonos en los resultados del test de equilibrio para la pierna izquierda, se observa un cambio significativo entre el pre test y el post test. La media del grupo mostró un incremento notable, pasando de 0.575 en el pre test a 0.644 en el post test. Además, se observa una reducción significativa en la varianza de los resultados, lo que sugiere una mayor consistencia en el rendimiento de los participantes después de la intervención. El coeficiente de correlación de Pearson de 0.402896409 indica una correlación moderada entre los resultados del pre test y del post test. El estadístico t de -3.515604548 revela una diferencia estadísticamente significativa entre las medias del pre test y del post test. Los valores p obtenidos son de 0.001155995 para una cola y 0.002311989 para dos colas, ambos inferiores al nivel de significancia de 0.05. Esto sugiere que la mejora en el equilibrio observada es estadísticamente significativa y poco probable que se deba al azar. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula de que no hay diferencia entre las medias del pre test y del post test, lo que indica que la intervención tuvo un efecto positivo y

significativo en el equilibrio de los participantes en la pierna izquierda. Al relacionarlo directamente con los fundamentos del baloncesto el test vincula a: la recepción, lanzamientos y los pases ya que, para realizar estas técnicas se necesita un balance o que el cuerpo esté en estabilidad total de eso dependerá la buena ejecución de estos fundamentos.

De acuerdo a Cartwright (2020): El objetivo de la prueba es mejorar el rendimiento de un atleta minimizando al mismo tiempo el riesgo de lesiones en el campo. Esta prueba está destinada a recopilar información que ayudará a evaluar el desempeño y tomar decisiones que afectan a los atletas. La prueba de la cigüeña de pie monitorea el progreso de la capacidad de los atletas para mantener el equilibrio en una posición estática. (p.1) Esta prueba monitorea el equilibrio de los atletas porque cuanto más equilibrio tenga como atleta, mejor podrá desempeñarse en el campo y es probable que sufra menos lesiones. En concordancia con la afirmación del autor, el pre test demostró la falta de aplicación en los programas de entrenamiento por ello, tras las sesiones que ya incluyeron ejercicios de mejora de equilibrio se obtuvo resultados con mejoras logrando que los participantes ya se encuentren entre los rangos bueno y regular.

Tabla 4

Equilibrio pierna derecha

| | <i>Pre Test</i> | <i>Post Test</i> |
|--|-----------------|------------------|
| Media | 0,5925 | 0,7233 |
| Varianza | 0,007493421 | 0,048208853 |
| Observaciones | 20 | 20 |
| Coefficiente de correlación de Pearson | -0,332170674 | |
| Diferencia hipotética de las medias | 0 | |
| Grados de libertad | 19 | |
| Estadístico t | -2,237792641 | |
| P(T<=t) una cola | 0,018704716 | |
| Valor crítico de t (una cola) | 1,729132812 | |
| P(T<=t) dos colas | 0,037409433 | |
| Valor crítico de t (dos colas) | 2,093024054 | |

Nota: Elaboración propia. Fuente: Ficha de observación Pre Test – Post Test,

Discusión y resultado. Basándonos en los resultados del test de equilibrio entre el pre test y el post test, se observa un cambio en la media del grupo, pasando de 0.5925 en el pre test a 0.7233 en el post test. Este cambio es estadísticamente significativo, ya que el valor p obtenido es de 0.018704716 para una prueba de una cola, siendo inferior al nivel de significancia de 0.05. Además, el estadístico t es de -2.237792641, que supera el valor crítico de t para una cola (1.729132812), lo que indica que hay suficiente evidencia para rechazar la hipótesis nula de que no hay diferencia entre las medias del pre test y del post test. Esto sugiere que la intervención tuvo un impacto significativo en el equilibrio de los participantes.

De acuerdo con la postura de Cartwright (2020) Para muchos atletas, el equilibrio es fundamental, aunque a menudo se ignora al planificar programas de entrenamiento. Los deportes que requieren que los atletas salten o corran a menudo necesitan un buen equilibrio, que es necesario por la agilidad y la capacidad del atleta para cambiar de dirección y maniobrar con facilidad y velocidad. (p.1) La postura del autor demuestra la importancia de fortalecer el equilibrio por ello en la aplicación del test con la pierna derecha al ser la dominante los resultados demuestran mejora y se toma en consideración para los futuros entrenamientos.

3.3. Test Slalom

Como tercera y última prueba los deportistas realizaron el test de Slalom con boteo de balón, prueba que específicamente tuvo el objetivo de evaluar la coordinación general de cada uno de los participantes.

Tabla 5

Coordinación

| | <i>Pre Test</i> | <i>Post Test</i> |
|---------------------------------------|-----------------|------------------|
| Media | 0,645 | 0,565 |
| Varianza | 0,00681579 | 0,0045 |
| Observaciones | 20 | 20 |
| Coeficiente de correlación de Pearson | 0,5844632 | |
| Diferencia hipotética de las medias | 0 | |
| Grados de libertad | 19 | |
| Estadístico t | 5,1414767 | |
| P(T<=t) una cola | 2,9009E-05 | |
| Valor crítico de t (una cola) | 1,72913281 | |
| P(T<=t) dos colas | 5,8019E-05 | |
| Valor crítico de t (dos colas) | 2,09302405 | |

Nota: Elaboración propia. Fuente: Ficha de observación Pre Test – Post Test

Discusión y resultado. Basándonos en los resultados del test de slalom para coordinación, se observa un cambio significativo entre el pre test y el post test. La media del grupo experimentó una notable disminución, pasando de 0.645 en el pre test a 0.565 en el post test. Además, se observa una reducción en la varianza de los resultados, lo que sugiere una mayor consistencia en el rendimiento de los participantes después de la intervención. El coeficiente de correlación de Pearson de 0.5844632 indica una relación moderadamente positiva entre los resultados del pre test y del post test. El estadístico t de 5.1414767 revela una diferencia estadísticamente significativa entre las medias del pre test y del post test. Los valores p obtenidos son de 2.9009E-05 para una cola y 5.8019E-05 para dos colas, ambos inferiores al nivel de significancia de 0.05. Esto sugiere que el cambio en la coordinación observado es estadísticamente significativo y poco probable que se deba al azar. Por lo tanto,

se rechaza la hipótesis nula de que no hay diferencia entre las medias del pre test y del post test, lo que indica que la intervención tuvo un efecto positivo y significativo en la coordinación de los participantes en el test de slalom. Los fundamentos técnicos del baloncesto que se involucraron es el boteo, ya sea de avance o protección. Según, Cevallos (2023) el test slalom:

Permite medir en el deportista el nivel de ejecución de la técnica de movimiento junto con el desplazamiento lateral en una determinada distancia y de la forma más rápida posible junto con la agilidad la cual es primordial al momento de ejecutar una actividad.

Tras los resultados obtenidos en la aplicación del pre test se evidencia la experiencia y habilidad que tenían los deportistas por el hecho de que, dentro de sus entrenamientos se trabaja este test indirectamente en los entrenamientos diarios. Tras la aplicación del macrociclo los resultados mejoraron y ya todos los participantes se encuentran con un incremento de su rendimiento.

Una vez desarrollado los resultados se logra comprobar que tras la aplicación de los planes de entrenamiento existe una mejora en los deportistas rechazando así la hipótesis nula que planteaba inicialmente que el trabajo de las capacidades coordinativas en un plan de entrenamiento no influye en el rendimiento de los fundamentos técnicos del baloncesto en niños de 10 a 12 años del club Especializado Formativo Franklin Sánchez- Felinos de Caranqui y se acepta la hipótesis alternativa que mencionaba que si influye en el rendimiento de los fundamentos técnicos del baloncesto su verificación se comprueba ya que el valor t supera al nivel de significancia.

CAPÍTULO 4: Propuesta

4.1. Título de la propuesta

Plan de entrenamiento para el desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto mediante ejercicios coordinativos para niños de 10 a 12 años del club Especializado Formativo Franklin Sánchez- Felinos de Caranqui.

4.2. Justificación

La justificación para el planteamiento de un plan de entrenamiento se fundamenta en la importancia que representa corregir y fortalecer las debilidades identificadas en los deportistas del club, considerando que los resultados del pre test, demostraron falencias leves.

De acuerdo al test de Illinois la media del pre test muestra un rendimiento en agilidad de 0,122 segundos, sin embargo, existen casos que superan los 0,15 segundos por ello se radica la importancia de un plan de mejora que tenga como enfoque ejercicios que permitan reducir los tiempos y a su vez, puedan mejorar las habilidades únicas de esta disciplina en los deportistas por ejemplo los desplazamientos.

La etapa formativa en el deporte tiene como finalidad adquirir una formación motriz que capacite al individuo para responder mejor a los estímulos físicos que impone la vida diaria y actúa también como la educación física de la persona. Está ligado a las edades tempranas donde los niños y las niñas aprenden gestos, habilidades, destrezas comunes, que le permitirán ir descubriendo sus capacidades funcionales. Comprenderá la búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo. (Secretaría del Deporte, 2020)

La ficha de observación determina que existen falencias en las capacidades coordinativas especialmente en la capacidad de equilibrio con el test Stork Stand pues, durante las sesiones de entrenamiento no se desarrollan ejercicios que fortalezcan dicha capacidad. Adicional a ello, se ha observado que no se vincula en su totalidad estas capacidades con los fundamentos técnicos del baloncesto esto puede ser por la falta de actualización de conocimiento de los entrenadores en cuanto a la implementación de ejercicios compuestos ya que, aún se mantienen métodos de entrenamiento tradicionales donde se trabajan las variables por separado y causa un retraso en la técnica al momento del juego pues, el deportista se concentra más en la capacidad y no en el fundamento o viceversa.

Tomando como referencia los resultados obtenidos se identifica que en el pre test la media de tiempo de la pierna no dominante es 0,57s mientras que la derecha fue de 0,59s esto evidencia la falta del entrenamiento de la capacidad de equilibrio por ello la importancia de plantear un macrociclo que este compuesto por ejercicios que integren las capacidades coordinativas en conjunto con los fundamentos técnicos del baloncesto relacionadas con la debilidad por ejemplo; giros de 360 grados con un pie seguido de un lanzamiento.

De igual forma el último test aplicado de Slalom que mide la coordinación de los deportistas mostró resultados con una media de 0,6s manteniendo valores similares entre la muestra, sin embargo, el enfoque que se da para el macrociclo propone una mayor práctica de ejercicios compuestos para crear jugadas en donde se involucre la estética del boteo. Por todo lo anterior expuesto se da paso al planteamiento del plan de entrenamiento para el club.

4.3. Objetivos

4.3.1. Objetivo General

Crear un plan de entrenamiento para el desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto a través de ejercicios coordinativos enfocados en niños de 10 a 12 años del club Especializado Formativo Franklin Sánchez- Felinos de Caranqui.

4.3.2. Objetivos Específicos

- Seleccionar ejercicios compuestos ideales para el desarrollo de variables estudiadas.
- Monitorear la correcta ejecución de las actividades planteadas en las sesiones de entrenamiento.
- Socializar el macrociclo con los entrenadores del club Especializado Formativo Franklin Sánchez- Felinos de Caranqui.

4.4. Desarrollo de la propuesta

Macrociclo para el desarrollo de las capacidades coordinativas de los niños de 10 a 12 años del club Especializado Formativo Franklin Sánchez- Felinos de Caranqui.

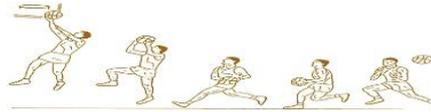
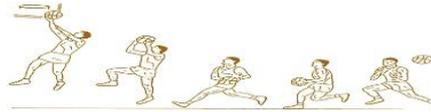
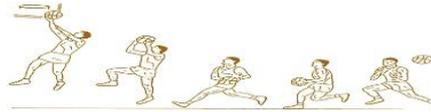
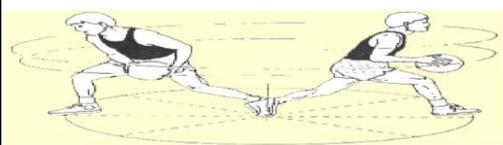
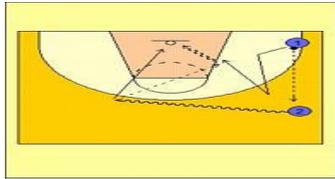
4.5. Presentación del Plan de entrenamiento

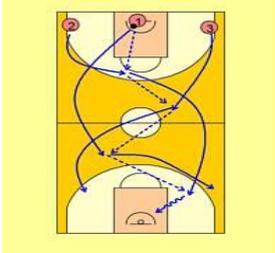
El siguiente plan de entrenamiento o Macro ciclo que fue aplicado en el Club Especializado Franklin Sánchez- Felinos de Caranqui, estuvo conformado con una serie de ejercicios compuestos en donde de manera directa se relacionaron las capacidades coordinativas con los fundamentos técnicos del baloncesto, esto con el fin de lograr una mejora en el desempeño y la mejora de la técnica de juego de los deportistas del club.

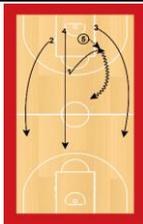
Los ejercicios fueron seleccionados de acuerdo al nivel de formación en el que se encuentra el objeto de estudio, los deportistas demostraron un nivel superior en comparación con deportistas de las mismas categorías, es por ello que los ejercicios aplicados fueron de un nivel superior y complejos para garantizar una mejor formación en su vida deportiva.

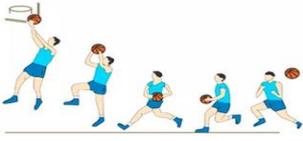
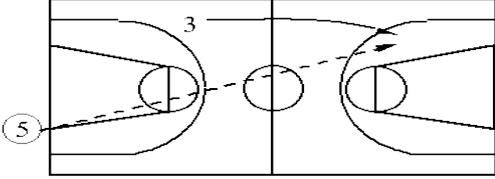
Además, el presente plan de entrenamiento servirá como herramienta guía para aquellos entrenadores que estén interesados en elevar el nivel competitivo de sus deportistas mediante ejercicios que les ayuden a reforzar la coordinación relacionándola de manera directa con los fundamentos técnicos del baloncesto. El mismo que cuenta con el método correspondiente, las series, repeticiones, macro pausas y micro pausas que se consideraron ideales de acuerdo a las edades en las que se encontraron los niños del club.

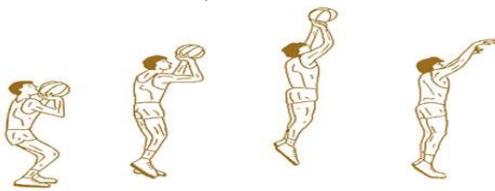
4.5.1. Sesiones para agilidad

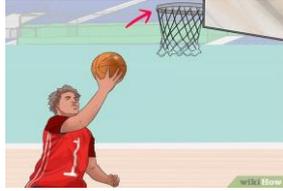
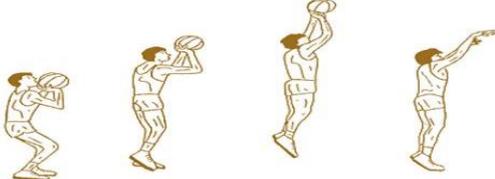
| PLAN DIARIO 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|----------------------------|----------------|--|--------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------|---|-----------------------|---|--------------|----------|-------------|--------------------------|----------------|-----|------------------------------|----|-------------|----|--|---|--------------|---|-------------|--|-----------------------------------|----|-------------|----|---|----|--------|---|--|---|-------------|--|----------------|-----|------------------------------|----|-------------|----|---------|---|--------------------------------|---|-------------|--|----------------|-----|-------------|----|-------------|-----|--------|---|--------------|---|-------------|--|----------------|----|-------------|----|-------------|-----|
| TEMA | | Agilidad y desplazamientos | | | FECHA | | Lunes 13 de noviembre 2023 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ENTRENADOR | | Andrés Chalapú | | | A. TÉCNICO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| P.FÍSICO | | | | | CATEGORÍA | | U13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| PERÍODO | | OBJETIVOS | | | MATERIALES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Preparatorio | | FÍSICO | FÍSICO-TÁCTICO | | CHALECOS | | | CONOS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| TIEMPO TOTAL | | TÉCNICO | x | FÍSICO-TÉCNICO | x | BALONES | x | ESTACAS | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50,92 | | TÁCTICO | | FÍSICO-ESTRATEGICO | | ELÁSTICOS | | LIGAS | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ESTRATEGICO | | JUEGO | x | PLATOS | | VALLAS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>1. INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión. OBJETIVO: Reforzar la agilidad de los deportistas en conjunto con los fundamentos técnicos del baloncesto como el pase, desplazamientos y boteo. Método: Método de repeticiones</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>2. PARTE INICIAL: Calentamiento</p> <table border="1" style="width:100%"> <tr> <th colspan="2">CALENTAMIENTO GENERAL</th> <td>300</td> <th colspan="2">T. TOTAL</th> <td colspan="2">CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</td> <td>300</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Trote alrededor de la cancha</td> <td colspan="6" rowspan="2">Entradas a canasta por los dos laterales a canasta</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Ejercicios con ligas para piernas</td> </tr> <tr> <td colspan="4">  </td> <td colspan="6">  </td> </tr> <tr> <td colspan="4">Tomado de: liforbasket(2010)</td> <td colspan="2">10:00,0</td> <td colspan="4">Tomado de: iesefcastello(2010)</td> </tr> </table> | | | | | | | | | | CALENTAMIENTO GENERAL | | 300 | T. TOTAL | | CALENTAMIENTO ESPECÍFICO | | 300 | Trote alrededor de la cancha | | | | Entradas a canasta por los dos laterales a canasta | | | | | | Ejercicios con ligas para piernas | | | |  | | | |  | | | | | | Tomado de: liforbasket(2010) | | | | 10:00,0 | | Tomado de: iesefcastello(2010) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CALENTAMIENTO GENERAL | | 300 | T. TOTAL | | CALENTAMIENTO ESPECÍFICO | | 300 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Trote alrededor de la cancha | | | | Entradas a canasta por los dos laterales a canasta | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ejercicios con ligas para piernas | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tomado de: liforbasket(2010) | | | | 10:00,0 | | Tomado de: iesefcastello(2010) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>3. PARTE PRINCIPAL</p> <table border="1" style="width:100%"> <tr> <th>SERIES</th> <td>1</td> <th>REPETICIONES</th> <td>4</td> <th>MACRO PAUSA</th> <td></td> </tr> <tr> <th>TIEMPO TRABAJO</th> <td>120</td> <th>MICRO PAUSA</th> <td>60</td> <th>MACRO PAUSA</th> <td>60</td> </tr> </table> <p>1. Boteo y agilidad con ayuda de dos estabas ubicadas en la zona de lanzamiento libre los deportistas salen con bote desde la zona de tres puntos dirigiéndose a las estacas, frente a los obstáculos los deportistas dan dos botes y realizan un cambio de dirección con giro protegiendo el balón para finalizar con canasta hacia la canasta</p> <p>Gráfico:  Tomado de: efdeportes(2012)</p> <table border="1" style="width:100%"> <tr> <th>SERIES</th> <td>1</td> <th>REPETICIONES</th> <td>5</td> <th>MACRO PAUSA</th> <td></td> </tr> <tr> <th>TIEMPO TRABAJO</th> <td>60</td> <th>MICRO PAUSA</th> <td>60</td> <th>MACRO PAUSA</th> <td>60</td> </tr> </table> <p>2. Pase y corte Se aumentan dos estacas más ahora el ejercicio es con dos personas en una persona se ubica en el inicio de la zona de 3 a la mitad y la otra al costado ya sea izquierdo o derecho, se realiza el mismo ejercicio, salir con boteo, giro frente al obstáculo con la variante de que ahora se da un pase y sales en velocidad a esperar de nuevo el pase para encestar.</p> <p>Gráfico:  Tomado de: entrenadordebasket(2021)</p> <table border="1" style="width:100%"> <tr> <th>SERIES</th> <td>2</td> <th>REPETICIONES</th> <td>3</td> <th>MACRO PAUSA</th> <td></td> </tr> <tr> <th>TIEMPO TRABAJO</th> <td>100</td> <th>MICRO PAUSA</th> <td>60</td> <th>MACRO PAUSA</th> <td>90</td> </tr> </table> <p>3. finta y recepción Se aplica una variante más al ejercicio en el que ahora la persona ubicada en el punto frontal al anillo realiza una finta de desmarcaje y sale en velocidad a recibir el balón, mientras que la segunda persona ubicada en la parte lateral a la canasta realiza un cambio de dirección con giro y da el pase a la que está cortando a canasta.</p> <p>Gráfico:  Tomado de: entrenadordebasket(2021)</p> <table border="1" style="width:100%"> <tr> <th>SERIES</th> <td>1</td> <th>REPETICIONES</th> <td>4</td> <th>MACRO PAUSA</th> <td></td> </tr> <tr> <th>TIEMPO TRABAJO</th> <td>100</td> <th>MICRO PAUSA</th> <td>60</td> <th>MACRO PAUSA</th> <td>7,7</td> </tr> </table> <p>4. Desmarque y defensa En este ejercicio se incluyen ahora las defensas, los que deben impedir que los atacantes lleguen a canasta, en este caso, los defensas deberán comunicarse gritando y diciendo quien va a salir a marcar, mientras que los atacantes realizarán exactamente los mismos movimientos del ejercicio anterior.</p> <p>Gráfico:  Tomado de: fbcv(2018)</p> <table border="1" style="width:100%"> <tr> <th>SERIES</th> <td>1</td> <th>REPETICIONES</th> <td>2</td> <th>MACRO PAUSA</th> <td></td> </tr> <tr> <th>TIEMPO TRABAJO</th> <td>90</td> <th>MICRO PAUSA</th> <td>45</td> <th>MACRO PAUSA</th> <td>3,8</td> </tr> </table> <p>5. Juego de aplicación 3vs3 Como ejercicio final se realiza un juego en donde de manera obligatoria los deportistas deben aplicar todos y cada uno de los movimientos que se realizaron durante el entrenamiento, es decir, cambios de dirección, fintas, desmarque y entradas a canasta.</p> <p>Gráfico:  Tomado de: Relevo(2023)</p> | | | | | | | | | | SERIES | 1 | REPETICIONES | 4 | MACRO PAUSA | | TIEMPO TRABAJO | 120 | MICRO PAUSA | 60 | MACRO PAUSA | 60 | SERIES | 1 | REPETICIONES | 5 | MACRO PAUSA | | TIEMPO TRABAJO | 60 | MICRO PAUSA | 60 | MACRO PAUSA | 60 | SERIES | 2 | REPETICIONES | 3 | MACRO PAUSA | | TIEMPO TRABAJO | 100 | MICRO PAUSA | 60 | MACRO PAUSA | 90 | SERIES | 1 | REPETICIONES | 4 | MACRO PAUSA | | TIEMPO TRABAJO | 100 | MICRO PAUSA | 60 | MACRO PAUSA | 7,7 | SERIES | 1 | REPETICIONES | 2 | MACRO PAUSA | | TIEMPO TRABAJO | 90 | MICRO PAUSA | 45 | MACRO PAUSA | 3,8 |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 4 | MACRO PAUSA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| TIEMPO TRABAJO | 120 | MICRO PAUSA | 60 | MACRO PAUSA | 60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 5 | MACRO PAUSA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| TIEMPO TRABAJO | 60 | MICRO PAUSA | 60 | MACRO PAUSA | 60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SERIES | 2 | REPETICIONES | 3 | MACRO PAUSA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| TIEMPO TRABAJO | 100 | MICRO PAUSA | 60 | MACRO PAUSA | 90 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 4 | MACRO PAUSA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| TIEMPO TRABAJO | 100 | MICRO PAUSA | 60 | MACRO PAUSA | 7,7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 2 | MACRO PAUSA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| TIEMPO TRABAJO | 90 | MICRO PAUSA | 45 | MACRO PAUSA | 3,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación | | | | | | | 10 | MINUTOS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Como costumbre del club, los deportistas antes de irse deben realizar laszamientos libres o de media distancia y encestar un mínimo de 25 canastas cada uno de ellos. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tomado de: efdeportes(2016) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| OBSERVACIONES: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| PLAN DIARIO 3 | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|--------------|--------------------|--|--|---------|-----|
| TEMA | Agilidad, reacción y coordinación | | FECHA | Lunes 20 de noviembre 2023 | | | |
| ENTRENADOR | Andrés Chalapú | | A. TÉCNICO | | | | |
| P.FÍSICO | | | CATEGORÍA | | | | |
| PERÍODO | OBJETIVOS | | | MATERIALES | | | |
| PREPARATORIO | FÍSICO | | FÍSICO-TÁCTICO | CHALECOS | | CONOS | |
| TIEMPO TOTAL | TÉCNICO | | FÍSICO-TÉCNICO | BALONES | x | ESTACAS | x |
| 56,01 | MINUT | TACTICO | FÍSICO-ESTRATEGICO | ELÁSTICOS | | LIGAS | x |
| | | ESTRATEGICO | JUEGO | PLATOS | x | VALLAS | |
| 1. INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión. OBJETIVO: Realizar cambios de dirección en ataque para hacer más efectiva la ofensiva de los jugadores. Método: Método de repeticiones | | | | | | | |
| 2. PARTE INICIAL: Calentamiento | | | | | | | |
| CALENTAMIENTO GENERAL | | 300 | T. TOTAL | CALENTAMIENTO ESPECÍFICO | | | 300 |
| Trote alrededor de la cancha Estiramientos de piernas con ligas | | | 10:00,0 | Boteo y lanzamientos a canasta | | | |
|  | | | |  | | | |
| Tomado de: Glamour(2020) | | | | Tomado de: coachlorenzo(2020) | | | |
| 3. PARTE PRINCIPAL | | | | | | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 5 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 120 | MICRO PAUSA | 90 | 120 |  | | |
| 1. Conducción y cambios de dirección Se ubican platos a manera de zigzag por los que los deportistas deben seguir la trayectoria planteada y en cada plato realizar un cruce por atrás de la espalda a tal punto que simulen que evaden la defensa de alguien. | | | | 13,5 | | | |
| Tomado de: efdeportes(2012) | | | | | | | |
| SERIES | 2 | REPETICIONES | 4 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 60 | MICRO PAUSA | 120 | 90 |  | | |
| 2. Boteo y pases siguiendo la misma trayectoria, en parejas los deportistas botean hasta los puntos previamente indicados por el entrenador, en cada plato se realiza un pase de pecho, el que realizo el pase corre hacia donde da el pase pasando por atras de su compañero y adelantandose para esperar un pase futuro y asi sucesivamente hasta llegar a canasta y encestar. | | | | 11,5 | | | |
| Tomado de: entrenadordebasket(2021) | | | | | | | |
| SERIES | 2 | REPETICIONES | 3 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 100 | MICRO PAUSA | 60 | 90 |  | | |
| 3. Trensa en transición usando todo el campo de juego se colocan en grupos de tres personas, la trensa consiste en un ejercicio de ataque en el que tres deportistas se ubican de manera horizontal dos adelantados y uno un poco más atrás sienta este el que comienza el recorrido, se realizan pases de pecho de media distancia cuando das el pase corres hacia donde diste el pase, pasando por detras de tu compañero y adelantandote como un contra ataque el movimiento de los tres deportistas simulan una trensa. | | | | 12,50 | | | |
| Tomado de: entrenadordebasket(2021) | | | | | | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 6 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 60 | MICRO PAUSA | 60 | 90 |  | | |
| 4. Trensa, ataque y defensa En el siguiente ejercicio se realiza una trensa esta vez desde la linea de fondo hasta la mitad de la cancha, llegado a la mitad los deportistas que realizaron el ejercicio regresan simulando un ataque y tres deportistas más salen a defender evitando que los atacantes anoten. | | | | 8,5 | | | |
| Tomado de: ilerna(2021) | | | | | | | |
| 4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación | | | | | 10 | MINUTOS | |
| Lanzamientos de media distancia y abdominales | | | | | | | |
| | | | |  | | | |
| Tomado de: efdeportes(2016) | | | | | | | |
| OBSERVACIONES: | | | | | | | |

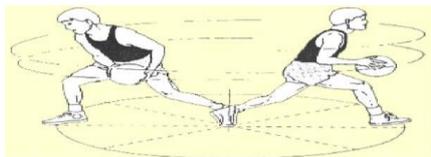
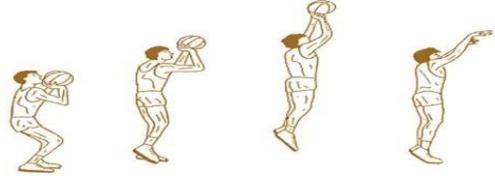
| PLAN DIARIO 4 | | | | | | | |
|---|----------------------------|--------------|----|-------------------|---|----|---------|
| TEMA | Desplazamientos y agilidad | | | FECHA | Miércoles 22 de Noviembre 2023 | | |
| ENTRENADOR | Andrés Chalapú | | | A. TÉCNICO | | | |
| P.FÍSICO | | | | CATEGORÍA | | | |
| PERÍODO | OBJETIVOS | | | MATERIALES | | | |
| PREPARATORIO | FÍSICO | | | FÍSICO-TÁCTICO | CHALECOS | | CONOS |
| TIEMPO TOTAL | TÉCNICO | | | FÍSICO-TÉCNICO | BALONES | x | ESTACAS |
| 61,59 | MIN/IN | TÁCTICO | | FÍSICO-ESTRATEGIA | ELÁSTICOS | | LIGAS |
| | | ESTRATEGICO | | JUEGO | PLATOS | x | VALLAS |
| 1. INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión. Objetivo: Ejecutar ejercicios con cambios de dirección y agilidad con boteo y pases efectivos. Método: Método de repeticiones | | | | | | | |
| 2. PARTE INICIAL: Calentamiento | | | | | | | |
| CALENTAMIENTO GENERAL | | 300 | | T. TOTAL | CALENTAMIENTO ESPECÍFICO | | 300 |
| Saltos con cuerda y estiramientos de piernas con ligas | | | | 10:00,0 | Se realizará un ejercicio conocido como suicidios con balón dando uso de toda la cancha. | | |
|  <p>Tomado de: Entrenamientos (2022)</p> | | | | |  <p>Tomado de: Alamy(2017)</p> | | |
| 3. PARTE PRINCIPAL | | | | | | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 4 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 150 | MICRO PAUSA | 60 | 90 |  <p>Tomado de: entrenadordebasket(2021)</p> | | |
| 1. pases y desplazamientos | | | | 12,5 | Este primer ejercicio es para activar las mentes de los deportistas, consiste en un círculo en el que los deportistas se ubican en una circunferencia dejando a uno en la mitad de todos el mismo que recibe un pase de cualquier lado previamente dicho, la persona que realizó el pase entra a la mitad mientras que el que recibe, da el pase a su izquierda y se va a cubrir el espacio vacío que dejó el compañero que realizó el pase, y así sucesivamente hasta que todos pasen por el centro. | | |
| SERIES | 2 | REPETICIONES | 4 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 80 | MICRO PAUSA | 60 | 90 |  <p>Tomado de: entrenadordebasket(2021)</p> | | |
| 2. Trensa y contra ataque | | | | 13,2 | Al igual que el día pasado, se ubican tres personas en la línea final saliendo con la realización de una trensa hasta la mitad y atacando a canasta en contra ataque de 3 pases. | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 5 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 110 | MICRO PAUSA | 60 | 90 |  <p>Tomado de: entrenadordebasket(2021)</p> | | |
| 3. Trensa, ataque, defensa y contra ataque | | | | 11,67 | Se realiza el mismo gesto del ejercicio anterior pero ahora con defensa, se trata de tomar el rebote ofensivo y los que estaban defendiendo ahora deben atacar y encestar en el otro anillo o al lado posterior del que salen. Lógicamente las que atacaron al inicio ahora deben ubicarse en posiciones de defensa y evitar que las nuevas atacantes anoten. | | |
| SERIES | 2 | REPETICIONES | 6 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 60 | MICRO PAUSA | 45 | 90 |  <p>Tomado de: entrenadordebasket(2021)</p> | | |
| 4. Juego de 3 vs 3 entrando y saliendo | | | | 14,3 | En este ejercicio las deportistas se enfrentan de en un 3vs 3 usando toda la cancha, pero ahora en el caso de que las que defienden dejan anotar salen e inmediatamente entra otro grupo de 3 y sigue el juego y así cada que se convierta una canasta, por lo que todos deben estar pendientes y listos para entrar y ubicarse en la posición que les corresponde. | | |
| 4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación | | | | | | 10 | MINUTOS |
| Los deportistas realizan estiramientos de extremidades superiores e inferiores mientras el entrenador da recomendaciones y observaciones. | | | | | | | |
|  <p>Tomado de: quiuerevista(2023)</p> | | | | | | | |
| OBSERVACIONES: | | | | | | | |

| PLAN DIARIO 5 | | | | | | | | |
|--|-----------------------|--------------|--------------------|-------------------------------|---|---------|---------|-----|
| TEMA | Agilidad y equilibrio | | FECHA | Lunes 27 de noviembre de 2023 | | | | |
| ENTRENADOR | Andrés Chalapú | | A. TÉCNICO | | | | | |
| P.FÍSICO | | | CATEGORÍA | | | | | |
| PERÍODO | | | OBJETIVOS | | | | | |
| COMPETITIVO | FÍSICO | | FÍSICO-TÁCTICO | CHALECOS | | CONOS | | |
| TIEMPO TOTAL | TÉCNICO | | FÍSICO-TÉCNICO | BALONES | x | ESTACAS | x | |
| 60,09 | MINT | TÁCTICO | FÍSICO-ESTRATEGICO | ELÁSTICOS | | LIGAS | | |
| | | ESTRATEGICO | JUEGO | PLATOS | | VALLAS | x | |
| 1. INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión. OBJETIVO: Mejorar los cambios de dirección con estética, manteniendo la estabilidad del cuerpo después de un cruce de distracción. Método: Método de repeticiones | | | | | | | | |
| 2. PARTE INICIAL: Calentamiento | | | | | | | | |
| CALENTAMIENTO GENERAL | | | 300 | T. TOTAL | CALENTAMIENTO ESPECÍFICO | | | 300 |
| Carrera alrededor de la cancha y movimiento articular | | | | 10:00,0 | Entradas usando los dos aros | | | |
|  Tomado de: liforbasket(2010) | | | | |  Tomado de: quebaloncesto(2020) | | | |
| 3. PARTE PRINCIPAL | | | | | | | | |
| SERIES | 2 | REPETICIONES | 5 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | | |
| TIEMPO TRABAJO | 60 | MICRO PAUSA | 45 | 90 |  Tomado de: jgbasket(2013) | | | |
| 1. En este ejercicio se ubican dos estacas en diagonal a canasta, tanto por el lado derecho como por el izquierdo, en los que los deportistas tendrán que realizar dos cruces consecutivos en este caso, un cruce bajo las piernas y giro analizando por el lado que entran ya sea derecho o izquierdo terminando con definición a la canasta. | | | | 12,3 | | | | |
| SERIES | 2 | REPETICIONES | 4 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | | |
| TIEMPO TRABAJO | 85 | MICRO PAUSA | 45 | 60 |  Tomado de: entrenadordebasket(2021) | | | |
| 2. Pases y ataque En el siguiente ejercicio los deportistas comienzan al lado contrario de donde se ubicaron las estacas, en la primera mitad de la cancha se realiza pases de pecho, una vez llegado a la mitad, quien haya quedado con el balón avanza con boteo hacia las estacas realizando giro para evitar el obstaculo y acabar con una entrada en bandeja mientras que el otro corre a recibir un posible rebote. | | | | 13,1 | | | | |
| SERIES | 2 | REPETICIONES | 3 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | | |
| TIEMPO TRABAJO | 100 | MICRO PAUSA | 90 | 90 |  Tomado de: baloncestobasketymas(2013) | | | |
| 3. Pases, ataque y defensa En el siguiente ejercicio los deportistas siguen realizando pases hasta la mitad de la cancha pero ahora la variante es que, quien queda con el balón avanza con boteo y su compañero se ubica como defensa evitando la entrada, quien tiene el balón deberá realizar un cruce bajo las piernas y el giro consecutivo para culminar con canasta, en caso de haber rebote el contrario lo tomará y tratará de encestar. | | | | 13,00 | | | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 2 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | | |
| TIEMPO TRABAJO | 300 | MICRO PAUSA | 45 | 60 |  Tomado de: entrenadordebasket(2021) | | | |
| 4. Juego 5vs5 En el siguiente ejercicio se jugará con posiciones, como lo dicen las reglas se debe seguir 1-1 para evitar infracciones, en el juego los deportistas deberan realizar el mayor numero de pases y realizar los cruces o cambios de dirección ya vistos para evadir a sus oponentes. | | | | 11,8 | | | | |
| 4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación | | | | | | 10 | MINUTOS | |
| Lanzamientos libres y de media distancia | | | | | | | | |
|  Tomado de: efdeportes(2016) | | | | | | | | |
| OBSERVACIONES: | | | | | | | | |

| PLAN DIARIO 6 | | | | | | | |
|---|------------------------|--------------|-------------------|-------------|--|---------|---------|
| TEMA | Agilidad, anticipación | | | FECHA | Miércoles 29 de Noviembre 2023 | | |
| ENTRENADOR | Andrés Chalapú | | | A. TÉCNICO | | | |
| P.FÍSICO | | | | CATEGORÍA | | | |
| PERÍODO | OBJETIVOS | | | MATERIALES | | | |
| COMPETITIVO | FÍSICO | | FÍSICO-TÁCTICO | CHALECOS | | CONOS | |
| TIEMPO TOTAL | TÉCNICO | | FÍSICO-TÉCNICO | BALONES | x | ESTACAS | x |
| 63,76 | MINUT | TÁCTICO | FÍSICO-ESTRATEGIA | ELÁSTICOS | | LIGAS | |
| | | ESTRATEGICO | JUEGO | PLATOS | x | VALLAS | |
| <p>1. INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión. Objetivos: Enfocar la agilidad de los deportistas en ejercicios de salidas rapidas para ataques y contraataques rápidos. Método: Método de repeticiones</p> | | | | | | | |
| 2. PARTE INICIAL: Calentamiento | | | | | | | |
| CALENTAMIENTO GENERAL | | 300 | | T. TOTAL | CALENTAMIENTO ESPECÍFICO | | 300 |
| Trote alrededor de la cancha y sentadillas con salto | | | | 10:00,0 | Suicidios con boteo de balón | | |
|  <p>Tomado de: liforbasket(2010)</p> | | | | |  <p>Tomado de: Alamy(2017)</p> | | |
| 3. PARTE PRINCIPAL | | | | | | | |
| SERIES | 2 | REPETICIONES | 5 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 60 | MICRO PAUSA | 120 | 60 |  | | |
| <p>1. En el siguiente ejercicio se ejecutarán fintas con cambio de dirección rapidas, para lo que inicialmente el entrenador se ubicará como obstaculo para sus deportistas, los mismos que realizarán un movimiento rapido en el que simularán lanzar, con vista a canasta pero inmediatamente cambian de dirección y acaban con entrada en bandeja a canasta.</p> | | | | | Tomado de: iesefcastello(2010) | | |
| SERIES | 2 | REPETICIONES | 6 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 60 | MICRO PAUSA | 60 | 70 |  | | |
| <p>2.Seguido se ubican dos maniquis defensores, frente estos obstáculos los deportistas deben realizar un movimiento de brazos pasando el balón por encima de la cabeza del maniqui terminando con entrada hacia la canasta.</p> | | | | | Tomado de:jgbasket(2013) | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 5 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 100 | MICRO PAUSA | 45 | 60 |  | | |
| <p>3. Como tercer ejercicio se juega 1vs1 en el que partiendo de la mitad de la cancha los deportistas se van a turnar para atacar y defender, el que ataca deberá realizar almenos dos cruces de los aprendidos para burlar la defensa de su adversario terminando con la finta de lanzamiento para acabar con entrada.</p> | | | | | Tomado de: saboreabasket(2022) | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 6 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 120 | MICRO PAUSA | 90 | 180 |  | | |
| <p>4. Para finalizar se juegan partidos de 3vs3 donde los deportistas parten de la linea de fondo, se realiza la trena hasta mitad de cancha y ahora los atacantes deben tratar de realizar todos la finta de lanzamiento dando un ultimo pase a un deportista que realizará la entrada con el rotamiento de las manos sobre la cabeza de su oponente y anotando.</p> | | | | | Tomado de: lbsabasketball(2018) | | |
| 4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación | | | | | | 10 | MINUTOS |
| lanzamientos libres y de media distancia y estiramientos de extremidades superiores e inferiores | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| Tomado de: efdeportes(2016) | | | | | | | |
| OBSERVACIONES: | | | | | | | |

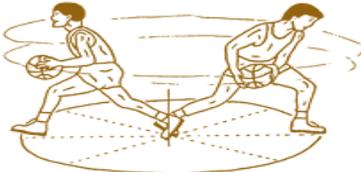
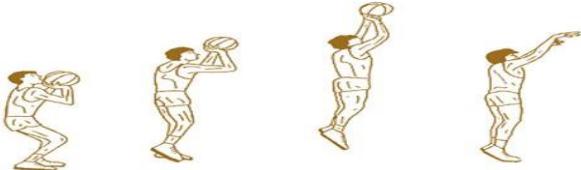
| PLAN DIARIO 8 | | | | | | | |
|--|-------------------------------------|--------------|----|------------------------|---|----|---------|
| TEMA | Agilidad, equilibrio y anticipación | | | FECHA | Miércoles 6 de Diciembre 2023 | | |
| ENTRENADOR | Andrés Chalapú | | | A. TÉCNICO | | | |
| P.FÍSICO | | | | CATEGORÍA | | | |
| PERÍODO | | OBJETIVOS | | | MATERIALES | | |
| PREPARATIVO | | FÍSICO | | FÍSICO-TÁCTICO | CHALECOS | x | CONOS |
| TIEMPO TOTAL | | TÉCNICO | | FÍSICO-TÉCNICO | BALONES | x | ESTACAS |
| 63,01 | MINUT | TÁCTICO | | FÍSICO-ESTRATEGIA | ELÁSTICOS | | LIGAS |
| | | ESTRATEGICO | | JUEGO | PLATOS | | VALLAS |
| 1. INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión. Objetivo: Trabajar la estabilidad de los deportistas luego de un ataque y cambios de dirección. Método: Método de repeticiones | | | | | | | |
| 2. PARTE INICIAL: Calentamiento | | | | | | | |
| CALENTAMIENTO GENERAL | | 300 | | T. TOTAL | CALENTAMIENTO ESPECÍFICO | | 300 |
| Sentadilla con salto | | | | 10:00,0 | Suicidios con boteo de balón | | |
|  | | | | |  | | |
| | | | | Tomado de: Alamy(2017) | | | |
| 3. PARTE PRINCIPAL | | | | | | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 6 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 60 | MICRO PAUSA | 60 | 90 |  | | |
| 1. Autopase, pivot y entrada | | | | 8,5 | Tomado de: fitness365(2021) | | |
| Los deportistas lanzan el balón a media altura dondole efecto para que vuelva a sus manos, reciben el pase y realizan un pivoteo rapido y salen en transición hacia la canasta. | | | | | | | |
| SERIES | 2 | REPETICIONES | 6 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 60 | MICRO PAUSA | 60 | 90 |  | | |
| 2. Autopase, giro y entrada en bandeja | | | | 14,5 | Tomado de: wikiphow(2013) | | |
| Se realiza el mismo autopase pero ahora la variante es que se realiza un giro hacia atrás esto para proteger el balón y se termina con entrada en bandeja tratando de dar una zancada más larga de lo normal. | | | | | | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 5 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 120 | MICRO PAUSA | 60 | 90 |  | | |
| 3. 1vs1 | | | | 12,50 | Tomado de: issuu(2021) | | |
| Con un pequeño check o devolución de balón se juega 1vs1 en donde los deportistas deben aplicar una finta llamada "in-out" la misma que consiste en pretender que vamos a entrar por el lado más alejado a canasta tratando de desplazar a nuestra defensa y cambiando rápidamente de dirección y atacando por la parte más recta a canasta. | | | | | | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 3 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 300 | MICRO PAUSA | 60 | 90 |  | | |
| 4. Juego de aplicación | | | | 17,5 | Tomado de: ilema(2021) | | |
| En este caso la mejor manera de practicar es dentro de un juego donde no sea tan fácil realizar los movimientos, por lo que los deportistas en su posibilidad deben tratar de realizar un pivot, un giro y tambien una finta para desplazar a su oponente y abrir un espacio para realizar la entrada. | | | | | | | |
| 4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación | | | | | | 10 | MINUTOS |
| Lanzamientos libres y de media distancia. | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| Tomado de: efdeportes(2016) | | | | | | | |
| OBSERVACIONES: | | | | | | | |

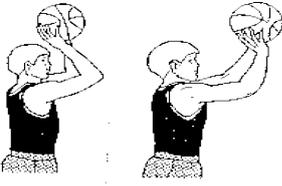
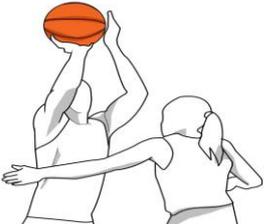
4.5.2. Sesiones de acoplamiento

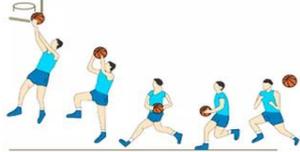
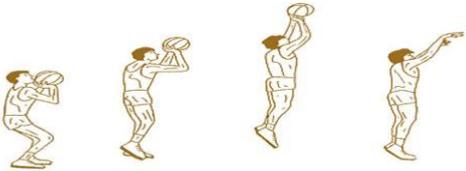
| PLAN DIARIO 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|-------------------|--|-----------------------------------|--|---------|-----------------------|-----|----------------|----|--------------------------|-----|----------------|----|-------------|----|---|-----|
| TEMA | Desplazamientos, acoplamiento y coordinación | | | FECHA | Miércoles 15 de noviembre de 2023 | | | | | | | | | | | | | | |
| ENTRENADOR | Andrés Chalapú | | | A. TÉCNICO | | | | | | | | | | | | | | | |
| P.FÍSICO | | | | CATEGORÍA | | | | | | | | | | | | | | | |
| PERÍODO | | OBJETIVOS | | | MATERIALES | | | | | | | | | | | | | | |
| PREPARATORIO | FÍSICO | | FÍSICO-TÁCTICO | CHALECOS | | CONOS | | | | | | | | | | | | | |
| TIEMPO TOTAL | TÉCNICO | | FÍSICO-TÉCNICO | X | BALONES | X | ESTACAS | X | | | | | | | | | | | |
| 61,34 | MIN | TÁCTICO | FÍSICO-ESTRATEGIA | | ELÁSTICOS | | LIGAS | X | | | | | | | | | | | |
| | | ESTRATEGICO | JUEGO | X | PLATOS | | VALLAS | | | | | | | | | | | | |
| <p>1. INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión. Objetivo: Ejecutar desplazamientos y cambios de dirección efectivos con el uso de varios fundamentos técnicos. Método: Método de repeticiones</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>2. PARTE INICIAL: Calentamiento</p> <table border="1"> <tr> <th>CALENTAMIENTO GENERAL</th> <td>300</td> <th>T. TOTAL</th> <td></td> <th>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</th> <td>300</td> </tr> </table> | | | | | | | | CALENTAMIENTO GENERAL | 300 | T. TOTAL | | CALENTAMIENTO ESPECÍFICO | 300 | | | | | | |
| CALENTAMIENTO GENERAL | 300 | T. TOTAL | | CALENTAMIENTO ESPECÍFICO | 300 | | | | | | | | | | | | | | |
| Saltos con cuerda | |  | | Entradas con giro 360 grados en transición | |  | | | | | | | | | | | | | |
| Tomado de: Entrenamientos (2022) | | 10:00,0 | | Tomado de: efdeportes(2012) | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>3. PARTE PRINCIPAL</p> <table border="1"> <tr> <th>SERIES</th> <td>3</td> <th>REPETICIONES</th> <td>6</td> <th>MACRO PAUSA</th> <td></td> </tr> <tr> <th>TIEMPO TRABAJO</th> <td>40</td> <th>MICRO PAUSA</th> <td>60</td> <th></th> <td>120</td> </tr> </table> <p>1. Autopase y entrada Realizando un pequeño lanzamiento con efecto a tal punto de que el balón regrese a las manos de los deportistas se realizan dos movimientos previos a la entrada que es el pivot a la derecha y a la izquierda evitando el obstaculo ubicado frente de los jugadores, seguido realizan una entrada en bandeja.</p> | | | | | | | | SERIES | 3 | REPETICIONES | 6 | MACRO PAUSA | | TIEMPO TRABAJO | 40 | MICRO PAUSA | 60 | | 120 |
| SERIES | 3 | REPETICIONES | 6 | MACRO PAUSA | | | | | | | | | | | | | | | |
| TIEMPO TRABAJO | 40 | MICRO PAUSA | 60 | | 120 | | | | | | | | | | | | | | |
| | |  | | Gráfico: | | Tomado de: fitness365(2021) | | | | | | | | | | | | | |
| | | <table border="1"> <tr> <th>SERIES</th> <td>2</td> <th>REPETICIONES</th> <td>5</td> <th>MACRO PAUSA</th> <td></td> </tr> <tr> <th>TIEMPO TRABAJO</th> <td>50</td> <th>MICRO PAUSA</th> <td>60</td> <th></th> <td>90</td> </tr> </table> | | SERIES | 2 | REPETICIONES | 5 | MACRO PAUSA | | TIEMPO TRABAJO | 50 | MICRO PAUSA | 60 | | 90 | Gráfico: | |  | |
| SERIES | 2 | REPETICIONES | 5 | MACRO PAUSA | | | | | | | | | | | | | | | |
| TIEMPO TRABAJO | 50 | MICRO PAUSA | 60 | | 90 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2.Finta de ataque En este ejercicio se da uso de la máxima agilidad que tengan los deportistas pues con la ayuda de movimientos rápidos se hace un cambio de dirección brusco, ubicando el cuerpo ya sea postura hacia la derecha o izquierda insinuando que se atacará hacia ese lado pero se cambia la trayectoria hacia el lado contrario. | | 10,8 | | Tomado de: baloncestobasketymas(2013) | | | | | | | | | | | | | |
| | | <table border="1"> <tr> <th>SERIES</th> <td>2</td> <th>REPETICIONES</th> <td>4</td> <th>MACRO PAUSA</th> <td></td> </tr> <tr> <th>TIEMPO TRABAJO</th> <td>70</td> <th>MICRO PAUSA</th> <td>60</td> <th></th> <td>90</td> </tr> </table> | | SERIES | 2 | REPETICIONES | 4 | MACRO PAUSA | | TIEMPO TRABAJO | 70 | MICRO PAUSA | 60 | | 90 | Gráfico: | |  | |
| SERIES | 2 | REPETICIONES | 4 | MACRO PAUSA | | | | | | | | | | | | | | | |
| TIEMPO TRABAJO | 70 | MICRO PAUSA | 60 | | 90 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3. Desmarque y finta en transición Con la ayuda de estacas los deportistas realizan una finta simulando que sacan a su defensor de juego, seguido otro compañero le da el balón con el que se enfrenta a un obstaculo realizando una finta o un crossover llamado beetwen, en mismo que consiste en cruzar el balón entre las piernas evitando que de esta manera su contrario le robe el balón. | | 11,83 | | Tomado de: wikhow(2017) | | | | | | | | | | | | | |
| | | <table border="1"> <tr> <th>SERIES</th> <td>2</td> <th>REPETICIONES</th> <td>4</td> <th>MACRO PAUSA</th> <td></td> </tr> <tr> <th>TIEMPO TRABAJO</th> <td>80</td> <th>MICRO PAUSA</th> <td>90</td> <th></th> <td>90</td> </tr> </table> | | SERIES | 2 | REPETICIONES | 4 | MACRO PAUSA | | TIEMPO TRABAJO | 80 | MICRO PAUSA | 90 | | 90 | Gráfico: | |  | |
| SERIES | 2 | REPETICIONES | 4 | MACRO PAUSA | | | | | | | | | | | | | | | |
| TIEMPO TRABAJO | 80 | MICRO PAUSA | 90 | | 90 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 4. Crossover y paso atrás Este ejercicio es enfocado en la posesión individual de los deportistas en el que los mismos deben realizar cualquier tipo de cruce frente a una estaca ya sea, entre las piernas, tras la espalda o hasta el giro 360 grados, cualquiera de los movimientos debe ser seguido por el movimiento llamado paso atrás o "stepback" el que consiste en realizar una zancada larga hacia atrás para tomar distancia y realizar un lanzamiento de media distancia. | | 13,7 | | Tomado de: thelab(2015) | | | | | | | | | | | | | |
| <p>4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación</p> <table border="1"> <tr> <th></th> <td>10</td> <th>MINUTOS</th> <td></td> </tr> </table> <p>Se realizan los lanzamientos respectivos libres para mejorar la definición de los muchachos y mientras realizan el ejercicio el entrenador da las observaciones de la sesión.</p> | | | | | | | | | 10 | MINUTOS | | | | | | | | | |
| | 10 | MINUTOS | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Tomado de: efdeportes(2016) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| OBSERVACIONES: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| PLAN DIARIO 13 | | | | | | | |
|--|----------------------------|---|-------------------|--------------------------------------|--|---------|---|
| TEMA | Acoplamiento, coordinación | | FECHA | Martes 26 de Diciembre 2023 | | | |
| ENTRENADOR | Andrés Chalapú | | A. TÉCNICO | | | | |
| P.FÍSICO | | | CATEGORÍA | | | | |
| PERÍODO | | OBJETIVOS | | | MATERIALES | | |
| COMPETITIVO | | FÍSICO | FÍSICO-TÁCTICO | | CHALECOS | CONOS | |
| TIEMPO TOTAL | | TÉCNICO | FÍSICO-TÉCNICO | | BALONES | ESTACAS | |
| 56,51 | | TÁCTICO | FÍSICO-ESTRATEGIA | | ELÁSTICOS | LIGAS | |
| | | ESTRATEGICO | JUEGO | | PLATOS | VALLAS | |
| <p>1. INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión. OBJETIVO: Desarrollar actividades enfocadas en el acoplamiento de los deportistas para el dominio de balón y la coordinación para un ataque efectivo. Método: Método de repeticiones</p> | | | | | | | |
| 2. PARTE INICIAL: Calentamiento | | | | | | | |
| CALENTAMIENTO GENERAL | | 300 | T. TOTAL | CALENTAMIENTO ESPECÍFICO | | | 300 |
| Saltos con cuerda | |  | | entradas por los dos lados a canasta | | |  |
| Tomado de: Entrenamientos (2022) | | | | Tomado de: quebaloncesto(2020) | | | |
| 3. PARTE PRINCIPAL | | | | | | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 5 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 120 | MICRO PAUSA | 45 | 60 |  | | |
| 1. Dominio de balón y coordinación | | | | | | | |
| En el siguiente ejercicio los deportistas realizan un boteo en el mismo lugar cada cierto numero de botes ellos deben sacar un el pie compañero de la mano con la que estén boteando hacia adelante y dar un bote y regresar a su postura inicial y seguir boteando. | | | | | Tomado de: jgbasket(2014) | | |
| SERIES | 2 | REPETICIONES | 4 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 60 | MICRO PAUSA | 45 | 60 |  | | |
| 2. dribling de protección | | | | | | | |
| En el siguiente ejercicio los deportistas deben seguir una trayectoria trazada previamente con conos y platos, en el que deben realizar un cruce en zigzag entre los conos y en el area de los platos los deportistas deben cambiar la mano al sentido de como esta su cuerpo es decir si su pie derecho esta adelante, deberán botear con su mano izquierda y viceversa. | | | | | Tomado de: ruthkellypereda(2017) | | |
| SERIES | 2 | REPETICIONES | 3 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 100 | MICRO PAUSA | 60 | 90 |  | | |
| 3. Protección y ataque | | | | | | | |
| En este ejercicio los deportistas se ubican en parejas en donde uno será atacante y su compañero será el defensor, el atacante realizará un cruce para evadir a su compañero, si dado el caso el defensor se acerca mucho y le impide avanzar, quien tiene el balón deberá retroceder de la manera practicada en el ejercicio anterior y atacar de manera rapida a la canasta. | | | | | Tomado de: eldia(2020) | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 5 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 120 | MICRO PAUSA | 60 | 90 |  | | |
| 4. juegos de 3vs3 | | | | | | | |
| En este juego los deportistas salen a mitad de cancha realizando la trenza y ubicandose rapidamente en las zonas estrategicas de la cancha, 3 deportistas más salen a la defensa, el juego es aplicativo pues los atacantes deben utilizar el dribling de protección antes de realizar un pase, sucesivamente los demas trios siguen ingresando y realizando el ejercicio. | | | | | Tomado de: coetv(2023) | | |
| 4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación | | | | | | 10 | MINUTOS |
| Lanzamientos y abdominales | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| Tomado de: efdeportes(2016) | | | | | | | |
| OBSERVACIONES: | | | | | | | |

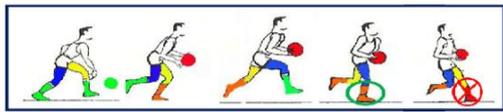
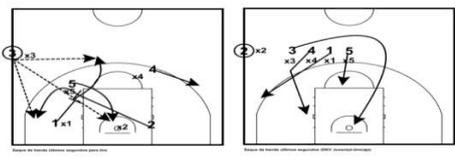
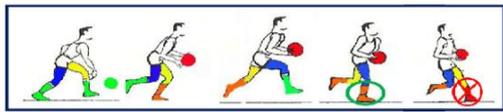
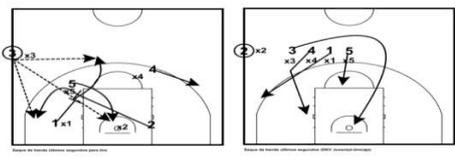
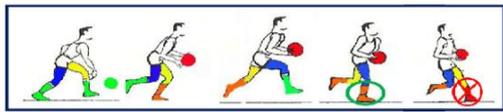
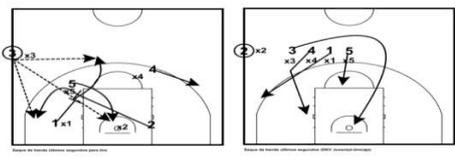
4.5.3. Sesiones de equilibrio

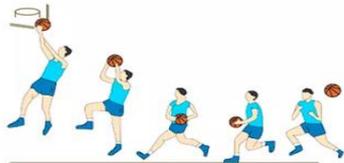
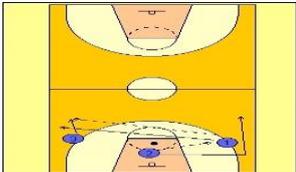
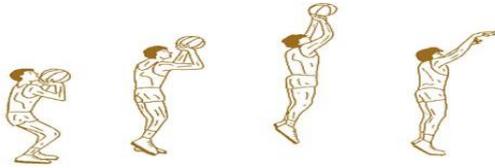
| PLAN DIARIO 7 | | | | | | | |
|---|-------|---|----------|--|--|--|---------|
| TEMA | | Equilibrio, orientación | | FECHA | | Lunes 04 de Diciembre de 2023 | |
| ENTRENADOR | | Andrés Chalapú | | A. TÉCNICO | | | |
| P.FÍSICO | | | | CATEGORÍA | | | |
| PERÍODO | | OBJETIVOS | | | MATERIALES | | |
| COMPETITIVO | | FÍSICO | | FÍSICO-TÁCTICO | CHALECOS | | CONOS |
| TIEMPO TOTAL | | TÉCNICO | | FÍSICO-TÉCNIC | BALONES | x | ESTACAS |
| 58,26 | MINUT | TÁCTICO | | FÍSICO-ESTRATE | ELÁSTICOS | | LIGAS |
| | | ESTRATEGICO | | JUEGO | PLATOS | | VALLAS |
| 1. INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión. OBJETIVO: Reforzar la habilidad de mantener la estabilidad despues de un cambio postural estatico y en transición. Método: Método de repeticiones | | | | | | | |
| 2. PARTE INICIAL: Calentamiento | | | | | | | |
| CALENTAMIENTO GENERAL | | 300 | T. TOTAL | CALENTAMIENTO ESPECÍFICO | | 300 | |
| Trote alrededor de la cancha | |  | | Entradas a canasta por los dos diagonales de la cancha | |  | |
| Estiramientos de piernas con ligas | | | | Tomado de: quebaloncesto(2020) | | | |
| Tomado de: Glamour(2020) | | 10:00,0 | | | | | |
| 3. PARTE PRINCIPAL | | | | | | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 5 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 120 | MICRO PAUSA | 60 | 90 |  | | |
| 1. Giro y lanzamiento | | | | 12,5 | | | |
| Este ejercicio consiste en girar en 360 grados con un solo pie, al terminar el giro el deportista queda de frente a la canasta y debe realizar un lanzamiento, este ejercicio se ejecuta con los dos pies. | | | | Tomado de: pivotworld(2016) | | | |
| SERIES | 2 | REPETICIONES | 4 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 60 | MICRO PAUSA | 45 | 90 |  | | |
| 2. Doble giro y lanzamiento | | | | 10,3 | | | |
| En el siguiente ejercicio los deportistas realizan un doble giro en 360 grados pero, uno hacia la derecha y otro hacia la izquierda y buscando al final la estabilidad para realizar el lanzamiento y tratar de anotar. | | | | Tomado de: herramientasdelbaloncesto(2014) | | | |
| SERIES | 2 | REPETICIONES | 3 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 100 | MICRO PAUSA | 90 | 90 |  | | |
| 3. Conducción y lanzamiento | | | | 13,00 | | | |
| Para el siguiente ejercicio se ubican dos estacas en las dos diagonales de la cancha, los deportistas salen con conducción en velocidad hasta donde se encuentran las estacas en las que simulando que es un defensor deberán realizar un lanzamiento realizando el paso hacia atrás. | | | | Tomado de: fadeawayworld(2020) | | | |
| SERIES | 2 | REPETICIONES | 5 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 60 | MICRO PAUSA | 60 | 90 |  | | |
| 4. Conducción, finta, paso lateral y canasta | | | | 12,5 | | | |
| En este ejercicio los deportistas conducen el balón en velocidad hasta donde se encuentra una estaca en la que deberán realizar un paso lateral, el más largo posible para sacar espacio de ventaja y realizar el lanzamiento. | | | | Tomado de: byanymeansbasketball(2021) | | | |
| 4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación | | | | | | 10 | MINUTOS |
| Lanzamientos libres y de media distancia y estiramientos | | | | | | | |
| | | | |  | | | |
| Tomado de: efdeportes(2016) | | | | | | | |
| OBSERVACIONES: | | | | | | | |

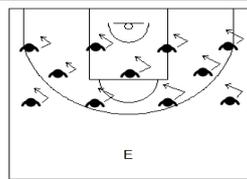
| PLAN DIARIO 11 | | | | | | | |
|---|---------------------------|--------------|--|---|---|---------|---|
| TEMA | Equilibrio y anticipación | | FECHA | Lunes 18 de Diciembre 2023 | | | |
| ENTRENADOR | Andrés Chalapú | | A. TÉCNICO | | | | |
| P.FÍSICO | | | CATEGORÍA | | | | |
| PERÍODO | OBJETIVOS | | | MATERIALES | | | |
| COMPETITIVO | FÍSICO | | FÍSICO-TÁCTICO | CHALECOS | | CONOS | |
| TIEMPO TOTAL | TÉCNICO | | FÍSICO-TÉCNICO | BALONES | x | ESTACAS | x |
| 51,51 | MINUT | TÁCTICO | FÍSICO-ESTRATEGIA | ELÁSTICOS | | LIGAS | x |
| | | ESTRATEGICO | JUEGO | PLATOS | | VALLAS | |
| <p>1. INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión. OBJETIVO: Enfocar el equilibrio de los deportistas para la realización de paradas previas a lanzamientos de media y larga distancia. Método: Método de repeticiones</p> | | | | | | | |
| 2. PARTE INICIAL: Calentamiento | | | | | | | |
| CALENTAMIENTO GENERAL | | 300 | T. TOTAL | CALENTAMIENTO ESPECÍFICO | | 300 | |
| Trote alrededor de la cancha | | | 10:00,0 | Entradas en bandeja | | | |
|  <p>Tomado de: liforbasket(2010)</p> | | | |  <p>Tomado de: quebaloncesto(2020)</p> | | | |
| 3. PARTE PRINCIPAL | | | | | | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 5 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 120 | MICRO PAUSA | 60 | 90 |  <p>Tomado de: monografias (2012)</p> | | |
| <p>1. Técnica correcta de lanzamiento Se refuerza la técnica del lanzamiento comenzando por explicar nuevamente la mecánica correcta de lanzamiento, se comienza con lanzamientos verticales sentados con la mano dominante.</p> | | | | 12,5 | | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 4 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 120 | MICRO PAUSA | 60 | 90 |  <p>Tomado de: efdeportes(2012)</p> | | |
| <p>2. Ubicación de pies para lanzamiento La correcta postura de los pies para tener un buen equilibrio a la hora de lanzar es clave, en este caso se realizan lanzamientos a canasta sin dejar de lado la mecánica y aumentando la postura de los pies a tal grado de que los deportistas se encuentren en una postura cómoda para lanzar.</p> | | | | 10,5 | | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 4 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 100 | MICRO PAUSA | 45 | 60 |  <p>Tomado de: entrenadordebasquet(2021)</p> | | |
| <p>3. Boteo, parada y lanzamiento Con la ayuda de un maniquí de porteción ubicado como obstaculo los deportistas realizan un boteo hasta ubicarse justo frente del obstaculo, donde deberan realizar una parada y lanzar por encima del maniquí realizando la mecanica ideal.</p> | | | | 8,42 | | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 5 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 100 | MICRO PAUSA | 45 | 60 |  <p>Tomado de: efdeportes(2012)</p> | | |
| <p>4. Finta y lanzamiento En esta variante del ejercicio los deportistas realizan una finta de desplazamiento y quedandose en el mismo lugar realizan un lanzamiento a media distancia, es importante que sepan mantener el equilibrio a la hora de regresar el pie con el que realizaron la finta.</p> | | | | 10,1 | | | |
| 4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación | | | | | | | |
| Abdominales y estiramientos | | 10 | MINUTOS | | | | |
| | | |  | | | | |
| Tomado de: quiurevista(2023) | | | | | | | |
| OBSERVACIONES: | | | | | | | |

| PLAN DIARIO 16 | | | | | | | | |
|--|---|--------------|----|-------------------|---|-----------|---------|---------|
| TEMA | Equilibrio, coordinación y anticipación | | | FECHA | Miércoles 3 de Enero 2024 | | | |
| ENTRENADOR | Andrés Chalapú | | | A. TÉCNICO | | | | |
| P.FÍSICO | | | | CATEGORÍA | | | | |
| PERÍODO | OBJETIVOS | | | MATERIALES | | | | |
| COMPETITIVO | FÍSICO | | | FÍSICO-TÁCTICO | CHALECOS | | CONOS | X |
| TIEMPO TOTAL | TÉCNICO | | | FÍSICO-TÉCNICO | X | BALONES | ESTACAS | X |
| 59,51 | MINUT | TÁCTICO | | FÍSICO-ESTRATEGIA | | ELÁSTICOS | LIGAS | |
| | | ESTRATEGICO | | JUEGO | X | PLATOS | VALLAS | |
| <p>1. INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión. Objetivo: Reforzar la coordinación y el equilibrio de los deportistas para la realización de la técnica denominada eurostep para las entradas a canasta. Método: Método de repeticiones</p> | | | | | | | | |
| 2. PARTE INICIAL: Calentamiento | | | | | | | | |
| CALENTAMIENTO GENERAL | | 300 | | T. TOTAL | CALENTAMIENTO ESPECÍFICO | | 300 | |
| Saltos con cuerda | | | | 10:00,0 | Entradas por los dos lados | | | |
|  <p>Tomado de: Entrenamientos (2022)</p> | | | | |  <p>Tomado de: quebaloncesto(2020)</p> | | | |
| 3. PARTE PRINCIPAL | | | | | | | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 6 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | | |
| TIEMPO TRABAJO | 100 | MICRO PAUSA | 45 | 60 |  <p>Tomado de: javihuertastball(2019)</p> | | | |
| <p>1. Como primer ejercicio se ubican platos a cierta distancia dentro del área de 3, los deportistas realizan saltos cambiando de pie, manteniendo el equilibrio, en el último plato que es el más cercano a la canasta deben caer con los dos pies y realizar un lanzamiento.</p> | | | | | 11,8 | | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 6 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | | |
| TIEMPO TRABAJO | 100 | MICRO PAUSA | 45 | 60 |  <p>Tomado de: wikiphow(2023)</p> | | | |
| <p>2.A continuación, se ubican estacas, los deportistas salen desde la mitad de la cancha con boteo de balón al llegar a las estacas los deportistas realizan una entrada con el uso de una técnica particular llamada eurostep que se asimila al ejercicio pasado realizando zancadas más largas de lo normal para avanzar y evadir al mismo tiempo los obstáculos.</p> | | | | | 11,8 | | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 5 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | | |
| TIEMPO TRABAJO | 90 | MICRO PAUSA | 45 | 60 |  <p>Tomado de: theworldofhoops(2013)</p> | | | |
| <p>3.En el siguiente ejercicio se ubican en parejas, partiendo desde la mitad de la cancha el atacante debe proteger el balón y tratar de atacar y acabar con un eurostep y canasta, mientras que su compañero tiene que evitar que él convierta la canasta.</p> | | | | | 9,25 | | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 3 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | | |
| TIEMPO TRABAJO | 300 | MICRO PAUSA | 45 | 60 |  <p>Tomado de: clarin(2024)</p> | | | |
| <p>4. Seguido a esto los deportistas realizan un juego aplicativo en donde deberán aplicar fintas de salida al recibir un pase, salir en contra ataque rápido y velocidad, también involucrar un eurostep en sus entradas para encestar con mayor facilidad.</p> | | | | | 16,8 | | | |
| 4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación | | | | | | | 10 | MINUTOS |
| lanzamientos y abdominales | | | | | | | | |
|  <p>Tomado de: efdeportes(2016)</p> | | | | | | | | |
| OBSERVACIONES: | | | | | | | | |

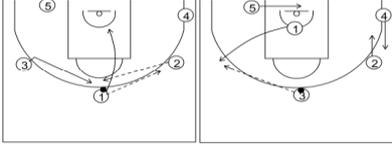
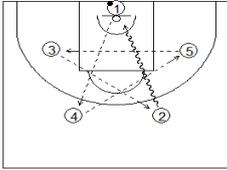
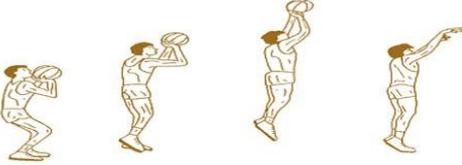
4.5.4. Sesiones de coordinación

| PLAN DIARIO 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|---|--------------------------|-------------|---|--|--|-----------|-------|-----------------------|-----|--------------|--------------------------|-------------|----------|----------------|-----|-------------|----|----|---|--|--|--|--|------|--------|---|--------------|---|-------------|----------|----------------|----|-------------|----|----|---|--|--|--|--|------|--------|---|--------------|---|-------------|----------|----------------|-----|-------------|----|----|--|--|--|--|--|------|--------|---|--------------|---|-------------|----------|----------------|-----|-------------|----|----|--|--|--|--|--|------|--|--|--|--|----|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| TEMA | | Coordinación, acoplamiento y anticipación | | | FECHA | | Lunes 11 de Diciembre 2023 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ENTRENADOR | | Andrés Chalapú | | | A. TÉCNICO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| P.FÍSICO | | | | | CATEGORÍA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| PERÍODO | | OBJETIVOS | | | MATERIALES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| COMPETITIVO | | FÍSICO | | | | FÍSICO-TÁCTICO | CHALECOS | x | CONOS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| TIEMPO TOTAL | | TÉCNICO | | | | FÍSICO-TÉCNICO | x | BALONES | x | ESTACAS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62,26 | | TÁCTICO | | | | FÍSICO-ESTRATEGIA | | ELÁSTICOS | | LIGAS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ESTRATEGICO | | | | JUEGO | x | PLATOS | | VALLAS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>1. INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión. OBJETIVO: Desarrollar ejercicios enfocados en la agilidad y anticipación de los deportistas en sistemas defensivos y ejecución de técnicas de ataque. Método: Método de repeticiones</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>2. PARTE INICIAL: Calentamiento</p> <table border="1"> <tr> <td>CALENTAMIENTO GENERAL</td> <td>300</td> <td>T. TOTAL</td> <td>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</td> <td>300</td> </tr> </table> | | | | | | | | | | CALENTAMIENTO GENERAL | 300 | T. TOTAL | CALENTAMIENTO ESPECÍFICO | 300 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CALENTAMIENTO GENERAL | 300 | T. TOTAL | CALENTAMIENTO ESPECÍFICO | 300 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Saltos con cuerda y estiramientos de piernas con ligas | |  | | | Suicidios con bote de balón | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tomado de: En... | | | | | Tomado de: Alamy(2017) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>3. PARTE PRINCIPAL</p> <table border="1"> <tr> <td>SERIES</td> <td>1</td> <td>REPETICIONES</td> <td>5</td> <td>MACRO PAUSA</td> <td>Gráfico:</td> </tr> <tr> <td>TIEMPO TRABAJO</td> <td>120</td> <td>MICRO PAUSA</td> <td>45</td> <td>60</td> <td rowspan="2"> <p>1. Introducción a la correcta realización del paso 0 Es una técnica en la que dos deportistas avanzan a manera de contra ataque realizando pases de larga distancia cuando uno de los dos deportistas llega a la zona de tres puntos recepta el pase teniendo la oportunidad de dar un paso adicional conocido como paso 0 ya que no es visto como una infracción dado que el pase fue receptado en transición.</p>  <p>Tomado de: eldia(2017)</p> </td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>11,8</td> </tr> <tr> <td>SERIES</td> <td>2</td> <td>REPETICIONES</td> <td>4</td> <td>MACRO PAUSA</td> <td>Gráfico:</td> </tr> <tr> <td>TIEMPO TRABAJO</td> <td>60</td> <td>MICRO PAUSA</td> <td>60</td> <td>90</td> <td rowspan="2"> <p>2. Desmarques para ofensiva con saque En este ejercicio se los ubica de la manera correcta cuando existe un saque lateral o de fondo, para lo que todos deberán estar cubriendo a una persona, cuando el deportista que vaya a realizar el saque levante las manos todos comienzan a moverse para desmarcarse y su defensor lo sigue, deben moverse a tal punto que se forme un espacio en cualquiera de las diagonales y un atacante deberá cortar para realizar la filtración usando si quiere el paso 0.</p>  <p>Tomado de: entrenadordebasket(2021)</p> </td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>10,5</td> </tr> <tr> <td>SERIES</td> <td>1</td> <td>REPETICIONES</td> <td>3</td> <td>MACRO PAUSA</td> <td>Gráfico:</td> </tr> <tr> <td>TIEMPO TRABAJO</td> <td>100</td> <td>MICRO PAUSA</td> <td>60</td> <td>90</td> <td rowspan="2"> <p>3. vuelta a puestos tras perdida de balón En este ejercicio los deportistas son ubicados en posiciones basicas del basket por lo que ya no deben moverse como ellos quieran sino por la zona que les corresponde, en este caso cuando un deportista ataca y existe un rebote el equipo que perdió la posesión del balón regresa a sus respectivos puestos y cubriendo a su respectivo atacante.</p>  <p>Tomado de: entrenadordebasket(2021)</p> </td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>7,50</td> </tr> <tr> <td>SERIES</td> <td>1</td> <td>REPETICIONES</td> <td>4</td> <td>MACRO PAUSA</td> <td>Gráfico:</td> </tr> <tr> <td>TIEMPO TRABAJO</td> <td>300</td> <td>MICRO PAUSA</td> <td>60</td> <td>90</td> <td rowspan="2"> <p>4. 5vs5 aplicativo En este ejercicio se jugará durante periodos de tiempo cortos en los que los deportistas pondran en practica la correcta manera de desmarcarse de sus defensores y también el volver a su posición tras una perdida de posesión de balón.</p>  <p>Tomado de: ilerna(2021)</p> </td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>22,5</td> </tr> <tr> <td colspan="4">4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación</td> <td>10</td> <td>MINUTOS</td> <td colspan="4">Lanzamientos libres y a distancia seguido de estiramientos de las articulaciones</td> </tr> <tr> <td colspan="5"></td> <td colspan="5" style="text-align: center;">  </td> </tr> <tr> <td colspan="10">Tomado de: efdeportes(2016)</td> </tr> <tr> <td colspan="10">OBSERVACIONES:</td> </tr> </table> | | | | | | | | | | SERIES | 1 | REPETICIONES | 5 | MACRO PAUSA | Gráfico: | TIEMPO TRABAJO | 120 | MICRO PAUSA | 45 | 60 | <p>1. Introducción a la correcta realización del paso 0 Es una técnica en la que dos deportistas avanzan a manera de contra ataque realizando pases de larga distancia cuando uno de los dos deportistas llega a la zona de tres puntos recepta el pase teniendo la oportunidad de dar un paso adicional conocido como paso 0 ya que no es visto como una infracción dado que el pase fue receptado en transición.</p>  <p>Tomado de: eldia(2017)</p> | | | | | 11,8 | SERIES | 2 | REPETICIONES | 4 | MACRO PAUSA | Gráfico: | TIEMPO TRABAJO | 60 | MICRO PAUSA | 60 | 90 | <p>2. Desmarques para ofensiva con saque En este ejercicio se los ubica de la manera correcta cuando existe un saque lateral o de fondo, para lo que todos deberán estar cubriendo a una persona, cuando el deportista que vaya a realizar el saque levante las manos todos comienzan a moverse para desmarcarse y su defensor lo sigue, deben moverse a tal punto que se forme un espacio en cualquiera de las diagonales y un atacante deberá cortar para realizar la filtración usando si quiere el paso 0.</p>  <p>Tomado de: entrenadordebasket(2021)</p> | | | | | 10,5 | SERIES | 1 | REPETICIONES | 3 | MACRO PAUSA | Gráfico: | TIEMPO TRABAJO | 100 | MICRO PAUSA | 60 | 90 | <p>3. vuelta a puestos tras perdida de balón En este ejercicio los deportistas son ubicados en posiciones basicas del basket por lo que ya no deben moverse como ellos quieran sino por la zona que les corresponde, en este caso cuando un deportista ataca y existe un rebote el equipo que perdió la posesión del balón regresa a sus respectivos puestos y cubriendo a su respectivo atacante.</p>  <p>Tomado de: entrenadordebasket(2021)</p> | | | | | 7,50 | SERIES | 1 | REPETICIONES | 4 | MACRO PAUSA | Gráfico: | TIEMPO TRABAJO | 300 | MICRO PAUSA | 60 | 90 | <p>4. 5vs5 aplicativo En este ejercicio se jugará durante periodos de tiempo cortos en los que los deportistas pondran en practica la correcta manera de desmarcarse de sus defensores y también el volver a su posición tras una perdida de posesión de balón.</p>  <p>Tomado de: ilerna(2021)</p> | | | | | 22,5 | 4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación | | | | 10 | MINUTOS | Lanzamientos libres y a distancia seguido de estiramientos de las articulaciones | | | | | | | | |  | | | | | Tomado de: efdeportes(2016) | | | | | | | | | | OBSERVACIONES: | | | | | | | | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 5 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| TIEMPO TRABAJO | 120 | MICRO PAUSA | 45 | 60 | <p>1. Introducción a la correcta realización del paso 0 Es una técnica en la que dos deportistas avanzan a manera de contra ataque realizando pases de larga distancia cuando uno de los dos deportistas llega a la zona de tres puntos recepta el pase teniendo la oportunidad de dar un paso adicional conocido como paso 0 ya que no es visto como una infracción dado que el pase fue receptado en transición.</p>  <p>Tomado de: eldia(2017)</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 11,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SERIES | 2 | REPETICIONES | 4 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| TIEMPO TRABAJO | 60 | MICRO PAUSA | 60 | 90 | <p>2. Desmarques para ofensiva con saque En este ejercicio se los ubica de la manera correcta cuando existe un saque lateral o de fondo, para lo que todos deberán estar cubriendo a una persona, cuando el deportista que vaya a realizar el saque levante las manos todos comienzan a moverse para desmarcarse y su defensor lo sigue, deben moverse a tal punto que se forme un espacio en cualquiera de las diagonales y un atacante deberá cortar para realizar la filtración usando si quiere el paso 0.</p>  <p>Tomado de: entrenadordebasket(2021)</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 10,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 3 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| TIEMPO TRABAJO | 100 | MICRO PAUSA | 60 | 90 | <p>3. vuelta a puestos tras perdida de balón En este ejercicio los deportistas son ubicados en posiciones basicas del basket por lo que ya no deben moverse como ellos quieran sino por la zona que les corresponde, en este caso cuando un deportista ataca y existe un rebote el equipo que perdió la posesión del balón regresa a sus respectivos puestos y cubriendo a su respectivo atacante.</p>  <p>Tomado de: entrenadordebasket(2021)</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 7,50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 4 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| TIEMPO TRABAJO | 300 | MICRO PAUSA | 60 | 90 | <p>4. 5vs5 aplicativo En este ejercicio se jugará durante periodos de tiempo cortos en los que los deportistas pondran en practica la correcta manera de desmarcarse de sus defensores y también el volver a su posición tras una perdida de posesión de balón.</p>  <p>Tomado de: ilerna(2021)</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 22,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación | | | | 10 | MINUTOS | Lanzamientos libres y a distancia seguido de estiramientos de las articulaciones | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tomado de: efdeportes(2016) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| OBSERVACIONES: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| PLAN DIARIO 10 | | | | | | | |
|--|--|--------------|----|--------------------------------|---|---|---------|
| TEMA | Coordinación, agilidad, ritmo <th>FECHA</th> <td colspan="3">Miércoles 13 de diciembre 2023</td> | | | FECHA | Miércoles 13 de diciembre 2023 | | |
| ENTRENADOR | Andrés Chalapú | | | A. TÉCNICO | | | |
| P.FÍSICO | | | | CATEGORÍA | | | |
| PERÍODO | OBJETIVOS | | | MATERIALES | | | |
| COMPETITIVO | FÍSICO | | | FÍSICO-TÁCTICO | CHALECOS | x | CONOS |
| TIEMPO TOTAL | TÉCNICO | | | FÍSICO-TÉCNICO | BALONES | x | ESTACAS |
| 64,92 | MINUT | TÁCTICO | | FÍSICO-ESTRATEGIA | ELÁSTICOS | | LIGAS |
| | | ESTRATEGICO | | JUEGO | PLATOS | | VALLAS |
| 1. INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión. Objetivo: Ejecutar ejercicios enfocados en la agilidad y anticipación para desplazarse alrededor de la cancha con y sin balón para atacar y defender. Método: Método de repeticiones | | | | | | | |
| 2. PARTE INICIAL: Calentamiento | | | | | | | |
| CALENTAMIENTO GENERAL | | 300 | | T. TOTAL | CALENTAMIENTO ESPECÍFICO | | 300 |
| Trote alrededor de la cancha y sentadillas con salto | | | | 10:00,0 | Entradas a canasta en los dos tableros de la cancha | | |
|  | | | | |  | | |
| Tomado de: liforbasket(2010) | | | | Tomado de: quebaloncesto(2020) | | | |
| 3. PARTE PRINCIPAL | | | | | | | |
| SERIES | 3 | REPETICIONES | 4 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 60 | MICRO PAUSA | 45 | 60 |  | | |
| 1. Trensa y ataque | | | | 13,8 | Tomado de: entrenadordebasket(2021) | | |
| Partiendo de la línea de fondo se realiza la trensa hasta la mitad de la cancha desde donde regresan en ataque rápido realizando una entrada en bandeja y anotando. | | | | | | | |
| SERIES | 2 | REPETICIONES | 4 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 60 | MICRO PAUSA | 60 | 120 |  | | |
| 2. Desmarque de un deportista lanzador | | | | 11,0 | Tomado de: FIBA(2005) | | |
| En este ejercicio el objetivo es dejar sin defensa a un deportista, el mismo que se va a encargar de realizar un lanzamiento de mediana o de larga distancia, todos los deportistas deberán moverse de tal manera que uno de ellos pase desapercibido por los demás y quede completamente solo para ejecutar el lanzamiento. | | | | | | | |
| SERIES | 2 | REPETICIONES | 5 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 70 | MICRO PAUSA | 60 | 90 |  | | |
| 3. 3vs3 con desmarques | | | | 14,17 | Tomado de: CABBformativo(2019) | | |
| Para el mejoramiento del desmarque se realizan los desmarques con un grupo reducido en donde los deportistas deberán moverse por toda el área de peligro buscando quedar completamente solos para realizar el tiro a distancia. | | | | | | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 4 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 80 | MICRO PAUSA | 45 | 90 |  | | |
| 4. Trensa y desmarques | | | | 7,6 | Tomado de: fbcv(2016) | | |
| Partiendo con la trensa los deportistas van hacia la mitad de la cancha de donde empieza el siguiente ejercicio, aquí los dos que no tienen el balón deberán desmarcarse de sus defensores para buscar espacios de lanzamiento, en caso de que los defensores permitan la canasta salen y entra otro grupo, el grupo que ingresa será el nuevo atacante y los anteriores ahora pasan a defender por lo que todos deben estar atentos y listos para entrar. | | | | | | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 2 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 200 | MICRO PAUSA | 45 | 60 |  | | |
| 5. Para finalizar se realiza un juego de 5vs 5 en donde se pone en práctica las maneras correctas de desmarcarse dentro del área buscando generar espacios dentro de la zona de peligro para poder convertir o también buscando generar espacios por donde uno de los atacantes puedan realizar una filtración hacia la canasta. | | | | 8,4 | Tomado de: ilerna(2021) | | |
| 4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación | | | | | | | 10 |
| Lanzamientos y estiramientos de extremidades superiores e inferiores | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| Tomado de: efdeportes(2016) | | | | | | | |
| OBSERVACIONES: | | | | | | | |

| PLAN DIARIO 14 | | | | | | | | | |
|---|-------|--|-----|-------------------|---|------------|-----------------------------------|---------|---|
| TEMA | | Coordinación, anticipación, acoplamiento | | | FECHA | | Miércoles 27 de Diciembre de 2023 | | |
| ENTRENADOR | | Andrés Chalapú | | | A. TÉCNICO | | | | |
| P.FÍSICO | | | | | CATEGORÍA | | | | |
| PERÍODO | | OBJETIVOS | | | | MATERIALES | | | |
| COMPETITIVO | | FÍSICO | | FÍSICO-TÁCTICO | | CHALECOS | x | CONOS | x |
| TIEMPO TOTAL | | TÉCNICO | | FÍSICO-TÉCNICO | x | BALONES | x | ESTACAS | x |
| 64,51 | MINUT | TÁCTICO | | FÍSICO-ESTRATEGIA | | ELÁSTICOS | | LIGAS | x |
| | | ESTRATEGICO | | JUEGO | x | PLATOS | | VALLAS | |
| <p>1. INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión. Objetivo: Mejorar la coordinación de los deportistas para una mejor defensa y protección de su canasta frente a un adversario. Método: Método de repeticiones</p> | | | | | | | | | |
| 2. PARTE INICIAL: Calentamiento | | | | | | | | | |
| CALENTAMIENTO GENERAL | | | 300 | T. TOTAL | CALENTAMIENTO ESPECÍFICO | | | 300 | |
| Saltos con cuerda y estiramientos de piernas con ligas | | | | 10:00,0 | Boteo y lanzamientos | | | | |
|  <p>Tomado de: Entrenamiento (2022)</p> | | | | |  <p>efdeportes(2018)</p> | | | | |
| 3. PARTE PRINCIPAL | | | | | | | | | |
| SERIES | 2 | REPETICIONES | 6 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | | | |
| TIEMPO TRABAJO | 60 | MICRO PAUSA | 45 | 60 |  <p>Tomado de: jgbasket(2020)</p> | | | | |
| <p>1. Desplazamiento de defensa Como primer ejercicio los deportistas se familiarizan con el mecanismo correcto del desplazamiento de defensa para cerrar al atacante a la línea lateral o de fondo, para lo que con ayuda de conos se traza un zigzag en todo el largo de la cancha por donde los deportistas sosteniendo un balón con las dos manos deberán realizar un desplazamiento lateral con postura baja.</p> | | | | | 13,8 | | | | |
| SERIES | 2 | REPETICIONES | 6 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | | | |
| TIEMPO TRABAJO | 60 | MICRO PAUSA | 45 | 60 |  <p>Tomado de: entrenadordebasket(2021)</p> | | | | |
| <p>2.Seguido a ello los deportistas aumentan un pequeño gesto en donde deben aparentar sacar su pie que cierra al atacante simulando una pequeña patada lateral y esta vez cruzando sus piernas para avanzar más rapido a la línea lateral.</p> | | | | | 13,8 | | | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 5 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | | | |
| TIEMPO TRABAJO | 90 | MICRO PAUSA | 60 | 90 |  <p>Tomado de: entrenandobasket(2019)</p> | | | | |
| <p>3.Trabajando en parejas los deportistas se ubican en posición de atacante-defensor, siguiendo la misma trayectoria esta vez trazada con estacas los defensores realizan el mecanismo aprendido pero esta vez usando sus brazos también para la obstrucción de su rival mientras que los atacantes realizan cualquier tipo de cambio de dirección para evadir la defensa de sus compañeros.</p> | | | | | 10,00 | | | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 6 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | | | |
| TIEMPO TRABAJO | 60 | MICRO PAUSA | 60 | 90 |  <p>Tomado de: fbcv(2018)</p> | | | | |
| <p>4.Ataque y cierre a línea lateral En el siguiente ejercicio los deportistas salen los dos en velocidad, una vez cruzada la media cancha el defensor debe tratar de ubicarse adelante del atacante y en lo posible llevarlo y cerrarlo hacia la línea lateral para que pierda la posesión de balón.</p> | | | | | 8,5 | | | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 3 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | | | |
| TIEMPO TRABAJO | 120 | MICRO PAUSA | 60 | 90 |  <p>Tomado de: ilerna(2021)</p> | | | | |
| <p>5. 5vs5 El juego es aplicativo donde tendrá relevancia la defensa, los defensores deben presionar y aplicar lo aprendido que es cerrar a sus rivales a la línea de fondo o lateral para que pierdan posesión de balón.</p> | | | | | 8,5 | | | | |
| 4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación | | | | | | | | | |
| Burpees y estiramientos. | | | 10 | MINUTOS | | | | | |
|  <p>Tomado de: quiurevista(2023)</p> | | | | | | | | | |
| OBSERVACIONES: | | | | | | | | | |

4.5.5. Sesiones de anticipación

| PLAN DIARIO 12 | | | | | | | | | | |
|--|--|-------------------------------------|---|----------------|-------------------|-------------|--|---|--------|---|
| TEMA | | Anticipación, equilibrio y agilidad | | | FECHA | | Miércoles 20 de Diciembre 2023 | | | |
| ENTRENADOR | | Andrés Chalapú | | | A. TÉCNICO | | | | | |
| P.FÍSICO | | | | | CATEGORÍA | | | | | |
| PERÍODO | | OBJETIVOS | | | MATERIALES | | | | | |
| COMPETITIVO | | FÍSICO | | FÍSICO-TÁCTICO | CHALECOS | | CONOS | X | | |
| TIEMPO TOTAL | | TÉCNICO | | FÍSICO-TÉCNICO | X | BALONES | x | ESTACAS | | |
| 61,51 | | MINUT | TÁCTICO | | FÍSICO-ESTRATEGIA | | ELÁSTICOS | | LIGAS | X |
| | | | ESTRATEGICO | | JUEGO | X | PLATOS | | VALLAS | X |
| 1. INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión. Objetivo: Ejecutar ejercicios de anticipación para ataques con pantallas y desplazamientos por la cancha. Método: Método de repeticiones | | | | | | | | | | |
| 2. PARTE INICIAL: Calentamiento | | | | | | | | | | |
| CALENTAMIENTO GENERAL | | | 300 | | T. TOTAL | | CALENTAMIENTO ESPECÍFICO | | | |
| Saltos con cuerda | | |  | | 10:00,0 | | Suicidios con balón | | | |
| Tomado de: Entrenamientos (2022) | | | | | | |  | | | |
| Tomado de: Alamy(2017) | | | | | | | | | | |
| 3. PARTE PRINCIPAL | | | | | | | | | | |
| SERIES | | 2 | REPETICIONES | | 5 | MACRO PAUSA | | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | | 60 | MICRO PAUSA | | 60 | 90 | |  | | |
| 1. Uso del pie pivot. El uso del pie pivot o pie de base es fundamental, en este caso los deportistas con la ayuda de un maniqui de defensa reciben un pase y realizan un medio giro evadiendo la defensa y entrando a canasta. | | | | | | | | | | |
| SERIES | | 1 | REPETICIONES | | 6 | MACRO PAUSA | | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | | 100 | MICRO PAUSA | | 60 | 90 | |  | | |
| 2. El siguiente ejercicio es una variante, los deportistas realizan un pivot doble es decir el primero es una finta para engañar a su oponente y seguido del movimiento definitivo tratando de acabar con una entrada con flotadora. | | | | | | | | | | |
| SERIES | | 1 | REPETICIONES | | 5 | MACRO PAUSA | | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | | 120 | MICRO PAUSA | | 60 | 60 | |  | | |
| 3. Fintas y desmarques Se colocan 3 maniquies en tres partes estrategicas de la cancha, en parejas los deportistas realizan movimientos de fintas uno con balón y otro sin balón, seguido a ello se realiza un pase de mano a mano, seguido quien recibe el balón ataca con entrada rapida a canasta. | | | | | | | | | | |
| SERIES | | 1 | REPETICIONES | | 6 | MACRO PAUSA | | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | | 100 | MICRO PAUSA | | 90 | 180 | |  | | |
| 4. A continuación se agrega una variante al ejercicio, en el que ahora se da un pase de mano a mano pero ahora quien realiza el pase debe cortar a canasta y se realiza un pase de pique, la entrada es ejecutada con cambio de brazo usando el tablero como protección para evitar un bloqueo. | | | | | | | | | | |
| 4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación | | | Lanzamientos libres y burpees. | | 10 | | MINUTOS | | | |
|  | | | | | | | | | | |
| Tomado de: efdeportes(2016) | | | | | | | | | | |
| OBSERVACIONES: | | | | | | | | | | |

| PLAN DIARIO 15 | | | | | | | |
|---|-------------------------|--------------|---|---|---|---|---------|
| TEMA | Anticipación y agilidad | | FECHA | Martes 2 de Enero 2024 | | | |
| ENTRENADOR | Andrés Chalapú | | A. TÉCNICO | | | | |
| P.FÍSICO | | | CATEGORÍA | | | | |
| PERÍODO | | OBJETIVOS | | | MATERIALES | | |
| COMPETITIVO | FÍSICO | | FÍSICO-TÁCTICO | CHALECOS | | CONOS | X |
| TIEMPO TOTAL | TÉCNICO | | FÍSICO-TÉCNICO | BALONES | X | ESTACAS | |
| 58,59 | MINUTOS | TÁCTICO | FÍSICO-ESTRATEGICO | ELÁSTICOS | | LIGAS | X |
| | | ESTRATEGICO | JUEGO | PLATOS | | VALLAS | X |
| 1. INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión. OBJETIVO: Desarrollar ejercicios de anticipación para fortalecer los ataques y los sistemas defensivos. Método: Método de repeticiones | | | | | | | |
| 2. PARTE INICIAL: Calentamiento | | | | | | | |
| CALENTAMIENTO GENERAL | | | 300 | T. TOTAL | CALENTAMIENTO ESPECÍFICO | | 300 |
| Saltos con cuerda | | |  | 10:00,0 | Suicidios con boteo de balón | | |
| Tomado de: Entrenamientos (2022) | | | | |  | | |
| | | | Tomado de: Alamy(2017) | | | | |
| 3. PARTE PRINCIPAL | | | | | | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 5 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 120 | MICRO PAUSA | 90 | 120 |  | | |
| 1. Como primer ejercicio los deportistas salen de una esquina de la cancha en dirección a la otra canasta, un segundo jugador sale al mismo tiempo a tratar de cubrir y evitar que anote. | | | | | Tomado de: entrenamientosbluedevils(2023) | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 5 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 100 | MICRO PAUSA | 45 | 60 |  | | |
| 2. Como segundo ejercicio tenemos como punto de partida la mitad de la cancha por cualquiera de las laterales, en donde los deportistas tienen como objetivo, el que tiene balón realizar una finta de salida es decir pretender que sale a un lado y sale por el otro, y el otro debe cubrir a su oponente y seguirlo a donde vaya. | | | | | Tomado de: entrenamientosbluedevils(2023) | | |
| SERIES | 2 | REPETICIONES | 3 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 100 | MICRO PAUSA | 60 | 90 |  | | |
| 3. En este ejercicio los deportistas salen bajo un aro cualquiera se fuese, en dirección al opuesto, el balón está ubicado en la mitad de la cancha, salen en velocidad y quien gane el balón ataca y el otro debe cubrir y seguir a su rival a donde vaya. | | | | | Tomado de: entrenamientosbluedevils(2023) | | |
| SERIES | 1 | REPETICIONES | 6 | MACRO PAUSA | Gráfico: | | |
| TIEMPO TRABAJO | 100 | MICRO PAUSA | 60 | 90 |  | | |
| 4. En el siguiente ejercicio usando cualquiera de los laterales de la cancha se ubican dos conos a una distancia considerable tanto de largo como de ancho, en el más cercano al aro se ubica quien tiene el balón y en el más alejado el que está sin balón, salen en velocidad dan la vuelta el cono y quien tiene el balón ataca y el otro tiene que correr lo más rápido posible a tratar de cubrir y evitar que su compañero anote la canasta. | | | | | Tomado de: entrenamientosbluedevils(2023) | | |
| 4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación | | | | | | 10 | MINUTOS |
| Lanzamientos y abdominales | | | | | | | |
|  | | | |  | |  | |
|  | | | | | | | |
| Tomado de: efdeportes(2016) | | | | | | | |
| OBSERVACIONES: | | | | | | | |

CONCLUSIONES

Una vez desarrollada la presente investigación se establecen las siguientes conclusiones:

- Frente a la evaluación de las capacidades coordinativas de los niños de 10 a 12 años del club Especializado Formativo Franklin Sánchez- Felinos de Caranqui se concluye que el diagnóstico inicial presentó las falencias en algunas capacidades entre ellas el equilibrio.
- En cuanto a la valoración de los fundamentos técnicos del baloncesto en los niños del club, se logra concluir que mantienen un nivel de destreza adecuado y aventajado en comparación con otros niños de estas edades ya que, a través del desarrollo de los ejercicios del macrociclo que estuvieron enfocados en destrezas únicas de esta disciplina los participantes pudieron demostrar el control en la ejecución de cada actividad.
- La elaboración del plan de entrenamiento para el desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto mediante ejercicios coordinativos para los niños del club constó de 16 sesiones distribuidas en 60 min donde se logró una mejoría de su desempeño.
- En la correlación de las capacidades coordinativas con los fundamentos técnicos del baloncesto se logra identificar que, si existe una relación significativa entre las dos variables ya que, el correcto desarrollo de las capacidades coordinativas está asociado positivamente con un rendimiento más sólido en los fundamentos técnicos del baloncesto

RECOMENDACIONES

Referente a lo resuelto en la investigación se recomienda:

- Para la evaluación de las capacidades coordinativas es importante identificar cuáles son las principales que se desarrollan en el rango de edad investigado puesto que, existen variaciones relacionadas la edad formativa, la preparación, y el tiempo que lleven los deportistas practicando esta disciplina.
- Los entrenadores deben seguir manteniendo la valoración de los fundamentos técnicos del baloncesto es primordial que los deportistas ejecuten ejercicios compuestos donde se involucre de manera directa dichos fundamentos con las capacidades coordinativas correspondientes a las edades del grupo.
- Dar seguimiento del plan de entrenamiento para mejorar el desarrollo de las habilidades únicas de cada deportista.
- La correlación ya en la práctica puede mejorar las habilidades coordinativas, los jugadores pueden potenciar su desempeño en los fundamentos técnicos del baloncesto, lo que puede traducirse en un juego más efectivo y competitivo.

Glosario

De acuerdo a la RAE (2024):

- **Amortiguar:** Implica generalmente la reducción de intensidad con la que se realiza una determinada acción
- **Biomecánica:** Estudio de la aplicación de las leyes de la mecánica a la estructura y el movimiento de los seres vivos.
- **Centro de gravedad:** Se refiere a la posición del cuerpo de un jugador. El término se utiliza para describir como un jugador mantiene su equilibrio y estabilidad durante movimientos o cambios de dirección.
- **Cilindro corporal:** Se refiere al espacio virtual que rodea a un jugador y que está protegido por las reglas del juego, no es más que las normas sobre la proximidad permitida entre un defensor y un atacante.
- **Cinestesia:** Se relaciona con la percepción del movimiento y la posición del cuerpo, y el término también se utiliza para describir un estilo de aprendizaje que se beneficia de la actividad física y la experiencia práctica.
- **Cognición:** Conocimiento (|| acción de conocer).
- **Contraproducente:** Es un adjetivo que se utiliza para describir algo que tiene el efecto apuesto al deseado o que produce resultados negativos en lugar de beneficios.
- **Desmarque:** Es una táctica importante en deportes de equipo, permite la ruptura de la organización defensiva del equipo contrario y crear oportunidades de juego.
- **Dinamismo:** Sistema que considera el mundo corpóreo como formado por agrupaciones de elementos simples, realmente inextensos, y cuyo fondo esencial es la fuerza; de suerte que los fenómenos corpóreos resultan del choque de fuerzas elementales, y se reducen en definitiva a modos del movimiento.
- **Esférico:** Dep. Balón de baloncesto.
- **Estímulo:** Estímulo que provoca un reflejo por asociación con un estímulo incondicionado
- **Interceptar:** Se refiere a la acción de un jugador de interponerse en la trayectoria de un pase o lanzamiento del equipo contrario evitando que llegue a su destino.
- **Músculos Antagonista:** Dicho de un músculo: Que se opone a la acción de otro homólogo a él en la misma región anatómica.
- **Músculos Agonistas:** Dicho de un músculo: Que efectúa un determinado movimiento, por oposición al que obra el movimiento contrario o antagonista.
- **Óculo – pédica:** La coordinación óculo-pédica se refiere a movimientos realizados con la coordinación visual con el pie
- **Oposición:** Se refiere al equipo o jugador contrario con el que se compete en un evento deportivo.
- **Pases bombeados:** Pases en los que el balón se eleva considerablemente por el aire en un arco, se los realiza para superar la defensa de un rival y llegar a un compañero en una posición adelantada.

- **Psicomotriz:** Conjunto de técnicas que estimulan la coordinación de las funciones motrices y psíquicas.
- **Telegrafiar:** Se relaciona con la idea de transmitir información de manera clara y fácil de entender.
- **Visión periférica:** La visión periférica suele definirse como la habilidad de localizar, reconocer y responder a la información en las distintas áreas del campo visual alrededor del objeto sobre el cual se fija la atención

Bibliografía

- Acebo, R., & Alcívar, S. (2021). Desarrollo de las habilidades técnicas en el baloncesto. *Revista Científica Dominio de las ciencias*, 14-37.
- Almeida, J. (2021, Febrero 25). <http://repositorio.utn.edu.ec/>. Retrieved from <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/10936>
- Arellano, F. (16 de Junio de 2023). *Significados.com*. Obtenido de Significados.com: <https://www.significados.com/metodo-inductivo/>
- Asociación Mundial de Entrenadores de Baloncesto. (2024). *Wabc.fiba.com*. Obtenido de Pases básicos: <https://wabc.fiba.com/es/manual/level-1/11-player/11-2-offensive-basketball-skills/2-5-passing/2-5-1-basic-passing/#:~:text=Un%20pase%20picado%20es%20simplemente,la%20altura%20de%20la%20cintura.&text=de%20la%20cabeza-,Se%20trata%20de%20un%20pase%20hecho%2>
- Baloncesto. (11 de Diciembre de 2020). <https://www.sobrebaloncesto.com/>. Obtenido de <https://www.sobrebaloncesto.com/tipos-de-pases-en-el-baloncesto/>
- Barca Innovation Hub. (14 de Febrero de 2022). *Barcainnovationhub.fcbarcelona.com*. Obtenido de Barcainnovationhub.fcbarcelona.com.
- Bastis Consultores . (2021, Septiembre 20). *Online tesis*. Retrieved from Online tesis: <https://online-tesis.com/disenio-de-la-investigacion-estudio-transversal-vs-estudio-longitudinal/>
- Camacho, A., Romero, C., & Argumedo, C. (2022). *Repositorio.cecar.edu.co*. Obtenido de Repositorio.cecar.edu.co: <https://repositorio.cecar.edu.co/bitstream/handle/cecar/6951/An%C3%A1lisis%20de%20la%20Agilidad%20Velocidad%20y%20Potencia%20Mec%C3%A1nica%20en%20ni%C3%B1os%20patinadores%20del%20club%20RST.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cárdenas, M., Burbano, V., & Espitia, E. (2019). . Efectos de un programa recreativo-pedagógico en las capacidades coordinativas en escolares. *Rev. U.D.C.A Act. & Div. Cient.* , 1-7. Obtenido de <https://revistas.udca.edu.co/index.php/ruadc/article/view/1047/1742>
- Cardenas, M., Burbano, V., & Valdivieso, M. (2019). Exploración de las capacidades coordinativas en dos grupos de niños de educación primaria. *Revista Espacios*, 5. Obtenido de <https://www.revistaespacios.com/a19v40n33/a19v40n33p05.pdf>
- Cevallos, J. (2020). Proceso de enseñanza aprendizaje de las acciones técnicas tácticas con el pase y el lanzamiento en el Minibasketboll. *Revista Cuatrimestral "Conecta Libertad"* . Obtenido de <https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/download/215/version/181/374/1134>

- Cruz, M. (2022). ¿Cómo surgieron los triples en el basketbol? *La Afición*, 1. Obtenido de <https://www.milenio.com/deportes/basketbol/asi-surgieron-los-tiros-triples-en-el-basketbol>
- Deporteclopedia. (2021). *El pase de pecho en baloncesto*. Obtenido de Deporteclopedia: <https://www.deporteclopedia.com/baloncesto/pase-de-pecho/>
- Díaz, A., & Arias, E. (2020). Análisis de la técnica de tiro libre de jugadores de baloncesto en contexto formativo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 95-108. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v20n3/1578-8423-CPD-20-3-95.pdf>
- Entrenador de Básquet. (20 de Mayo de 2023). <https://entrenadordebasquet.com/>. Obtenido de <https://entrenadordebasquet.com/>: <https://entrenadordebasquet.com/tipos-de-pases-en-el-baloncesto/>
- Escandón, V. (17 de Octubre de 2019). *JGBasket*. Obtenido de JGBasket: <https://jgbasket.net/la-recepcion-como-una-eficiente-arma-ofensiva/#:~:text=La%20recepci%C3%B3n%20se%20compone%20de,al%20equip%20de%20fluidez%20ofensiva>
- Escandón, V. (12 de Junio de 2020). *jgbasket* . Obtenido de jgnasket : <https://jgbasket.net/desplazamientos-ofensivos-y-defensivos/>
- Escobar, J. (22 de Marzo de 2023). *Excelparatodos.com*. Obtenido de Excelparatodos.com: <https://excelparatodos.com/metodo-estadistico/#que-es-el-metodo-estadistico>
- Etecé. (19 de Noviembre de 2023). *Concepto.de*. Obtenido de concepto.de: <https://concepto.de/capacidades-coordinativas/>
- Ferraz, R., Marques, M., Branquinho, L., & Marinho, D. (2020). Effects of applying a training program on basketball shooting in young players. *Autumn Conferences of Sports Science*. Obtenido de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/113601/1/JHSE_16_Proc2_16.pdf
- Flores, N. (21 de Marzo de 2023). *blog.maestriasydiplomados.tec.mx*. Obtenido de [blog.maestriasydiplomados.tec.mx](https://blog.maestriasydiplomados.tec.mx/recoleccion-de-datos-que-es-ventajas-y-consejos-para-usarlos#:~:text=M%C3%A9todo%20anal%C3%ADtico%3A%20este%20m%C3%A9todo%20revisa,1%C3%B3gicos%20llega%20a%20nuevos%20conocimientos): <https://blog.maestriasydiplomados.tec.mx/recoleccion-de-datos-que-es-ventajas-y-consejos-para-usarlos#:~:text=M%C3%A9todo%20anal%C3%ADtico%3A%20este%20m%C3%A9todo%20revisa,1%C3%B3gicos%20llega%20a%20nuevos%20conocimientos>
- García, I. (21 de Abril de 2022). *fbcv* . Obtenido de fbcv : <https://www.fbcv.es/blog/2022/04/juego-sin-balon-dentro-del-juego-libre/#:~:text=Cuando%20hablamos%20de%20juego%20sin,en%20contacto%20con%20el%20bal%C3%B3n>
- Gomes, E. (1 de Julio de 2022). <https://baloncestopro.com/>. Obtenido de <https://baloncestopro.com/>: <https://baloncestopro.com/fundamentos-del-baloncesto/>

- Gómez, E. (2020). Análisis correlacional de la formación académico profesional y cultura tributaria de los estudiantes de marketing y dirección de empresas. *Revista Universidad y Sociedad*, 478-483.
- Gonzales, Á. (3 de Diciembre de 2019). <https://angeljareno.es/>. Obtenido de <https://angeljareno.es/tecnicafundamentos-ofensivos-individuales/>
- Gonzales, Á. (11 de Julio de 2020). <https://angeljareno.es/>. Obtenido de El pase y la recepción: <https://angeljareno.es/tecnicafundamentos-ofensivos-individuales/el-pase/#:~:text=Recepci%C3%B3n%20del%20bal%C3%B3n%20en%20carrera%20en%20el%20baloncesto&text=Correremos%20girando%20la%20cabeza%20lo,fuerza%20con%20que%20nos%20llega>
- Gonzales, E. (18 de febrero de 2020). *G-se*. Obtenido de G-se: <https://g-se.com/agilidad-y-deporte-bp-05e4c0f89d91ac>
- Guardado, D. (03 de Agosto de 2023). *Periodico Digital*. Obtenido de Periodico Digital: <https://periodicodigital.mx/que-son-las-capacidades-coordinativas/>
- Guevara, G., Verdesoto, A., & Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción. *Revista científica mundo de la investigación y el conocimiento*, 165-173.
- Herrera, H., Torres, S., & Ávila Abril, A. P. (2023). Nivel de desarrollo capacidades físicas coordinativas y su influencia en el desarrollo de la técnica del regate en el fútbol infantil. *Revista Académica Internacional de Educación Física* , 17-27.
- Juanma. (29 de Marzo de 2021). *Dribling en Baloncesto [Qué es, técnica y tipos]* . Obtenido de Abogados Águilas: <https://www.sobrebaloncesto.com/bote-de-proteccion-en-baloncesto/>
- López, M., & Diéguez, R. (2022). LA PREPARACIÓN TEÓRICA DEL ENTRENADOR DEPORTIVO: UNA NECESIDAD DESDE EL POSGRADO. *SAPIENTIAE: Revista de Ciencias Sociais, Humanas e Engenharias*, 24-95. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5727/572773664007/html/>
- Lozano, J., Molina, J., Rivera, Á., Rodriguez, V., Luis, Q., & Gómez, J. (2021). Monitoreo de las capacidades motoras de universitarios. *Asociación Científico Cultural en Actividad Física y Deporte (ACCAFIDE)*, 91-101. Obtenido de <file:///C:/Users/Hp/Downloads/Dialnet-MonitoreoDeLasCapacidadesMotorasDeUniversitarios-7809492.pdf>
- Macías, A. (2022). Ritmo y Equilibrio. *Revista metropolitana de ciencias aplicadas* , 5.
- Macías, A., García, I., & Bernal, R. (2022). Ritmo y Equilibrio. *Aspectos basicos para el desarrollo de las habilidades motoras gruesas*, 10.

- Martinez, G. (27 de Agosto de 2021). *Scribd*. Obtenido de Scribd: <https://es.scribd.com/document/521904727/BALONCESTO-CAPACIDADES-CONDICIONALES#>
- Mejia, T. (3 de Abril de 2020). *Lifeder*. Obtenido de Lifeder: <https://www.lifeder.com/capacidades-fisicas-coordinativas/>
- Ministerio de Educación. (15 de Septiembre de 2022). *Educacion.gob.ec*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/>: <https://educacion.gob.ec/a-traves-del-deporte-said-ha-logrado-aprender-de-disciplina-y-esfuerzo/>
- Nivela, F. (2023, Marzo 9). <https://repositorio.ug.edu.ec/>. Retrieved from <https://repositorio.ug.edu.ec/server/api/core/bitstreams/f2cff621-7c35-4632-8e0a-b23280d55c08/content>
- Ordoñez, A., & Ortiz, M. (2021). Propuesta de entrenamiento basado en capacidades coordinativas para el Karate Do. *Revista de Educación Física Viref*, 25 - 53.
- Ortega, C. (14 de Abril de 2021). *Questionpro.com*. Obtenido de Questionpro.com: <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-mixta/>
- Parra, A. (2020, Septiembre 11). *Questionpro.com*. Retrieved from Questionpro.com: <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-cuasi-experimental/>
- Peker, A., & Vural, M. (2019). Comparison of Some Coordinative Abilities in Terms of Team and Individual Sports. *RedFame Journal of Education and Training Studies*, 67-72. Obtenido de <https://redfame.com/journal/index.php/jets/article/view/4333/4565>
- Pérez, C. (2018). *repositorio.utn.edu.ec*. Obtenido de repositorio.utn.edu.ec: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/8851/1/05%20FECYT%202423%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
- Pérez, J., & Merino, M. (10 de Junio de 2019). *Qué es, definición y concepto*. Obtenido de Definicion.de: <https://definicion.de/pase-de-pecho/#:~:text=En%20el%20b%C3%A1squetbol%20o%20baloncesto,en%20distancias%20cortas%20y%20medias.>
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., [versión 23.7 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [23/02/2024].
- Rahmadani, A., Moch, A., & Hanif, A. (2019). Development the Learning Model of Basketball Passing With Playing Approach on Junior High School Students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. Obtenido de <https://www.atlantis-press.com/article/125943636.pdf>
- Ramos, D. (17 de Marzo de 2020). *La pizarra del basket* . Obtenido de Baloncestoformacion.com: <https://www.baloncestoformacion.com/Blog/?p=544>

- Romero, N. (28 de Octubre de 2022). *Sport.es*. Obtenido de Sport.es:
<https://www.sport.es/labolsadelcorredor/coordinacion-fisica-tipos-y-ejercicios-para-potenciarla/#:~:text=Capacidades%20coordinativas%20especiales.&text=Hablamos%20de%20la%20orientaci%C3%B3n%20el,integrar%20movimientos%20de%20forma%20sincronizada>.
- Rookie Road. (2023). *Rookie Road*. Obtenido de Basketball Pass Types:
<https://www.rookieroad.com/basketball/types-of-passing/#behind-the-back-pass>
- Rus, E. (1 de Abril de 2021). *Economipedia.com*. Obtenido de Economipedia.com:
<https://economipedia.com/definiciones/metodo-sintetico.html>
- Salud fitness. (2023). Lo que nadie ve: el juego sin balón . *Fit people* , 1.
- Secretaría del Deporte. (19 de Agosto de 2020). *www.deporte.gob.ec/*. Obtenido de *www.deporte.gob.ec/*: https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/08/ilovepdf_merged-5.pdf
- Suárez, E. (9 de Noviembre de 2023). *Expertouniversitario.es*. Obtenido de *Expertouniversitario.es*: <https://expertouniversitario.es/blog/metodo-inductivo-y-deductivo/>
- Tacuri, E. (2021). Incidencia de los juegos predeportivos en el desarrollo de la técnica del lanzamiento en mini baloncesto. *Efdeportes*, 116-129. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/3030/1427?inline=1>
- Tamayo, J. (2024, Enero 1). <https://repositorio.uta.edu.ec/>. Retrieved from <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/40370/1/15.%20TESIS%20FINAL%20TAMAYO%20RI%cc%81OS%20JESSICA%20ADRIANA%20%281%29-signed-signed-signed.pdf>
- Teleposiciones. (2020). Tecnico de actividades fisico deportivas del ayuntamiento de Boadilla del monte 2020. *Teleposiciones*, 19. Obtenido de <https://teleposiciones.es/wp-content/uploads/2020/02/TEMA-70-LAS-CAPACIDADES-COORDINATIVAS.pdf>
- Todo basket. (3 de Febrero de 2022). <https://todobasket.eu/>. Obtenido de <https://todobasket.eu/material-entrenamiento-baloncesto/bote-en-baloncesto>
- Vcrmax. (3 de Enero de 2024). *vcrmax.com.ar*. Obtenido de *vcrmax.com.ar*: <https://vcrmax.com.ar/cuales-son-los-desplazamientos-del-baloncesto/>
- Westreicher, G. (1 de Marzo de 2021). *Economipedia.com*. Obtenido de *Economipedia.com*: <https://economipedia.com/definiciones/diseno-experimental.html#:~:text=El%20dise%C3%B1o%20experimental%20es%20una,e>fectos%20en%20la%20variable%20dependiente.

ANEXOS

Árbol de problemas

ÁRBOL DE PROBLEMAS

EFECTOS

Efecto 1: Refuerzo de las capacidades coordinativas adecuadas a la edad.

Efecto 2: Exigir más responsabilidad a los deportistas

Efecto 3: Reforzar el conocimiento acerca de las capacidades coordinativas en relación a los fundamentos técnicos en el baloncesto

Efecto 4: Desarrollar entrenamientos en los que se involucre las capacidades coordinativas directamente a los fundamentos técnicos del baloncesto

PROBLEMA

Problema: Falta de refuerzo en las capacidades coordinativas que se desarrollan en el club Especializado Formativo Franklin Sánchez-Felinos de Caranqui en niños de 10 a 12 años relacionados a los fundamentos técnicos del baloncesto.

CAUSA:

Causa 1: Deficiencia en el desarrollo de las capacidades coordinativas

Causa 2: Inasistencia por parte de los deportistas

Causa 3: Falta de la capacidad cognitiva del entrenador

Causa 4: Existencia de entrenamientos inadecuados

Matriz de coherencia

| EL PROBLEMA | OBJETIVO GENERAL |
|---|---|
| <p>Falta de refuerzo en las capacidades coordinativas que se desarrollan en el club Especializado Formativo Franklin Sánchez-Felinos de Caranqui en niños de 10 a 12 años relacionados a los fundamentos técnicos del baloncesto.</p> | <p>Analizar las capacidades coordinativas y su relación en los fundamentos técnicos del baloncesto en niños de 10 a 12 años del club Especializado Formativo Franklin Sánchez- Felinos de Caranqui.</p> |
| HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN | OBJETIVOS ESPECÍFICOS |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Hipótesis alternativa <p>El trabajo de las capacidades coordinativas en un plan de entrenamiento si influye en el rendimiento de los fundamentos técnicos del baloncesto en niños de 10 a 12 años del club Especializado Formativo Franklin Sánchez- Felinos de Caranqui.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hipótesis nula <p>El trabajo de las capacidades coordinativas en un plan de entrenamiento no influye en el rendimiento de los fundamentos técnicos del baloncesto en niños de 10 a 12 años del club Especializado Formativo Franklin Sánchez- Felinos de Caranqui</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● Evaluar las capacidades coordinativas a través de un test y un post test de los niños de 10 a 12 años del club Especializado Formativo Franklin Sánchez-Felinos de Caranqui. ● Valorar los fundamentos técnicos del baloncesto a través de un test y un post test en niños de 10 a 12 años del Club Especializado Formativo Franklin Sánchez- Felinos de Caranqui. ● Elaborar un plan de entrenamiento para el desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto mediante ejercicios coordinativos para niños de 10 a 12 años del club Especializado Formativo Franklin Sánchez-Felinos de Caranqui. ● Correlacionar las capacidades coordinativas con los fundamentos técnicos del baloncesto en niños de 10 a 12 años del club Especializado Formativo Franklin Sánchez-Felinos de Caranqui. |

Nota: Elaboración propia

Matriz de relación

| Objetivos de diagnóstico | Variables de diagnóstico | Indicadores | Fuente | Técnica |
|--|--|-------------------------|--|-------------|
| <p>Evaluar las capacidades coordinativas de los niños de 10 a 12 años del Club Especializado Formativo Franklin Sánchez- Felinos de Caranqui.</p> | <p>Capacidades coordinativas.</p> | Orientación | <p>Niños de 10 a 12 años del Club Especializado Formativo Franklin Sánchez- Felinos de Caranqui.</p> | <p>Test</p> |
| | | Anticipación | | |
| | | Diferenciación | | |
| | | Acoplamiento | | |
| | | Reacción | | |
| | | Agilidad | | |
| | | Ritmo | | |
| | | Equilibrio | | |
| <p>Observar los fundamentos técnicos del baloncesto en niños de 10 a 12 años del Club Especializado Formativo Franklin Sánchez- Felinos de Caranqui.</p> | <p>Fundamentos técnicos del baloncesto</p> | Defensiva | <p>Niños de 10 a 12 años del Club Especializado Formativo Franklin Sánchez- Felinos de Caranqui.</p> | <p>Test</p> |
| | | Ofensiva | | |
| | | Con Balón | | |
| | | Sin balón | | |
| | | Estática | | |
| | | En movimiento | | |
| | | De pecho | | |
| | | De pique | | |
| | | Por encima de la cabeza | | |
| | | De protección | | |
| | | Avance | | |
| | | Tiro libre | | |
| | | En suspensión | | |
| | | Tiro de 3 puntos | | |

Nota: Elaboración propia.

Ficha de observación

| | Fecha | Test | | | | | | | | | | | |
|-------------------|----------------------------|---------------|----------|------------|------------------|-----------|-----------|-----------|------------|----------|----------|------------|------|
| | | Pre-test | Pos-test | Diferencia | Pre-test | | Pos-test | | Diferencia | Pre-test | Pos-test | Diferencia | |
| | | Test Illinois | | | Test Stork Stand | | | | | Slalom | | | |
| Nombres completos | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Valentina Chilúisa | 0,15'' | 0,13'' | 2-'' | I: 1' | D: 1:02'' | I: 1,07'' | D: 1,15'' | I: +7'' | D: +13'' | 0,6'' | 0,6'' | 0'' |
| 2 | Macarena Espinosa de los M | 0,12'' | 0,10'' | 2-'' | I: 0,50'' | D: 1:00'' | I: 1,02'' | D: 1,07'' | I: +12'' | D: +7'' | 0,5'' | 0,5'' | 0'' |
| 3 | Juanna Revelo | 0,13'' | 0,14'' | 1-'' | I: 0,57'' | D: 1:05'' | I: 1,02'' | D: 1,20'' | I: +5'' | D: +15'' | 0,7'' | 0,6'' | 1-'' |
| 4 | Mikaela López | 0,13'' | 0,13'' | 0'' | I: 1' | D: 1' | I: 1,10'' | D: 1,40'' | I: +10'' | D: +40'' | 0,5'' | 0,5'' | 0'' |
| 5 | Karen Urresta | 0,14'' | 0,12'' | 2-'' | I: 1,05'' | D: 1,27'' | I: 1,08'' | D: 1,27'' | I: +3'' | D: 0'' | 0,7'' | 0,7'' | 0'' |
| 6 | Valentina Enriquez | 0,12'' | 0,12'' | 0'' | I: 1,06'' | D: 1,28'' | I: 1,02'' | D: 1,41'' | I: -4'' | D: +13'' | 0,6'' | 0,5'' | 1-'' |
| 7 | Laura Jativa | 0,12'' | 0,11'' | 1-'' | I: 1,02'' | D: 1,07'' | I: 1,15'' | D: 1,23'' | I: +13'' | D: +16'' | 0,5'' | 0,5'' | 0'' |
| 8 | María Caranqui | 0,13'' | 0,12'' | 1-'' | I: 1,06'' | D: 1,15'' | I: 1,05'' | D: 1,26'' | I: -1'' | D: +11'' | 0,6'' | 0,5'' | 1-'' |
| 9 | Ariana Jaramillo | 0,12'' | 0,12'' | 0'' | I: 1,00'' | D: 1,02'' | I: 1,05'' | D: 1,11'' | I: +5'' | D: +9'' | 0,7'' | 0,6'' | 1-'' |
| 10 | Paula Poboada | 0,12'' | 0,10'' | 2-'' | I: 1,00'' | D: 1,09'' | I: 1,02'' | D: 1,08'' | I: +2'' | D: -1'' | 0,7'' | 0,7'' | 0'' |
| 11 | Isaac Alarcón | 0,12'' | 0,11'' | 1-'' | I: 0,56'' | D: 1,02'' | I: 1,03'' | D: 1,15'' | I: +7'' | D: +13'' | 0,7'' | 0,6'' | 1-'' |
| 12 | Isaac Noguera | 0,11'' | 0,11'' | 0'' | I: 1,02'' | D: 1,07'' | I: 1,05'' | D: 1,19'' | I: +3'' | D: +12'' | 0,7'' | 0,5'' | 2-'' |
| 13 | Joseph Ruiz | 0,12'' | 0,12'' | 0'' | I: 1,01'' | D: 1,05'' | I: 1,00'' | D: 1,12'' | I: -1'' | D: +7'' | 0,7'' | 0,6'' | 1-'' |
| 14 | Gabriel Quilca | 0,12'' | 0,10'' | 2-'' | I: 1,02'' | D: 1,15'' | I: 1,05'' | D: 1,15'' | I: +3'' | D: 0'' | 0,6'' | 0,6'' | 0'' |
| 15 | Pedro Cabezas | 0,11'' | 0,11'' | 0'' | I: 0,58'' | D: 1,02'' | I: 1,00'' | D: 1,08'' | I: +2'' | D: +6'' | 0,6'' | 0,5'' | 1-'' |
| 16 | Matías Cadena | 0,11'' | 0,10'' | 1-'' | I: 0,40'' | D: 0,45'' | I: 1,02'' | D: 1,10'' | I: +22'' | D: +25'' | 0,7'' | 0,6'' | 1-'' |
| 17 | Martín Baldeon | 0,12'' | 0,10'' | 2-'' | I: 0,58'' | D: 1,05'' | I: 1,00'' | D: 1,15'' | I: +2'' | D: +10'' | 0,8'' | 0,6'' | 2-'' |
| 18 | Matías Quevedo | 0,12'' | 0,11'' | 1-'' | I: 0,25'' | D: 0,42'' | I: 1,00'' | D: 1,02'' | I: +35'' | D: +20'' | 0,7'' | 0,5'' | 2-'' |
| 19 | Francisco Tobar | 0,12'' | 0,12'' | 0'' | I: 1,02'' | D: 1,15'' | I: 1,10'' | D: 1,45'' | I: +8'' | D: +30'' | 0,6'' | 0,5'' | 1-'' |
| 20 | Cristian Ruiz | 0,11'' | 0,11'' | 0'' | I: 1,00'' | D: 1,05'' | I: 1,05'' | D: 1,26'' | I: +5'' | D: +21'' | 0,7'' | 0,6'' | 1-'' |

Validación de instrumentos



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACION, CIENCIA Y TECNOLOGIA (FECYT)
CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

CONSTANCIA DE VALIDACION

Quien suscribe, MSc. Segundo Vicente Yandún Yalama, con cédula de identidad N° 1001684685 de profesión Docente, con Grado de MSc, en Educación ejerciendo actualmente como **DOCENTE**, en la Institución "UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE"

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento (pre test y post test), a los efectos de su aplicación en el trabajo de investigación "

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

| | DEFICIENTE | ACEPTABLE | BUENO | EXCELENTE |
|------------------------|------------|-----------|-------|-----------|
| Congruencia de Ítems | | | | X |
| Amplitud de contenido | | | | X |
| Redacción de los Ítems | | | | X |
| Claridad y precisión | | | | X |
| Pertinencia | | | | X |

Fecha: 01 de noviembre del 2023

Firma
MSc. Vicente Yandún



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACION, CIENCIA Y TECNOLOGIA (FECYT)
CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

CONSTANCIA DE VALIDACION

Quien suscribe, MSc. Zoila Esther Realpe Zambrano, con cédula de identidad N° 1001776473 de profesión Docente, con Grado de MSc, en Educación ejerciendo actualmente como **DOCENTE**, en la Institución "**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**"

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento (pre test y post test), a los efectos de su aplicación en el trabajo de investigación "

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

| | DEFICIENTE | ACEPTABLE | BUENO | EXCELENTE |
|------------------------|------------|-----------|-------|-----------|
| Congruencia de Ítems | | | | ✓ |
| Amplitud de contenido | | | | ✓ |
| Redacción de los Ítems | | | | ✓ |
| Claridad y precisión | | | | ✓ |
| Pertinencia | | | | ✓ |

Fecha: 01 de noviembre del 2023

Firma 
 MSc. Zoila Realpe

1001776473

Certificado de aplicar los instrumentos

Ibarra, viernes 23 de febrero del 2024

A petición verbal del interesado:

CERTIFICO

YO, MSc. Franklin Sánchez, con cédula de ciudadanía 100150445-3, que el Sr. Chalapú Cargas José Andrés, con cédula de ciudadanía 040196875-5, estudiante de la Carrera de Entrenamiento Deportivo de la Facultad FECYT de la Universidad Técnica del Norte, aplicó el test Illinois, Stork Stand; con su respectiva matriz de test a los niños de 10 a 12 años del club Especializado Formativo Franklin Sánchez- Felinos de Caranqui.

Es todo lo que puedo decir en honor a la verdad, facultándose al interesado, del uso del presente certificado como lo crea conveniente, exceptuando los trámites judiciales.

ATENTAMENTE



Firmado electrónicamente por:
FRANKLIN MARCELO
SANCHEZ JARAMILLO

MSc. Franklin Sánchez
PRESIDENTE
CLUB ESPECIALIZADO FORMATIVO FRANKLIN SÁNCHEZ- FELINOS DE
CARANQUI

Certificación del CAI



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
 Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
EMPRESA PÚBLICA "LA UEMEPRENDE E.P."



ABSTRACT

The research work evaluates the coordinative capacities in the technical fundamentals of basketball in children from 10 to 12 years old of the Specialized Formative Club Franklin Sanchez - Felinos de Caranqui. The investigated problem was taken into account, the influence that the coordinative capacities have on the technical fundamentals of basketball since they do not always work together, thus justifying the need for a study, and the objectives are projected in the relationship of the two variables. The methodology applied is based on a mixed approach: qualitative and quantitative. Developing in the qualitative part the observation card of the main fundamentals such as bouncing, reception, passes, and displacements among others, and for the quantitative part, the application of the pre-test and post-test to analyze the coordination capacities of the club members. The research includes important topics such as the analysis of special and complex coordination capacities and the technical fundamentals of basketball. The results initially reveal deficiencies in the capacity of balance due to the lack of exercises for its strengthening in the training sessions; however, for the post-test it was possible to identify significant patterns in the improvement of the coordination, balance, and agility capacities, demonstrating that the execution of a macrocycle strengthens the performance of the athletes if it is developed in an adequate manner and with a focus on improving the identified weaknesses. Therefore, the proposal proposes a macrocycle of 16 sessions with a duration of 60 minutes focused on coordination skills. Regarding the technical fundamentals of basketball, the advantage of the athletes was appreciated due to their advanced mastery of this discipline's skills. This study provides a reference or guide to be applied in training or educational institutions and also suggests improvements in basketball training plans for the ages assessed.

Keywords: coordinative abilities, balance, agility, coordination, technical fundamentals, basketball.


 Reviewed by:
 MSc. Luis Paspuezán Soto
CAPACITADOR-CAI
 February 28, 2024

Certificado del turnitin



Identificación de reporte de similitud: oid:21463:335617376

NOMBRE DEL TRABAJO

“Evaluación de las capacidades coordinativas y su relación en los fundamentos técnicos del baloncest

AUTOR

ANDRES CHALAPU

RECuento DE PALABRAS

20763 Words

RECuento DE CARACTERES

113597 Characters

RECuento DE PÁGINAS

88 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

22.6MB

FECHA DE ENTREGA

Feb 27, 2024 2:13 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Feb 27, 2024 2:16 PM GMT-5

● **0% de similitud general**

Esta entrega no coincidió con ningún contenido comparado.

- 0% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 0% Base de datos de trabajos entregados
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)

Estratificación de la muestra

| n:20 | | Sexo | | Talla | | Peso | |
|---------------|----------|-------------|----------|---------------|---------------|-------------|-----------|
| Edades | N | M | H | M | H | M | H |
| 10 | 4 | 1 | 3 | 140,23 | 145,13±149,34 | 43,7 | 52,6 |
| 11 | 9 | 4 | 5 | 150,46±157,28 | 153,21±164,17 | 57,8 | 58,3 |
| 12 | 7 | 5 | 2 | 160,55±170,19 | 165,38±172,57 | 65,3 | 67,2 |
| Total | 20 | 10 | 10 | 150,41±163,73 | 154,57±162,02 | 55,6 | 59,366667 |

Nota: Elaboración propia. Fuente: Ficha Pre Test, 2023.

Evidencia fotográfica

