



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“PROCESOS METODOLÓGICOS UTILIZADOS POR LOS ENTRENADORES PARA EL APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUALES DEL BALONCESTO EN LOS CLUBES DE LA CATEGORÍA SUB 15 MASCULINO DE LA CIUDAD DE CAYAMBE EN EL AÑO 2014.”

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

AUTOR: Parra González Alex Patricio

DIRECTOR: Dr. Vicente Yandún Y. Msc.

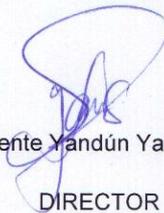
Ibarra, 2014

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como Director del Trabajo de Grado Titulado: **“PROCESOS METODOLÓGICOS UTILIZADOS POR LOS ENTRENADORES PARA EL APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUALES DEL BALONCESTO EN LOS CLUBES DE LA CATEGORÍA SUB 15 MASCULINO DE LA CIUDAD DE CAYAMBE EN EL AÑO 2014.”** Trabajo realizado por el señor estudiante Parra González Alex Patricio, previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo

A ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación, que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentados públicamente ante un Tribunal que sea designado oportunamente.

Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.



Ibarra, 15 de Agosto del 2014

Dr. Vicente Yandún Yalamá Msc

DIRECTOR

DEDICATORIA

Dedico este trabajo y toda mi carrera universitaria a Dios, por estar a mi lado siempre y bendiciéndome en todo momento a pesar de las circunstancias en las cuales me he encontrado.

A mi hijo Alejandro Parra quien ha sido mi inspiración, para obtener este triunfo en mi vida, y a mi amada esposa Anabel Cortez quien con su amor y comprensión ha estado fortaleciéndome, motivándome a culminar mis estudios, logrando las metas propuestas en mi vida. Ellos que con su cariño y calor humano necesario, son los que han velado por mi salud, mis estudios y mi educación, a todos mis agradecimientos.

Alex Parra

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por concederme la oportunidad de superarme permanente, que garantizan mí éxito personal y profesional.

A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, a la Carrera de Entrenamiento Deportivo

Un agradecimiento especial al Dr. Vicente Yandún Yalamá Msc. Director de Trabajo de Grado quien me ha guiado permanentemente en este trabajo de grado, de manera científica y experiencia profesional

A la LDCC y los clubs que conforman esta institución por permitirme realizar esta investigación, a mi familia por su apoyo, a todos gracias.

Alex Parra

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE GENERAL	v
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	3
1.1 Antecedentes	3
1.2 Planteamiento del Problema	5
1.3 Formulación del Problema	7
1.4 Delimitación del Problema	7
1.4.1 Unidades de Observación	7
1.4.2 Delimitación Espacial	7
1.4.3 Delimitación Temporal	7
1.5 Objetivos	8
1.5.1 Objetivo General	8
1.5.2 Objetivos Específicos	8
1.6 Justificación	9
1.7 Factibilidad	10
CAPÍTULO II	11
2. MARCO TEÓRICO	11

2.1	Fundamentación Teórica	11
2.1.1	Fundamentación Filosófica	11
2.1.2	Fundamentación Psicológica	12
2.1.3	Fundamentación Pedagógica	13
2.1.4	Fundamentación Sociológica	14
2.1.5	Concepto de entrenamiento deportivo	15
2.1.6	Diagnóstico y análisis de las condiciones de entrenamiento	16
2.1.7	Análisis de la movilidad	17
2.1.8	Estructura del proceso de entrenamiento	20
2.1.9	Los sistemas de entrenamiento	23
2.1.10	Planificación del entrenamiento deportivo	23
2.1.11	Control y evaluación del entrenamiento deportivo	25
2.1.12	Principios generales del entrenamiento deportivo	27
2.1.13	Principios para la organización y planificación	28
2.1.14	Métodos de entrenamiento deportivo	30
2.1.15	Entrenamiento en circuitos	32
2.1.16	Medios y métodos de entrenamiento	33
2.1.17	Medios de entrenamiento	33
2.1.18	Ejercicios de preparación general	34
2.1.19	Ejercicios de preparación específica	35
2.1.20	Ejercicios de competición	36
2.1.21	Condición física	37
2.1.22	Resistencia	38
2.1.23	Clasificación de la resistencia	39
2.1.24	Velocidad	40

2.1.25 Clases de velocidad	40
2.1.26 Fuerza	42
2.1.27 Clases de fuerza	42
2.1.28 Flexibilidad	43
2.1.29 Fundamentos técnicos del baloncesto	44
2.1.30 Tipos de recepción	46
2.1.31 El dribling	47
2.1.32 Tipos de dribling	49
2.1.33 Otros tipos de dribling	51
2.1.34 El pase	52
2.1.35 Tiro	57
2.2 Posicionamiento Teórico Personal	59
2.3 Glosario de Términos	60
2.4 Interrogantes de Investigación	64
2.5 Matriz Categorical	65
CAPÍTULO III	66
3. MARCO METODOLÓGICO	66
3.1 Tipo de Investigación	66
3.2 Métodos	61
3.3 Técnicas e Instrumentos	67
3.4 Población	69
3.5 Muestra	69
CAPÍTULO IV	70
4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	70
4.1.1 Resultados de la encuesta aplicada a los entrenadores	71
4.1.2 Resultado de las fichas de observación aplicada a deportistas	87

4.1.3 Contestación a las interrogantes de investigación	105
CAPÍTULO V	106
5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	106
5.1 Conclusiones	106
5.2 Recomendaciones	107
CAPÍTULO VI	108
6 PROPUESTA ALTERNATIVA	108
6.1 Título de la Propuesta	108
6.2 Justificación	108
6.3 Fundamentación	109
6.4 Objetivos	122
6.4.1 Objetivo General	122
6.4.2 Objetivos Específicos	122
6.5 Ubicación Sectorial y Física	122
6.6 Desarrollo de la Propuesta	123
6.7 Impacto	143
6.8 Difusión	143
6.9 Bibliografía	143
Anexos	146
Árbol de Problemas	147
Matriz de Coherencia	148
Matriz Categorial	149
Encuesta	150
Ficha de Observación	154
Certificaciones	156
Fotografías.	157

RESUMEN

La presente investigación se refirió a “Estudio de los procesos metodológicos utilizados por los entrenadores de baloncesto en los Clubs de Cayambe y su incidencia en el aprendizaje y el nivel competitivo de los jugadores de la Categoría sub 15 masculino, en el año 2014.”El presente trabajo de grado tuvo como propósito esencial determinar Diagnosticar el nivel de conocimientos que poseen los entrenadores acerca de los procesos metodológicos utilizados en la preparación de los deportistas de baloncesto categoría sub 15. Luego se realizó la justificación se explicó las razones porque se realizó esta la presente investigación su importancia, originalidad, factibilidad, quienes se beneficiaran de los resultados. Para la construcción del marco teórico se recopiló la información de acuerdo a las variables independientes y dependientes de una manera lógica y científica, para ello se consultado de libros, revistas. Posteriormente se procedió a desarrollar la parte metodológica, que se refiere a los tipos de investigación, métodos. La técnica de investigación que se aplicó fue la encuesta a los entrenadores y una ficha de observación a los deportistas de la disciplina de baloncesto , luego de obtener los resultados se procedió a representar gráficamente, analizar e interpretar cada una de las encuestas y ficha de observación, posteriormente se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que ayudaron a diseñar la Guía metodológica que contiene aspectos relacionados con la preparación técnica de los deportistas que entrenan el baloncesto, utilizando ejercicios y métodos adecuados. Los procesos de entrenamiento deportivo constituyen el elemento esencial a través del cual se puede interpretar y entender el avance y el desarrollo de la disciplina del baloncesto. Los resultados obtenidos por los deportistas serán consecuencia directa de la aplicación de sofisticados sistemas y programas de entrenamiento, los cuales se implementaran para mejorar la actividad deportiva del Cantón Cayambe.

ABSTRACT

The present investigation concerned "Study of the methodological processes used by basketball coaches in Cayambe Clubs and their impact on learning and the competitive level of the players in the sub Category 15 men in 2014" The this paper grade essential purpose was to determine the level of knowledge Diagnose possessing coaches on methodological processes used in the preparation of athletes basketball category 15 sub justification was then performed the reasons explained this was done because the this research their importance, originality, feasibility, who will benefit from the results. For the construction of the theoretical framework based on information independent and dependent variables in a logical and scientific manner was collected, for it was consulted books, magazines. Then we proceeded to develop the methodological part, which refers to the types of research methods. The research technique applied was the coaches poll and observation sheet for athletes basketball discipline after obtaining the results we proceeded to graph, analyze and interpret each of the surveys and observation sheet then the conclusions and recommendations are drafted, the same who helped design the methodological guide containing aspects related to the technical preparation of the basketball athletes training, exercises and using appropriate methods. Sports training processes are an essential element through which to interpret and understand the progress and development of the discipline of basketball. The results obtained by the athletes will be a direct result of applying sophisticated systems and training programs, which were implemented to improve the sport of Canton Cayambe.

INTRODUCCIÓN

El entrenamiento deportivo se ha convertido en los últimos años en un elemento básico en la actividad deportiva. Al respecto se puede manifestar que el entrenamiento deportivo constituye el elemento esencial a través del cual se puede interpretar y entender el avance y desarrollo del deporte moderno. Los resultados obtenidos por los deportistas son consecuencia directa de la aplicación de sofisticados sistemas y programas de entrenamiento, los cuales han ido implementándose y mejorando gracias a las aportaciones provenientes de las denominadas ciencias aplicadas del deporte.

En los actuales momentos de desarrollo del deporte posee ciertas características que ejercen una gran influencia en la organización de la preparación y el entrenamiento de los deportistas.

El aumento del nivel deportivo en los actuales momentos implica un perfeccionamiento tanto de los sistemas de preparación de los deportistas. Así pues el entrenador deportivo debe poseer conocimientos de anatomía, fisiología del deporte, biomecánica, medicina del deporte, psicología del deporte, física, estadística, matemática, computación, y como también de teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Dentro de esta materia el entrenador de estos clubes de la ciudad de Cayambe debe conocer aspectos relacionados con la programación del proceso de entrenamiento, su organización, control y corrección del tiempo, debe conocer los principios, métodos y medios del entrenamiento, para cumplir con los objetivos de los procesos del entrenamiento deportivo de los basquetbolistas

En cuanto a su contenido está formulado por los siguientes capítulos:

Capítulo I: En este primer capítulo contiene los antecedentes, el planteamiento del problema, formulación del problema, la delimitación, espacial y temporal así como sus objetivos y justificación.

Capítulo II: El capítulo dos contiene todo lo relacionado al Marco Teórico, con los siguientes aspectos fundamentación teórica, Posicionamiento teórico personal, Glosario de Términos, Interrogantes de investigación, Matriz Categorical.

Capítulo III: En el capítulo tres, se describe la metodología de la investigación, los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, determinación de la población y muestra.

Capítulo IV: En el capítulo cuatro, se muestra detalladamente el análisis e interpretación de resultados de las encuestas aplicadas a los entrenadores y una ficha de observación a los deportistas de baloncesto categoría Sub 15.

Capítulo V: Este capítulo contiene cada una de las conclusiones a las que se llegó una vez terminado este trabajo de investigación y se completa con la descripción de ciertas recomendaciones

Capítulo VI: Por último el capítulo seis, concluye con el Desarrollo de la Propuesta Alternativa.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

El entrenamiento deportivo es el proceso planificado que pretende o bien significa un cambio en el rendimiento deportivo de los deportistas. Es por ello que entrenar implica una repetición de sesiones con un objetivo claro y concreto de mejorar su rendimiento físico y técnico. Para ello los entrenadores de los diferentes clubes deportivos del Cantón Cayambe, deben tener amplios conocimientos acerca de los procesos de adaptación de los deportistas, principios, métodos, medios, volumen e intensidad de la carga estos aspectos debe dominar con el propósito de dosificar adecuadamente la preparación de los deportistas de la disciplina de baloncesto.

Como se manifestó en párrafos anteriores el proceso de entrenamiento tiene sus propios principios de entrenamiento basado en ciencias biológicas, psicológicas y pedagógicas, para ello el entrenador debe poseer mucha creatividad para evitar muchos inconvenientes a la hora de tratar por ejemplo cuando se entrena, antes de iniciar la sesión del entrenamiento se debe realizar el calentamiento aumentando la temperatura corporal, aumentar el ritmo cardiaco y respiratorio, prevenir lesiones, la vuelta a la calma es tan importante como el calentamiento, y sin embargo es la gran abandonada. Realizar unos estiramientos, un ligero trabajo aeróbico, ayudan a reducir el riesgo de lesiones, a acelerar la recuperación muscular, el principio de desarrollo multilateral, es necesario realizar un trabajo amplio y variado que sirva de base de partida para posteriores trabajos. El entrenador de los diferentes equipos

debe evitar la monotonía, es decir se debe aumentar progresivamente la carga de entrenamiento deportivo, para evitar el estancamiento o incluso disminuir el rendimiento, en el entrenamiento debe aumentar progresivamente la frecuencia del entrenamiento, el volumen e intensidad el entrenador debe dominar muchos procesos de entrenamiento, es decir desde la relación que tienen los deportistas con el entrenador, la comunicación, la organización del entrenamiento deportivo, pero todos estos aspectos no se ha observado en los entrenadores de los clubes. Los entrenadores lo hacen de manera empírica, sin una planificación de los procesos de entrenamiento deportivo.

Hace algunos años atrás en el Cantón de Cayambe, el nivel deportivo del baloncesto ha disminuido notablemente, ya que por factores múltiples no se ejecutaban los campeonatos inter clubs dentro del cantón.

En el año 2011 se reanudó el campeonato anual interclubs de la categoría sub 15, el mismo que presentó gran preocupación en los entendidos del deporte, ya que el nivel de juego presenciado en los adolescentes no era el esperado. En el transcurso de estos tres últimos años se ha podido evidenciar que los encuentros deportivos de esta categoría no presentan una buena técnica puesto que su efectividad es el 10 % en el juego.

El principio básico en el que se basa el baloncesto es simplemente meter un objeto que ha sido lanzado mediante la acción física del ejecutante en un aro, agujero o espacio delimitado previamente, lo que es dificultoso para los jugadores que conforman los clubs del cantón Cayambe en la categoría sub 15.

Por esta razón es necesario realizar un estudio de la metodología y factores que inciden en los resultados observados dentro de la cancha al presenciar un juego de la categoría sub 15 masculina del cantón Cayambe.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El entrenamiento deportivo ha evolucionado considerablemente a lo largo de las últimas décadas. Los sistemas y medios que actualmente se encuentran a disposición de las técnicas deportivas distan mucho de los que existían en la primera mitad del siglo XX. Esta evolución, entre otros factores, se han producido gracias a los técnicos deportivos y a la búsqueda de nuevos caminos que dieran respuesta a las interrogantes que siempre ha planteado la problemática relacionada con la adaptación del organismo a las cargas de entrenamiento.

Debido a la organización anual del campeonato interclubs masculino sub 15 en el cantón Cayambe, el aprendizaje y el nivel competitivo es bajo, esta categoría no cuenta con un entrenamiento adecuado. Es por esta razón que me veo en la necesidad a realizar un estudio de los factores que inciden en este proceso de aprendizaje en los deportistas del cantón Cayambe conformando la categoría antes mencionada.

La práctica del baloncesto juvenil es mínima, con relación a la disciplina de fútbol, dentro del cantón Cayambe, existe un descuido en esta disciplina, ya que al tener jóvenes preparados con fundamentos técnicos para su desarrollo, no cuenta con un adecuado entrenamiento que incremente su desempeño, y por ende un mejor manejo de dichos

fundamentos para un lanzamiento óptimo, su práctica es insuficiente puesto que no cuentan con entrenadores profesionales.

La preparación del basquetbolista debe ser lo más rigurosa, selectiva y completa posible, pero con la necesidad de priorizar sus capacidades fundamentales para unificar con ellos los objetivos cuyo desarrollo buscaremos a través de los medios que nos proporciona el entrenamiento deportivo.

El desconocimiento de los entrenadores de los distintos clubs del cantón Cayambe acerca de procesos metodológicos, es producto de que no asisten a cursos de actualización con respecto a los métodos, principios y medios de entrenamiento en la disciplina del baloncesto y también existen limitados cursos de esta naturaleza.

Los entrenadores desconocen las bondades de los principios, métodos y medios del entrenamiento deportivo, motivo por el cual los entrenadores no aplican adecuadamente los aspectos físicos y técnicos del baloncesto, con volúmenes y cargas de acuerdo con la edad de los deportistas.

Los entrenadores no planifican las sesiones de entrenamiento siguiendo un orden lógico y científico, es por ello que quienes están al frente de esta disciplina deben estar adecuadamente capacitados y actualizados, para realizar un entrenamiento considerando los aspectos científicos y técnicos, respetando las cargas de entrenamiento, utilizando los métodos, principios de entrenamiento deportivo, considerando la edad de los deportistas

La práctica del baloncesto juvenil es mínima, con relación a la disciplina de fútbol, dentro del cantón Cayambe, al respecto se puede manifestar que la mayoría de deportistas están dedicados a practicar la

disciplina del fútbol, por ser considerado un deporte de multitudes, es por ello que debe existir una campaña deportiva para motivar a los deportistas de este cantón a que practiquen el baloncesto, que también es una de las disciplinas que aportan al deporte de la provincia de pichincha.

Luego de conocer las causas se evidenciaron los siguientes efectos que configuran el problema de investigación. Estudiantes que no han desarrollado sus aspectos físicos y técnicos, por las sesiones repetitivas, sin ninguna planificación. Clases de entrenamiento de baloncesto monótonas y sin ninguna dirección técnica y metodológica. Bajo nivel técnico y por ende tienen malos resultados deportivos. Jóvenes desmotivados por la práctica del baloncesto, por la falta promoción de esta disciplina, superados estas causas y efectos mejoraríamos el nivel físico, técnico de la práctica de balonecsto,es por ello que se sugiere a los entrenadores de esta disciplina capacitarse en los procesos metodológicos del entrenamiento deportivo, esto implica muchos aspectos, como la planificación del entrenamiento, los métodos, principios, medios, cargas, periodos de preparación deportiva, preparación multilateral, entrenamiento de las cualidades físicas y técnicas del baloncesto de acuerdo a las categorías y edades biológicas y cronológicas, aplicando los principios pedagógicos y del entrenamiento deportivo.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿De qué manera los procesos metodológicos utilizados por los entrenadores inciden en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto y el nivel competitivo de los jugadores de la categoría sub 15 masculino, en los clubes Cayambe en el año 2014?

1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

1.4.1 Unidades de observación.

Para realizar el presente Trabajo de grado se consideró a los entrenadores y jugadores de la categoría sub 15.

1.4.2 Delimitación espacial

La presente investigación se desarrolló en los diferentes clubes de la categoría sub 15, pertenecientes a Liga Cantonal de Cayambe.

1.4.3 Delimitación temporal

El trabajo de grado se realizó en el año lectivo 2013 - 2014.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo general

- Determinar los procesos metodológicos utilizados por los entrenadores de baloncesto en los clubs de Cayambe y su incidencia en el aprendizaje de los fundamentos técnicos de los jugadores de la categoría sub 15 masculino, en el año 2014.

1.5.2 Objetivos específicos

- Diagnosticar el nivel de conocimientos que poseen los entrenadores acerca de los métodos de entrenamiento utilizados en la preparación de los deportistas de baloncesto categoría sub 15 del cantón Cayambe.

- Identificar los principios de entrenamiento deportivo que utilizando los entrenadores para la preparación deportiva de los jugadores de baloncesto.
- Valorar el nivel de preparación de los fundamentos técnicos del boteo, dribling, pase, lanzamientos en los deportistas de baloncesto de la categoría sub 15 de los clubes de baloncesto del cantón Cayambe.
- Elaborar una Guía metodológica para entrenamiento de los fundamentos técnicos del baloncesto categoría sub 15 de los clubes del Cantón Cayambe.
- Socializar la Guía metodológica para para entrenamiento de los fundamentos técnicos del baloncesto categoría sub 15 de los clubes del Cantón Cayambe.

1.6 JUSTIFICACIÓN

Esta investigación se da principalmente por la trascendencia en el baloncesto juvenil dentro del cantón Cayambe, por esta razón es de vital importancia analizar la acción de los procesos metodológicos de los entrenadores.

Los factores comunes que deben presentar los procesos son de mucha importancia dentro del plan de entrenamiento y fundamentalmente dentro del juego así como la mecánica y ejecución, dominar los métodos, tener buen desempeño de los procesos, el cual juega un papel importante en el aprendizaje y el nivel competitivo, concentración confianza, rapidez de ejecución, fuerza, motivación, recepción, y el factor fundamental.

Esta investigación será un punto de partida para que los índices del escaso conocimiento de los entrenadores deportivos en el aprendizaje y el nivel competitivo del baloncesto de Cayambe sea cada vez más limitado, logrando mejorías en los resultados y rendimiento deportivo cantonal.

La investigación presenta un alto grado de utilidad social dado al creciente desarrollo del deporte del baloncesto practicado en la categoría estudiada y su incidencia en las diferentes capacidades físicas, repercutiendo en el avance deportivo del cantón. La metodología estudiada se fundamenta en las bases teóricas científicas de baloncesto, entrenamiento deportivo, didáctica del deporte, estadística aportará al conocimiento científico metodológico de esta modalidad deportiva.

Además, el Baloncesto juvenil de Cayambe se verá favorecido, con esta investigación porque se establecerá una guía metodológica para los entrenadores, el cual servirá de guía para transmitir los conocimientos a las deportistas y así alcanzar mejores resultados deportivos en la competencia individual y colectivamente.

1.7 FACTIBILIDAD

Esta investigación fue factible realizar, por cuanto, a través del desarrollo de esta propuesta se solucionarán dificultades en la institución investigada. Además se puede manifestar que existe la predisposición de las autoridades y docentes para que se investigue acerca de los procesos metodológicos que utilizan los entrenadores para la preparación de los deportistas de baloncesto categoría sub 15 del Cantón Cayambe. Con respecto a la realización de la investigación y propuesta, la parte financiera de principio a fin será cubierto por el investigador.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1.1. Fundamentación Filosófico

Teoría Humanista

Se puede definir el entrenamiento como el intento de mejorar la capacidad físico deportivo de la persona. Esta mejora se basa en las respuestas y adaptaciones que se consiguen en los sistemas arriba mencionados cuando se somete el organismo a un programa adecuado de actividad física.

“La respuesta es una acción o modificación inmediata que se produce como consecuencia de la realización de actividad física. La respuesta no origina, en sí misma, una mejora en la forma física deportiva de la persona. Para que esto ocurra, se requiere, al menos, que sea reiterada en el tiempo”. (Delgado.M, 2004, pág. 56)

La adaptación en el ser humano es un proceso a más largo plazo y se consigue gracias a modificaciones mor funcional en los distintos órganos y sistemas. Analizando lo que sucede cuando se realiza actividad física intensa, vemos que durante el esfuerzo se produce un importante desgaste (desgaste de estructuras, utilizando las reservas energéticas) que puede llevar al agotamiento. En el tiempo de recuperación o descanso, se reponen los elementos gastados y se recupera la capacidad funcional, consiguiendo llegar no sólo al nivel inicial, sino incluso sobrepasarlo, de manera que al iniciar un nuevo esfuerzo se pueda realizar con más facilidad.

2.1.2 Fundamentación Psicológica

Teoría Cognitiva

Entrenamiento mental también denominado entrenamiento ideomotor entendemos el aprendizaje o la mejora de una secuencia motriz mediante su representación mental intensa, sin ejercitarla al mismo tiempo. Condición previa para el entrenamiento mental es una representación motriz precisa. El entrenamiento mental abrevia los periodos de aprendizaje para la adquisición de las técnicas deportivas.

El entrenamiento mental permite frecuencias de repetición relativamente elevadas por unidad de tiempo y ahorra, por tanto energía. Debido a la acusada fatiga que causa la concentración, el entrenamiento mental solo es aplicable durante un tiempo limitado (2 – 3 minutos aproximación por unidad de entrenamiento). Si el entrenamiento mental se ha realizado durante mucho tiempo o de forma exclusiva, se pueden desarrollar y arraigar, en condiciones reales, secuencias motrices erróneas debido a la falta de control. (Dietrich, 2004, pág. 92)

Esta constatación no se ha de entender como una reserva de tipo general frente a los procedimientos del entrenamiento mental. Pues aun cuando las unidades de entrenamiento mental, ejecutadas aparte del ejercicio práctico, son más bien perjudiciales desde el punto de la teoría de la información, pueden sin embargo influir positivamente sobre “los deportistas “en el sentido de la regulación psíquica individual.

Por otra parte, es indudable que la capacidad de rendimiento mental representa un factor esencial del comportamiento técnico deportivo en el entrenamiento y en la competición ‘pues para una óptima utilización del potencial técnico deportivo tan necesario es el control motriz como la seguridad cognitiva (mental)

2.1.3 Fundamentación Pedagógica

Teoría Naturalista

El entrenamiento deportivo, bien sea en el colegio, en una asociación deportiva o en gimnasio, bien sea organizado o de carácter libre, tiene lugar en la realidad y puede observarse y valorarse. Puesto que las ciencias reales adquieren sus conocimientos por medio de la experiencia (empirismo)

Con la interpretación del proceso de entrenamiento como una tarea de la configuración completa y polifacética del entrenador es distancia conscientemente de las opiniones mecanicistas de entrenamiento expresadas por el planteamiento biológico. Para ello, junto a las categorías didácticas de objetivo de entrenamiento, contenido de entrenamiento y método de entrenamiento (incluido el medio y la organización del entrenamiento) introdujo, como novedad, los denominados principios del entrenamiento (Hohmann, 2005, pág. 192)

“El entrenamiento viene, además, marcado por los procedimientos de los objetivos del mismo, que pueden prevenir del análisis de la estructura del rendimiento o que se pueden documentar separadamente de la competición”. (Hohmann, 2005, pág. 27)

El control del entrenamiento se basa, por regla general, en que los ajustes deseados en el entrenamiento están orientados por su contenido al campo de la constitución, condición física, coordinación/técnica y táctica a través del empleo de estímulos específicos del entrenamiento y, además, se elaboran en unos términos de tiempo precisos. Con ello se supone que existe una dependencia funcional entre la influencia del

entrenamiento y el efecto del mismo. (Hohmann, 2005, pág. 199)

Frente a esta idea se tiene que objetar que los datos reales del entrenamiento no se pueden juzgar de forma óptima. Aquí no se van a tener en cuenta los múltiples efectos de un estímulo de movimiento sobre los diversos sistemas funcionales y, en especial, la implantación simultánea de varios estímulos que se refieren a los ajustes en varios sistemas funcionales

2.1.4 Fundamentación Sociológica

Teoría Socio crítica

Estos elementos tienen como base el hecho de que los atletas quieren el entrenamiento, les gusta la competición y se aplican más cuando comprenden los procesos y las funciones socioculturales envueltos en la concretización de sus objetivos.

Si la competición y el deporte tienen unos valores socioculturales, entonces todo atleta tiene derecho de tener éxito. Esto es apenas posible a través de un proceso de definición de objetivos. Si bien todos los individuos implicados en el deporte tienen la responsabilidad de promover el derecho a la realización del atleta, el entrenador es uno de los prioritarios y con un papel primordial en ese proceso. Esto se debe a la relación entrenador atletas que es particularmente especial. De un modo general, podemos decir que el entrenador tiene acceso a aspectos de la vida del atleta que es muy difícil que se produzca en otro tipo de relaciones socioculturales. (Raposo, 2005, pág. 49)

Para asegurar ese derecho al éxito es fundamental que el entrenador entienda que la victoria en este proceso es personal y no de competición.

Es decir, siempre que un individuo mejora su actuación dicho individuo obtiene una victoria.

Sólo este tipo de intervención es el que permite educar a los atletas de modo que verán la práctica deportiva como un medio privilegiado para realizarse como individuos y la competición propiamente dicha, como el momento en que se definen y redefinen los límites de capacidad y habilidad deportiva.

2.1.5 Concepto de entrenamiento deportivo

La teoría del entrenamiento deportivo como ámbito científico se ha convertido en una disciplina en torno a la cual los más cualificados científicos y técnicas deportivas han ido descubriendo nuevas formas de trabajo, las cuales han acabado favoreciendo el progreso en un campo de la excelencia motriz como es el representa el deporte de competición.

“El entrenamiento deportivo constituye el elemento esencial a través del cual se puede interpretar y entender el avance y el desarrollo del deporte moderno. Los resultados obtenidos por los deportistas son consecuencia directa de la aplicación de sofisticados sistemas y programas de entrenamiento, los cuales han ido implementándose y mejorando gracias a las aportaciones provenientes de las denominadas ciencias aplicadas del deporte”. (Campos.J, 2003, pág. 13)

Es por ello que los entrenadores deben estar actualizados en sus conocimientos referentes a la disciplina de baloncesto, tanto en el aspecto físico como técnico, para obtener excelentes resultados en las competencias.

2.1.6 Diagnóstico y análisis de las condiciones de entrenamiento

En el primer paso que hay que dar en la elaboración de la planificación anual del entrenamiento se realiza con todo cuidado el estudio y el análisis de las condiciones de entrenamiento, así como proceder a la organización del diagnóstico relativo al trabajo realizado anteriormente.

“En el cuadro de la planificación del entrenamiento, el diagnóstico está situado en la esfera conceptual, permitiendo colocar los diferentes elementos del sistema de preparación deportiva juzgando como importantes y relevantes para el trabajo para el entrenador”. (Vasconcelos, 2000, pág. 41)

Esta situación exige una comprensión del sistema deportivo y un profundo conocimiento de aquello que es relevante e importante para la planificación. También en el entrenamiento deportivo “el diagnóstico inicial constituye el primer paso práctico para la planificación y desarrollo del rendimiento”

Por el diagnóstico podemos diferenciar los factores que mayor exigencia e influencia tienen en el seguimiento de la planificación. Para que esta diferencia pueda asumir los efectos prácticos que se espera, es necesario saber recoger la información para cada uno de los problemas que rodean la planificación. (Vasconcelos, 2000, pág. 41)

La falta o ausencia de información apropiada o incompleta puede conducir a decisiones imperfectas y erróneas. Concluyendo, el diagnóstico constituye un requisito esencial para la elaboración de la planificación y el desarrollo consecuente del atleta.

2.1.6.1 Organización del diagnóstico

Para que el entrenador se pueda concentrar en lo esencial de la planificación es importante identificar las cuestiones que deberán ser tratadas en el diagnóstico.

Buscando el rigor y el pragmatismo necesario, proponemos la recogida de informaciones en las cuestiones relacionadas con:

- El análisis de la modalidad.
- El conocimiento del atleta.
- Las instalaciones.
- El material técnico – pedagógico. (Vasconcelos, 2000, pág. 41)

2.1.7 Análisis de la movilidad

En cuanto al análisis de la modalidad, consideramos necesario proceder a un diagnóstico que posibilite la caracterización de los aspectos específicos, lo que permitirá determinar los valores cualitativos y cuantitativos de la carga en el proceso global de preparación.

Buscamos determinar cuál o cuáles de los sistemas energéticos son predominantes en la prueba del atleta, que capacidades motoras deben ser prioritariamente entrenadas, que nivel de ejecución técnica exige la competición, y como determinar la táctica de conducción de la prueba. (Vasconcelos, 2000, pág. 41)

Al entrenador se le exige un profundo conocimiento de las informaciones recogidas para elaborar su modelo de preparación.

En este conjunto de informaciones el entrenador podrá encontrar:

- a) La armonía entre la preparación física general y la específica.
- b) La determinación del volumen anual de la carga y repartirlo entre los diferentes niveles de intensidad.
- c) Los ejercicios de perfeccionamiento y desarrollo de la técnica asociada a las capacidades motoras (fuerza, velocidad, flexibilidad, resistencia).
- d) La mejor forma de preparar la conducción de la prueba.

Aun dentro de esta área, es importante recoger la información relativa o la participación del atleta en el cuadro competitivo asociada a los resultados alcanzados.

Se busca saber cuántas participaciones efectuó el atleta en su modalidad principal, cuantas participaciones en competiciones de preparación, de evaluación y cuantas importantes. Para cada competición se debe estudiar el resultado obtenido, e interpretado según el ciclo de preparación en que esta se sitúa.

El mejor resultado tendrá que ser detalladamente observado en sí mismo para elegir la estrategia de mejora para la próxima temporada.

El análisis de los resultados podrá hacer seguimiento dos criterios:

- Los criterios cronométricos, que determinan la velocidad en general, considerándose todos los momentos desde la señal de partida hasta la llegada.
- Los criterios biomecánicos, que se presentan con la relación existente entre el rendimiento, el rendimiento mecánico y la velocidad de nado, siendo excluidos el tiempo relativo al salto inicial, el tiempo de los virajes y el tiempo de llegada.

El diagnóstico cronométrico se hace basándose en la información que tiene respecto a:

- El tiempo oficial de la prueba
- El tiempo de partida el tiempo de los virajes
- El tiempo de llegada
- El tiempo de cada fracción de 50 metros, excluyéndose el tiempo de salto y el de llegada.

En el diagnóstico biomecánico consideramos dos parámetros:

- La frecuencia gestual
- La distancia del ciclo.

Para completar el diagnóstico es importante recoger las informaciones relacionadas con la carga de entrenamiento y con su dinámica a lo largo de la temporada de entrenamiento. En este sentido sugerimos que se consideren como más significativos los siguientes datos:

- El número anual de semanas de entrenamiento.
- El número de días que realmente se entreno
- Cuantas sesiones hubo por semana.
- Cuantas sesiones principales y complementarias.
- Cuantas horas para la preparación física y cuál es la distribución real para las diferentes capacidades.
- Cuál es el volumen real del entrenamiento.
- Cuál es la distribución por diferentes niveles de intensidad.
- Cuales es la relación entre entrenamiento general y específico.
- Cuál es la diferencia registrada entre lo que fue programado y lo que se realizó.

Me gustaría llamar la atención que compete a cada entrenador, y que es situar todos estos parámetros respecto a la etapa de preparación en

que se encuentra su atleta. Existen algunos que pueden ser considerados óptimos, mientras que otros se encuentran desajustados para las etapas iniciales.

2.1.8 Estructura del proceso de entrenamiento

De los estudios se deduce que el resultado de la competición (como objetivo final del entrenamiento) depende de la estructura morfo funcional especializada de la capacidad de trabajo deportivo del deportista. La estructura morfo funcional especializada de la capacidad de trabajo es la forma estable de las relaciones entre los sistemas del organismo que determinan por completo la capacidad motriz del atleta y el éxito de su actividad deportiva. Su formación y perfeccionamiento dependen del acercamiento de todos los sistemas fisiológicos del organismo sin excepción a un elevado nivel funcional, fijado por las correspondientes reestructuraciones morfológicas, e incluido en el proceso de adaptación a largo plazo del organismo a la actividad muscular intensiva.

Las características cualitativas de la estructura morfo funcional especializada se determinan por el régimen de trabajo del organismo, especialmente por el propio de la actividad deportiva concreta (por ejemplo el trabajo de carácter explosivo, cíclico o variable, entre otros) y por el reglamento de la competición (sus normas, materiales utilizados, estructuras de coordinación de los movimientos, cantidad de repeticiones de la ejecución del ejercicio de competición o duración de la competición, existencia de descansos y su duración, entre otros) (Verkhoshansky, 2002, pág. 18).

La formación de la estructura morfo funcional depende del aumento sistemático del potencial energético del organismo, del perfeccionamiento

de la habilidad del deportista para emplearlo de forma efectiva en el entrenamiento y la competición, y del incremento de la firmeza psicológica del deportista, es decir, de su estabilidad frente a los factores desmoralizadores externos e internos. Así pues, los factores más importantes y que condicionan el entrenamiento deportivo, son cuatro:

- Estructura morfo funcional especializada de la capacidad de trabajo deportivo que determina el nivel cuantitativo y las características cualitativas de las capacidades motrices del deportista;
- Potencial energético del organismo, es decir, su capacidad de producir la energía necesaria para las actividades de entrenamiento y competición;
- Habilidad del deportista para realizar de forma efectiva (en todo su valor) su potencial motriz en condiciones de entrenamiento y competición;
- Estabilidad psicológica del deportista, determine para un elevado nivel de firmeza en la solución de los problemas motrices que se encuentran en las condiciones de la actividad deportiva. (Verkhoshansky, 2002, pág. 19).

A continuación, se va a explicar los tres componentes principales del proceso de entrenamiento, especialmente determinantes para la consecución y perfeccionamiento del entrenamiento deportivo. Estos son:

- Preparación física especial, que garantiza principalmente el aumento del potencial energético del deportista;
- Preparación técnico – táctica, que garantiza principalmente el perfeccionamiento de la habilidad del deportista para aprovechar su potencial motriz en la revolución efectiva de las tareas motoras; (Verkhoshansky, 2002, pág. 20).

- Preparación de competición, principalmente orientada al perfeccionamiento de la estabilidad y firmeza psicológicas del entrenamiento del deportista. (Verkhoshansky, 2002, pág. 21).

De este modo, el sentido de la organización de la preparación del deportista reside en poner en común con el objetivo principal (la consecución del resultado planteado) las tres directrices (componentes) fundamentales del entrenamiento:

- Aumento del potencial motriz del deportista (objeto de la preparación física especial);
- Perfeccionamiento de la habilidad para aprovechar de forma efectiva ese potencial en el ejercicio de competición (objeto de la preparación técnico - táctica);
- Aumento del nivel y la firmeza del entrenamiento (objeto de la preparación competitiva y psicológica). (Verkhoshansky, 2002, pág. 21).

En el marco de estas directrices se concentra toda la amplia gama de objetivos concretos de la preparación del deportista. La habilidad y categoría profesional del entrenador reside en su capacidad para formular de forma correcta los objetivos del entrenamiento, dividirlos en categorías según su grado de importancia para la mejora de los resultados de competición y dirigir con criterio el proceso de entrenamiento. Simplificando, podría expresarse de la siguiente manera: en un principio hay que crear el imprescindible potencial motriz del deportista y a partir de allí acometer el resto de objetivos. (Verkhoshansky, 2002, pág. 21).

2.1.9 Los sistemas de entrenamiento

“Son los conocimientos teórico – prácticos que ayudan al entrenador y al atleta a conseguir el máximo rendimiento de este último. Existen varios sistemas (aplicados en diferentes épocas y lugares), que se conocen como tradicionales o modernos” (Guimaraes, 2002, pág. 50).

2.1.10 Planificación del entrenamiento deportivo

Planificar es anticipar, prever una secuencia lógica y coherente del desarrollo de las tareas que nos llevan a alcanzar objetivos previamente definidos. La planificación es, pues, el proceso que el entrenador sigue para poder definir las líneas de orientación del entrenamiento, a lo largo de varios años (planificación a largo plazo), o a lo largo de un año de entrenamiento. El éxito de cualquier planificación está determinado por el estudio que debe proceder a su elaboración, a su ejecución y a una permanente evaluación. (Vasconcelos, Planificación y organización del entrenamiento deportivo , 2005, pág. 19)

Asimismo, requiere el correcto análisis de las condiciones de entrenamiento, una definición adecuada y realista de los objetivos de la temporada y una secuencia de las tareas para ser organizadas de forma lógica y coherente. Todo ello, además de la determinación adecuada del valor de la carga de entrenamiento, expone de forma categórica la diferencia entre grandes resultados y frustraciones deportivas. (Vasconcelos, Planificación y organización del entrenamiento deportivo , 2005, pág. 19)

2.1.10.1 Bases de la planificación

“Para que, al elaborar su plan de trabajo, el entrenador pueda tener éxito, debe considerar un conjunto de variables que, en su globalidad,

constituyen las bases necesarias para la construcción del plan de trabajo y su metodología de elaboración”. (Vasconcelos, Planificación y organización del entrenamiento deportivo , 2005, pág. 19)

2.1.10.2 La planificación debe tener bases científicas

“En un pasado relativamente reciente, la planificación del entrenamiento se basaba mucho en la experiencia personal del entrenador, en una base del método de ensayo y error, en la intuición de algunos principios lógicos”.

Actualmente, con el avance indiscutible de la investigación científica en el área de la metodología del entrenamiento y de la planificación, se impone al entrenador una actitud de aproximación a “nuevos conocimientos”, con el objetivo de conocer más profundamente su modalidad, el contenido que la caracteriza y la correcta selección de los recursos que conduzcan al desarrollo de sus deportistas. Es tarea del entrenador reducir el espacio que separa la ciencia de la práctica. (Vasconcelos, Planificación y organización del entrenamiento deportivo , 2005, pág. 19)

2.1.10.3 La planificación debe ser coordinada, controlada y evaluada

La coordinación es una tarea importante para poder evaluar cómo se desarrolla una aplicación del plan de trabajo. Se vuelve, entonces, importante encontrar los medios específicos para controlar y evaluar las sucesivas etapas por las que pasa la sucesión de las diferentes tareas del entrenamiento y determinar la necesidad, o no, de un ajuste del proceso de entrenamiento. (Vasconcelos, Planificación y organización del entrenamiento deportivo , 2005, pág. 20)

2.1.10.4 La planificación debe respetar los principios y normas del entrenamiento

La planificación tiene como objetivo prever una secuencia lógica de las tareas necesarias para el correcto desarrollo del atleta, en el sentido de que este pueda obtener los mejores resultados deportivos. Así, la preparación del atleta debe respetar los principios y normas que regulan el entrenamiento deportivo y a los cuales el entrenador debe prestar la mayor atención. Estos son:

- La unidad entre preparación general y específica
- La continuidad del proceso de entrenamiento
- El aumento progresivo de la carga
- La alternancia de los contenidos del entrenamiento (Vasconcelos, Planificación y organización del entrenamiento deportivo , 2005, pág. 20)

2.1.11 Control y evaluación del entrenamiento deportivo

El control y la evaluación del entrenamiento constituyen dos elementos fundamentales del proceso de entrenar sin los cuales sería imposible proyectar hacia el futuro la mejora del rendimiento y la capacidad de cualquier individuo. Sin embargo, hay que tener en cuenta que, aunque forman parte de un mismo proceso, los términos “control” y “evaluación” en el contexto de la planificación del entrenamiento hacen referencia a aspectos diferenciados.

Por un lado, el control afecta a las medidas y el test es el instrumento de medida básico, bien sea escrito, oral, con ayuda mecánica o de cualquier tipo. Por otro lado, la evaluación determina el estado de calidad, de bondad o

de ajuste a los objetivos de aquello que sea medido e implica asumir la toma de decisiones constituyendo por ello, una fase decisiva del proceso de entrenamiento. (Campos & Ramón, 2003, pág. 71)

El desarrollo del campo de la evaluación y el control del entrenamiento ha seguido una línea paralela a la evolución de los propios sistemas de planificación, así como de las innovaciones y mejoras tecnológicas puestas al servicio de la creación de nuevos y sofisticados aparatos de medición.

Po otra, parte cuando se habla de control y evaluación del entrenamiento se está haciendo referencia a diversos ámbitos de actuación a través de los cuales se puede obtener la información necesaria. Así, el control del entrenamiento se puede realizar en los ámbitos médicos, biomecánicos, técnicos, condicionantes, o psicológicos. Es decir, en todos los campos que colaboraron en la obtención de unas mejoras del rendimiento. El rendimiento humano debe ser interpretado a partir de una serie de decisiones acerca de los métodos que se deben emplear y las formas de interpretación de los datos. (Campos & Ramón, 2003, pág. 71)

El control del entrenamiento se basa en la obtención de datos de carácter cuantitativo que aporten una información detallada acerca del nivel del deportista en unos test realizados en una determinada fase de su preparación. Sin embargo, el control del entrenamiento no tiene como objetivo único la obtención ese tipo de datos, sino que, además, debe servir para obtener también una información detallada de lo que el deportista ha hecho a lo largo de la temporada, de lo que el deportista ha trabajado en cada uno de los contenidos de su plan de entrenamiento e incluso el número de competiciones realizadas entendiendo estas como una carga más de carácter específico.

“La cuantificación de las cargas de entrenamiento nos permite conocer dichos valores y, por ello, constituye un elemento de control decisivo para orientar estratégicamente el plan de entrenamiento” (Campos & Ramón, 2003, pág. 73).

2.1.12 Principios generales del entrenamiento deportivo

Como principios del entrenamiento vamos a definir una serie de instrucciones jerárquicamente superiores para la actividad del entrenamiento deportivo. Se trata, pues, más bien de una base general de orientación y menos de una línea concreta de actividad. Estos principios dirigen la acción de entrenadores y deportistas a la hora de elaborar los esquemas de la actividad. Así, se refieren menos a operaciones concretas que a rasgos básicos de tipos de actividad. (Dietrich, 2001, pág. 43)

De acuerdo con el esquema de dirección y regulación que aquí nos sirve de base, los principios del entrenamiento pueden referirse a las distintas categorías de la actividad, esto es, la planificación, la realización, los controles y la evaluación del entrenamiento, y englobar también la exhibición de rendimientos. Pueden regir la actividad en su conjunto, campos de actividad concretos, como por ejemplo el entrenamiento juvenil, o distintos tipos de entrenamiento, como por ejemplo el de la técnica; pueden también ser válidos para los distintos grupos de personas que toman parte en el entrenamiento.

Los principios, en tanto que indicaciones para la actividad, pueden ser imposición de normas, que se hacen eco de convenciones y compromisos sociales, como por ejemplo el “principio de mantenimiento y

conservación de la salud”. También puede derivarse de hipótesis de la actividad a partir de leyes científicas o de experiencias prácticas de del entrenamiento. Como normas que son, los principios que se aplican se mantienen en la medida en que son deseados por la colectividad. Los que se deducen a partir de leyes o de experiencias no pueden ser “verdaderos” ni “falsos”, sino sólo “más o menos eficaces”. La conveniencia de su aplicación resulta de su grado de eficacia en la praxis del entrenamiento. (Dietrich, 2001, pág. 44)

Dentro de los principios generales parece oportuno establecer una diferenciación en tres clases:

- Principios pedagógicos generales, que, aparte del entrenamiento, tienen validez en diferentes procesos de la actividad pedagógica.
- Principios de la estructuración y de la organización del entrenamiento. (Dietrich, 2001, pág. 45)

2.1.13 Principios para la organización y planificación del entrenamiento

Principio de la mutua sintonía de las decisiones sobre el entrenamiento: por lo general, las decisiones necesitan una armonización entre las distintas tareas, que en parte divergen unas de otras; estas discrepancias resultan, sobre todo, de exigencias de rendimiento específicas, de particularidades del desarrollo y de necesidades individuales.

Principio de la eficacia: la actividad deportiva ha de conseguir siempre el mayor grado de eficacia posible con vista a los objetivos de rendimiento planteados.

Principio de la planificación: los procesos a largo plazo, como por ejemplo los deportistas de elite, se deben subdividir en etapas de varios años relativamente independiente unas de otras; para cada una de estas hay que plantear objetivos específicos y puntos relevantes en los planos metodológicos y de contenidos.

Principios de la especificidad: los procesos de entrenamiento han de dirigirse siempre a objetos con algún atractivo que se pueda alcanzar n periodos de tiempo abarcables.

Principio de la armonización entre la evolución del rendimiento general y el específico: en todas las etapas evolutivas se ha de mantener una relación armónica entre los medios de entrenamiento generales y los propios de cada modalidad deportiva, de acuerdo con los objetivos de cada momento.

Principio del incremento progresivo de la carga de entrenamiento: para aprovechar plenamente el potencial del rendimiento genético de un atleta, con vista a las exigencias propias de su modalidad deportiva y para alcanzar un estado de rendimiento óptimo, se hace necesario una especialización creciente en los contenidos y en los métodos de entrenamiento, sobre la base de una formación deportiva básica y general.

Principio de la individualización: para conseguir los rendimientos individuales posibles, la actividad física, orientada según normas y regularidades generales, ha de referirse cada vez más a los supuestos y a

las formas de comportamiento individuales a medida que avanza el proceso de entrenamiento y ha de dirigirse cada vez más a trabajar los puntos más fuertes del individuo.

Principio de la dirección y regulación permanentes del entrenamiento: para conseguir un objetivo de rendimiento deseado en el plazo de tiempo previsto, las decisiones tomadas se tienen que adecuar continuamente a las tareas comprendidas a largo plazo, sobre la base de unas comparaciones constantes (diagnóstico del rendimiento) entre el estado de rendimiento planificado con antelación y el conseguido realmente. (Dietrich, 2001, pág. 46)

2.1.14 Métodos de entrenamiento deportivo

2.1.14.1 Método continuo

En el método continuo prima la mejora de la capacidad aeróbica (resistencia básica). Como en el entrenamiento de resistencia extensivo prima desde el punto de vista energético el metabolismo de los lípidos, este método puede contribuir (acompañado de una reducción de la ingesta de calorías) a atenuar un sobrepeso (Rusch & Weineck, 2004, pág. 84).

“El método continuo consiste en ejercicios a velocidad constante que se desarrollan con duraciones e intensidades distintas”. (Mirella R. , 2001, pág. 155)

2.1.14.2 Método Fartlek

En este método, aun basándose en el principio de la alternancia, los estímulos no se fijan con anterioridad, sino que es el propio deportista el

que decide variar la intensidad del movimiento en tramos más o menos largos dependiendo de su estado e forma (Mirella R. , 2001, pág. 158).

2.1.14.3 Método de competiciones

Este método, de límites difícilmente definibles, ocupa especialmente un lugar en la preparación de los deportistas de alto rendimiento y, particularmente, en el periodo preparatorio especial. Se basa en la aplicación de las mismas pruebas desarrolladas en la competición oficial, pero, también y especialmente, en pruebas de duración ligeramente inferior o superior a la de competición o en tramos recorridos a ritmo similar. (Mirella R. , 2001, pág. 172).

2.1.14.4 Método de contraste

“Consiste en el establecimiento de una diferencia (contraste) entre la relajación completa y la contracción excesiva, lo que se traduce en una comprensión mayor por parte del atleta del significado de la relajación, tan importante en las carreras de velocidad”. (Vargas, 2007, pág. 135).

Se le indica al atleta que corra a alta velocidad una carrera de 60 – 100 metros donde debe contraerse totalmente cada tres o cinco pasos, relajándose totalmente, es decir, debe hacer todo lo contrario

2.1.14.5 Método de control

“Se basa en las pruebas (controles) que se realizan periódicamente en el proceso de entrenamiento con el objetivo de comprobar el nivel de preparación y el aumento de rendimiento, utilizándose con fines

diagnósticos, dado que los resultados permiten interpretar el efecto del entrenamiento realizado”. (Vargas, 2007, pág. 135).

El método de control consiste en la observación y comprobación de aquello que debe ser hecho o ejecutado en cumplimiento de los objetivos propuestos

2.1.14.6 Método de intervalos

El método de intervalos de entrenamiento que supone una ejecución equilibrada del trabajo se aplica muy a menudo en la práctica del entrenamiento deportivo.

Es típica de este método, la ejecución de series de ejercicios de duración e intensidad constante y pausas estrictamente reglamentadas. Como ejemplo podemos citar las series típicas destinadas a desarrollar la resistencia especial: 10 x 40 m en carrera de atletismo y carrera de patinaje de velocidad, 10 x 1000 m en remo, entre otras (Platanov & Bulatova, 2001, pág. 18).

2.1.14.7 Método del juego

“Presupone la ejecución de las acciones motrices en condiciones de juego, dentro de las reglas características de este, del arsenal de situaciones y procedimientos técnicos y tácticos.” (Platanov & Bulatova, 2001, pág. 240).

2.1.15 Entrenamiento en circuitos

“En resumen, el entrenamiento en circuito, más que un sistema de entrenamiento, es una forma de organizar el trabajo. Los circuitos se

emplean persiguiendo muchos objetivos, desde el trabajo de culturistas hasta los estiramientos pasando por la recreación o los ejercicios de fuerza dirigida” (Rius, Metodología y técnicas de atletismo , 2005, pág. 235).

2.1.16 Medios y métodos de entrenamiento

Para que se puedan alcanzar los objetivos definidos, es necesario seleccionar los medios y los métodos que mejor se adopten a las características de la modalidad, a la edad de entrenamiento del atleta y a sus características psicológicas. “En una tentativa de facilitar esta tarea, analizaremos los medios y los métodos existentes en la metodología del entrenamiento y su distribución a lo largo de la temporada deportiva”. (Vasconcelos, 2000, pág. 101)

2.1.17 .Medios de entrenamiento

Para que el atleta consiga mejorar su rendimiento deportivo, es necesario que a lo largo del proceso de preparación se recurra a los diferentes medios de entrenamiento.

Estos medios se denominan ejercicios físicos en la metodología del entrenamiento, siendo considerado el recurso más importante para la mejora del entrenamiento deportivo.

Los ejercicios físicos son una carga funcional para el sistema nervioso central, para el sistema circulatorio y para el endocrino, e influyen a todo el metabolismo. Por estas razones es conveniente estudiar sus distribuciones a lo largo de la temporada, así como tener presente que solo son eficaces mediante una aplicación múltiple y sistemática. (Vasconcelos, 2000, pág. 101)

Deben ser cuidadosamente seleccionados para que se correspondan con los objetivos y las tareas del proceso de entrenamiento. La oportunidad de un ejercicio en el entrenamiento deportivo resulta útil para el desarrollo de la condición física del atleta. Es fundamental que se haga los ejercicios con “dosis” que permitan garantizar un ritmo de desarrollo, así como las posibilidades de progresión a lo largo de los años.

El dominio del deporte, la clasificación de los ejercicios físicos se basa en la comparación de la estructura de los movimientos realizados en el entrenamiento con la estructura del movimiento de la modalidad deportiva.

Los ejercicios de que disponemos con medios para el desarrollo de los atletas pueden clasificarse en:

- Ejercicios de preparación general.
- Ejercicios de preparación específica.
- Ejercicios de competición. (Vasconcelos, 2000, pág. 101)

2.1.18 Ejercicios de preparación general

Los ejercicios de preparación general se define como los medios que “aseguran el desarrollo general del organismo”

“Para el mismo autor, estos ejercicios pueden asegurar un buen inicio de preparación en una disciplina concreta, si como el desarrollo armonioso del organismo, sin que ello afecte las cualidades especiales de la disciplina” (Platonov pág. 91).

Los ejercicios de preparación física general no tienen un campo limitado; por su intensidad, duración y grupos musculares movilizados, deben asegurar la preparación vegetativa básica del organismo en general. La importancia y el peso de su utilización es tanto mayores cuantos más jóvenes son los atletas. La construcción de una buena base se desarrolla tal como referimos en la etapa del entrenamiento de base. (Vasconcelos, 2000, pág. 101)

2.1.19 Ejercicios de preparación específica

Los ejercicios de preparación específica son aquellos cuya estructura, intensidad y duración reproduce de forma aproximada los movimientos de competición.

Tienen como objetivo el desarrollo de las capacidades motoras determinantes para:

- La fuerza muscular
- La velocidad
- La resistencia
- La flexibilidad.

Además de estas capacidades motoras, deben tenerse en cuenta igualmente el perfeccionamiento y el desarrollo de la técnica, junto con las cualidades psíquicas determinantes para una buena presentación. Los ejercicios dependen naturalmente del carácter específico. Debiendo estar organizados de tal forma que posibiliten igualmente una preparación multilateral en los grupos más jóvenes. (Vasconcelos, 2000, pág. 103).

La eficacia de estos ejercicios se manifiesta cuando existe una verdadera relación con la especialidad de cada disciplina, por lo que se debe garantizar una influencia positiva de las características dominantes. Actualmente los ejercicios de preparación específica tienen una variante que podemos llamar ejercicios auxiliares.

Generalmente son considerados ejercicios de transición entre los generales y los específicos.

Se definen como acciones motoras destinadas a condicionar el organismo para la preparación específica (Platonov).

“Se utiliza con mayor frecuencia en la fase terminal del periodo de preparación general y en el mesociclo que inicia el periodo de preparación específica. Son igualmente usados como medios que favorecen la transición de la fuerza muscular general o la fuerza específica”. (Vasconcelos, 2000, pág. 104).

2.1.20 Ejercicios de competición

Los ejercicios de competición son un conjunto de acciones motoras que constituyen el objeto de la especialización deportiva, en plena correspondencia con las condiciones externas al entrenamiento y a la dosis de los estímulos característica de las competiciones, así como con el reglamento en vigor.

Son ejercicios que, por su aplicación, provocan adaptaciones más complejas y contribuyen particularmente eficaces a la conservación del desarrollo alcanzado y de las relaciones armoniosas entre los

diferentes elementos del estado de preparación del atleta. En el periodo de competición son los medios de entrenamiento más importantes para la preparación y estabilización de la capacidad de rendimiento en competición. (Vasconcelos, 2000, pág. 104)

A medida que el atleta se aproxima al periodo de competición y durante este debe verificarse un aumento significativo del tiempo de entrenamiento dedicado a los ejercicios específicos y de competición, en comparación con el tiempo de entrenamiento dedicado a los medios generales

“Los ejercicios generales se inician con un porcentaje reducido, sirviendo fundamentalmente para facilitar la recuperación o como elementos de eventual animación en la fase de calentamiento”.(Vasconcelos, 2000, pág. 105)

2.1.21 Condición física

“Es un componente del estado de rendimientos basa en primer lugar en la interacción de los procesos energéticos del organismo y los músculos, y se manifiesta como la capacidad de fuerza, velocidad, resistencia y también como flexibilidad; está relacionada así mismo con las características psíquicas que estas capacidades exigen”. (Dietrich, 2007, pág. 101)

2.1.22 Resistencia

La resistencia es una capacidad condicional cuyos niveles alcanzables son relativos al entrenamiento y a la herencia genética/genotipo. Es una capacidad compleja que trabaja conjuntamente con la economía del

movimiento, la capacidad de fuerza y la velocidad, así como la capacidad de resistir la fatiga.

Debido a los resultados positivos en el sistema cardiovascular y del metabolismo, por motivos de salud, prevención y regeneración del entrenamiento de la resistencia es un entrenamiento muy habitual, que a muchas personas les sirve como compensación ante el estrés causado por el entorno del trabajo, así como ante sus consecuencias físicas mentales (Dietrich, 2004, pág. 130)

2.1.22.1 Estructuración y formas de manifestación de la capacidad de resistencia

Los diferentes planteamientos teóricos correspondientes a este tema ofrecen distintos criterios para estructurar teóricamente las formas de manifestación de la resistencia según parámetros concretos y correlaciones, es decir, según los siguientes aspectos:

- La reciprocidad entre el volumen de la carga y la intensidad de esta
- La duración del rendimiento competitivo
- El porcentaje de energía aeróbica y anaeróbica que se utilice
- La interacción de la resistencia con otras capacidades, como la capacidad de fuerza o la de velocidad
- La diferencia entre resistencia general y resistencia especial (fundamentos) (Dietrich, 2004, pág. 130).

2.1.22.2 La resistencia aeróbica

“La resistencia aeróbica es la capacidad de ejecutar durante el mayor tiempo posible una actividad sin disminuir la cantidad del trabajo. Al realizarse una actividad física o deportiva de resistencia es cansancio

como factor a vencer se presenta en distintas formas como: cansancio físico, mental, sensorial, motor y motivacional". (Melo, 2007, pág. 104).

2.1.22.3 Funciones de la resistencia aeróbica

- Mantener durante el máximo tiempo posible una intensidad optima de la carga a lo largo de la duración establecida de la carga (por ejemplo en muchos deportes cíclicos de resistencia).
- Mantener al mínimo las pérdidas inevitables de intensidad cuando se trata de cargas prolongadas (por ejemplo en carreras de una hora y en la maratón).
- Aumentar la capacidad de soportar las cargas cuando se afronta una cantidad voluminosa de carga durante el entrenamiento, y en competiciones durante una cantidad no concreta de acciones (por ejemplo, en las modalidades atléticas compuestas por varias pruebas, en torneos de deportes colectivos, en los deportes de lucha).
- Recuperación acelerada después de las cargas (en entrenamiento y en competición).

2.1.23 Clasificación de la resistencia

2.1.23.1 Resistencia general a la fatiga: capacidad humana de ejecutar de manera continua y eficiente una actividad física de moderada intensidad (actividad aeróbica) colocando en acción la mayor parte del aparato locomotor.

2.1.23.2 Resistencia especial: capacidad de reducir la aparición de la fatiga en relación con una actividad determinada. (Melo, 2007, pág. 105)

2.1.24 Velocidad

“Llamamos velocidad aquella capacidad que nos permite realizar una acción determinada en el mínimo tiempo posible”. (Font, 2006)

2.1.25 Clases de velocidad

2.1.25.1 Velocidad de reacción simple: se da cuando el individuo responde en el menor tiempo posible a un estímulo conocido. Por ejemplo: el disparo para la salida de los 100 metros. (Melo, 2007, pág. 84)

2.1.25.2 Velocidad de reacción compleja: se manifiesta cuando el individuo responde a un estímulo no conocido. Por ejemplo: el atacante en voleibol tiene que reaccionar ante un pase y rematar según el bloqueo. (Melo, 2007, pág. 84)

Mano dice que la velocidad o rapidez es un conjunto heterogéneo de componentes que son:

- El tiempo de reacción motora
- La rapidez de cada uno de los movimientos
- El ritmo de los movimientos

De todas maneras el autor manifiesta que la velocidad se describe como capacidad motora compleja. En la praxis teórica y metodológica estos tres componentes quedan incluidos en estas capacidades condicionales, con las cuales están siempre integradas. (Melo, 2007, pág. 84)

2.1.25.3 Factores que influyen en el desarrollo de la velocidad

- El tipo de fibras musculares predominante. La fibra blanca tiene una mayor velocidad de contracción que la fibra roja.
- La viscosidad interfibrilar, la velocidad de contracción del musculo disminuye al aumentar la viscosidad interfibrilar.
- El grado de estiramiento inicial del musculo. La velocidad de contracción del musculo es máxima cuando al iniciar la contracción el musculo presenta una longitud igual al 88% de su elongación máxima.
- La velocidad de transmisión de los impulsos nerviosos y de la elaboración de respuestas.

2.1.25.4 Factores que influyen en la velocidad de desplazamiento

- La coordinación entre músculos agonistas y antagonistas.
- La amplitud y la frecuencia de la zancada.
- La fuerza de los músculos extensores de las piernas y tronco.
- La edad y el sexo. La evolución de la velocidad con la edad. La relación de la velocidad con el sexo viene determinado por la diferencia en cuanto a la fuerza entre uno u otro sexo.
- La movilidad articular y la elasticidad muscular, ya que de estas capacidades depende la amplitud de zancada y braceo. (p. 154)

2.1.25.5 Factores que influyen en la velocidad de reacción

- La intensidad y duración del estímulo. Los estímulos más largos e intensos provocan velocidades de reacción más rápidas.
- El tipo de estímulo. Los estímulos auditivos y táctiles provocan velocidades de reacción más rápidas que los estímulos visuales.
- El número de receptores estimulados. Mientras mayor es el número de receptores estimulados mayor es la velocidad de reacción.
- La capacidad de concentración y el nivel de atención.

2.1.25.6 Factores que influyen en la velocidad gestual

- La extremidad utilizada. Las extremidades superiores realizan gestos más rápidos que las inferiores. En los diestros los miembros derechos (brazos y piernas) realizan gestos más rápidos que los miembros izquierdos.
- La dirección espacial del gesto. Los gestos realizados hacia adelante son más rápidos que los realizados hacia atrás.
- El nivel de aprendizaje del gesto. Mientras más automatizados este el gesto con mayor rapidez se efectúa. (Pérez, 2006, pág. 155)

2.1.26 Fuerza

“El concepto de fuerza entendida como una cualidad funcional del ser humano, se refiere a la “capacidad que nos permite vencer una resistencia u oponerse a ella mediante contraindicaciones musculares”. (Pila, 2009, pág. 63)

2.1.27 Clases de fuerza

“Para diferenciar las distintas clases de fuerza hay que tener en cuenta las formas de manifestarse la misma. Desde el punto de vista del entrenamiento, se pueden distinguir tres tipos”: (Pila, 2009, pág. 63)

2.1.27.1 Fuerza máxima

“También se la denomina fuerza lenta. Es la capacidad del musculo de desarrollar la máxima tensión posible, para ello, se movilizan grandes cargas sin importar la aceleración, como, por ejemplo, en la heterofilia. La

velocidad del movimiento es mínima y las repeticiones que se realiza son pocas”. (Pila, 2009, pág. 63)

2.1.27.2 Fuerza – velocidad

“También llamada fuerza explosiva, es la capacidad que tienen los músculos de dar una carga la máxima aceleración posible. La velocidad del movimiento tiende a ser máxima. Este tipo de fuerza determina el rendimiento en deportes que requieren una velocidad explosiva en sus movimientos: vóleybol (saltar, rematar)”, (Pila, 2009, pág. 63)

2.1.27.3 Fuerza - resistencia

Es la capacidad muscular para soportar la fatiga provocada por un esfuerzo prolongado en el que se realizan muchas contracciones musculares repetidas. Es el tipo de fuerza necesario para deportes y actividades físicas que requieren un esfuerzo largo y continuado: carreras largas en atletismo, remo, natación, esquí de fondo. (Pila, 2009, pág. 66)

2.1.28 Flexibilidad

“La flexibilidad es la capacidad de mover las articulaciones con fluidez a través de la amplitud de movimiento completa. Está limitada por ciertos factores, como la estructura ósea de la articulación, y el tamaño y la fuerza de los músculos, los ligamentos y otros tejidos conectivos”. (Heyward, 2006, pág. 36)

2.1.29 Fundamentos técnicos del baloncesto

2.1.29.1 Posición de las manos

Existen tres posiciones defensivas básicas de las manos. La primera es mantener alzada la mano en el lado del pie adelantado para presionar al tirador y la otra mano a un lado del cuerpo para proteger los pases.

“Una segunda posición básica de las manos es situarlas a la altura de la cintura, con las palmas asía arriba, para presionar al driblador. Esta posición le permite hacer un rápido movimiento en la mano más próxima a la dirección en la que dribla el adversario para arrebatarse el balón”. (Wissel, 2008, pág. 12).

En la tercera posición básica mantenga ambas manos por encima de los hombros. Esta posición presenta cuatro ventajas: fuerza los pases picados que se pueden interceptar con más facilidad, facilita el bloqueo con las manos de los lanzamientos de los adversarios, le prepara para rebotar con las dos manos y le ayuda a evitar cometer faltas.

2.1.29.2 Cambio de ritmo

El cambio de ritmo o pase es un método alterar la velocidad de avance para engañar y esquivar a su adversario. Pase de una carrera a otra más lenta y regresar enseguida a la rápida, sin cambiar su forma básica de correr.

Al correr mantenga la cabeza erguida para poder ver el aro de la canasta y el balón. De el primer paso con el pie atrasado, cruzándolo por delante del otro. Corra apoyando la parte anterior de los pies y con los dedos apuntando a la dirección a la que avanza. Incline

ligeramente la parte superior e impulse los brazos hacia delante en sentido contrario a las piernas, manteniendo los codos flexionados. Extienda completamente la pierna en la que apoya el peso de su cuerpo. Levante la rodilla y mantenga el muslo paralelo al suelo al adelantar la pierna. (Wissel, 2008, pág. 14).

2.1.29.3 Giros hacia delante

“Cuando hace un giro hacia delante el pecho marca el movimiento. Partiendo de una postura equilibrada, cargue el peso del cuerpo sobre la parte anterior del pie pivote y dé un paso hacia delante con el otro pie”. (Wissel, 2008, pág. 17).

2.1.29.4 Giro hacia atrás (paso de caída).

“Cuando hace un giro hacia atrás la espalda marca el movimiento. Partiendo de una postura equilibrada, cargue el peso del cuerpo sobre la parte anterior del pie pivote y eche hacia atrás el otro”. (Wissel, 2008, pág. 17).

2.1.29.5 Saltar

Todo el mundo conoce la importancia de saltar en el baloncesto, incluido el papel que desempeña al rebotar, bloquear tiros y lanzar.

Saltar no es únicamente una cuestión de ganar altura, lo fundamental es la rapidez y la frecuencia en la con que realiza esta operación. La coordinación, el equilibrio en el aire y el modo de caer también son elementos importantes al saltar. (Wissel, 2008, pág. 18).

Existen dos saltos básicos: el salto con dos pies y el salto con un pie.

2.1.29.6 Salto con dos pies

“Utilice el salto con dos pies cuando no participa en la jugada, si es importante caer en una postura equilibrada (por ejemplo para lanzar un tiro en suspensión), y al dar varios saltos seguidos como por ejemplo en un rebote”. (Wissel, 2008, pág. 18).

2.1.29.7 Salto con un pie

Este salto solo se utilizara cuando este participando en la jugada: al realizar una bandeja después de penetrar, al bloquear un lanzamiento o al desplazarse para un revote ofensivo. Al desplazarse más rápido saltar con un pie que con dos, porque con esta última modalidad necesita tiempo para detenerse y preparar el salto. (Wissel, 2008, pág. 18).

El inconveniente del salto con un pie es la dificultad para controlar el cuerpo en el aire, con la cual puede cometer una falta o incluso sufrir una colisión con otro jugador.

2.1.30 Tipos de recepción

“La recepción puede ser estática o en movimiento (carreras o saltos) y, en ambos casos, con una o con dos manos, siempre debo mirar la pelota hasta poseer su control, para dedicar luego mi atención al resto de elementos externos que me rodean” (Lanuza, 2003, pág. 115).

2.1.30.1 Recepción estática

Poco hay que decir que la recepción estática sin marcaje próximo, pues se facilita mucho la acción coordinada con el pasador y, además, la

carencia de desplazamiento nos envía automáticamente a la simple ampliación de las manos motrices de la recepción.

“Podemos hablar de una recepción estática ante un defensor presionante, que es aquella en la que, manteniendo inmóvil por lo menos en que (que me sirva de pivote), controlo mi oponente con un brazo, señalándole al pasar al punto en que deseo recibir la pelota”.(Lanuza, 2003, pág. 115).

2.1.30.2 Recepción en movimiento.

La recepción de la pelota mientras se halla en movimiento incrementa la dificultad del control manual sobre ella. se debe prestar atención al posible reequilibrio aeróbico tras su captura (en carrera o salto) y preparar la acción siguiente, que podrá ser prácticamente cualquiera.

“Las recepciones en carrera se enlazan muchas veces con aproximaciones, dando o no algún bote intermedio, y con lanzamientos, tras en una parada en uno o dos tiempos. También puede proseguir esa recepción con otro movimiento de pase en el aire, o con uno o dos apoyos continuados”.(Lanuza, 2003, pág. 116).

2.1.31 El dribling

El reglamento define el dribling como la acción que realiza un jugador cuando, después de tomar posesión del balón, le da impulso tirándolo o palmeándolo con una mano contra el suelo y lo vuelve a tocar antes de que lo haga otro jugador. La actividad del "dribling" se da por terminada en el momento en que controla el balón con ambas manos, o lo deja descansar en una de ellas.

“El jugador puede dar un número indeterminado de pasos, mientras que el balón no está en contacto con su mano, así como entre los botes del "dribling". (vitaliano, 2012).

Las acciones son de una gran importancia dentro de este deporte, siendo esencial utilizarlas en el momento oportuno. Por ello, no sólo deben saber botar las bases, sino también los aleros y los pivotes

2.1.31.1 Principios básicos

Las consideraciones fundamentales sobre el dribling son las siguientes:

Todos los jugadores deben saber driblar con ambas manos.

“No se debe mirar el balón mientras se bota para poder mantener una buena visión del todo el campo y así evitar un desconocimiento de la posición del contrario y del resto de los compañeros, además de una pérdida de tiempo en el caso de un lanzamiento a canasta”. (vitaliano, 2012).

El bote del balón se realiza mediante un ligero vaivén del antebrazo, de arriba abajo. La muñeca realiza movimientos suaves, mientras las manos y los dedos están relajados para controlar mejor el bote amortiguando el balón cada vez que toma contacto con la mano.

El balón debe resbalar por la yema de los dedos, que lo acarician, no lo golpean.

2.1.31.2 Posición básica

Como norma general, podemos decir que la posición básica del jugador que ejecuta el dribling consiste en:

Mantener el cuerpo cómodamente semiflexionado e inclinado con un perfecto equilibrio y control del mismo, para poder hacer con el balón lo que se quiera.

Separa los pies no más de la anchura de los hombros, con uno de ellos más adelantado que el otro. La cabeza estará levantada con la vista dirigida adelante, no concentrada en un punto fijo, y menos en el balón. El peso del cuerpo se reparte sobre las puntas de los pies.

El brazo que bota el balón está flexionado, con el codo casi pegado al cuerpo, mientras los dedos y el antebrazo lo impulsan hacia abajo, haciendo una acción de "muelle" tanto en el impulso como en la recepción. El otro brazo se mantiene relajado a lo largo del cuerpo, y en el caso de que el contrario se halle cerca, estará flexionado protegiendo el balón. (vitaliano, 2012).

El balón bota por delante del pie correspondiente a la mano que dribla, perpendicularmente sobre el suelo, y como norma general, no más alto de las caderas.

2.1.32 Tipos de dribling

Normalmente, todos los tipos de dribling que se utilizan en el baloncesto, se realizan mediante botes de velocidad, botes de protección o botes de habilidad.

2.1.32.1 El dribling de avance o de progreso

También llamado rápido, es el que se corresponde con el bote de velocidad, que se emplea cuando tenemos que ganar un objetivo sin un oponente inmediato.

Se impulsa el balón hacia delante de forma controlada , tratando de que el esférico no suba más arriba de la cadera, el bote es oblicuo, o lo que es lo mismo, su incidencia en el suelo es el ángulo obtuso, realizando el mínimo número de botes posibles para ir mucho más rápido; es decir, el jugador debe realizar entre bote y bote, un número suficientes de pasos que le permitan ganar velocidad en esta acción, la posición del jugador que ejecuta el dribling debe ser ligeramente inclinada hacia delante , sobre el propio bote, con los hombros paralelos a la dirección de avance, protegiendo el balón con el brazo libre y su pierna correspondiente (vitaliano, 2012).

2.1.32.2 El drible de protección

Suele ser realizado en el momento en que el defensor está próximo, siendo el bote perpendicular al suelo y más bajo y fuerte que el de avance. Es también llamado "drible controlado" porque con él se obtiene un mayor control del balón y se reducen las posibilidades de que el contrario lo robe, se consigue mediante un movimiento de flexión de la muñeca y de los dedos, y una acción de "bombeo" del antebrazo.

El control del balón o el contacto con la mano se produce entre las rodillas y las caderas. Las piernas están más flexionadas que si se tratara de un bote normal. El drible de protección puede hacerse de dos maneras:

Mantener el drible delante del pie correspondiente a la mano que bota, con el cuerpo cubriendo el balón. Mantener el drible lateral o bien en la espalda, protegiendo el bote con la pierna y el brazo contrario a la mano - balón. En definitiva lo importante es mantener el balón alejado del defensor, y es útil realizar pasos de deslizamientos, para evitar un posible dos contra uno (vitaliano, 2012).

2.1.32.3 El drible de habilidad

Aúna en cierta manera los dos intentos anteriores: conseguir velocidad protegiendo el balón. Es un drible muy rápido y bajo que se usa en las salidas de dribling, cambios de mano etc. El mejor exponente es el pivote en drible o reverso, en el que se busca un cierto desequilibrio del defensor llevándole hacia los lados. Cuando éste consigue cerrarnos el paso, paramos y efectuamos un drible de protección para pivotar con el pie más próximo al defensor, el pie adelantado.

Mediante la acción de pivote, se lanza la pierna contraria por detrás del defensor llevando el balón con la misma mano a esa nueva posición con un solo bote, quedando el defensor detrás del atacante. En esta acción, y para facilitar el éxito, se debe efectuar un cambio de ritmo y un movimiento rápido al lanzar el brazo y meter el hombro, no sólo para proteger el drible, sino también para dificultar y retrasar la recuperación del defensor (vitaliano, 2012).

2.1.33 Otros tipos de dribling

2.1.33.1 Dribling de espera:

(Mediante bote de protección) se realiza cuando el driblado está esperando que se produzca unas determinadas acciones de ataque, para efectuar el pase. (vitaliano, 2012).

2.1.33.2 Dribling de penetración:

(Mediante bote de velocidad) es muy útil para dividir la zona, consiste en meterse entre dos defensores realizando el dribling por delante y muy bajo para hacer inmediatamente un pase lateral o en profundidad. (vitaliano, 2012).

2.1.33.3 Dribling en progresión en salida de bloqueos:

(Mediante bote de habilidad) debe ser muy corto y bajo.

2.1.33.4 Dribling de preparación para el tiro:

(Mediante bote de protección) que suele ejecutar el atacante inmediatamente antes del tiro, buscando la posición idónea. (vitaliano, 2012).

2.1.34 El pase

El pase es una acción entre dos jugadores del mismo equipo por la que uno de ellos (el pasador, yo en este caso) transfiere el control de la pelota a otro (el receptor). Requiere una gran coordinación entre ambos y es un fundamento con mucha riqueza de posibilidades.

“La elección de un tipo u otro pase depende, como casi siempre, de mi posición, la del compañero que debe recibir y la de los posibles opositores, además de la distancia que nos separe. Es también necesaria una gran precisión en la trayectoria aérea de la pelota”. (Del Río, 2003, pág. 25).

Creo que cada vez se le está dando mayor importancia al buen pasador. Ya no sólo se tienen en cuenta los puntos y rebotes que consigue cada jugador sino que empieza a ser importante que se reduzcan al número de pases fallados, y se empieza a considerar la asistencia como algo más que el pase al compañero que encesta sin oposición y sin más movimientos que una aproximación en doble salto, como máximo.

2.1.34.1 La finta de pase

Fintar un pase es una táctica que puede provocar una buena acción defensiva posterior. Utilizada con mesura sirve para hallar buenas situaciones de pase, tanto interior como exterior.

En ataque posicional, la finta más usada es la que intenta amagar un pase con dos manos, bien sea de pecho o por encima de la cabeza, que puede ser fácilmente continuada con un tiro, ya que esos dos pases tienen una posición inicial de gesto que deja la pelota bastante cerca de donde la coloco para tirar en suspensión o extensión. Por el contrario, una finta de pase con desplazamientos lateral de una pierna, es más apta para proseguirla con un acción de dribling, pues puede obligar a un movimiento del defensor para contrarrestar la que le aleje de la línea atacante – canasta, además de que deja en una posición de cierto desequilibrio para iniciar un lanzamiento (Del Río, 2003, pág. 127)

2.1.34.2 Pases con dos manos

Los pases con dos manos proporcionan, en teoría, un mayor nivel de precisión que los realizados con una. Los motivos habría que buscarlos

en que la trayectoria puede calcularse mejor si intervienen las dos manos en la totalidad del gesto, ya que el balón está controlado por ambas el momento de finalizar la impulsión. (Del Río, 2003, pág. 128).

Una característica que podemos señalar como común a todos ellos es la simetría del esfuerzo: los dos brazos y las dos manos intervienen por un igual en todo el recorrido gestual. Igualmente el error de no impulsar al final con las muñecas afecta a todos ellos en cuanto a su precisión

2.1.34.3 Pase con una mano

“Buscan normalmente un ángulo de pase mejor que el que se consigue con el pase con dos manos, aunque uno de sus tipos, el de béisbol, constituye el gesto con el que más lejos puedo lanzar un balón con efectividad dentro de una cancha” (Del Río, 2003, pág. 131).

2.1.34.4 Pase de pecho

El pase de pecho es el más común en baloncesto porque se puede realizar con rapidez y precisión desde casi todas las posiciones. Adopte una postura equilibrada y sostenga el balón con las dos manos frente al pecho y los codos hacia dentro. Las manos deben estar ligeramente detrás del balón en posición relajada. Localice el objetivo sin mirarlo directamente. Mire a otro sitio o haga una finta antes de pasar. De un pase en dirección del objetivo, extendiendo las piernas, espalda y brazos. Utilice la fuerza de sus muñecas y dedos, procurando igualar la de ambas manos, ya que la mano fuerte tiende a dominar.

“El balón ira a donde sus dedos le dirijan. Al impulsar el balón con los dedos índice y corazón de ambas manos le comunica un efecto posterior y determina la dirección que seguirá. Complete el movimiento (seguimiento) apuntando los dedos hacia el objetivo con las palmas de las manos hacia abajo”. (Wissel, 2002, pág. 56).

2.1.34.5 Pase picado

Ejecute el pase picado igual que el pase de pecho. Pase el balón de forma que bote en el suelo a una distancia que permita al receptor cogerlo a la altura de la cintura.

La distancia correcta será un punto situado a dos tercios del camino o a unos pasos por delante del objetivo. Si el punto está demasiado cerca de usted, el bote será lento y alto, con lo cual el adversario lo podrá interceptar fácilmente; y si está demasiado cerca del receptor, el bote será demasiado bajo para que este lo pueda coger. Recuerde que el balón irá adonde sus dedos lo dirijan. Complete el movimiento apuntando los dedos hacia el objetivo con las palmas de las manos hacia abajo (Wissel, 2002, pág. 56).

2.1.34.6 Pase de béisbol

Cuando quiera hacer un pase largo, recurra al pasé de béisbol; por ejemplo, para hacer un pase de salida al iniciar un contra ataque, al lanzar un pase adelantado largo a un compañero de equipo que corta hacia canasta o al sacar el balón.

“Adopte una postura equilibrada y pivote sobre el pie atrasado, girando el cuerpo hacia el lado del brazo de pase. Lleve el balón junto a la oreja con

el codo hacia dentro, la mano de pase detrás y la otra delante (como jugador de beisbol que se prepara lanzar la pelota). Al pasar el balón, desplace el peso del cuerpo hacia el pie adelantado”. (Wissel, 2002, pág. 61).

Extienda las piernas, espalda y brazo de pase hacia el objetivo. Flexione la muñeca hacia delante al impulsar el balón con las yemas de los dedos. Complete el movimiento apuntando los dedos hacia el objetivo con la palma de la mano de pase hacia abajo. A pesar de que se trata de un pase con una sola mano, mantenga la otra en el balón hasta soltarlo por si necesita detenerlo o hacer una finta

2.1.34.7 Pase por la espalda

“Se ha alcanzado un nivel alto en su juego puede utilizar el pase por la espalda, especialmente cuando un defensor se sitúa entre su compañero y usted con un contraataque 2 x 1. Pivote sobre la parte anterior del pie atrasado, girando el cuerpo hacia el lado de pase”. (Wissel, 2002, pág. 61).

Desplace el balón con las dos manos hasta colocarlo detrás de su cadera. Sostenga el balón poniendo la mano la mano de pase detrás y la otra delante. Desplace el peso del cuerpo hacia el pie adelantando al pasar el balón por la espalda en dirección al objetivo. Extienda el brazo de pase, flexione la muñeca y los dedos, e impulse el balón con las yemas de los dedos. Complete el movimiento apuntando los dedos hacia el objetivo con la palma de la mano de pase hacia abajo y el brazo en contacto con la espalda. Practique también este pase con la mano débil

2.1.35 Tiro

Los jugadores empiezan botando el balón con la mano preferida. Un jugador diestro empezara en el lado derecho de la canasta, dando el primer paso con la pierna derecha. Seguidamente, planta la pierna izquierda y esta actúa como pierna da batida.

El jugador levanta la rodilla derecha flexionada, coloca la mano detrás del balón y la empuja suavemente hacia el aro. En consecuencia, el ritmo y el talonamiento de una bandeja con la diestra es el que sigue: paso con pierna derecha, paso con pierna izquierda, salto y rodilla derecha flexionada arriba. Para la bandeja con la zurda, empezando en el lado izquierdo de la canasta, se hace el primer paso con la pierna izquierda, segundo con la pierna derecha, salto y levanto la rodilla derecha flexionada. (Faucher, 2002, pág. 138).

Situarse a la distancia correcta para lanzar resulta crucial: si el jugador se acerca demasiado, se mete debajo del aro, perdiendo el ángulo. Una buena manera de conseguir la distancia correcta en la bandeja es iniciar el primer paso en el paso en el poste medio de la zona. Cuando se aproxima para efectuar el lanzamiento, los jugadores deben extender los brazos verticalmente con forme llegan a la canasta, soltando el balón en el punto más alto.

“El tiro no es un medio, es un fin en sí mismo. Nos encontramos con que fundamentalmente este aspecto requiere de precisión. En cada ataque el tiro es un fin, debemos obtener el mejor tiro posible. (45) Es la suma de distintas fuerzas. Es un movimiento fluido que empieza desde las plantas de los pies. Es la suma de todo. la fuerza se encuentra en las piernas y la precisión en el brazo”. (Pérez, 2005, pág. 47)

2.1.35.1 Tiro en bandeja

“Se realiza en carrera, el lanzamiento debe ser lo más cercano posible al aro. El jugador puede avanzar el balón mediante bote, o ir en carrera y recibirlo por un pase” (Pérez, 2005, pág. 49).

2.1.35.2 Tiro en bandeja a canasta pasada

“El atacante se ve obligado a lanzar a canasta una vez ha quedado a su espalda. Los apoyos no varían, pero si la manera de realizar el lanzamiento. También se puede realizar este lanzamiento con apoyos laterales” (Pérez, 2005, pág. 50)

2.1.35.3 Tiro en suspensión

Es uno de los tiros más efectivos y el que ha revolucionado el juego en los lanzamientos lejos del aro a pesar de la proximidad de un defensor. Es un lanzamiento que se produce cuando el jugador ha saltado y está en el aire.

1. Salto y subida del balón a la posición de tiro
2. Lanzamiento
3. Caída (Pérez, 2005, pág. 51)

2.1.35.4 Tiro de gancho

“Es un tiro que se utiliza cerca del aro y cuya característica más importante es que proporciona una gran protección, ya que el jugador comienza de espaldas a la canasta. Puede ser un tiro muy efectivo si se realiza a la distancia adecuada” (Pérez, 2005, pág. 51).

2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

La orientación pedagógica constituye un elemento fundamental para los entrenadores que dirigen el proceso enseñanza – aprendizaje desde las edades tempranas (Mini Baloncesto) hasta las categorías superiores del Alto Rendimiento, es por ello que este proceso de investigación está fundamentado por la teoría humanista, aquí en el proceso de preparación y aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto, el deportista primeramente debe ser tratado como un humano, sin acudir a otros procedimientos, que atenten contra su integridad del deportista, con el objetivo de conseguir mejores resultados en las competencias deportivas.

Es imprescindible para alcanzar el aprendizaje y posteriormente el entrenamiento del baloncesto en los deportistas de los diferentes clubes del Cantón Cayambe, su procedimiento metodológico de preparación deportiva se le debe enrumbar a través de un orden lógico y sistemático respetando los principios del entrenamiento deportivo acorde a las diferentes edades y categorías, adecuando en los momentos precisos el programa de enseñanza.

Los entrenadores, para conducir la formación integral de los deportistas, deben poseer un nivel académico adecuado para la interpretación de las orientaciones metodológicas. El entrenador que dirige los diferentes clubes de Liga Cantonal Cayambe, primeramente debe planificar en forma macro, meso y micro, planteándose objetivos y tareas que le permitan alcanzar lo que se han planteado con sus deportistas, para alcanzar excelentes resultados debe empezar realizando un diagnóstico individual y colectivo del nivel físico y técnico, posteriormente se debe hacer un análisis de la adaptación de los deportistas, es decir respetando los principios pedagógicos y didácticos del entrenamiento deportivo, el entrenador debe dominar una gran

variedad de métodos para desarrollar los aspectos físicos y técnicos, para cada etapa o periodo de preparación deportiva

Iniciar la práctica deportiva del Baloncesto desarrollando de forma global los fundamentos básicos, partiendo de esquemas motores de base que influyan en el fortalecimiento físico revertido en el mejoramiento de la salud y encaminado a la formación integral del niño en la sociedad. Para lograr el éxito en los procesos del entrenamiento deportivo, a través de este trabajo de investigación se pretende que el entrenador de los diferentes equipos del Cantón Cayambe, este capacitado en lo referente a la Preparación Física, Preparación Técnica – Táctica, Preparación Teórica ,Preparación Psicológica, Test pedagógicos, Pruebas técnicas y de Habilidades.

Con respecto a la preparación del deportista se pretende formar las bases de las capacidades motoras condicionales y coordinativas como escalón que posibilitara precisar el desarrollo y aprendizaje de la técnica y la táctica. Mientras más sólida sea la base física o sea el primer escalón más fuerte será la fase o etapa continuante, lo que dará el sustento para consolidar el desarrollo de las capacidades motoras hasta límites incalculables

2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS

Ácido láctico: Es el producto de la degradación de la glucosa o el glucógeno para producir energía por la vía de la glucólisis anaeróbica.

Adaptación: En este sentido muy amplio, la palabra adaptación se usa para definir la capacidad del organismo a adecuarse a las condiciones naturales, laborales, de la vida cotidiana.

Agilidad especial: Es la capacidad de resolver de manera creativa y racional una tarea de movimientos cualquiera en diferentes ramas del deporte.

Barrera psicológica: Es el estado de tensión psíquica, que obstaculiza la manifestación de las posibilidades funcionales del organismo.

Batería de test: Consiste en varios test simples, pero con la diferencia de que estos pierden su independencia. Los resultados de cada uno de ellos se resumen en un valor final único.

Biotipo: Puede definir al biotipo como la individualidad personal que es el resultante vital potencial y actual al mismo tiempo de todo el complejo de los factores genéticos ya ambientales y de todo el complejo de factores genéticos y ambientales.

Calentamiento activo: Es el calentamiento que se ejecuta con ejercicios de movimientos y estiramiento.

Calentamiento mental: En el calentamiento activo se ejecutan movimientos en el mental, uno se limitan a representarlos con el pensamiento.

Calificación del deportista: Es el nivel de maestría deportista alcanzada por el deportista, confirmada por los resultados logrados por él en competencias oficiales.

Cansancio: Cualquier carga por encima del umbral produce cansancio. Éste se define como la disminución reversible de la funcionalidad como consecuencia de la actividad muscular.

Capacidad aeróbica: Es la magnitud del volumen de trabajo que se puede realizar por la vía metabólica aeróbica.

Capacidad de rendimiento: Se entiende como la totalidad de las condiciones motoras, psíquicas y senso cognitivas del atleta para los rendimientos deportivos.

Capacidad muscular: Es la suma de la fuerza, potencia y resistencia musculares.

Control pedagógico: El control de la preparación física puede tener carácter pedagógico o integral. Durante el control pedagógico se utiliza distintos métodos e índices que permiten evaluar de manera íntegra diferentes cualidades o elementos.

Desarrollo físico: Es un proceso cualitativo natural que abarca el mejoramiento de las formas y funcionales del organismo y se produce como resultado de la influencia de la herencia y del medio.

Destreza: En el deporte se conoció durante mucho tiempo sólo una cualidad coordinativa, la destreza, la cual era entendida muy compleja y definida en la forma relativamente generalizada e imprecisa.

Dinámico: acción con mucho movimiento relacionado con la fuerza

Elasticidad: propiedad que posee algunos componentes musculares de deformarse bajo la influencia de una fuerza externa, aumentando su longitud y retornando a la forma de su estado natural luego de concluida la acción.

Elongación: movimiento mediante el cual se alcanza alargamientos de musculo, tendones o nervios.

Entrenamiento: realización de ejercicios para elevar la cantidad y calidad del entrenamiento.

Fundamentos: movimientos básicos en los cuales se apoyan los deportes para la enseñanza de una técnica.

Gesto: movimiento de un segmento o del cuerpo en su totalidad para expresar algo.

Habilidad: destreza individual motriz susceptible de ser desarrollada (de segmentos o del cuerpo completo).

Intensidad: grado de energía física desplegada por una persona.

Movilidad: capacidad física que permite ejecutar amplios movimientos articulares.

Proceso: actividad compleja dinámica, de variable acción e interacción para llegar de un punto al otro a ejecutarse en distintos ámbitos.

Resistencia: capacidad o valencia física de tolerar un esfuerzo por un periodo prolongado.

Técnica: conjunto de habilidades o pericias aplicadas para la enseñanza y práctica de un deporte.

2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

- ¿Cuál es el nivel de conocimientos que poseen los entrenadores acerca de los procesos metodológicos utilizados en la preparación de los deportistas de baloncesto categoría sub 15 del cantón Cayambe?
- ¿Cuál es el nivel de preparación de los fundamentos técnicos del baloncesto en los deportistas de la categoría sub 15 de los clubes de baloncesto del cantón Cayambe?

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
<p>Planificación del entrenamiento deportivo se orienta hacia los procesos que ocurren en la preparación deportiva de los atletas, que incluyen la evaluación, programación, ejecución y control de las capacidades y habilidades de los deportistas y sus diferentes manifestaciones</p>	<p>Procesos metodológicos del entrenamiento</p>	<p>Diagnóstico y análisis del entren.</p> <p>Principios</p> <p>Métodos</p>	<p>Diagnostico modalidad</p> <p>Conducta frente al entrenamiento</p> <p> acondicionamiento</p> <p>primacía</p> <p>racionalidad</p> <p>mantenimiento</p> <p>orientación de las tareas</p> <p>adecuación de la actividad</p> <p>aumento de la propia responsabilidad</p> <p>factibilidad de las decisiones</p> <p>métodos de duración</p> <p>métodos intervalados</p> <p>métodos repeticiones</p> <p>métodos de competición</p> <p>métodos de contraste</p> <p>métodos de control</p>
<p>Son todas aquellas acciones físicas que suceden en el juego, las cuales están limitadas técnicamente por el "Reglamento de Básquetbol</p>	<p>Aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto</p>	<p>Desplazamientos</p> <p>Manejo de balón</p> <p>Pases y recepción</p> <p>Dribling</p> <p>Tiros</p>	<p>marchas</p> <p>carrera</p> <p>saltos</p> <p>paradas</p> <p>giros</p> <p>pecho</p> <p>desde el hombro</p> <p>de gancho</p> <p>frente</p> <p>cambio de dirección</p> <p>velocidad</p> <p>cambio de altura</p> <p>Con dos manos</p> <p>Con una mano</p>

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. Investigación Bibliográfica

Se utilizó la investigación bibliográfica porque se manejó documentos, bibliografías, consultas realizadas en textos, libros, revistas, folletos, periódicos, archivos, internet, correo electrónico entre otros; los mismos que ayudaron a plantear y fundamentar acerca del “Estudio de los procesos metodológicos utilizados por los entrenadores de baloncesto en los clubs de Cayambe y su incidencia en el aprendizaje y el nivel competitivo de los jugadores de la categoría sub 15 masculino, en el año 2014.”

3.1.2. Investigación de Campo

Se utilizó también la investigación de campo, en los sitios donde se recopiló los datos y aportes que ayudaron al trabajo investigativo acerca del “Estudio de los procesos metodológicos utilizados por los entrenadores de baloncesto en los clubs de Cayambe y su incidencia en el aprendizaje y el nivel competitivo de los jugadores de la categoría sub 15 masculino, en el año 2014.”

3.1.3. Investigación descriptiva

Este tipo de investigación se utilizó para descubrir cada uno de los pasos del problema de investigación acerca del “Estudio de los procesos metodológicos utilizados por los entrenadores de baloncesto en los clubs

de Cayambe y su incidencia en el aprendizaje y el nivel competitivo de los jugadores de la categoría sub 15 masculino, en el año 2014.”

3.1.4. Investigación Propositiva

Sirvió para plantear una alternativa de solución, luego de conocer los resultados del problema planteado acerca del “Estudio de los procesos metodológicos utilizados por los entrenadores de baloncesto en los clubs de Cayambe y su incidencia en el aprendizaje y el nivel competitivo de los jugadores de la categoría sub 15 masculino, en el año 2014.”

3.2 MÉTODOS

3.2.1. Método Científico

Este método sirvió para desarrollar cada una de las etapas del proceso de investigación desde el problema de investigación, hasta la propuesta que es la solución al problema planteado acerca del “Estudio de los procesos metodológicos utilizados por los entrenadores de baloncesto en los clubs de Cayambe.

3.2.2. Método Inductivo

Se utilizó este método para determinar por medio de la observación, los diferentes problemas tanto internos, como externos acerca del “Estudio de los procesos metodológicos utilizados por los entrenadores de baloncesto en los clubs de Cayambe y su incidencia en el aprendizaje y el nivel competitivo de los jugadores de la categoría sub 15 masculino, en el año 2014.”

3.2.3. Método Deductivo

Se utilizó este método para seleccionar el problema de investigación, acerca del “Estudio de los procesos metodológicos utilizados por los entrenadores de baloncesto en los clubs de Cayambe y su incidencia en el aprendizaje y el nivel competitivo de los jugadores de la categoría sub 15 masculino, en el año 2014.”

3.2.4. Método Analítico

A través del análisis permitirá al investigador conocer la realidad que sirvió para estudiar la situación actual acerca del “Estudio de los procesos metodológicos utilizados por los entrenadores de baloncesto en los clubs de Cayambe y su incidencia en el aprendizaje y el nivel competitivo de los jugadores de la categoría sub 15 masculino, en el año 2014.”

3.2.5 Método Sintético

Se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones acerca del “Estudio de los procesos metodológicos utilizados por los entrenadores de baloncesto en los clubs de Cayambe y su incidencia en el aprendizaje y el nivel competitivo de los jugadores de la categoría sub 15 masculino, en el año 2014.”

3.2.6 Método Estadístico

Se utilizó un conjunto de técnicas para recolectar, presentar, analizar e interpretar los datos, y finalmente graficar mediante cuadros y diagramas circulares acerca del “Estudio de los procesos metodológicos utilizados por los entrenadores de baloncesto en los clubs de Cayambe.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Se utilizó varias técnicas e instrumentos de recopilación de datos de información, las mismas que son de suma importancia para proceder a la ejecución y desarrollo del problema en estudio. Se aplicó una encuesta para los entrenadores y una ficha de Observación para los deportistas.

3.4 POBLACIÓN

Cuadro de la población

Para realizar la investigación en la categoría sub 15, que están alrededor de 120 jugadores y 10 entrenadores, además de ello serán objeto de análisis las estadísticas extraídas del campeonato.

Cuadro N° 1

PERSONAL	SELECCIONADOS
Deportistas	120
Entrenadores	10
TOTAL	130

3.5 Muestra

Se trabajó con el 100% de la población para la obtención de los mejores resultados. Y no se aplicó la fórmula, ya que la población es inferior a 200 individuos.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Se aplicó una encuesta acerca de los procesos metodológicos utilizados a los entrenadores y una ficha de observación a los jugadores para valorar el aprendizaje y el nivel competitivo del baloncesto de los jugadores de la categoría sub 15 masculino, del Cantón Cayambe en el año 2014.”

Los resultados fueron organizados, tabulados, para luego ser procesadas en, gráficos circulares, con sus respectivas frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados en el cuestionario.

Las respuestas proporcionadas por los entrenadores de los clubs, motivo de la investigación se organizaron, y a continuación se detalla.

- Formulación de la pregunta.
- Cuadro y Gráfico, análisis e interpretación de resultados en función de la información teórica, de campo y posicionamiento del investigador.

4.1.1 Análisis descriptivo e individual de cada pregunta de la encuesta aplicada a los entrenadores

Pregunta N° 1

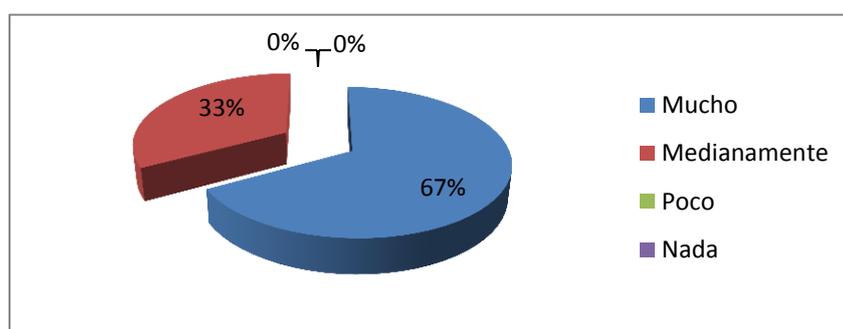
¿Según su criterio, su conocimiento de los procesos metodológicos del entrenamiento deportivo en la disciplina del baloncesto es?

Cuadro N° 2 Conocimiento de los procesos metodológicos

Alternativa	Frecuencia	%
Alta	2	20,%
Muy buena	1	10,%
Buena	6	60,%
Regular	1	10,%
TOTAL	10	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de los Clubes de Cayambe

Gráfico N° 1 Conocimiento de los procesos metodológicos



Autor: Parra González Alex Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos, más de la mitad de los entrenadores encuestados, se evidenció que su conocimiento de los procesos metodológicos del entrenamiento deportivo en la disciplina del baloncesto es buena, en menor porcentaje están las alternativas, alta muy buena y regular. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben estar en constante capacitación para mejorar su nivel de conocimiento con respecto a los procesos de entrenamiento.

Pregunta N° 2

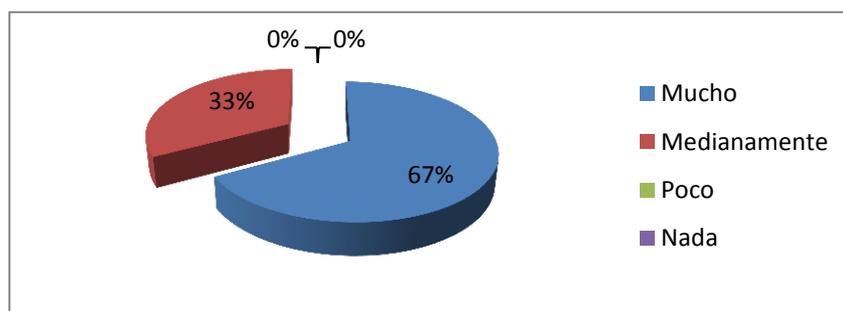
¿Según su consideración, cuantos cursos de teoría y metodología del entrenamiento deportivo, ha recibido en el último año? Señale según la opción.

Cuadro N° 3 Cursos de teoría y metodología

Alternativa	Frecuencia	%
1 a 2 cursos	7	70,%
3 a 4 cursos	1	10,%
5 o más cursos	0	0,%
Ninguno	2	20,%
TOTAL	10	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de los Clubes de Cayambe

Gráfico N° 2 Cursos de teoría y metodología



Autor: Parra González Alex Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos, más de la mitad de los entrenadores encuestados, manifiestan que los cursos de teoría y metodología del entrenamiento deportivo, que ha recibido en el último año, es de uno a dos cursos, en menor porcentaje están las alternativas, tres y cuatro y ninguno. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben seguir muchos cursos de actualización, para realizar un entrenamiento de manera científica, sistemática y planificada.

Pregunta N° 3

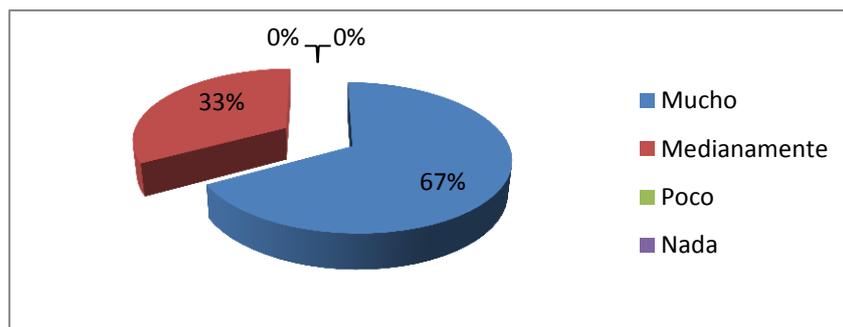
¿Según su opinión, usted lleva una planificación macro, meso y micro en el proceso de entrenamiento del baloncesto?

Cuadro N° 4 Planificación macro, meso y micro

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	1	10,%
Casi siempre	2	20,%
Rara vez	7	70,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	10	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de los Clubes de Cayambe

Gráfico N° 3 Planificación macro, meso y micro



Autor: Parra González Alex Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos, más de la mitad de los entrenadores encuestados, manifiestan que rara vez lleva una planificación macro, meso y micro en el proceso de entrenamiento del baloncesto, en menor porcentaje están las alternativas, siempre y casi siempre. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben planificar en forma metódica para alcanzar buenos resultados en el aspecto físico y técnico de los jóvenes que les gusta entrenar baloncesto.

Pregunta N° 4

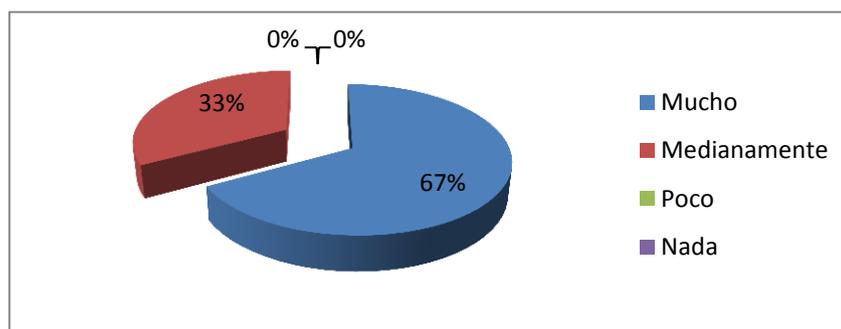
¿Según su criterio, usted realiza un diagnóstico físico y técnico antes de empezar el proceso de preparación deportiva del baloncesto?

Cuadro N° 5 Diagnóstico físico y técnico

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	1	10,%
Casi siempre	3	30,%
Rara vez	6	60,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	10	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de los Clubes de Cayambe

Gráfico N° 4 Diagnóstico físico y técnico



Autor: Parra González Alex Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos, más de la mitad de los entrenadores encuestados, manifiestan que rara vez realiza un diagnóstico físico y técnico antes de empezar el proceso de preparación deportiva del baloncesto, en menor porcentaje están las alternativas, siempre y casi siempre. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben realizar un diagnóstico físico y técnico, para tomar un punto de partida y dosificar las cargas del volumen e intensidad.

Pregunta N° 5

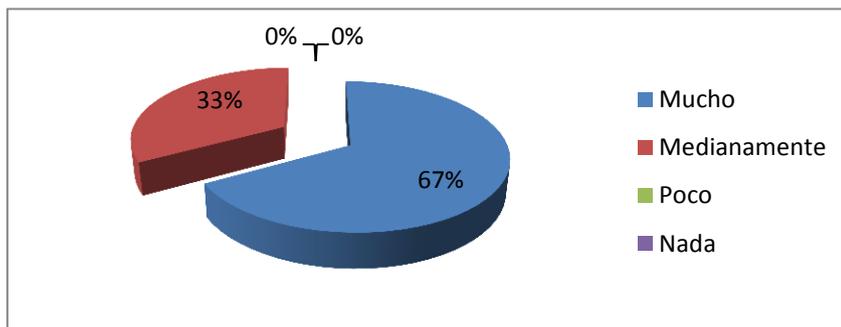
¿Según su consideración, usted en las sesiones entrenamiento de baloncesto planifica actividades y ejercicios respetando las cargas de volumen e intensidad, según su periodo de preparación?

Cuadro N° 6 Planifica actividades y ejercicios respetando las cargas

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	1	10,%
Casi siempre	1	10,%
Rara vez	8	80,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	10	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de los Clubes de Cayambe

Gráfico N° 5 Planifica actividades y ejercicios respetando las cargas



Autor: Parra González Alex Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos, más de la mitad de los entrenadores encuestados, manifiestan que rara vez en las sesiones entrenamiento de baloncesto planifica actividades y ejercicios respetando las cargas de volumen e intensidad, según su periodo de preparación, en menor porcentaje están las alternativas, siempre y casi siempre. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben realizar el entrenamiento respetando las cargas del volumen e intensidad, según en la etapa de entrenamiento que se encuentra.

Pregunta N° 6

¿Según su opinión, usted conoce y aplica los principios del entrenamiento deportivo en el baloncesto?

Cuadro N° 7 Aplica los principios del entrenamiento

Principios	S	%	CS	%	RV	%	N	%
Principio de la eficacia	2	10	3	30	5	50	0	0
Principio de la planificación	1	10	2	20	7	70	0	0
Principios de la especificidad	2	20	2	20	6	60	0	0
Principio de la armonización	2	20	2	20	6	60	0	0
Principio del incremento progresivo de la carga	2	20	1	10	7	70	0	0
Principio de la individualización	1		2		7		0	0

Autor: Parra González Alex Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos, más de la mitad de los entrenadores encuestados, manifiestan que rara vez conoce y aplica los principios del entrenamiento deportivo en el baloncesto, esto es el principio de la eficacia, de la planificación, de la especificidad, de la armonización, del incremento progresivo de la carga y el principio de la individualización en menor porcentaje están las alternativas, siempre y casi siempre. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben aplicar los principios pedagógicos y los del entrenamiento deportivo, para lograr obtener aceptables resultados deportivos.

Pregunta N° 7

¿Según su consideración, usted en las sesiones aplica métodos de entrenamiento para desarrollar las cualidades físicas, según la cualidad planificada para ese día?

Métodos	S	%	CS	%	RV	%	N	%
Método de duración	1	10	3	30	6	60	0	0
métodos intervalados	2	20	2	20	6	60	0	0
métodos repeticiones	2	20	3	30	5	50	0	0
métodos de competición	1	10	2	20	7	70	0	0
métodos de contraste	1	10	3	30	6	60	0	0
métodos de control	2	20	2	20	6	60	0	0

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de los Clubes de Cayambe

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos, más de la mitad de los entrenadores encuestados, manifiestan que rara vez en las sesiones aplica métodos de entrenamiento duración, método de intervalos, de repeticiones, competición, de contraste, métodos control para desarrollar las cualidades físicas, según la cualidad planificada para ese día, en menor porcentaje están las alternativas, casi siempre. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben convertirse en estudiosos de los métodos de entrenamiento, para lograr aplicar y tener el éxito deseado en los deportistas.

Pregunta N° 8

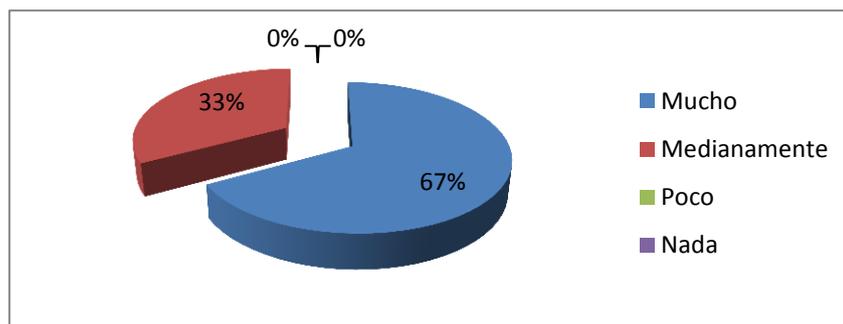
¿Según su opinión, usted realiza un plan de preparación física de acuerdo al periodo de preparación deportiva?

Cuadro N° 9 Plan de preparación física

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	0	0,%
Casi siempre	1	10,%
Rara vez	7	70,%
Nunca	2	20,%
TOTAL	10	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de los Clubes de Cayambe

Gráfico N° 8 Plan de preparación física



Autor: Parra González Alex Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos, más de la mitad de los entrenadores encuestados, manifiestan que rara vez realiza un plan de preparación física de acuerdo al periodo de preparación deportiva, en menor porcentaje están las alternativas, casi siempre y nunca. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben capacitarse en cuanto a la realización de una adecuada preparación física, respetando las cargas del volumen e intensidad del entrenamiento del baloncesto.

Pregunta N° 9

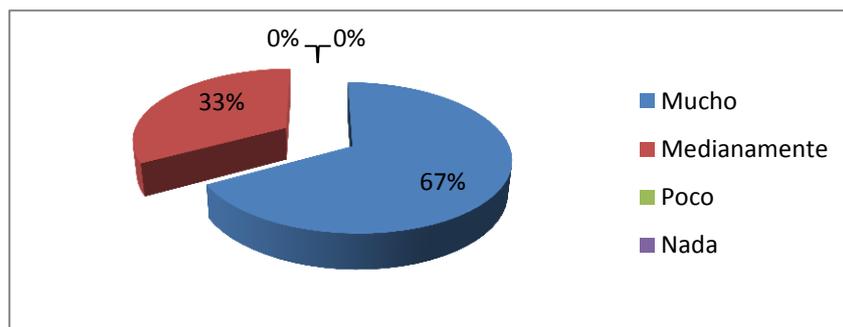
¿Según su consideración, usted realiza un plan de preparación técnica de acuerdo al periodo de preparación deportiva?

Cuadro N° 10 Plan de preparación técnica

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	0	0,%
Casi siempre	2	20,%
Rara vez	6	60,%
Nunca	2	20,%
TOTAL	10	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de los Clubes de Cayambe

Gráfico N° 9 Plan de preparación técnica



Autor: Parra González Alex Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos, más de la mitad de los entrenadores encuestados, manifiestan que rara vez realiza un plan de preparación técnica de acuerdo al periodo de preparación deportiva, en menor porcentaje están las alternativas, casi siempre y nunca. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben capacitarse en cuanto a la realización de una adecuada preparación técnica, respetando las cargas del volumen e intensidad y evitar la monotonía de los ejercicios.

Pregunta N° 10

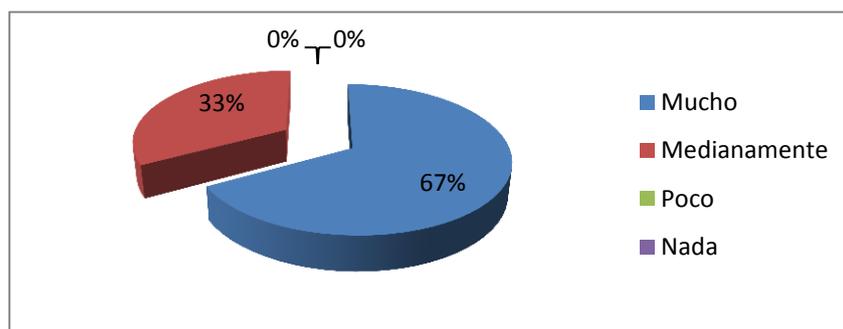
¿Según su criterio, usted para valorar el proceso técnico de preparación del baloncesto lleva una ficha de control y evaluación del proceso de entrenamiento?

Cuadro N° 11 Valorar el proceso técnico de preparación del baloncesto

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	0	0, %
Casi siempre	1	10, %
Rara vez	6	60, %
Nunca	3	30, %
TOTAL	10	100, %

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de los Clubes de Cayambe

Gráfico N° 10 Valorar el proceso técnico de preparación del baloncesto



Autor: Parra González Alex Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos, más de la mitad de los entrenadores encuestados, manifiestan que rara vez para valorar el proceso técnico de preparación del baloncesto lleva una ficha de control y evaluación del proceso de entrenamiento, en menor porcentaje están las alternativas, casi siempre y nunca. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben siempre llevar una ficha de control físico técnica de los deportistas para observar los aspectos positivos y negativos en el proceso de preparación deportiva.

Pregunta N° 11

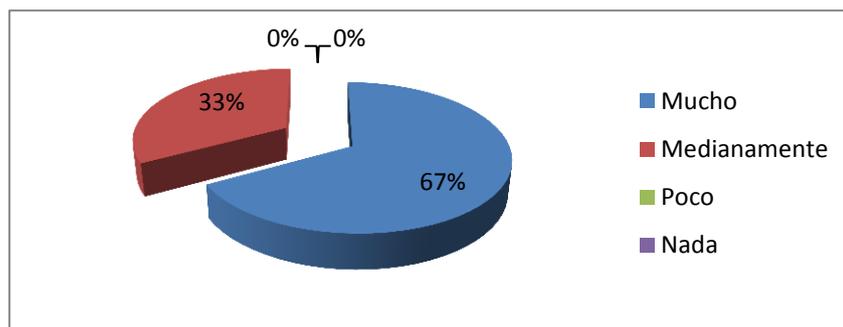
¿Usted aplica test de pruebas físicas en el proceso de preparación del baloncesto?

Cuadro N° 12 Test de pruebas físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	0	0, %
Casi siempre	1	10, %
Rara vez	9	90, %
Nunca	0	0, %
TOTAL	10	100, %

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de los Clubes de Cayambe

Gráfico N° 11 Test de pruebas físicas



Autor: Parra González Alex Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos, más de la mitad de los entrenadores encuestados, manifiestan que rara vez aplica test de pruebas físicas en el proceso de preparación del baloncesto, en menor porcentaje están las alternativas, casi siempre. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben aplicar test físicos antes de cada periodo de preparación, para seguir aumento en volumen e intensidad en el proceso de entrenamiento del baloncesto.

Pregunta N° 12

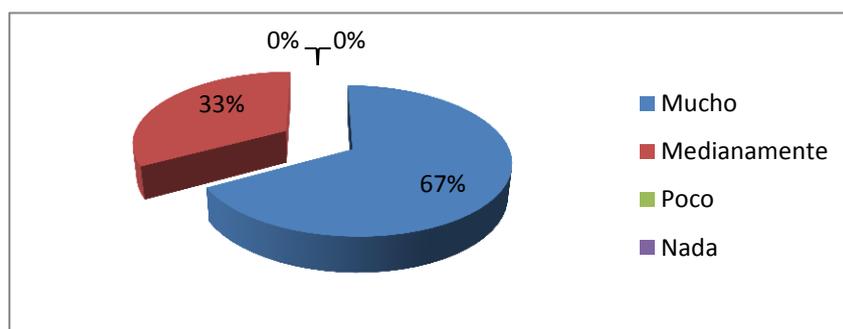
¿El nivel de preparación física, técnica de los deportistas de baloncesto del cantón Cayambe es?

Cuadro N° 13 Preparación física, técnica

Alternativa	Frecuencia	%
Alta	2	20,%
Muy buena	1	10,%
Buena	5	50,%
Regular	2	20,%
TOTAL	10	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de los Clubes de Cayambe

Gráfico N° 12 Preparación física, técnica



Autor: Parra González Alex Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos, más de la mitad de los entrenadores encuestados, manifiestan que el nivel de preparación física, técnica de los deportistas de baloncesto del cantón Cayambe es bueno, en menor porcentaje están las alternativas, alta, muy buena y regular. Al respecto se manifiesta que el nivel técnico de los deportistas es bueno, pero se debe seguir mejorando tanto en el nivel físico y técnico y la preparación de los entrenadores.

Pregunta N° 13

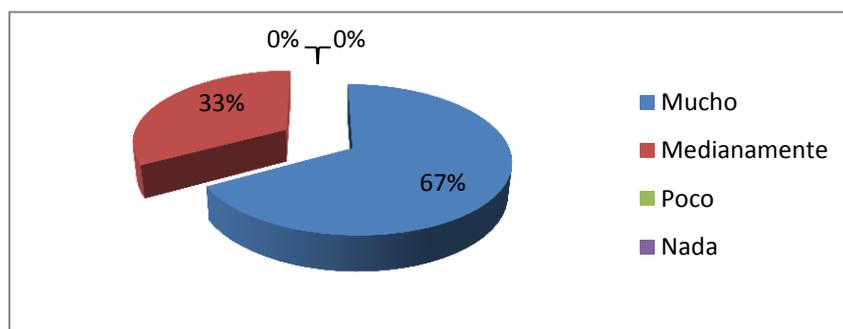
¿En el proceso de entrenamiento deportivo usted destina un tiempo para preparación teórica, como el estudio del reglamento, conceptos fundamentales de la técnica y táctica del baloncesto?

Cuadro N° 14 Preparación teórica

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	0	0,%
Casi siempre	2	20,%
Rara vez	7	70,%
Nunca	1	10,%
TOTAL	10	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de los Clubes de Cayambe

Gráfico N° 13 Preparación teórica



Autor: Parra González Alex Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos, más de la mitad de los entrenadores encuestados, manifiestan que rara vez en el proceso de entrenamiento deportivo destina un tiempo para preparación teórica, como el estudio del reglamento, conceptos fundamentales de la técnica y táctica del baloncesto, en menor porcentaje están las alternativas, casi siempre y nunca. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben preparar teóricamente a sus deportistas con respecto a los aspectos técnicos y sus reglamentos, para lograr el éxito deseado.

Pregunta N° 14

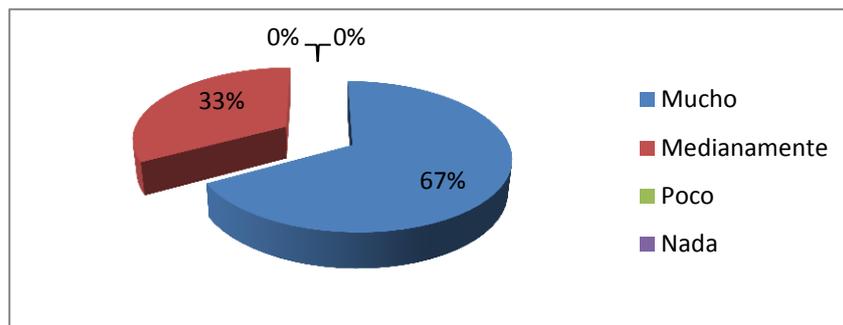
¿Considera importante que el investigador elabore una Guía didáctica de preparación física y técnica, para los deportistas de baloncesto categoría Sub 15, del Cantón Cayambe?

Cuadro N° 15 Elabore una Guía didáctica

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	9	90,%
Importante	1	10,%
Poco importante	0	0,%
Nada importante	0	0,%
TOTAL	10	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de los Clubes de Cayambe

Gráfico N° 14 Elabore una Guía didáctica



Autor: Parra González Alex Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos, cerca la totalidad de los entrenadores encuestados, manifiestan que es muy importante que el investigador elabore una Guía didáctica de preparación física y técnica, para los deportistas de baloncesto categoría Sub 15, del Cantón Cayambe, en menor porcentaje están las alternativas, importante. Al respecto se manifiesta que esta guía didáctica servirá de mucho apoyo para los entrenadores en los procesos de formación y el entrenamiento deportivo.

4.1.2 Ficha de Observación aplicado a los deportistas de baloncesto

Observación N° 1 Técnica de los desplazamientos

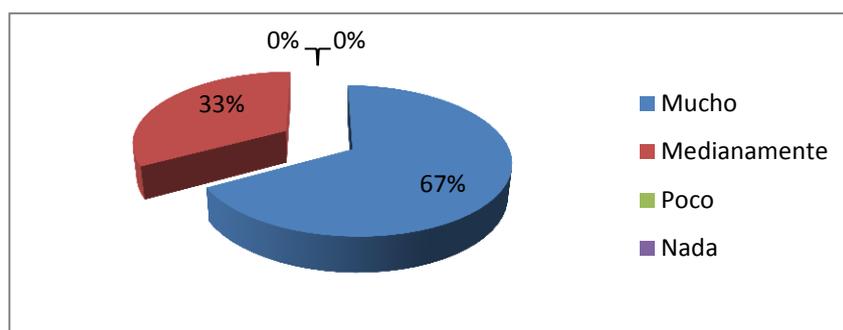
Carreras

Cuadro N° 16 Carreras

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	25	21,%
Muy bueno	15	13,%
Bueno	20	16,%
Regular	60	50,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores de los Clubes de Cayambe

Gráfico N° 15 Carreras



Autor: Parra González Alex Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos la mitad de los deportistas, observados, se evidencio que en la técnica de los desplazamientos, en la modalidad de la carrera es regular, en menor porcentaje están las alternativas, excelente, muy bueno y bueno. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe realizar entrenamiento de velocidad de reacción, para mejorar con su equipo en rapidez de desplazamiento y así ganar al adversario.

Observación N° 2

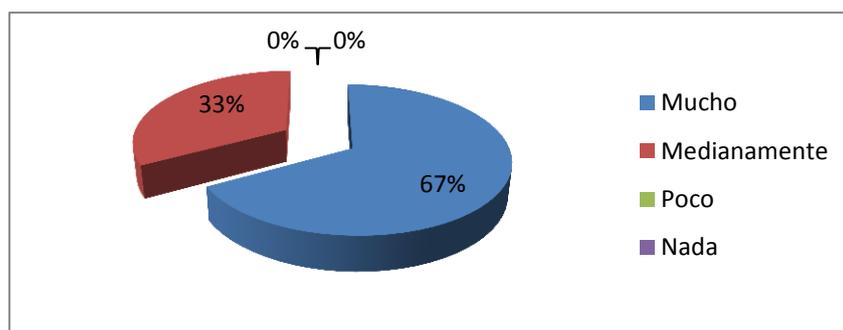
Saltos

Cuadro N° 17 Saltos

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	15	13,%
Muy bueno	15	13,%
Bueno	20	16,%
Regular	70	58,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores de los Clubes de Cayambe

Gráfico N° 16 Saltos



Autor: Parra González Alex Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los deportistas, observados, se evidenció que en la técnica de los desplazamientos, en la modalidad saltos es regular, en menor porcentaje están las alternativas, excelente, muy bueno y bueno. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe realizar entrenamiento de multisaltos, para mejorar con su equipo en los rebotes y potencia y de esta manera superar al adversario.

Observación N° 3

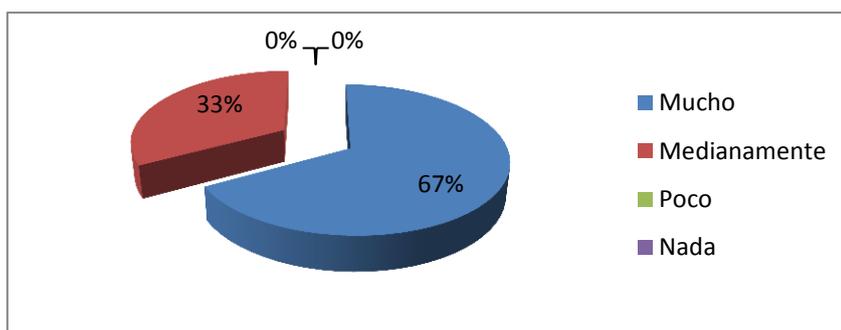
Parada

Cuadro N° 18 Parada

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	17	14,%
Muy bueno	23	19,%
Bueno	67	56,%
Regular	13	11,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores de los Clubes de Cayambe

Gráfico N° 17 Parada



Autor: Parra González Alex Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los deportistas, observados, se evidenció que en la técnica de los desplazamientos, en la modalidad parada es buena, en menor porcentaje están las alternativas, excelente, muy bueno y regular. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe realizar ejercicios de parada, para ganar con su equipo y superar al adversario.

Observación N° 4

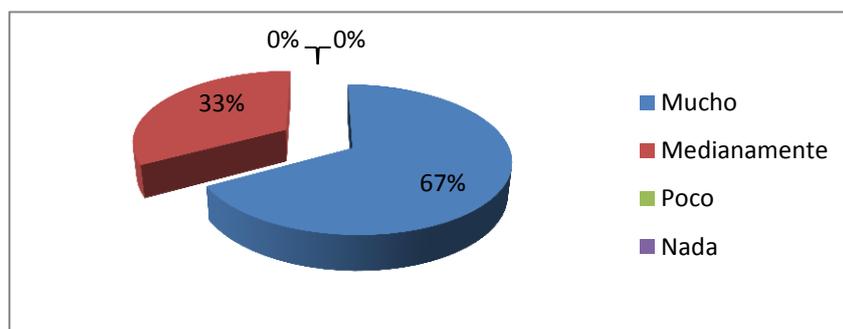
Giros

Cuadro N° 19 Giros

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	24	20,%
Muy bueno	18	15,%
Bueno	12	10,%
Regular	66	55,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores de los Clubes de Cayambe

Gráfico N° 18 Giros



Autor: Parra González Alex Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los deportistas, observados, se evidenció que en la técnica de los desplazamientos, en la modalidad giros es regular, en menor porcentaje están las alternativas, excelente, muy bueno y buena. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe realizar este tipo de ejercicios de giro, para ganar con su equipo y superar al adversario.

Observación N° 5 Recepciones

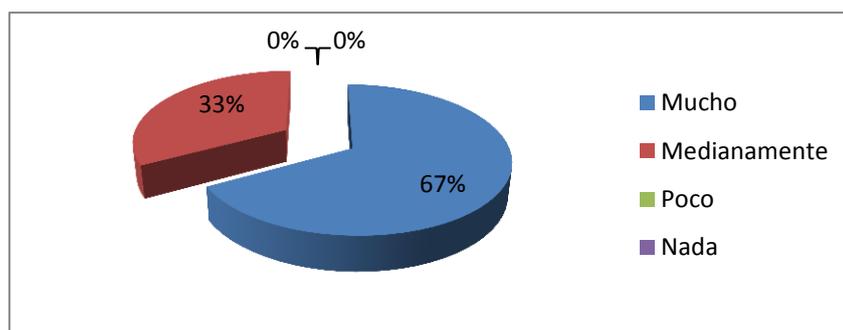
Más arriba de la cabeza

Cuadro N° 20 Más arriba de la cabeza

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	28	23,%
Muy bueno	17	14,%
Buena	64	54,%
Regular	11	9,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores de los Clubes de Cayambe

Gráfico N° 19 Más arriba de la cabeza



Autor: Parra González Alex Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los deportistas, observados, se evidenció que en la técnica de la recepción, en la modalidad más arriba de la cabeza es buena, en menor porcentaje están las alternativas, excelente, muy bueno y regular. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe enseñar este tipo de recepciones, para ganar superioridad a la hora de atacar al adversario

Observación N° 6

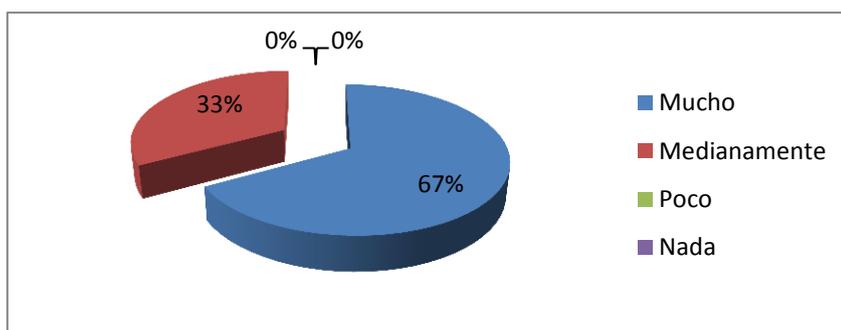
Más debajo de la cintura

Cuadro N° 21 Más debajo de la cintura

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	15	13,%
Muy bueno	26	21,%
Bueno	68	57,%
Regular	11	9,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores de los Clubes de Cayambe

Gráfico N° 20 Más debajo de la cintura



Autor: Parra González Alex Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los deportistas, observados, se evidenció que en la técnica de la recepción, de modalidad debajo de la cintura es buena, en menor porcentaje están las alternativas, excelentes, muy bueno y regular. Al respecto se manifiesta que el docente debe enseñar este tipo de recepciones, para ganar al adversario en la ofensiva.

Observación N° 7

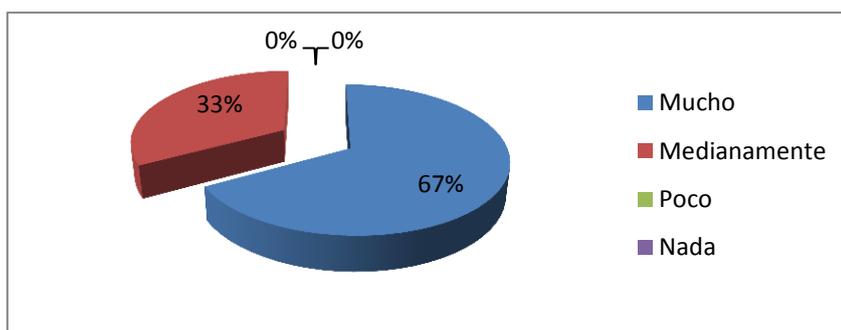
De pecho

Cuadro N° 22 De pecho

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	65	54,%
Muy bueno	25	21,%
Bueno	20	17,%
Regular	10	8,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores de los Clubes de Cayambe

Gráfico N° 21 De pecho



Autor: Parra González Alex Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los deportistas, observados, se evidenció que en la técnica de la recepción, en la modalidad de pecho es excelente, en menor porcentaje están las alternativas, muy bueno, bueno y regular. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe afianzar este tipo de fundamentos utilizando el método de repetición.

Observación N° 8

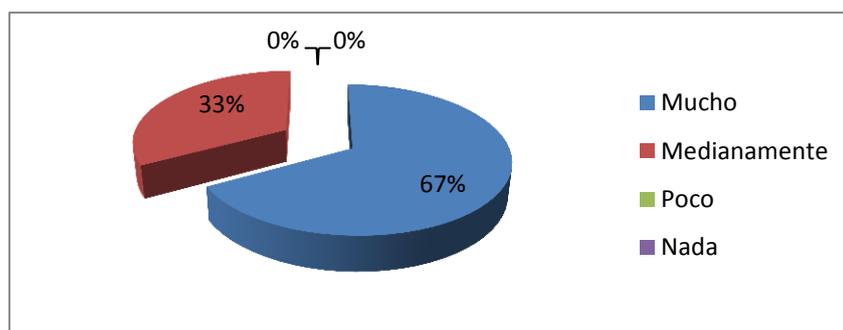
Indirecto o de rebote

Cuadro N° 23 Indirecto o de rebote

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	34	28,%
Muy bueno	18	15,%
Buena	68	57,%
Regular	0	0,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores de los Clubes de Cayambe

Gráfico N° 22 Indirecto o de rebote



Autor: Parra González Alex Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los deportistas, observados, se evidenció que en la técnica de la recepción, en la modalidad indirecto o de rebote es buena, en menor porcentaje están las alternativas, excelentes, muy bueno y regular. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe realizar entrenamientos frecuentes para mejorar este tipo de recepción, porque ayuda en la ofensiva y defensiva.

Observación N° 9

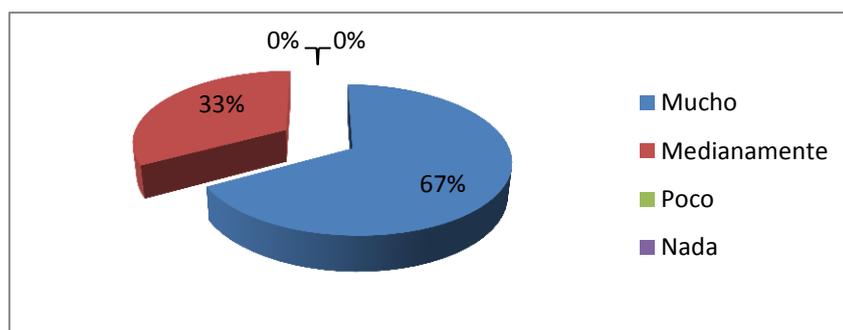
Por arriba

Cuadro N° 24 Por arriba

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	19	16,%
Muy bueno	68	57,%
Bueno	33	27,%
Regular	0	0,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores de los Clubes de Cayambe

Gráfico N° 23 Por arriba



Autor: Parra González Alex Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los deportistas, observados, se evidenció que en la técnica de la recepción, en la modalidad por arriba es muy bueno, en menor porcentaje están las alternativas, excelentes, bueno y regular. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe realizar permanentes para ir perfeccionando y ayudando a que los jugadores mejoren en el aspecto defensivo y ofensivo.

Observación N° 10

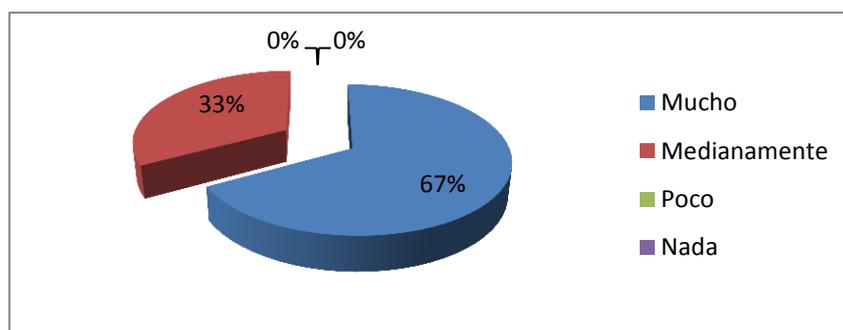
Desde el hombro

Cuadro N° 25 Desde el hombro

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	21	18,%
Muy bueno	30	25,%
Bueno	69	57,%
Regular	0	0,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores de los Clubes de Cayambe

Gráfico N° 24 Desde el hombro



Autor: Parra González Alex Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los deportistas, observados, se evidenció que en la técnica de la recepción, en la modalidad por arriba es muy bueno, en menor porcentaje están las alternativas, excelentes, bueno y regular. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe realizar permanentes para ir perfeccionando y ayudando a que los jugadores mejoren en el aspecto defensivo y ofensivo.

Observación N° 11 Dribling

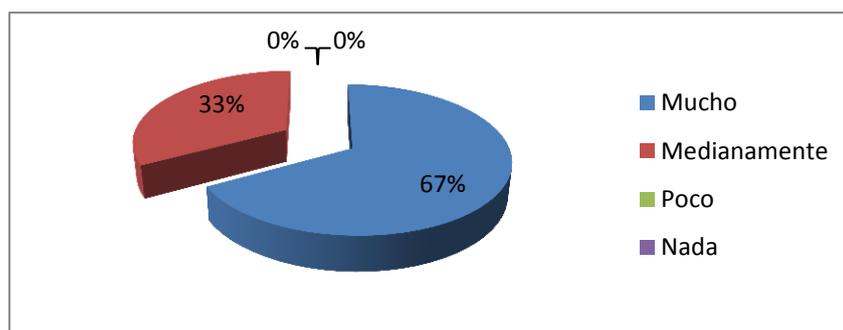
Con cambio de altura

Cuadro N° 26 Con cambio de altura

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	12	10,%
Muy bueno	17	14,%
Bueno	70	58,%
Regular	21	18,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores de los Clubes de Cayambe

Gráfico N° 25 Con cambio de altura



Autor: Parra González Alex Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los deportistas, observados, se evidenció que en la técnica del dribling, en la modalidad con cambio de altura es bueno, en menor porcentaje están las alternativas, excelentes, muy bueno y regular. Al respecto se manifiesta que el entrenador realizar este tipo de entrenamientos con el objetivo de que el equipo gane velocidad al momento de atacar.

Observación N° 12

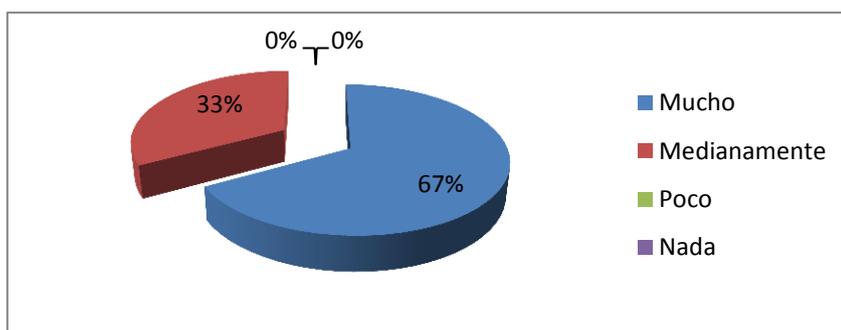
Con cambio de dirección

Cuadro N° 27 Con cambio de dirección

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	15	13,%
Muy bueno	25	21,%
Bueno	12	10,%
Regular	68	56,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores de los Clubes de Cayambe

Gráfico N° 26 Con cambio de dirección



Autor: Parra González Alex Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los deportistas, observados, se evidenció que en la técnica del dribling, en la modalidad con cambio de dirección es regular, en menor porcentaje están las alternativas, excelentes, muy bueno y bueno. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe hacer ejercicios con cambio de dirección, con el objetivo de engañar al adversario.

Observación N° 13

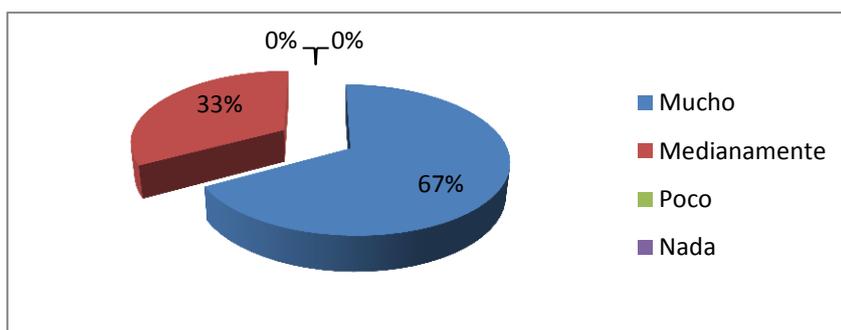
Con cambio de velocidad

Cuadro N° 28 Con cambio de velocidad

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	22	18,%
Muy bueno	18	15,%
Bueno	12	10,%
Regular	68	57,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores de los Clubes de Cayambe

Gráfico N° 27 Con cambio de velocidad



Autor: Parra González Alex Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los deportistas, observados, se evidenció que en la técnica del dribling, en la modalidad con cambio de velocidad es regular, en menor porcentaje están las alternativas, excelentes, muy bueno y bueno. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe hacer ejercicios con cambio de velocidad, con mucha más frecuencia con el objetivo de engañar al adversario.

Observación N° 14 Tiros al aro

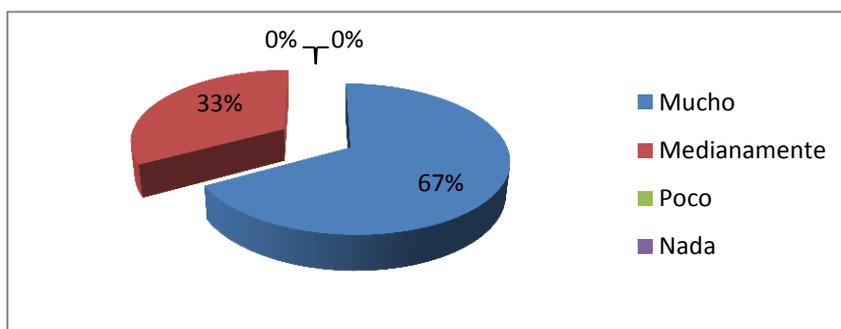
De pecho

Cuadro N° 29 De pecho

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	12	10,%
Muy bueno	18	15,%
Bueno	12	10,%
Regular	78	65,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores de los Clubes de Cayambe

Gráfico N° 28 De pecho



Autor: Parra González Alex Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los deportistas, observados, se evidenció que en la técnica del tiro, en la modalidad de pecho es regular, en menor porcentaje están las alternativas, excelentes, muy bueno y bueno. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe siempre destinar un tiempo al entrenamiento de los tiros de corta y larga distancia, para de esta manera definir los encuentros deportivos.

Observación N° 15

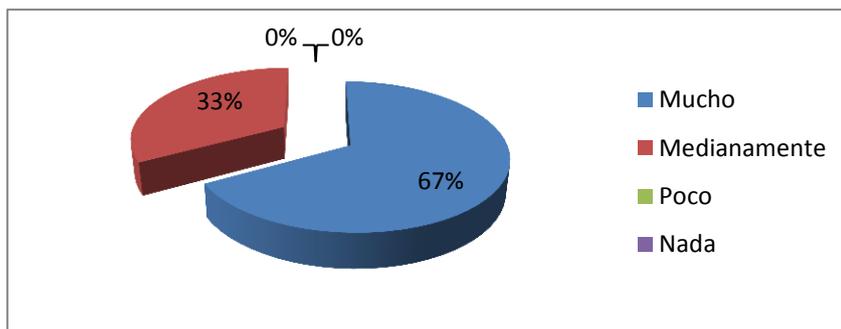
Desde el hombro

Cuadro N° 30 Desde el hombro

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	11	9,%
Muy bueno	16	13,%
Bueno	17	14,%
Regular	76	64,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores de los Clubes de Cayambe

Gráfico N° 29 Desde el hombro



Autor: Parra González Alex Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los deportistas, observados, se evidenció que en la técnica del tiro, en la modalidad de desde el hombro es regular, en menor porcentaje están las alternativas, excelentes, muy bueno y bueno. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe siempre destinar un tiempo al entrenamiento de los tiros de corta y larga distancia, para de esta manera definir los encuentros deportivos.

Observación N° 16

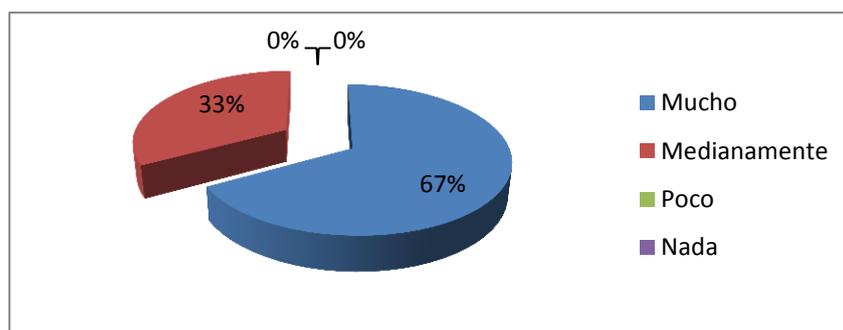
Desde el lugar

Cuadro N° 31 Desde el lugar

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	16	13,%
Muy bueno	18	15,%
Bueno	19	16,%
Regular	67	56,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores de los Clubes de Cayambe

Gráfico N° 30 Desde el lugar



Autor: Parra González Alex Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los deportistas, observados, se evidenció que en la técnica del tiro, en la modalidad de desde el lugar es regular, en menor porcentaje están las alternativas, excelentes, muy bueno y bueno. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe siempre destinar un tiempo al entrenamiento de los tiros libres de corta y larga distancia.

Observación N° 17

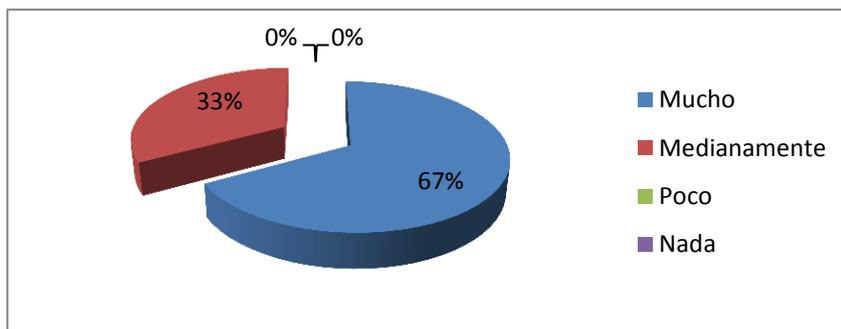
Con salto a corta distancia

Cuadro N° 32 Con salto a corta distancia

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	21	18,%
Muy bueno	23	19,%
Bueno	15	13,%
Regular	61	50,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores de los Clubes de Cayambe

Gráfico N° 31 Con salto a corta distancia



Autor: Parra González Alex Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los deportistas, observados, se evidenció que en la técnica del tiro, en la modalidad con salto a corta distancia es regular, en menor porcentaje están las alternativas, excelentes, muy bueno y bueno. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe siempre destinar un tiempo al entrenamiento de los tiros libres de corta y larga distancia aumentando el volumen y la intensidad de entrenamiento.

Observación N° 18

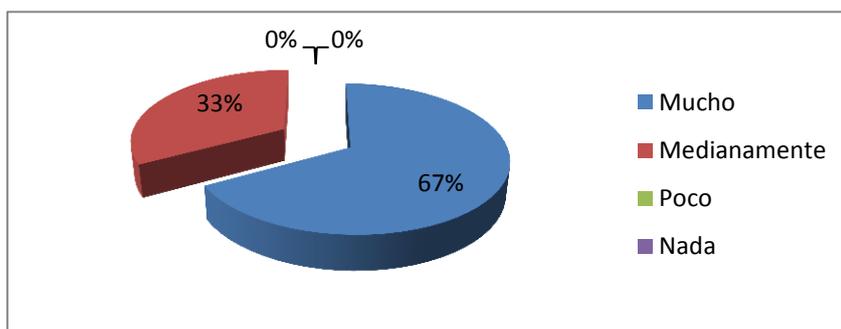
Con salto a larga distancia

Cuadro N° 33 Con salto a larga distancia

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	11	9,%
Muy bueno	13	11,%
Bueno	25	21,%
Regular	71	59,%
TOTAL	120	100,%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores de los Clubes de Cayambe

Gráfico N° 32 Con salto a larga distancia



Autor: Parra González Alex Patricio

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los deportistas, observados, se evidencio que en la técnica del tiro, en la modalidad con salto a larga distancia es regular, en menor porcentaje están las alternativas, excelentes, muy bueno y bueno. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe siempre destinar un tiempo al entrenamiento de los tiros libres de corta y larga distancia aumentando el volumen y la intensidad de entrenamiento.

4.1.3 CONTESTACIÓN A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

PREGUNTA N° 1

¿Cuál es el nivel de conocimientos que poseen los entrenadores acerca de los procesos metodológicos utilizados en la preparación de los deportistas de baloncesto categoría sub 15 del cantón Cayambe?

De acuerdo con los resultados obtenidos en la encuesta aplicada a los entrenadores de los diferentes equipos de la ciudad de Cayambe su nivel de conocimiento es limitado en cuanto a los procesos de entrenamiento, que implica los procesos de adaptación deportiva, planificaciones, métodos, medios, principios y ejercicios para cada una de las fases, también la mayoría de entrenadores no actualiza sus conocimientos y por ende los resultados de los jugadores no son aceptables. Es por ello que se recomienda que los entrenadores deben convertirse en estudios permanentes en cuanto a la teoría y metodología del entrenamiento deportivo.

PREGUNTA N° 2

¿Cuál es el nivel de preparación de los fundamentos técnicos del baloncesto en los deportistas de la categoría sub 15 de los clubes de baloncesto del cantón Cayambe?

En cuanto a nivel de preparación de los fundamentos técnicos del baloncesto luego de aplicar la ficha de observación se evidencio que tienen una calificación entre buena y regular, es por ello que se recomienda a los entrenadores realizar una planificación de preparación técnica, con el objetivo de mejorar los fundamentos técnicos y de esta manera elevar el nivel de preparación deportiva y mejorar los resultados deportivos a través de las competencias.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones.

- Se evidencio más de la mitad de los entrenadores encuestados, manifiestan que los cursos de teoría y metodología del entrenamiento deportivo, que ha recibido en el último año, es de uno a dos cursos.
- Se detectó más de la mitad de los entrenadores encuestados, manifiestan que rara vez lleva una planificación macro, meso y micro en el proceso de entrenamiento del baloncesto.
- Se consideró más de la mitad de los entrenadores encuestados, manifiestan que rara vez realiza un diagnostico físico y técnico antes de empezar el proceso de preparación deportiva del baloncesto.
- Se evidencio más de la mitad de los entrenadores encuestados, manifiestan que rara vez aplica los principios, métodos y medios del entrenamiento deportivo en el baloncesto.
- Se consideró cerca la totalidad de los entrenadores encuestados, manifiestan que es muy importante que el investigador elabore una Guía didáctica de preparación física y técnica, para los deportistas de baloncesto categoría Sub 15, del Cantón Cayambe.

5.2 Recomendaciones.

- Se recomienda a los entrenadores seguir muchos cursos de actualización, para realizar un entrenamiento de manera científica, sistemática y planificada.
- Se sugiere a los entrenadores planificar en forma metódica para alcanzar buenos resultados en el aspecto físico y técnico de los jóvenes que les gusta entrenar baloncesto.
- Se recomienda a los entrenadores realizar un diagnóstico físico y técnico, para tomar un punto de partida y dosificar las cargas del volumen e intensidad.
- Se recomienda a los entrenadores deben los principios pedagógicos y los del entrenamiento deportivo, para lograr obtener aceptables resultados deportivos.
- Se recomienda a los entrenadores utilizar la guía didáctica la misma que servirá de ayuda en la aplicación de los procesos de formación y el entrenamiento deportivo de la disciplina del baloncesto.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. TÍTULO.

GUÍA METODOLÓGICA DE PROCEDIMIENTOS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO CATEGORÍA SUB 15 DE LOS CLUBES DEL CANTÓN CAYAMBE

6.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

De acuerdo a los resultados presentados en el presente trabajo de investigación, se justifica por las siguientes razones, debido a que el nivel de conocimientos de los entrenadores es bueno, también los encuestados manifiesta que ha realizado cursos de actualización de uno a dos en el año, esto refleja el nivel de preparación académica en lo referente a los procesos de preparación deportiva, con respecto a la planificación de los procesos de entrenamiento rara vez lo hace en forma, macro, meso, micro, también rara vez utiliza los principios, métodos, y medios de acuerdo a los diferentes periodos de preparación, es por ello que el entrenador de esta disciplina debe estar capacitado de acuerdo a los avances de la ciencia y tecnología en la rama del entrenamiento deportivo.

Sin embargo se puede considerar que el Entrenamiento deportivo puede considerarse como la sumatoria de todas las adaptaciones que se efectúan en el organismo del deportista a través de lo que se entiende

como carga de entrenamiento que está compuesta por la totalidad de estímulos que el organismo soporta durante la acción de entrenar.

Por consiguiente, a través del entrenamiento mejora la capacidad de rendimiento deportivo de las deportistas. Debemos saber que cada entrenamiento de condición física, técnica, Está sujeto a la regularidad de los fenómenos de adaptación biológica. En la práctica, la adaptación biológica se realiza a través de la utilización de los denominados principios de entrenamiento. Estos principios son las necesarias directrices generales reflejándose “en forma de axiomas de orientación práctica, exigencias y reglas de la actividad deportivo. Todas es conclusiones ha permitido elaborar un guía metodológica de procedimientos de entrenamiento de baloncesto para los deportistas de los diferentes clubes deportivos de la ciudad de Cayambe. La guía metodológica contendrá ejercicios de fácil comprensión y aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto, respetando los principios pedagógicos y del entrenamiento deportivo.

6.3 FUNDAMENTACIÓN

Métodos del entrenamiento

La influencia de los medios de entrenamiento en el deportista depende en mayor grado de los métodos de aplicación. Según el objetivo y las tareas del entrenamiento, en la actividad práctica se emplea un gran número de métodos que afectan distintos aspectos de la preparación deportiva (físico, técnico, táctico, psicológico). La esencia de dichos métodos y su sistematización es también una de las cuestiones que no se ha solucionado en la teoría del deporte. Esto se debe a dificultades objetivas provenientes de la diversidad de la actividad de entrenamiento, las diferencias en los enfoques de esta cuestión (frecuentemente

terminológicas), entre otros. A pesar de eso, los métodos del entrenamiento deportivo se pueden reunir en tres grupos principales:

- Métodos de realización de las cargas de entrenamiento, primordialmente para el perfeccionamiento de las capacidades funcionales del deportista;
- Métodos de perfeccionamiento de las funciones motrices, es decir, de la enseñanza y formación de los respectivos conocimientos, hábitos y destrezas;
- Métodos de organización y regulación de las sesiones de entrenamiento con vistas a elevar su efectividad.

Debido a que los métodos del segundo y del tercer grupo son objeto de estudio por parte de la pedagogía y la teoría de la educación física, aquí se estudiarían solo las características más generales de los métodos del primer grupo. Sus variantes y parámetros concretos de aplicación se han expuesto sobre todo en la metodología del desarrollo de las cualidades motrices.

Una característica básica de los métodos del primer grupo es que están destinados a perfeccionar las funciones conductoras de la capacidad física especial de trabajo de las que en mayor grado depende del rendimiento deportivo en un determinado tipo de deporte. El problema principal se reduce a dos enfoques de principio para realizar las influencias del entrenamiento:

- En el primero la carga se efectúa sin suspender la actividad motriz (carrera, natación, entre otros), pudiendo tener el esfuerzo físico un carácter continuo uniforme o variable en todo el entrenamiento o en distintas partes de éste;
- En el segundo la carga se efectúa suspendiendo la actividad motriz, es decir, el esfuerzo de trabajo se realiza alternando intervalos de trabajo y descanso.

En el marco de estos dos enfoques se da un número ilimitado de variantes relacionadas con la dosificación de la carga de entrenamiento por volumen, intensidad, carácter y orientación (Zhelyazkov, 2001, pág. 131).

Baloncesto

El baloncesto es un deporte acíclico, es decir, de distintos movimientos encadenados y realizados a gran velocidad, donde la rapidez y la explosividad permiten lograr el éxito. Por esa razón, el principal interés de los jugadores de baloncesto actuales consiste en saber cómo aumentar la velocidad de todos sus movimientos.

Los esfuerzos realizados por los jugadores en un partido de baloncesto son de distinto tipo e intensidad. Por ello, las necesidades energéticas deben adaptarse a la intensidad y a la duración del ejercicio. En este sentido, en el baloncesto entran en juego el metabolismo aeróbico y anaeróbico. En los ejercicios de gran intensidad se utilizan sistemas anaeróbicos (fosfágenos y glucolíticos anaeróbicos) y en la recuperación se utilizan sistemas aeróbicos glucolíticos.

Los deportes de equipo presentan características inherentes al propio juego que determinan en gran medida las necesidades físicas. A lo largo del juego existen variables tácticas y técnicas, por lo que el jugador intenta, en definitiva, encontrar el patrón de movimientos más rápido para la solución táctica más efectiva. (MALDONADO , 2007)

Características de los jugadores en edad de (12-16 años): etapas de desarrollo y fases delicadas.

Los estudiantes que se encuentran en las primeras fases de la pubertad aún no han logrado la máxima velocidad de crecimiento (MVC). Normalmente, incluimos aquí a las niñas menores de 12 años y a los niños menores de 14 (Tabla 1). (MALDONADO , 2007)

A lo largo de la pubertad se alcanza la MVC y ello trae consigo las primeras reflexiones. Por ello, no hay una única programación general, puesto que las diferencias individuales son enormes. Se recomienda limitar los entrenamientos de alto rendimiento, así como la carga en los extremos distales para evitar el sobre entrenamiento y las tendinitis. En esta fase pueden presentarse también torpezas locomotoras.

En la adolescencia o en las fases finales de la pubertad, los jóvenes ya han alcanzado la MVC, pero su esqueleto aún no ha llegado a la madurez total. En esta fase, los jóvenes presentan un rápido aumento de masa y un gran desarrollo muscular y hormonal.

Según los expertos, existen fases delicadas en los jóvenes durante las cuales el organismo es muy receptivo en cuanto a desarrollo de las capacidades físicas. Por esa razón resulta imprescindible tener en cuenta esas etapas con el fin de lograr el máximo rendimiento dentro de las posibilidades genéticas individuales. El crecimiento del individuo puede entenderse como el desarrollo de sus sistemas nerviosos, óseos y musculares. Si bien existen diferencias en el nivel y la proporción del crecimiento, el modelo o la secuencia del crecimiento es similar para todos los niños. El sistema nervioso alcanza su máximo desarrollo a los 10 años, por lo que todas las capacidades psicomotrices -es decir, todas las aptitudes técnicas- deben entrenarse a edades tempranas. El sistema muscular logra su máxima expresión en la pubertad al alcanzar la MVC, pero debemos tener mucho cuidado con las cargas si queremos desarrollar debidamente las capacidades técnicas y tácticas en esta fase tan delicada. El sistema muscular y el hormonal se desarrollan en las fases finales de la pubertad, por lo que esta etapa es muy adecuada para incluir un entrenamiento más físico y aumentar las cargas (Figura 1). (MALDONADO , 2007)

Estructuración del entrenamiento

En las fases iniciales de la pubertad (10-12 años para las niñas, 12-14 años para los niños): entrenamiento técnico con capacidades psicomotrices (80%), entrenamiento táctico con juegos (10%), preparación física (10%).

En la pubertad (12-14 años para las niñas, 14-16 años para los niños): entrenamiento técnico con capacidades psicomotrices (60%), entrenamiento táctico (20%), preparación física (20%). (MALDONADO , 2007)

Entrenamiento de fuerza

El entrenamiento de fuerza es un paso importante en el desarrollo del niño. Por eso debe entrenar desde los primeros años escolares. Los niños de entre 7 y 8 años tienen la edad ideal para empezar a desarrollar su fuerza. Los estímulos de los entrenamientos de fuerza rápida y fuerza resistida pueden tener un efecto muy positivo en estos niños. En los primeros años escolares se realizarán numerosos juegos, circuitos, ejercicios CORE (para fortalecer los músculos abdominales y lumbares) y ejercicios de técnica de carrera. Después, en las fases iniciales de la pubertad se puede empezar a trabajar con cargas. En este caso, deben realizarse numerosas repeticiones con cargas bajas (50% de repetición máxima). Es recomendable realizar descansos largos entre esfuerzos. Los medios de entrenamiento adecuados para estas edades son: mancuernas, balones medicinales, gomas elásticas y máquinas de resistencia. (MALDONADO , 2007)

Entrenamiento de resistencia

El entrenamiento aeróbico a edades tempranas es un concepto básico bastante extendido. No obstante, tal y como indican Cometti y Maffuletti, no se trata del concepto más adecuado para el baloncesto, ya que en

este deporte se trabajan sobre todo ejercicios explosivos y anaeróbicos. Para lograr la resistencia necesaria en baloncesto, deben practicarse una y otra vez los ejercicios explosivos propios de este deporte.

En el entrenamiento de resistencia debemos basarnos en el entrenamiento técnico y táctico realizado en la propia cancha. Para lograr unos resultados positivos, realizaremos ejercicios específicos con balón, adversarios y compañeros, es decir, imitando situaciones reales de gran intensidad que se producen a lo largo del juego.

Para entrenar saltos múltiples realizaremos técnicas de carrera, saltos coordinados y ejercicios de pliometría simple y horizontal. Tras practicar estos ejercicios en la pretemporada, es recomendable incluirlos en el calentamiento al inicio de cada sesión. De esta forma, el calentamiento adquirirá una importancia significativa, ya que permitirá trabajar movimientos importantes desde el principio. (MALDONADO , 2007)

Los entrenadores suelen tener dudas sobre cuándo y cómo realizar ejercicios de pliometría, especialmente a edades tempranas. Si se realizan correctamente, estos ejercicios constituyen el mejor método posible para mejorar la fuerza y la velocidad. El entrenador debe saber cuándo y dónde incluirlos en su programación de entrenamiento para lograr los resultados deseados. Se recomienda realizarlos a principios de semana, es decir, cuatro días antes del partido, y al inicio del entrenamiento, después de haber realizado un buen calentamiento. (MALDONADO , 2007)

El mejor método para trabajar la velocidad y la fuerza en los jóvenes son los circuitos, que presentan las siguientes ventajas:

- Todos los jugadores entrenan al mismo tiempo, con gran carga de trabajo y durante un corto periodo de tiempo.
- Pueden definirse fácilmente las cargas de entrenamiento y su progresión, así como adaptarse a cada persona.

- Permiten trabajar de forma intermitente, aprovechando así las características propias de este deporte. (MALDONADO , 2007)

A la hora de diseñar cualquier tipo de entrenamiento para jóvenes, resulta imprescindible tener en cuenta tres factores importantes. El primero consiste en que el programa debe ser divertido: para que el entrenamiento no resulte aburrido, hay que incluir siempre juegos con balón. El segundo factor consiste en que hay que aumentar la frecuencia antes de aumentar la duración de los ejercicios. El tercer factor consiste en tener en cuenta que la mayoría de estudios indican que la intensidad de los entrenamientos de las primeras fases de la pubertad debe ser mayor. (MALDONADO , 2007).

Principios pedagógicos del entrenamiento

Principio del acondicionamiento social de las decisiones sobre la actividad: en este tipo de decisiones habrá que tener en cuenta el marco de condiciones vigentes para el conjunto de la sociedad.

Principio de la primacía de la evolución personal sobre la evolución del rendimiento deportivo: las decisiones acerca de la actividad deportiva deben estar en armonía con los objetivos del desarrollo equilibrado de la personalidad.

Principio de la racionalidad de la actividad de entrenamiento: la actividad y sus condicionamientos contextuales deben mantenerse siempre en el plano de conciencia para que se conviertan en procesos consientes.

Principio del mantenimiento y reforzamiento de la salud: las decisiones se han de tomar de modo que no conlleven peligros para la salud de los deportistas; han de servir, en la medida de lo posible para reforzar la salud.

Principio de la orientación de las tareas de entrenamiento hacia las necesidades e intereses de los deportistas: la actividad se ha de orientar a las necesidades e intereses de los deportistas.

Principio de la adecuación de la actividad a la edad evolutiva: las decisiones sobre la actividad han de orientarse según el estado de desarrollo individual de quien se entrena.

Principio del aumento de la propia responsabilidad de los deportistas: las concepciones y decisiones sobre la actividad han de aplicarse de modo que fomenten cada vez más la propia responsabilidad de los deportistas.

Principio de la presentación clara y la factibilidad de las decisiones sobre la actividad: a los participantes hay que presentarles estas decisiones de forma clara y transparente, y ellos han de ser capaces de cumplirlas, no solo en los que atañe a su realización, sino también teniendo en cuenta su significación. (Dietrich, 2001, pág. 45)

Conocimiento del atleta

El propósito de recoger información en esta área es proporcionar al entrenador las posibilidades de conocer bien a los atletas para quienes se va a elaborar la planificación de entrenamiento.

Sabemos que todos los atletas no son iguales. Aceptan de manera bien distinta los estímulos de las sesiones de entrenamiento, encaran de modo diferente las tareas y los objetivos del entrenamiento, y presentan niveles de ansiedad distintos frente a la competición. Frente a este cuadro de situaciones es indiscutible la necesidad del entrenador de proceder a la caracterización de cada

**atleta, así como a la dinámica social vivida en el equipo.
(Vasconcelos, 2000, pág. 42)**

Analicemos entonces a los atletas frente a un conjunto de cuestiones:

- La consecución de la forma deportiva
- La conducta frente al entrenamiento
- El atleta frente a la competición.
- El atleta en cuanto elemento a un grupo y de una sociedad.
- El atleta en cuanto elemento de un grupo y de una sociedad.

El atleta y la consecución de la forma deportiva

El estudio de los resultados de las competiciones permite observar que son pocos los atletas que alcanzan sus mejores resultados, o muestran su mejor forma, en pruebas principales de la temporada. Algunos encuentran su “mejor forma” antes o después de la fecha prevista.

Basándose en los datos de investigación científica (Matveiv, Boudaciok, Platonov, Verchosansky) es posible distinguir dos tipos de atletas respecto a los criterios de consecución de la forma deportiva:

- Los atletas de tipo simpatónico, que alcanza un alto grado de preparación con una relativa rapidez, conservando esta apenas durante un corto periodo de tiempo.
- Los atletas de tipo vagotónico, que alcanzan la forma deportiva de forma lenta, pero que la mantienen durante un largo periodo de tiempo.

Esta diferencia entre atletas hace que el entrenador proceda a la periodización del entrenamiento en atención a la duración de los ciclos, para:

- Desarrollar las capacidades técnico-funcionales necesarias en la consecución de la forma deportiva.
- Mantener las adaptaciones técnicas funcionales, lo que permite prolongar el nivel de condición física evitando una pérdida rápida de la forma deportiva.
- Controlar de manera eficaz la aparición de los picos de forma, evitando su precocidad en el caso de los atletas de tipo simpático y su excesivo retraso en el caso de los atletas de tipo vagotónico.

Conducta frente al entrenamiento

Para clasificar a los atletas según su mayor o menor velocidad de consecución de la forma deportiva deberemos considerar la correcta definición de los objetivos y las actitudes que asumen frente a las tareas que el entrenamiento les impone.

En la práctica, se trata de una adaptación de la clasificación de Lee, según la cual los atletas pueden ser identificados según su carácter como:

- De tipo apático.
- De tipo voluntarioso.
- De tipo impulsivo.
- De tipo determinado.

Tipo apático

Son atletas que poseen un temperamento positivo que les impide mantener una dirección propia.

Presenta una postura de responder a las situaciones solo si estas son agradables. Es un tipo de atleta al que no le gusta soportar tareas que exijan grandes esfuerzos. Muchas veces abandonan una buena carrera deportiva por la falta de entrega durante los programas de entrenamiento. Son atletas en quienes rigen las presiones del presente, con una gran dificultad para alcanzar objetivos a largo plazo. La necesidad de definir metas próximas, para este tipo de atleta, es el camino para alcanzar el objetivo final. (Vasconcelos, 2000, pág. 43)

Tipo voluntarioso

Son tipos de atletas que poseen un fuerte sentido de orientación frente al entrenamiento y a la vida. Saben bien lo que quieren. Muchas veces son los atletas que más se aplican en el entrenamiento, ocurriendo algunas veces que se entregan con total dedicación y tienen menos talento del esperado.

Define sus ambiciones deportivas desde muy pronto y lucha siempre para alcanzar su objetivo. Insisten también en conservar sus ideas y muy difícilmente alteran su manera de ser, lo que en casos particulares es negativo.

“Son atletas que manifiestan un estado de espíritu bastante dispuestos para el desempeño de funciones necesarias para equipo, es decir, siempre que es necesario participan en pruebas o distancias que ayudan a la victoria del equipo”. (Vasconcelos, 2000, pág. 43)

Son atletas que se esfuerzan intensamente durante largos periodos de tiempo sin que se quebranten su motivación. Este tipo de comportamiento se debe muchas veces a la necesidad de cumplir su deber. Experimentan con frecuencia la sensación de que no valen nada y no son apreciados. Por lo tanto, entrenan mucho para superar a los demás; se ganan así la aceptación y el respeto de los otros, pero en grado insuficiente, ya que tienen miedo de parar, porque piensan que perderán entonces la estima que han conseguido.

Tipo impulsivo.

Son atletas que carecen de perseverancia para alcanzar cualquier objetivo.

Inician las temporadas con gran vigor, y van reduciendo el empeño y cambiando frecuentemente la especialidad. Pasan de un trabajo técnico a otro y, antes de alcanzar a cualquier resultado apreciable, abandonando las tareas emprendidas.

Cambian de club con relativa frecuencia. Inventan disculpas tontas para justificarse la falta de aplicación. Para un atleta con este carácter es muy difícil conseguir que respete una planificación de entrenamiento, siendo muy complicado elaborarlo por las razones ya citadas. El talento que poseen, unido al que contribuyen a formar equipo, son las para razones mantener a estos atletas en los equipos, ya que generan conflictos y provocan con frecuencia situaciones desagradables en su grupo, buscando atribuir a terceros las responsabilidades. (Vasconcelos, 2000, pág. 44)

En resumen, tiene muy poco de lo que es preciso que un atleta tenga para la práctica deportiva.

Atletas determinados

Son atletas que tienen algo en común con los restantes. Les gusta entrenar con aplicación, pero les gusta recibir una explicación de lo que hacen y porque.

“Luchan para alcanzar objetivos difíciles, más accesibles, sin que nunca les falte la motivación frente a situaciones complejas. Organizan bien el tiempo de estudio y de entrenamiento, planificando bien las obligaciones para cumplir los compromisos que asumieron”. (Vasconcelos, 2000, pág. 44)

El atleta frente a la competición

La elaboración de la planificación del entrenamiento tiene como objetivo general conducir de forma coordinada y controlada la evolución del rendimiento del atleta, con la finalidad de que pueda rendir en su mejor momento en la competición.

“Compete, pues, al entrenador inventariar todas las situaciones que puedan impedir el buen rendimiento de los atletas. Junto a otras cuestiones tratadas hasta el momento, es una obligación del entrenador estudiar con mucho cuidado el comportamiento del atleta en la competición deportiva”: (Vasconcelos, 2000, pág. 44).

Existen varios medios para determinar el nivel de emociones de los atletas

- A través de los recursos de test específicos, por ejemplo, Sport Competition Anxiety test, de Raner Martens.

- Por la observación de un conjunto de síntomas que pueden dar indicaciones subjetivas del mayor o menor grado de ansiedad.
- A nivel de la tensión nerviosa: moverse sin parar, temblores en las manos, chasquear los dedos, cerrar y abrir las manos, tics.

6.3 OBJETIVOS.

6.4.1 Objetivo General

- Mejorar la utilización de procesos metodológicos en las sesiones entrenamiento de baloncesto mediante la utilización principios, métodos y medios adecuados.

6.4.2 Objetivos Específicos.

- Proponer a los entrenadores de baloncesto, la fundamentación teórica de los métodos, principios y medios de entrenamiento.
- Socializar la propuesta a los entrenadores, la parte teórica de los métodos, principios y medios de entrenamiento, para mejorar los procesos de preparación deportiva de los deportistas categoría Sub 15 de baloncesto del Cantón Cayambe.

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

País: Ecuador.

Provincia: Pichincha

Ciudad: Cayambe

Cantón: Cayambe

Beneficiarios: Entrenadores, deportistas de la categoría Sub 15 de baloncesto de la ciudad de Cayambe.

6.6 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

Taller N° 1

Tema:

Carreras (Baloncesto).

Conceptualización

Las carreras constituyen la forma fundamental de desplazamiento de los jugadores durante un partido de baloncesto.

Metodología para la enseñanza de la carrera normal de frente.

Procedimiento metodológico

Primero:

En el lugar, realizamos movimientos de los brazos solamente.

Segundo:

Correr en el lugar, con movimientos coordinados de brazos y piernas.

Tercero:

Correr normal de frente en línea recta.



www.entrecanastaycanasta.com

Observaciones

- Los brazos no deben cruzarse por delante del cuerpo.
- Debe prestarse atención a la forma de contacto del pie con el terreno.

Taller N° 2

Tema:

Carreras con arrancada explosiva (Baloncesto).

Conceptualización

Este tipo de carrera es sumamente efectivo para desmarcarse del adversario, sobre todo en aquellos casos en que el defensa no está bien equilibrado o se desplace incorrectamente, así como cuando este marcado pegado al jugador ofensivo.

Metodología para la enseñanza de la carrera con arrancada explosiva, desde una posición estática

Procedimiento metodológico

Primero:

Desde una posición estática, realizar la arrancada explosiva.

Segundo:

Desde una posición estática realizar la arrancada explosiva en parejas.

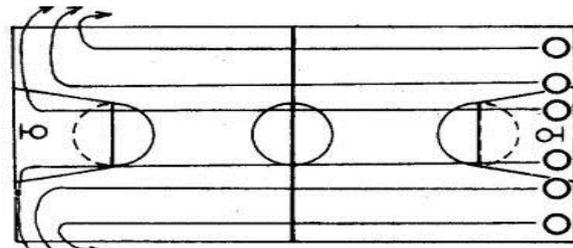


Fig. 9

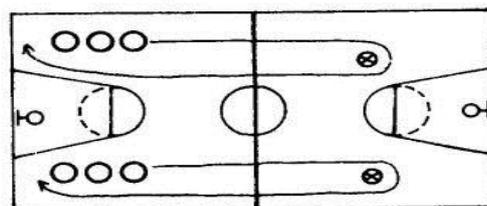


Fig. 10

Observaciones

- Un alumno hace las funciones de jugador ofensivo y otro las de jugador defensa.

fundamentosbasicos.es.tl

Taller N° 3

Tema:

Carreras con cambio de velocidad (Baloncesto).

Conceptualización

El baloncesto es un deporte de confrontación personal directa, por lo que es muy desventajoso mantener el mismo ritmo en la carrera, ya que esto facilita al adversario establecer una defensa efectiva con menos esfuerzo físico.

Metodología para la enseñanza de la carrera con cambio de velocidad Procedimiento metodológico

Primero:

Hacer cambios constantes de velocidad durante la carrera.

Segundo:

Igual al anterior pero en parejas.



Observaciones

- Comenzar la enseñanza caminando, para pasar a la carrera lenta y, posteriormente de la carrera lenta, pasara a la carrera rápida y viceversa
- El alumno que realiza la función de jugador defensa, imita el desplazamiento del jugador que finge como jugador ofensivo.

Taller N° 4

Tema:

Carreras con cambio de dirección (Baloncesto).

Conceptualización

Dentro de la gran variedad de carreras, el cambio de dirección constituye un importante medio con el cual los jugadores ofensivos pueden librarse del marcaje.

Metodología para la enseñanza de la carrera con cambio de dirección. Procedimiento metodológico

- **Primero:**
Desde una posición estática, dar dos pasos: el primero para realizar el amago y el segundo para hacer el cambio hacia la nueva dirección.
- **Segundo:**
En marcha lenta, tocar la marca con el pie derecho y cambiar de dirección.
- **Tercero:**
Hacer el cambio de dirección después de una carrera.
- **Cuarto:**
Realizar los cambios de dirección durante la carrera hacia diferentes direcciones y después de realizar cierta cantidad de pasos.

Observaciones

- El primer paso debe de ser lento para que el defensa reaccione al amago, y el segundo, corto y explosivo. En un último paso debe inclinarse el tronco hacia adelante.
- Marcar en el piso señales o círculos. La intensidad de la marcha debe aumentar paulatinamente. Realizar dos o tres cambios durante el recorrido.
- Realizar primero el cambio después de una carrera lenta para tocar las marcas dibujadas en el piso.



www.sentimientoamarilloynaranja.com

Taller N° 5

Tema:

Salto con dos piernas (Baloncesto).

Conceptualización

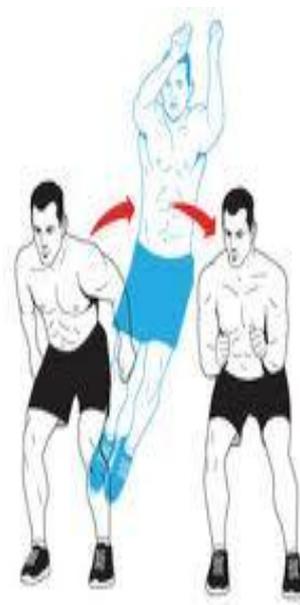
Este tipo de salto se realiza, por lo regular, desde el lugar, y en casos muy particulares estando en movimiento, como por ejemplo en el tiro de suspensión.

Para la realización del salto se adopta la posición básica del baloncestista, solo que en esta posición los brazos están flexionados por la articulación del codo, junto al tronco y ligeramente hacia atrás; la cabeza esta erguida y la vista dirigida al balón.

Metodología para la enseñanza de los saltos con las dos piernas

Procedimiento metodológico

- **Primero:**
Saltar hacia arriba y caer en el mismo lugar.
- **Segundo:**
Saltar hacia arriba y caer hacia la derecha, izquierda.
- **Tercero:**
Saltar en un lugar, realizando un giro de 180°, y caer en el mismo sitio.



Observaciones

- Para ejercitar y enseñar el salto con dos piernas, se pueden pintar círculos en el piso, con el objetivo de orientar a los alumnos el lugar a donde deben desplazarse mediante el salto.

deporte-con-moises.blogspot.com

Taller N° 6

Tema:

Recepción y parada (Baloncesto).

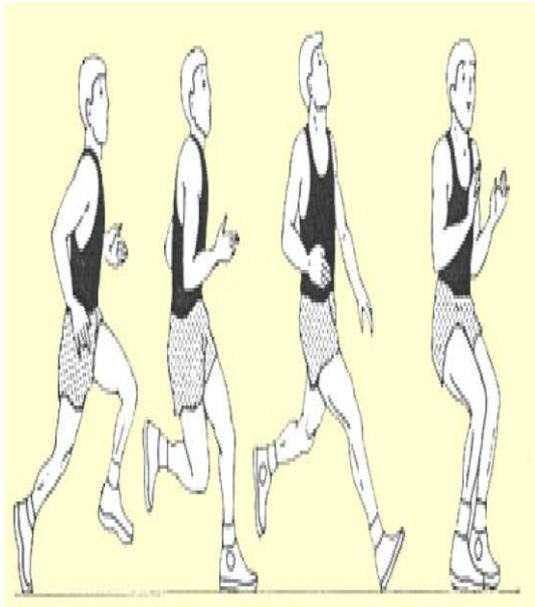
Conceptualización

Durante el juego se producen numerosas acciones, en las cuales los jugadores tienen que recibir el balón, y detener bruscamente el desplazamiento, para ejecutar la nueva acción ofensiva, por ello es necesario el adiestramiento de esta situación.

Metodología para la enseñanza de la recepción y la parada.

Procedimiento metodológico

- **Primero:**
Recibir el balón que proviene de la hilera del frente, y realizar la parada.
- **Segundo:**
Recibir el balón que viene desde un lateral de terreno de 90° en relación con el desplazamiento del jugador y la trayectoria del balón.
- **Tercero:**
Recibir el balón que viene desde atrás en un ángulo de 90° en relación con el desplazamiento del jugador y la trayectoria del balón.



Observaciones

- Realizar el primer apoyo en la parada, con la pierna más cercana al balón.
Colocar el pie de forma tal que quede debajo del balón.

html.rincondelvago.com

Taller N° 7

Tema:

Recepción y pase con las dos manos estando en movimiento (Baloncesto).

Conceptualización

La recepción y el pase con las dos manos, estando en movimiento, es un elemento compuesto, pues en él se interrelacionan patrones fundamentales de movimiento, vinculados entre sí mediante una estructura de coordinación compleja.

Metodología para la enseñanza de la Recepción y pase con las dos manos estando en movimiento.

Procedimiento metodológico

- **Primero:**
Cruzar las líneas centrales de los círculos saltando con una pierna. Efectuar el regreso saltando con la otra pierna.
- **Segundo:**
Cruzar las líneas centrales de los círculos, imitando la recepción y el pase del balón, para desarrollar la coordinación.



Observaciones

- Al enseñar este complejo elemento, el profesor puede guiarse estrictamente por los procedimientos metodológicos establecidos, no obstante si los alumnos producen rápidamente la estructura correcta del movimiento, estos pasos metodológicos pueden ser reducidos o adaptados acorde con el criterio pedagógico del profesor.

basketdebase.blogspot.com

Taller N° 8

Tema:

Drible normal alto de frente (Baloncesto).

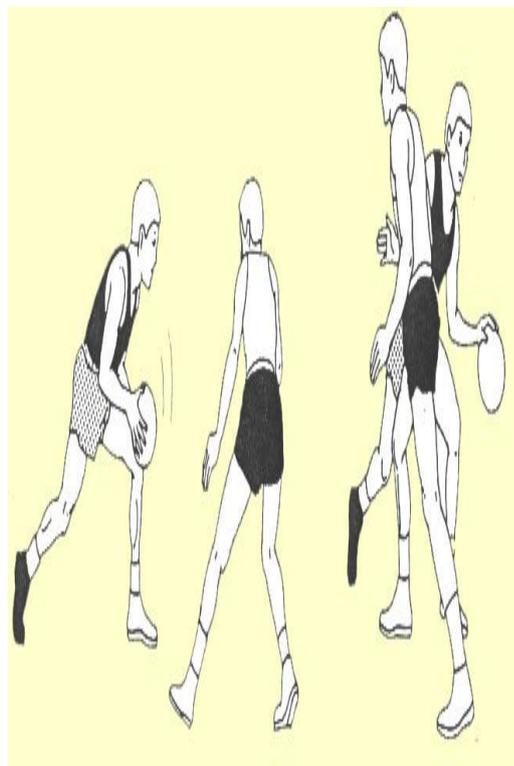
Conceptualización

Se llama drible alto porque cuando el jugador aplica determinada fuerza tiene tal magnitud, que hace rebotar el balón hasta la altura de la cintura.

Metodología para la enseñanza del drible alto de frente.

Procedimiento metodológico

- **Primero:**
Driblar en el lugar con control visual.
- **Segundo:**
Driblar en el lugar con control visual, realizando flexiones y extensiones de ambas piernas, a cada rebote del balón.
- **Tercero:**
Driblar en el lugar dando dos pasos al frente y hacia atrás. Empujar el balón por la parte posterior-superior.
- **Cuarto:**
Driblar en el lugar con control visual y sin el, con cambio de mano y empujando el balón hacia el lado opuesto para recibirlo con la otra mano.
- **Quinto:**
Driblar normal de frente por todo el terreno, sin control visual, alternando las manos.



deporteyrecreacioncayuchu.blogspot.com

Observaciones

- Alternar estos procedimientos metodológicos, de acuerdo con el nivel de asimilación de los alumnos, la cantidad de base material de estudio disponible, entre otros.

Taller N° 9

Tema:

Tiro desde el pecho, con las dos manos (Baloncesto).

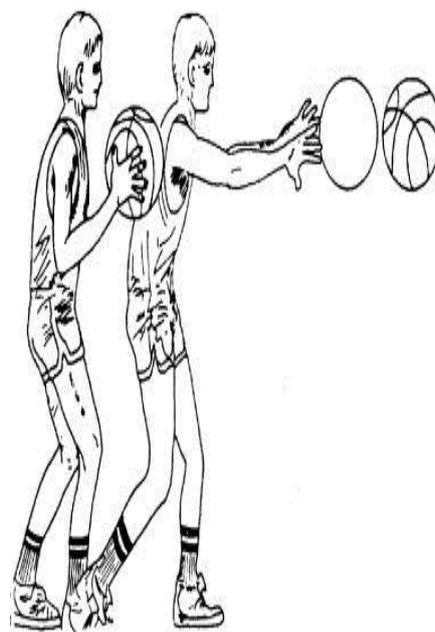
Conceptualización

Este es uno de los tiros más antiguos y más empleados en el baloncesto. Es muy recomendable enseñarlo a los jugadores, pues permite aplicar más racionalmente la fuerza necesaria para lograr encestes.

Por lo general, este tiro es sumamente eficaz para ser utilizado desde la media distancia y sobre todo, en los tiros libres.

Metodología para la enseñanza del tiro desde el pecho, con las dos

- **Primero:**
Desde la posición inicial llevar el balón hasta el nivel de la barbilla.
- **Segundo:**
Imitar el tiro. Pasar el balón en trayectoria parabólica, al compañero que se encuentra al frente.
- **Tercero:**
Trabajar con medios auxiliares para enseñar la parábola correcta que debe describir el tiro. Colocar una soga de aro a aro. Desde esta soga se trazan dos líneas en el suelo cada una a tres metros de la línea perpendicular imaginaria que desciende desde la soga. Se sitúa dos hileras de alumnos frente de la línea, de forma que quede uno frente del otro.



Observaciones

- En los procedimientos tercero y cuarto no debe alterarse la técnica de ejecución de los tiros. Ambos procedimientos deben ejercitarse varias veces antes de pasar al tiro directo al aro.

baloncestouceva.blogspot.com

Taller N° 10

Tema:

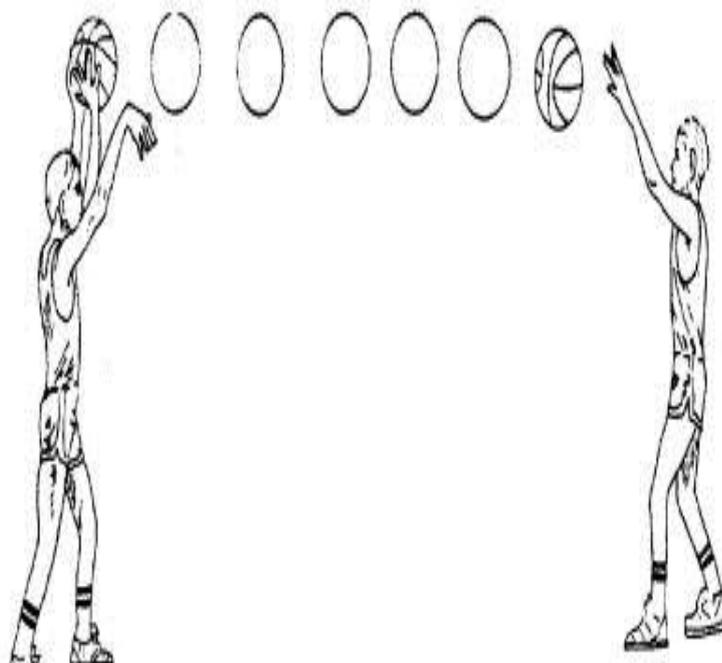
Tiro básico desde el lugar, con una mano (Baloncesto).

Conceptualización

Esta forma de tirar en el baloncesto moderno, se emplea generalmente al realizar tiros libres. La posición básica del tiro, el jugador coloca su pie delante, en dirección al aro, el otro lo coloca de manera que forme un ángulo de 45°, aproximadamente, con el primero.

Metodología para la enseñanza del tiro básico desde el lugar, con

- **Primero:**
Prepararse para el tiro. El alumno debe partir de la posición básica del baloncestista. El balón se encuentra a nivel de la cintura. Debe realizarse un cuarto de giro con la mano que ejecuta el tiro.
- **Segundo:**
Prepararse para el tiro. Después de realizar el cuarto de giro. Se debe llevar el balón frente al hombro del brazo que lanza.



baloncestouceva.blogspot.com

Observaciones

- El tiro se perfecciona mediante tiros de adiestramiento.

Taller N° 11

Tema:

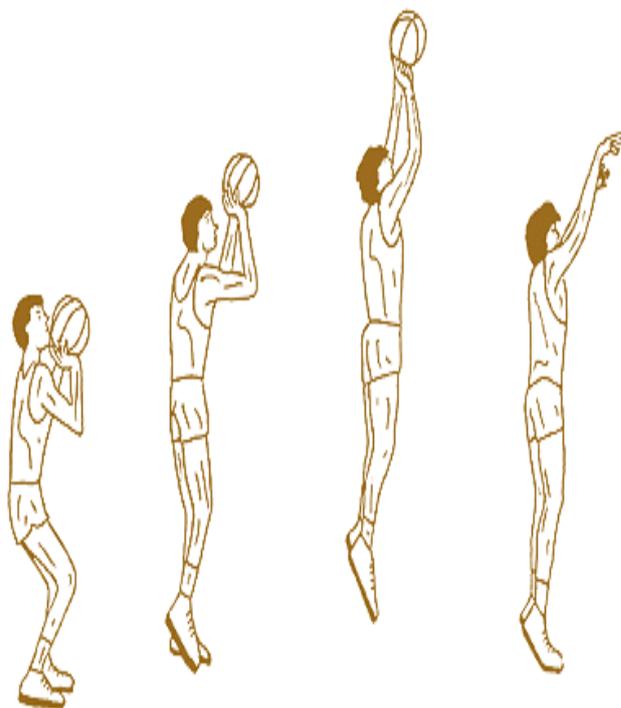
Tiro en suspensión (Baloncesto).

Conceptualización

Desde que surgió el tiro en suspensión ha ido popularizándose hasta el punto, que hoy en día prácticamente todos los jugadores lo realizan. Por sus características este tiro es complejo y requiere de gran ejercitación para dominarlo cabalmente.

Metodología para la enseñanza del tiro en suspensión

- **Primero:**
Prepararse para el tiro llevar el balón encima de la cabeza y el codo del brazo que efectúa el tiro, dirigirlo hacia el aro. Las piernas deben quedar extendidas y el apoyo se hará en las puntas de los pies
- **Tercero:**
Pasarse por el banco sueco y ejecutar un salto empleando los movimientos del ejercicio anterior; al caer frente del banco amortiguar la caída. Durante el vuelo se pasará el balón al alumno que se encuentra frente al banco.



www.kirolzerbitzua.net

Observaciones

- Realizar este trabajo lentamente y sin balón (con un solo paso). Puede situarse al alumno frente a una pared u obstáculo (un alumno), para hacer que todo el esfuerzo en el salto se concentre en la acción hasta arriba.

Taller N° 12

Tema:

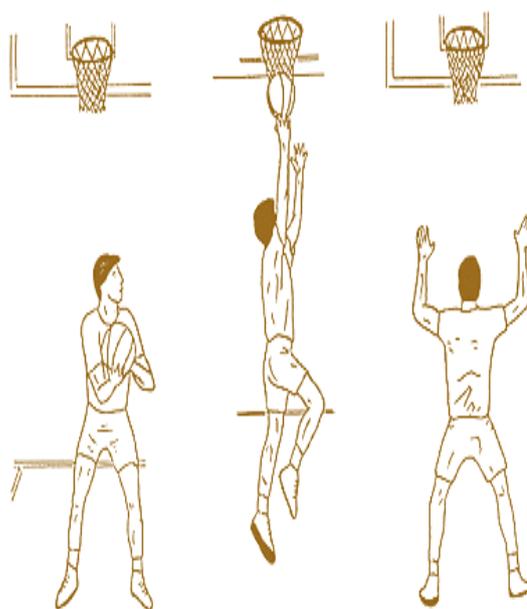
Tiro de gancho (Baloncesto).

Conceptualización

Este es uno de los tiros más difíciles aunque muy seguro, pues el defensa prácticamente no puede impedir ni bloquear el tiro. Se emplea en distancias de 3 – 4 m del aro, y es muy utilizado por los jugadores pivote o cetro, pues regularmente están siempre marcados muy de cerca por el adversario.

Metodología para la enseñanza del

- **Primero:**
Realizar trabajos específicos de brazos sin efectuar giro. El alumno sostiene el balón con las dos manos, antes de comenzar el pase y efectuar un movimiento de rotación para que la mano que realiza el tiro quede por debajo y la otra por encima. Posteriormente llevar el varazo que esta el balón extendiendo hacia un lado del cuerpo y a la altura del hombro. El brazo libre lo lleva flexionado a la altura del pecho.
- **Segundo:**
Realizar trabajos de coordinación de las piernas y los brazos, con giro y sin salto.



www.gipuzkoa.eus

Observaciones

- Ejercitar los dos primeros procedimientos metodológicos de la enseñanza.
- Explicar y demostrar nuevamente esta fase preparatoria y ejercitar lentamente.

Taller N° 13

Tema:

Manejo de balón con un balón estático (Baloncesto).

Conceptualización

Este es uno de los tiros más difíciles aunque muy seguro, pues el defensa prácticamente no puede impedir ni bloquear el tiro. Se emplea en distancias de 3 – 4 m del aro, y es muy utilizado por los jugadores pivote o cetro, pues regularmente están siempre marcados muy de cerca por el adversario.

Metodología para la enseñanza del manejo de balón con un balón estático

- **Primero:**
Ceros por detrás de la cabeza, la cintura y entre los pies (primero lo podemos hacer por separado). 2. Ceros en una pierna mientras la otra esta levantada, trabajo de equilibrio. 3. Ceros, botando con la mano derecha, alrededor de la pierna izquierda. 4. Ceros, botando con la mano derecha, alrededor de la pierna derecha. 5. En equilibrio sobre un solo pie, se realizan ceros a su alrededor. 6. Idem, pero se hacen cambios de mano por delante. 7 .Idem, pero se hacen cambios de mano por detrás.



Observaciones

- Explicar y demostrar nuevamente esta fase preparatoria y ejercitar lentamente.

parvularias2012.blogspot.com

Taller N° 14

Tema:

Pase (Baloncesto).

Conceptualización

El pase es la acción por la cual los jugadores de un mismo equipo intercambian el balón. El pase, conjuntamente con el tiro al aro, constituye un elemento fundamental en la ofensiva individual. Por ello apreciar durante un juego una gran cantidad de pases, aproximadamente unos trescientos.

Metodología para la enseñanza del pase

- **Primero:**
Dos equipos (A, B), a la señal del entrenador salen uno de cada equipo para coger uno de los tres balones y pasar al compañero que corre por la banda. Competición por equipos, un punto para el equipo que anote antes.
- **Segundo:**
Pase al jugador interior con presión defensiva, el jugador con balón tiene que leer las líneas de pase que ofrece la defensa. Después de la recepción, jugador interior pasa al entrenador y volver a empezar. Cinco pases y cambio.



ejerciciosbaloncesto.com/Pase

Observaciones

- Comenzar nuevamente a ejecutar el primer procedimiento metodológico de la enseñanza.

Taller N° 15

Tema:

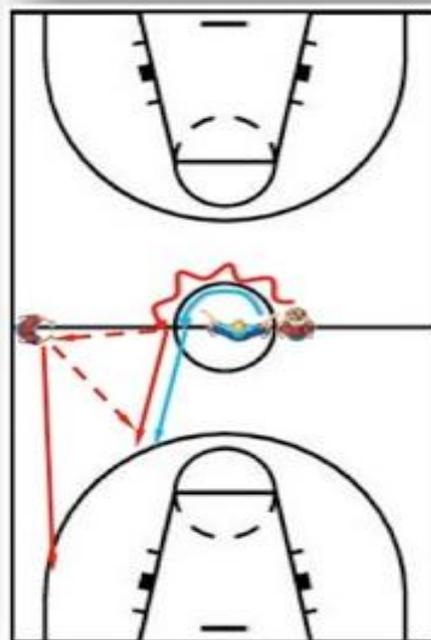
Pase (Baloncesto).

Conceptualización

El pase es la acción por la cual los jugadores de un mismo equipo intercambian el balón. El pase, conjuntamente con el tiro al aro, constituye un elemento fundamental en la ofensiva individual. Por ello apreciar durante un juego una gran cantidad de pases, aproximadamente unos trescientos.

Metodología para la enseñanza del pase

- **Primero:**
Jugador con balón gira alrededor del círculo de medio campo, un defensor dentro del círculo sigue el mismo recorrido. Cuando el jugador con balón quiera puede jugar 1c1 en una de las dos canastas o pasar al jugador del lateral y jugar 2c1 con el defensor. En el juego de 2c1 los atacantes solo pueden pasarse el balón, no se puede botar.
La rotación es: defensor pasa a ser atacante, jugador del lateral pasa a ser defensor, jugador con balón pasa a la fila del lateral.



Observaciones

- Comenzar nuevamente a ejecutar el primer procedimiento metodológico de la enseñanza.

ejerciciosbaloncesto.com/Pase

Taller N° 16

Tema:

Pases y tiros entre dos jugadores (Baloncesto).

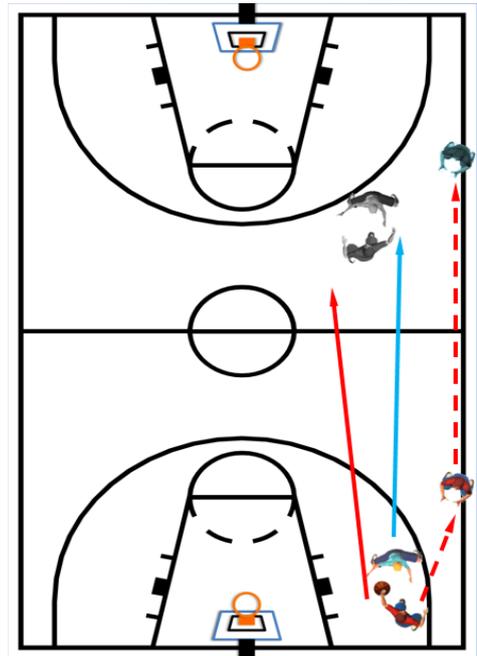
Conceptualización

El pase es la acción por la cual los jugadores de un mismo equipo intercambian el balón. El pase, conjuntamente con el tiro al aro, constituye un elemento fundamental en la ofensiva individual. Por ello apreciar durante un juego una gran cantidad de pases, aproximadamente unos trescientos.

Metodología para la enseñanza de pases y tiros entre dos jugadores

- **Primero:**

Dos jugadores se alternan lanzamientos en este ejercicio de pase y tiro al aro. Uno de los jugadores pasa la pelota a otro jugador que esté en condiciones de tirar a un lugar específico del aro. Una vez que el primer jugador tiró al aro, corre para agarrar el rebote de su tiro y pasarle la pelota al otro jugador corriendo hacia el lugar elegido. Ese jugador tira al aro, recibe el rebote y se la pasa al siguiente jugador. El proceso continúa durante aproximadamente 5 a 10 minutos.



basketadn.com

Observaciones

- Explicar y demostrar nuevamente la técnica de ejecución del pase y tiros. Ejercitarlo lentamente.

Taller N° 17

Tema:

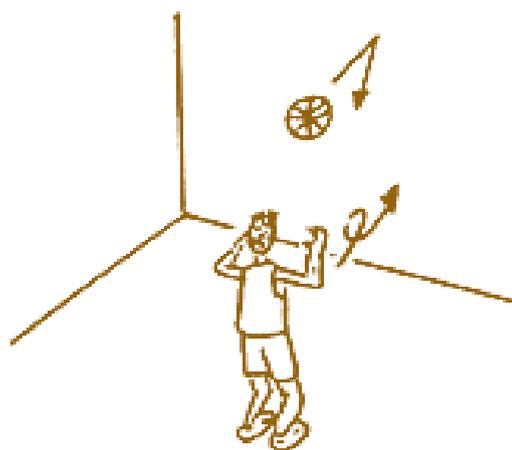
Ejercicios con rebote en una pared (Baloncesto).

Conceptualización

Un rebote en el baloncesto es el acto de conseguir la posesión del balón después de un lanzamiento de campo o de un tiro libre fallado. Son uno de los objetivos fundamentales de los hombres altos de un equipo, aunque cualquier jugador en pista puede intentar conseguirlo.

Metodología para la enseñanza del rebote en una pared

- **Primero:**
El ejercicio de rebotar contra una pared fortalece la capacidad de tu jugador para hacer pases precisos. Coloca cinta en una pared con forma de "X". Coloca a uno de tus jugadores quieto a unos 10 pies (3 metros) de distancia. Utilizando la técnica de pase desde el pecho, el jugador apunta al objetivo. Ve cambiando la dificultad del ejercicio moviendo al jugador más lejos del objetivo.



www.gipuzkoa.eus

Observaciones

- Explicar y demostrar nuevamente la técnica de ejecución del pase y tiros. Ejercitarlo lentamente.

Taller N° 18

Tema:

Ejercicio de tiros libres (Baloncesto).

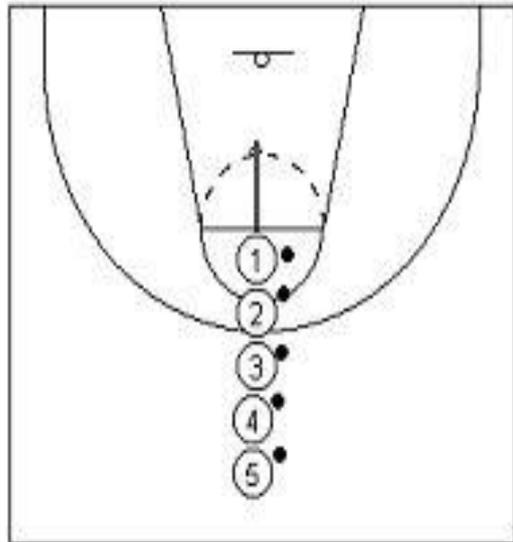
Conceptualización

En baloncesto, tiro libre es un lanzamiento a la canasta que se produce siempre desde la misma posición, desde una línea situada a 4,60 metros del tablero y a 5,80 de la línea de fondo, y que normalmente se produce como consecuencia de una sanción por decisión arbitral, ya sea una falta personal o una falta técnica

Metodología para la enseñanza de

tiros libres

- **Primero:**
Cada jugador tira y debe hacer diez tiros libres consecutivos. Otro jugador está bajo los aros para agarrar los rebotes y pasar el balón al jugador que tira al aro. Este ejercicio es eficaz cuando los jugadores han terminado de hacer otros ejercicios agotadores para que se acostumbren a la experiencia de tirar al aro mientras están agotados.



Observaciones

- Explicar y demostrar nuevamente la técnica de ejecución del pase y tiros. Ejercitarlo lentamente.

basketparatodos.wordpress.com

Taller N° 19

Tema:

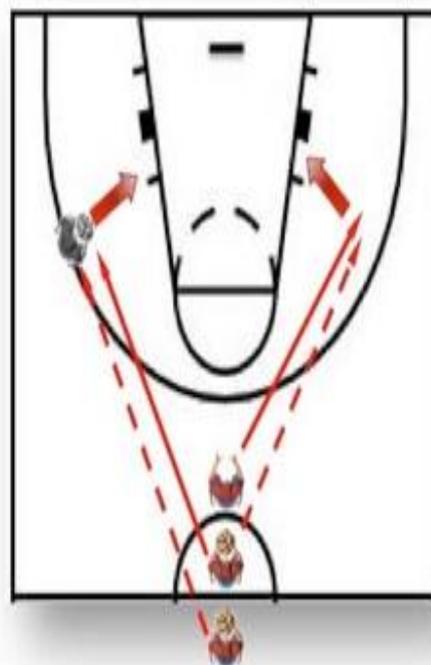
Tiro en flecha (Baloncesto).

Conceptualización

Dado que el objetivo inmediato del equipo durante un partido de básquetbol es marcar tantos, el lanzamiento o tiro á cesto es la culminación una buena ofensiva, ya sea individual o colectiva. El lanzamiento es el acto de lanzar el balón al cesto contrario buscando un enceste. Es necesario que el jugador conozca las diferentes técnicas y las desarrolle mediante el entrenamiento y la práctica, lo que le proporcionará la confianza y serenidad que requiere el lance

Metodología para la enseñanza del tiro en flecha.

- **Primero:**
Mecánica todos los jugadores menos con balón. El jugador sin balón se abre a uno de los laterales para recibir y tirar. Tras tirar se va por el propio rebote y si vuelve a la fila con balón. El jugador que ha pasado se abre al lateral contrario.
Aspectos a trabajar. Pedir el balón con la mano. Buena recepción. Mirar a pasador.
Hacer un buen pase donde se pide, con golpe muñeca dedos.
Buena parada pivote y encarar aro.
Correcta flexión, extensión piernas.
Correcto armado de brazos y buen seguimiento del tiro tras golpe de muñeca.



Observaciones

- Demostrar nuevamente el trabajo de la muñeca y los dedos en la fase final del tiro.

www.ejerciciosbaloncesto.com

Taller N° 20

Tema:

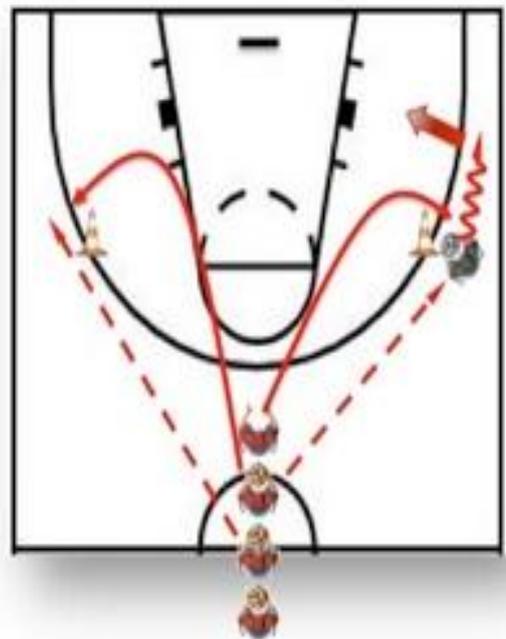
Tiro (Baloncesto).

Conceptualización

Los tiros son la esencia del baloncesto, el motivo principal por el que se practican y realizan las jugadas: gracias a ellos, se consiguen los anhelados puntos. Existen diversos tipos de tiros en baloncesto que todo amante de este deporte, debe conocer.

Metodología para la enseñanza del tiro

- **Primero:**
Jugador sin balón sale para rodear el cono y recibir del segundo jugador de la fila, jugador que pasa el balón gana posición interior y juega un dentro-fuera con el exterior. Jugador interior después de jugar dentro-fuera sale para recibir y jugar lo mismo con el siguiente de la fila
- **Segundo:**
Igual ejercicio anterior, El jugador que recibe realiza una finta de tiro y bote lateral y tiro. Muy importante no perder la flexión en la finta de tiro



www.ejerciciosbaloncesto.com

Observaciones

- Explicar y demostrar nuevamente la técnica de ejecución del pase y tiros. Ejercitarlo lentamente.

6.6 IMPACTO

La etapa contemporánea de desarrollo de los procesos del entrenamiento deportivo posee ciertas características que ejercen una gran influencia en la organización de la preparación del entrenamiento de los deportistas de la categoría Sub 15 de los Clubes de la ciudad de Cayambe. El aumento del nivel deportivo del actual momento a nivel de los países del mundo implica un perfeccionamiento tanto de los sistemas de preparación de los deportistas. Un entrenador en los actuales momentos deben poseer conocimientos de anatomía, fisiología, biomecánica, medicina del deporte, física, estadística, matemática, computación, teoría y metodología del entrenamiento deportivo, es decir un entrenador debe estar capacitado y actualizado de acuerdo a los avances de la ciencia y la tecnología

6.7 DIFUSIÓN

La socialización de la presente propuesta se la realizó a los entrenadores de los diferentes Clubes de la ciudad de Cayambe, haciendo conocer su importancia de los procesos de preparación deportiva y su incidencia en la preparación de los fundamentos del baloncesto, para ello se elaboró sesiones de entrenamiento, para mejorar los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos. También se habló de los principios, métodos y medios de entrenamiento, en la cual hubo una gran aceptación por parte de los entrenadores.

6.9 BIBLIOGRAFÍA

- Campos, J., & Ramón, V. (2003). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo* . España: Paidotribo.
- Del Río, J. A. (2003). *Metodología del baloncesto* . España: Paidotribo.
- Dietrich, M. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo* . España: Paidotribo.
- Faucher, D. (2002). *ENSEÑAR BALONCESTO A LOS JÓVENES*. Barcelona : Paidotribo .
- Guimaraes, T. (2002). *El Entrenamiento Deportivo*. Costa Rica : EUNED .
- Lanuz, F. (2003). *METODOLOGÍA DEL BALONCESTO*. Barcelona : Paidotribo .
- MALDONADO , S. (2007). El entrenamiento de baloncesto en edad escolar. Fundamentos del deporte de alto rendimiento. *Euskonews & Media*.
- Mirella, R. (2001). *Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*. España: Paidotribo.
- Pérez, J. A. (2005). *Fundamentos y generalidades del baloncesto*. España: Club Universitario .
- Platanov, V., & Bulatova, M. (2001). *La preparación física* . España: Paidotribo.
- Rius, J. (2005). *Metodología y técnicas de atletismo* . España: Paidotribo .
- Rusch, H., & Weineck, J. (2004). *Entrenamiento y práctica deportiva escolar*. España: Paidotribo .
- Vargas, R. (2007). *Diccionario de teoría del Entrenamiento Deportivo*. México : Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas .
- Vasconcelos, A. (2005). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo* . España: Paidotribo.

Verkhoshansky, Y. (2002). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. España: Paidotribo.

vitaliano, I. (2012). EL DRIBLING. *dribling*.

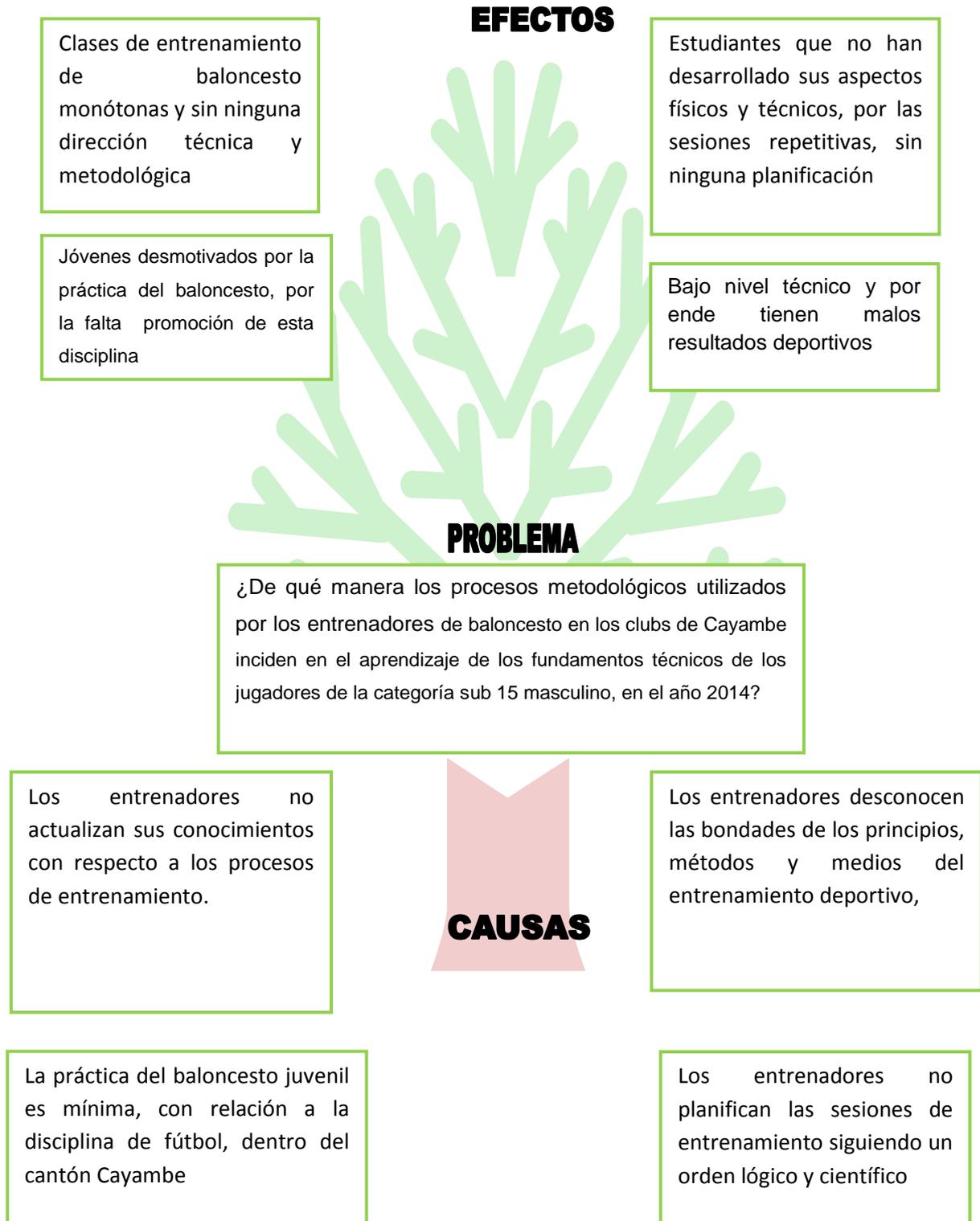
Wissel, H. (2008). *BALONCESTO. Aprender y progresar*. Barcelona : Paidotribo .

Zhelyazkov, T. (2001). *Bases del entrenamiento deportivo*. España: Paidotribo .

ANENOS

ANEXO Nº 1

ÁRBOL DE PROBLEMAS



Anexo: 2 MATRIZ DE COHERENCIA

EL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿De qué manera los procesos metodológicos utilizados por los entrenadores de baloncesto en los clubs de Cayambe inciden en el aprendizaje de los fundamentos técnicos de los jugadores de la categoría sub 15 masculino, en el año 2014?</p>	<p>Determinar los procesos metodológicos utilizados por los entrenadores de baloncesto en los clubs de Cayambe y su incidencia en el aprendizaje de los fundamentos técnicos de los jugadores de la categoría sub 15 masculino, en el año 2014.</p>
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>Cuál es el nivel de conocimientos que poseen los entrenadores acerca de los métodos de entrenamiento utilizados en la preparación de los deportistas de baloncesto categoría sub 15 del cantón Cayambe.</p> <p>Cuáles son los principios de entrenamiento deportivo que utilizan los entrenadores para la preparación deportiva de los jugadores de baloncesto.</p> <p>¿Cómo valorar el nivel de preparación de los fundamentos técnicos del boteo, dribling, pase, lanzamientos en los deportistas de baloncesto de la categoría sub 15 de los clubs de baloncesto del cantón Cayambe?</p> <p>¿Cómo elaborar una Guía metodológica para entrenamiento de los fundamentos técnicos del baloncesto categoría sub 15 de los clubs del Cantón Cayambe?</p>	<p>Diagnosticar el nivel de conocimientos que poseen los entrenadores acerca de los métodos de entrenamiento utilizados en la preparación de los deportistas de baloncesto categoría sub 15 del cantón Cayambe.</p> <p>Identificar los principios de entrenamiento deportivo que utilizan los entrenadores para la preparación deportiva de los jugadores de baloncesto.</p> <p>Valorar el nivel de preparación de los fundamentos técnicos del boteo, dribling, pase, lanzamientos en los deportistas de baloncesto de la categoría sub 15 de los clubs de baloncesto del cantón Cayambe.</p> <p>Elaborar una Guía metodológica para entrenamiento de los fundamentos técnicos del baloncesto categoría sub 15 de los clubs del Cantón Cayambe.</p>

MATRIZ N° 3 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
<p>Planificación del entrenamiento deportivo se orienta hacia los procesos que ocurren en la preparación deportiva de los atletas, que incluyen la evaluación, programación, ejecución y control de las capacidades y habilidades de los deportistas y sus diferentes manifestaciones</p>	<p>Procesos metodológicos del entrenamiento</p>	<p>Diagnóstico y análisis del entren.</p>	<p>Diagnostico modalidad Conducta frente al entrenamiento acondicionamiento primacia racionalidad mantenimiento orientación de las tareas adecuación de la actividad aumento de la propia responsabilidad factibilidad de las decisiones</p>
		<p>Principios</p>	
<p>Son todas aquellas acciones físicas que suceden en el juego, las cuales están limitadas técnicamente por el "Reglamento de Básquetbol</p>	<p>Aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto</p>	<p>Métodos</p>	<p>métodos de duración métodos intervalados métodos repeticiones métodos de competición métodos de contraste métodos de control</p>
		<p>Desplazamientos</p>	
		<p>Manejo de balón</p>	
		<p>Pases y recepción</p>	
		<p>Dribling</p>	
<p>Tiros</p>	<p>marchas carrera saltos paradas giros pecho desde el hombro de gancho frente cambio de dirección velocidad cambio de altura Con dos manos Con una mano</p>		



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ENTRENADORES DE LOS CLUBES DE BALOCESTO DEL CANTON CAYAMBE

Estimadas Entrenadores

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer acerca el **“Procesos metodológicos utilizados por los entrenadores para el aprendizaje de los fundamentos técnicos individuales del baloncesto en los clubes de la categoría sub 15 masculino de la ciudad de Cayambe en el año 2014.”** le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado, desde ya le anticipamos nuestro sincero agradecimiento.

1.- ¿Según su criterio, su conocimiento de los procesos metodológicos del entrenamiento deportivo en la disciplina del baloncesto es?

Alta	Muy buena	Buena	Regular

2.- ¿Según su consideración, cuantos cursos de teoría y metodología del entrenamiento deportivo, ha recibido en el último año? Señale según la opción

1 a 2 cursos	3 a 4 cursos	5 o más cursos	Ninguno

3.- ¿Según su opinión, usted lleva una planificación macro, meso y micro en el proceso de entrenamiento del baloncesto?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

4.- ¿Según su criterio, usted realiza un diagnóstico físico y técnico antes de empezar el proceso de preparación deportiva del baloncesto?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

5.- ¿Según su consideración, usted en las sesiones de entrenamiento de baloncesto planifica actividades y ejercicios respetando las cargas de volumen e intensidad, según su periodo de preparación?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

6.- ¿Según su opinión, usted conoce y aplica los principios del entrenamiento deportivo en el baloncesto?

Principios	Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca
Principio de la eficacia				
Principio de la planificación				
Principios de la especificidad				
Principio de la armonización				
Principio del incremento progresivo de la carga				
Principio de la individualización				

7.- ¿Según su consideración, usted en las sesiones aplica métodos de entrenamiento para desarrollar las cualidades físicas, según la cualidad planificada para ese día?

Métodos	Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca
Método de duración				
métodos intervalados				
métodos repeticiones				
métodos de competición				
métodos de contraste				
métodos de control				

8.- ¿Según su opinión, usted realiza un plan de preparación física de acuerdo al periodo de preparación deportiva?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

9.- ¿Según su consideración, usted realiza un plan de preparación técnica de acuerdo al periodo de preparación deportiva?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

10.- ¿Según su criterio, usted para valorar el proceso técnico de preparación del baloncesto lleva una ficha de control y evaluación del proceso de entrenamiento?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

11.- ¿Usted aplica test de pruebas físicas en el proceso de preparación del baloncesto?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

12.- ¿El nivel de preparación física, técnica de los deportistas de baloncesto del cantón Cayambe es?

Alta	Muy buena	Buena	Regular

13.- ¿En el proceso de entrenamiento deportivo usted destina un tiempo para preparación teórica, como el estudio del reglamento, conceptos fundamentales de la técnica y táctica del baloncesto?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

14.- ¿Considera importante que el investigador elabore una Guía didáctica de preparación física y técnica, para los deportistas de baloncesto categoría Sub 15, del Cantón Cayambe?

Muy importante

Importante

Poco importante

Nada importante



FICHA DE OBSERVACIÓN

Datos informativos:

Institución:

Técnica de los desplazamientos	VALORACIÓN			
	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular
Carreras				
Salto				
Parada				
Giros				

Recepciones	VALORACIÓN			
	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular
Más arriba de la cabeza				
Más debajo de la cintura				
De pecho				
Indirecto o de rebote				

Pases	VALORACIÓN			
	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular
Pecho				
Por arriba				
Desde el hombro				
De gancho				

Dribbling	VALORACIÓN			
	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular
Con cambio de altura				
Con cambio de dirección				
Con cambio de velocidad				
Con sincronización del ritmo del brazo y las piernas				

Tiros al aro	VALORACIÓN			
	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular
De pecho				
Por arriba				
Por abajo				
Desde el hombro				
Desde el lugar				
En movimiento				
Con salto a corta distancia				
Con salto a larga distancia				















LIGA DEPORTIVA CANTONAL CAYAMBE

Entonces fundada, fundada el 29 de Mayo de 1995

Oficio N.-306-2014-LDCC
Cayambe, 14 de agosto del 2014

Señor
MSe. VICENTE YANDUM
COORDINADOR DE CARRERA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
Presente.-

De mi consideración.-

En referencia al documento presentado con fecha 16 de junio del 2014, me permito indicar que en sesión de directorio realizada el día miércoles 13 de agosto, se RESOLVIO autorizar que el estudiante **ALEX PATRICIO PARRÁ GONZALEZ**, realice el trabajo de grado previo a la obtención del título de licenciatura en nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente


Sr. Walter Trujillo
PRESIDENTE LDCC



Dir.: Av. Natalia Jarrín S306 y Calderón
Telf: 022381 054
Liga Deportiva Cantonal Cayambe
www.ligadeportivacantonaldecayambe.com
Cayambe - Ecuador



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

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

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	171686811-0		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Parra González Alex Patricio		
DIRECCIÓN:	Cayambe calles Ascazubi y 10 de Agosto		
EMAIL:	Alejo_isack008@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	022111667	TELÉFONO MÓVIL:	0999894059

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"
AUTOR (ES):	Parra González Alex Patricio
FECHA: AAAAMMDD	2015-02-26
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Vicente Yandún

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Parra González Alex Patricio, con cédula de identidad Nro. 171686811-0, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor manifiesta 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 el titular del derecho patrimonial, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 26 días del mes de Febrero del 2015

EL AUTOR:

(Firma) 
Nombre: **Parra González Alex Patricio**
C.I.: 171686811-0

ACEPTACIÓN:

(Firma) 
Nombre: **Ing. Betty Chávez**
Cargo: **JEFE DE BIBLIOTECA**

Facultado por resolución de Consejo Universitario _____

Ibarra, a los 26 días del mes de Febrero del 2015



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, PARRA GONZÁLEZ ALEX PATRICIO, con cédula de identidad Nro. 171686811-0, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: "PROCESOS METODOLÓGICOS UTILIZADOS POR LOS ENTRENADORES PARA EL APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUALES DEL BALONCESTO EN LOS CLUBES DE LA CATEGORÍA SUB 15 MASCULINO DE LA CIUDAD DE CAYAMBE EN EL AÑO 2014.", que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado en Entrenamiento Deportivo, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma).....

Nombre: Parra González Alex Patricio
C.I.: 171686811-0

Ibarra, a los 26 días del mes de Febrero del 2015