



UNIVERSIDAD DE CUENCA



ABSTRACT.

La Tesis comprende la descripción del diseño, aplicación y evaluación de un proceso integral de entrenamiento de Baloncesto en deportistas varones y mujeres de la categoría juvenil en la Liga Deportiva Cantonal de Chrodeleg, cantón ubicado en la provincia del Azuay. La propuesta metodológica se fundamenta en el proceso de detección de talentos deportivos en las poblaciones estudiantiles de los centros educativos de la región, su consiguiente selección o conformación del colectivo deportivo y la iniciación deportiva en el mencionado contexto. Por lo tanto, este trabajo de graduación de pregrado implica la validación de cada uno de los procesos anotados en la conformación de selecciones deportivas tanto femenina como masculina a través de la evaluación de las actividades motoras.

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhinare Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PALABRAS CLAVES:

Cultura Física, baloncesto, detección de talentos deportivos, selección de talentos deportivos, iniciación deportiva, planificación del entrenamiento deportivo, periodización del entrenamiento deportivo, evaluación de las acciones motoras y deportivas.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ÍNDICE GENERAL

Portada

Agradecimiento

Dedicatorias

Certificación

CAPITULO I: ANALISIS DESCRIPTIVO DEL BALONCESTO Y LA INICIACIÓN DEPORTIVA.

Introducción

1.2. ASPECTOS GENERALES DEL BALONCESTO

1.1.1. Aspectos Técnicos, Tácticos y Reglamentarios del Baloncesto Moderno

1.1.2. LA DETECCION Y SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS, BASE DE LA INICIACION DEPORTIVA

1.1.3. Generalidades sobre el Talento Deportivo en Baloncesto

1.1.4. La Detección, Selección y Desarrollo de Talentos Deportivos a largo plazo

1.1.5. El Modelo Cubano de Detección y Selección de Talentos Deportivos

1.1.6. El Modelo de Desarrollo o Formativo

1.1.7. El desarrollo del talento responsable del desarrollo del deportista

1.1.8. Detección de Talentos Deportivos y Sistema Educativo

CAPITULO II: CARACTERIZACION DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL BALONCESTO EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA.

Introducción

2.1. EL ENTRENAMIENTO DE TALENTOS DEPORTIVOS EN BALONCESTO

2.1.1. La edad justa

2.1.2. Maduración y aprendizaje

2.1.3. Miembros de una elite

2.1.4. La Personalidad

2.1.5. Realización del Talento

2.2. ¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO?

2.2.1. Conceptos de Entrenamiento Deportivo

2.2.2. Los Objetivos del Entrenamiento Deportivo

2.2.3. Los mecanismos de Adaptación

2.2.4. Efectos de Entrenamiento Deportivo

2.2.5. Principios del Entrenamiento Deportivo

2.2.6. Contenidos, medios y métodos de entrenamiento

2.2.7. Los Componentes del Entrenamiento Deportivo

2.2.8. El Entrenamiento de la Técnica Deportiva

Autoras:

Ana Lucía Cedillo Matute.

Diana Isabel Zhinare Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

2.2.9. Los principios metodológicos del entrenamiento de la técnica

2.2.10. Métodos de entrenamiento de la técnica

2.2.11. El entrenamiento mental

CAPITULO III: EL DISEÑO DE LA PROPUESTA METODOLOGICA PARA EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE BALONCESTO JUVENIL.

Introducción

3.1. LA FUNDAMENTACION CIENTIFICA DE NUESTRA PROPUESTA

3.1.1. Objetivos de la Planificación de la Propuesta de Entrenamiento Deportivo 53

3.2 LA PLANIFICACION DE ENTRENAMIENTO DE BALONCESTO

3.2.1. Los Microciclos

3.2.2. Los Mesociclos

3.2.3. El Macrociclo

CAPITULO IV: APLICACIÓN DE LA PROPUESTA Y RESULTADOS OBTENIDOS.

Introducción

4.1. SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS EN BALONCESTO JUVENIL

4.1.1. La Detección e Identificación del Talento Deportivo en Baloncesto

4.1.2. La Selección Deportiva en Baloncesto

4.1.2.1. Test de Resistencia General Aeróbica

4.1.2.2. Test de Flexibilidad Activa

4.1.2.3. Test de Velocidad

4.1.2.4. Tests de Resistencia Muscular Localizada

4.1.2.5. Evaluación Técnico – Táctica del Basquetbolista Juvenil

4.1.2.6. Test Psicológico en el Jugador de Baloncesto

CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

Introducción

Conclusiones

Recomendaciones

Bibliografía

Anexos

Índice

Autoras:

Ana Lucía Cedillo Matute.

Diana Isabel Zhinare Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE FILOSOFIA, LETRAS Y
CIENCIAS DE LA EDUCACION

ESCUELA DE CULTURA FISICA

“PROPUESTA METODOLOGICA DE INICIACION DEPORTIVA DE
BALONCESTO EN LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE CHORDELEG”

Tesis de grado previa a la obtención del Título de
Licenciada en Ciencias de la Educación
Especialización Cultura Física.

Director: Mst. Julio Abad Crespo.

Autoras: Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhingre Zhunio.

Cuenca – Ecuador

2010.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

DEDICATORIA

Confianza, amor, respeto, sinceridad son los valores más preciados y puestos a practica dentro de mi hogar, sin saber cómo recompensar a mi familia se fue dando estos esfuerzos de estudio pero ahora con gran orgullo y satisfacción dedico esta Tesis a mi querida madrecita Rosario, a mis hermanos que día a día me apoyaron incondicionalmente; y, la gratitud más grande a mi Madre Santísima “Virgen del Cisne” al Divino Niño, por guiarme y darme la capacidad y los conocimientos necesarios para la culminación de este trabajo, a ellos les pido que me protejan y estén a mi lado siempre.

ANA

DEDICATORIA

El presente trabajo lo dedico al que me guio siempre y me dio sabiduría para aprender, Dios; a mis Padres ya que gracias a ellos supe valorar los esfuerzos que me brindaron y a mis hermanos que día a día me apoyaron incondicionalmente.

DIANA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

AGRADECIMIENTO

Teniendo cerca el inmenso amor que nos brindaron toda nuestra familia nos enseñaron la humildad a respetar a todas las personas ya que somos hijos de un solo padre, gracias Dios por la vida y la hermosa familia que nos diste unos padres ejemplares unos hermanos que día a día se esforzaron por sacarnos en adelante.

También manifestamos nuestros sinceros agradecimientos a todos nuestros profesores, por transmitirnos sus conocimientos mediante sus enseñanzas, a nuestro director de tesis Mstr Lcdo Julio Abad Crespo por apoyarnos incondicionalmente porque sin su ayuda no habiéramos alcanzado todos nuestros propósitos, por eso y todas las cosas buenas que nos pudieron brindar les hacemos publico nuestro agradecimiento. Sin ustedes nada de esto se hubiera hecho realidad.

ANA Y DIANA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

AUTORIA

Las ideas y contenidos expuestos en el presente trabajo de graduación son de exclusiva responsabilidad de las Autoras, excepto las citas presentadas al pie de página.

Ana Cedillo M.

Diana Zhingre Zh.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ESTRUCTURA GENERAL

CAPÍTULO 1.
ANÁLISIS DESCRIPTIVO DEL BALONCESTO Y LA INICIACIÓN DEPORTIVA.

CAPÍTULO 2.
CARACTERIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL BALONCESTO EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA.

CAPÍTULO 3.
EL DISEÑO DE LA PROPUESTA METODOLÓGICA PARA EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE BALONCESTO JUVENIL.

CAPÍTULO 4.
APLICACIÓN DE LA PROPUESTA Y RESULTADOS OBTENIDOS.

CAPÍTULO 5
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

INTRODUCCION GENERAL.

La teoría y la práctica del entrenamiento deportivo es un proceso sistemático, técnico, científico y psicopedagógico pues su desarrollo se fundamenta en las denominadas ciencias del deporte que a la vez comprenden el perfil profesional y de desempeño del Licenciado en Cultura Física, es decir del desempeño profesional en el campo deportivo general y específico, sin embargo de lo cual; el entrenamiento deportivo como tal es el resultado de etapas igualmente apoyados en las ciencias del deporte que comprenden la detección del talento deportivo, el subsiguiente proceso de selección de los talentos y la iniciación deportiva en el marco del entrenamiento deportivo formal.

A partir de la concepción del entrenamiento deportivo como ciencia, esto es a partir de la década de 1940 varios países emprendedores de la investigación científica de la actividad deportiva, especialmente los de Europa, asumieron como política de actuación y como aspecto estructural de la organización deportiva, la secuencia procesual descrita en el párrafo anterior llegando a consolidarse las denominadas escuelas de iniciación deportiva, cuyo objetivo fundamental era detectar, seleccionar e iniciar colectivos deportivos a partir del contexto educativo de la Cultura Física escolarizada, como resultado de dicha adaptación apareció el denominado alto nivel deportivo caracterizado por los elevados logros en el ámbito de la alta competición; todo ello nos lleva a establecer la importancia que tienen los procesos de iniciación deportiva en la difusión, masificación y desarrollo de deportistas de alto nivel.

Sin embargo de lo expuesto en nuestro país escasamente se realizan procesos con la caracterización descrita, pues, un inicial diagnóstico nos lleva a suponer la carencia de iniciativas que relacionen y apliquen la científicidad de las disciplinas deportivas con su currículo técnico a través de la psicopedagogía de la enseñanza de las mismas, ya que los incipientes y escasos procesos de entrenamiento deportivo se realizan a partir de la simple convocatoria y más no como resultado de proceso evaluatorio de orden pedagógico – deportivo alguno.

En base a lo descrito, en la presente Tesis se desarrolla el proceso de iniciación deportiva de la disciplina deportiva de Baloncesto como propuesta metodológica de intervención tecnológica de la Cultura Física,

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhinare Zhunio.



proceso que parte de la detección de los talentos específicos, su posterior selección y conformación del colectivo deportivo de la categoría juvenil damas y varones y en quienes se aplicó un proceso de entrenamiento deportivo durante cinco meses en cuyo transcurso se evaluó de manera inicial, sumativa y final para constatar los cambios de orden físico- técnico y táctico – psicológico experimentados a través de los correspondientes test deportivo – pedagógicos, lo que en definitiva nos llevará a demostrar la validez de la propuesta.

Desarrollar esta propuesta metodológica de intervención tecnológica de la Cultura Física en el colectivo juvenil de deportistas requirió de la necesidad de contar con el universo respectivo de individuos para lo que se recurrió al contexto de Liga Deportiva Cantonal de Chordeleg en cuyo espacio se concretó la realización del proyecto, cuya síntesis de investigación científica y de campo se exponen a través de los cinco capítulos que comprende esta Tesis. En el primer capítulo se desarrolla el análisis expositivo y descriptivo de las características generales de la disciplina del Baloncesto y la Detección de Talentos deportivos en relación con dicha especialidad deportiva. En el capítulo segundo se realiza el estudio del proceso de entrenamiento deportivo referido al objeto de estudio sobre cuya fundamentación científica se diseña y aplica la propuesta metodológica de entrenamiento deportivo constante en el capítulo tres.

Resultado de la aplicación de nuestra propuesta metodológica de intervención tecnológica de la Cultura Física en el área deportiva del Baloncesto juvenil en Liga Deportiva Cantonal de Chordeleg se obtiene información en los campos de la preparación física, técnica, táctica y psicológica los mismos que se incluyen en el capítulo cuatro y sus conclusiones y recomendaciones del capítulo cinco nos presentan el arribo a los objetivos planteados y la validación de final de nuestra propuesta.

El objetivo primordial de la Tesis es el diseño, aplicación y evaluación del proceso de entrenamiento deportivo así como la aplicación de la evaluación validante de dicha propuesta; sin embargo, en el extenso campo de la Cultura Física, estos objetivos se reducen por su especificidad y contexto; es decir, de vigencia objetiva mientras existan condiciones y contextos similares – grupos etéreos juveniles, baloncesto, etc. -; de allí que es preciso hacer un llamado a otros



UNIVERSIDAD DE CUENCA

profesionales para que la investigación científica y social de los diversos aspectos de la Cultura Física se incremente y sea fructífera.

Las Autoras.

Marzo de 2010.

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhinore Zhunio.



PROBLEMATIZACION

Problema Principal

- En el entrenamiento deportivo de Baloncesto en el Cantón Chordeleg no existe proceso alguno de iniciación deportiva que permita aprovechar al máximo las capacidades física-técnicas y táctica-psicológicas de los deportistas y por ende la obtención de altos niveles de rendimiento en el entrenamiento y la competencia.

Problemas Complementarios.

- No se desarrolla un adecuado proceso de detección y selección de talentos deportivos que sustente las tareas del entrenamiento deportivo de baloncesto.
- Están ausente la planificación y periodización del entrenamiento deportivo de la disciplina deportiva de baloncesto.

OBJETIVOS.

Objetivo General

- ✚ Elaborar y aplicar la propuesta metodológica para el desarrollo adecuado y óptimo de la iniciación deportiva de baloncesto en el colectivo de deportistas de Liga Deportiva cantonal de Chordeleg en el marco de la psicopedagogía del deporte

Objetivos Específicos.

- ✚ Diseñar y aplicar baterías de tests deportivos – pedagógicos para detectar y seleccionar los talentos deportivos de baloncesto en la población infanto juvenil del cantón Chordeleg.
- ✚ Elaborar, aplicar y evaluar la planificación y periodización del entrenamiento deportivo el proceso específico de la disciplina de baloncesto sobre el marco teórico – científico de los principios de las ciencias aplicadas al deporte.

IDEAS A DEFENDER

- a) La propuesta metodológica para la iniciación deportiva de baloncesto permitirá la consolidación de la alta técnica deportiva desarrollando altos niveles de performance en el entrenamiento y la competencia.

Autoras:

Ana Lucía Cedillo Matute.

Diana Isabel Zhinare Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- b) La detección y selección de talentos deportivos en la disciplina del baloncesto posibilitará el adecuado desarrollo y la masificación del baloncesto en la población infanto – juvenil el cantón Chordeleg.
- c) La planificación y periodización del entrenamiento deportivo de baloncesto permite la validación de la propuesta y por ende la generación de una nueva forma de desarrollo en el área de la Cultura Física.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



CAPÍTULO 1.

ANÁLISIS DESCRIPTIVO DEL BALONCESTO Y LA INICIACIÓN DEPORTIVA.

Introducción.

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

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhinre Zhunio.



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

1.2. ASPECTOS GENERALES DEL BALONCESTO.

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

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



- El Tachtli¹

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

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

- El Chichón Itzá

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

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



- El Popol-Güm

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

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

- El Jarpastcim

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

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

- El Chüliack

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



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

- El Korf - Ball

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

- El Caldero

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

- El Pato

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

1.1.9.Revisión Histórico – Evolutivo de los aspectos Técnicos, Tácticos y Reglamentarios del Baloncesto Moderno.

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



UNIVERSIDAD DE CUENCA

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

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

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

Los principios básicos creados por James Naismith fueron:

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

Posteriormente prosiguieron incansablemente los intentos por mejorar las condiciones de juego, para hacer del baloncesto no sólo un juego muy atractivo sino también para convertirlo en uno de los primeros deportes de precisión. Durante todo este tiempo, las reglas del juego, la forma de jugar y la técnica experimentaron una gran evolución. Hoy el baloncesto es un deporte practicado en todo el mundo, los grandes cambios introducidos en el juego influyeron en las acciones individuales y de equipo, aumentando las técnicas, la habilidad y el desarrollo físico de sus practicantes, respecto a lo cual podemos establecer la siguiente cronología de hechos más importante en la historia del baloncesto:.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

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



9. Cuando la pelota esté fuera de juego será devuelta al terreno por la primera persona que la coja. En caso de disputa el árbitro se encargará de lanzarla al terreno de juego en trayectoria recta. En 5 segundos se devolverá la pelota al terreno de juego; en el supuesto de superarse este tiempo la pelota pasará a poder del adversario.
10. El ayudante de árbitro juzga la conducta de los jugadores, anota las faltas y advierte al árbitro cuando se cometen tres faltas consecutivas. Tiene poder para descalificar a los jugadores en virtud de la regla 5.
11. El árbitro determina cuando la pelota está en juego y controla el tiempo. Decide la validez de un tanto y controlará el marcador, junto con todas las demás funciones confiadas normalmente al árbitro.
12. La duración del partido es de dos tiempos de 15 minutos, con 5 minutos de descanso
13. El equipo que se apunte más tantos durante este tiempo será declarado vencedor, en caso de empate puede haber prórroga hasta el primer enceste, de acuerdo con los capitanes del equipo.

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

- En 1893 México es el primer país extranjero en adoptar el baloncesto. Desaparecen el fondo de la canasta, utilizando redes con cuerda trenzada. El tiempo de juego consta de dos periodos de 20 minutos con 10 minutos de descanso. Aparece el pívot, ofreciendo al jugador mayor movilidad y recursos.
- 1894: El baloncesto llega a Irán y China, se limita el terreno de juego y se adopta un balón propio para el baloncesto, se incluye un lanzamiento de tiro libre a 6.09 m. de la canasta por cada falta cometida.
- Aparece el jugador especialista en tiros libres, ya que se dio la posibilidad de elegir al jugador que los realizara. Se comienza con normas técnicas y lácnicas determinándose funciones a los jugadores tanto a la ofensiva como a la defensiva.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- En 1895 el baloncesto llega a Inglaterra Aparece el tablero y la línea de los tiros libres se acerca a 4.60 m. de la canasta Los lanzamientos de media distancia se hacían con dos manos, siendo muy parecidos al pase de pecho actual, mientras los lanzamientos de corta distancia se realizaban con una sola mano.
- Desde 1896 el baloncesto llega al Brasil, de allí se extendería posteriormente a toda Suramérica. La “amateur unión” adopta las reglas que regirán a la escala internacional. Se autoriza driblar con la dos manos. Varían los puntos, otorgándose un punto por tiro libre y dos puntos para las canastas. La aparición del tablero trae consigo la necesidad del rebote, además que ofrece la posibilidad de realizar lanzamientos apoyados en este.
- En 1897 se instituye definitivamente que los equipos estuvieran integrados por 5 jugadores en el terreno de juego 1898 Se crea el primer reglamento oficial femenino. Se introduce el baloncesto femenino en Filipinas. Se introduce el balón de cuero. El juego se mostraba lento y estático, haciéndose una cuidadosa selección de los lanzamientos.
- Desde 1901 se introduce el baloncesto en Australia. Se prohíbe encestar después de dribling.
- En 1906 El baloncesto llega a Cuba, introducido por soldados americanos. Se hace obligatorio del tablero en todos los campos de baloncesto. Como necesidad de recuperar la gran cantidad de lanzamientos fallidos surgen el jugador especializado en el rebote.
- 1908 Se prohíbe driblar más de una vez.
- 1915 - 1918 Nace el joint basketball comité, entidad responsable de unificar el reglamento. Se puede encestar después de haber driblado. Anderson populariza la defensa de zona que se impuso sobre la individual , este tipo de defensa influye sobre la individual, introduciendo los conceptos de flotación y ayuda.
- 1921 Se introduce el baloncesto en Yugoslavia. Se distingue en las penalizaciones las violaciones y la falta personal. Aparece de



UNIVERSIDAD DE CUENCA

forma accidental la figura del jugador pívot, con su consecuente juego interior entre el poste y el pívot.

- 1924 El jugador a quien le cometan la falta debe ser quien lance el tiro libre.
- 1928 El baloncesto se presenta como el deporte de exhibición en los juegos olímpicos en Ámsterdam.
- 1929 Se introducen dos árbitros en la dirección de los juegos. Se elimina el doble dribling.
- 1931 Se regulan las faltas personales, determinándose como sanción dos tiros libres en caso de que el jugador estuviera realizando un lanzamiento y un tiro libre para faltas técnicas. Se establecen como medida de terreno de juego: 25x15 m. con 2x1 cm. de variación.
- En 1932 en Ginebra se funda la F.I.B.A. (Federación Internacional de Baloncesto Amateur). Se introduce la regla de los tres segundos.

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

- 1933 Si un equipo queda con menos de 5 jugadores puede seguir jugando.
- 1934 La superficie del terreno del juego debe ser dura evitando los campos de hierba.
- 1935 El C.O.I. acepta el baloncesto como deporte olímpico. Cada jugador puede por partido ser reintegrado dos veces. En caso de empate, y después de transcurridos los dos periodos extras, ganaba el primer equipo que convirtiera una cesta en el tercer periodo extra.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- 1936 El baloncesto se incluye entre los deportes olímpicos. Se integra el baloncesto femenino a la F.I.B.A. Se amplía el número de jugadores suplentes de 2 a 5. Se incluyen tres tiempos muertos por equipo. Después de cada canasta se reanuda el juego por parte del equipo al que le acaban de hacerle la canasta con un saque desde la línea final. Debido al saque después de cesto desde la línea de fondo, empieza a aparecer el pressing. Se populariza el lanzamiento con una mano.
- 1939 Muere James Naishmith y como tributo a su persona se inaugura el "Hall of Fame" en donde se inscriben los pioneros de este deporte, así como sus personajes mas celebres. Primer torneo de baloncesto de la N.C.A.A. universitario con la participación de todas las universidades de los estados unidos. Con el fin de reducir las salidas del campo se fijan las canastas a 1.22 m. de las líneas finales.
- 1940 Se retransmite los primeros encuentros de baloncesto por televisión desde el Madison Square Garden. En cada partido oficial se establecen 2 árbitros, un cronómetro y un anotador. Aparece la primera forma de contraataque moderna.
- En 1945 se legaliza y reglamenta el bloqueo. El lanzamiento en suspensión hace su aparición por primera vez.
- En 1946 en Chile se celebra el primer campeonato sudamericano femenino. Aparecen en Europa los tableros de vidrio transparentes. Desde este año se empieza a utilizar el contraataque como un sistema táctico de ataque.
- 1948 El número de jugadores suplentes pasa a 7 y el tiempo muertos a 4. Se establece el derecho de opción en el que el equipo puede optar entre un tiro libre o un saque desde la línea lateral. Se permite levantar el pie de pivot en la salida en dribling. Entre el defensor y atacante debe mantenerse una distancia de por lo menos de 50 cm.
- En 1949 Se modifica la zona restringida ampliando sus medidas. Se desarrollo el juego ofensivo sin balón, introduciéndose los



UNIVERSIDAD DE CUENCA

cambios de ritmo y dirección y las fintas de recepción. Con el desarrollo del lanzamiento y las fintas de penetración se obliga a desarrollar los recursos defensivos contra el dribling.

- En 1950 Se introduce el dribling con cambio de mano entre piernas y por detrás de la espalda.
- En 1953 Se intenta crear sin ningún éxito un baloncesto femenino. Los rusos utilizan la táctica de “congelación del balón en el ataque”.
- En 1954 Los equipos disponen de 5 faltas personales, después de las cuales cada falta se penaliza con un tiro libre. Se establece el tiempo de posición del balón en 24 segundos. La puntuación mejoró de 79.5 puntos a 93.1 en promedio.
- En 1956 Se reimplanta la regla que impide levantar el pie de pivot antes de que el balón salga de las manos del jugador. La zona restringida adquiere la forma trapezoide. Se crea la regla de los 30 segundos. Debido a las defensas cada vez mas sólidas, los jugadores atacantes, se hallan cada vez más asistidos por sus compañeros.
- En 1960 durante los últimos 5 minutos de juego cada falta se penaliza con dos tiros libres. Se elimina la regla de los 10 segundos, la retención del balón por más de 5 segundos bajo presión ocasionará un salto entre dos. Los entrenadores americanos empiezan a preocuparse por la preparación especialmente defensiva, con la consecuente evaluación de los fundamentos técnicos defensivo. Hace su aparición las primeras defensas mixtas.
- En 1964 aparece a escala mundial la zona press, como una necesidad de tener un balón antes de que este llegue a la canasta.
- En 1967 surgen la American Basketball Association.
- A partir de 1968 únicamente en los 5 min. Finales de juego: Se permite el derecho de opción y también la regla del campo atrás y



UNIVERSIDAD DE CUENCA

de los 10 segundos. Se acentúa al máximo la presión defensiva, en donde el objetivo final es conseguir el balón.

- En 1972 la regla de los 10 segundos y del campo atrás se aplican durante todo el encuentro, al igual que el derecho de opción. Aparecen la combinación táctica ofensiva del snack y la combinación sistemáticas de varias defensas, denominadas “defensas alternativas”.
- Durante 1975 - 1976 se fusionan la A.B.A. y la N.B.A. articulándose en las cuatro divisiones geográfico-deportivas actuales: Atlántica, Central, Oeste y Pacífico. A partir de las 10 faltas por equipos en cada tiempo se da el derecho de realizar dos lanzamientos de tiro libre. Se introduce el 3x2 en los tiros libres. Se otorga un tiro libre adicional si al efectuar la falta se consigue canasta. Se desarrolla la defensa de ajuste.
- En 1979 se adopta la canasta de 3 puntos.
- En 1980 después de cesta se puede solicitar tiempo muerto. Se reduce el número de faltas personales por equipo y por tiempo a 8, después de los cuales se pueden lanzar 2 tiros libres. En caso de empate se harán prorrogas hasta que un equipo gane. Se sistematiza el pasar y jugar con reglas. Se desarrolla el juego continuo. Se perfecciona el uno contra uno, como estructura básica del juego de ataque.
- En 1984 desaparece en la F.I.B.A el concepto de Amateur, por lo que se adopta el nombre de F.I.B. Se crea la línea de los 6,25 m. más allá de la cual las canastas valen 3 puntos. Se desarrollan las técnicas de lanzamientos de 3 puntos. Ya que sobre el atacante no existe tanta presión defensiva, se aplica el espacio de ataque, adquiere gran importancia el ritmo del juego.
- En 1988 en los juegos olímpicos de Seúl, Estados Unidos pierde la hegemonía por primera vez. Las finales se disputan entre los equipos de la Unión Soviética y Yugoslavia, situación que lleva a la federación profesional Estadounidense a organizar el primer equipo profesional que representa a los Estados Unidos en los siguientes juegos olímpicos. Aparecen la regla del 1+1 en los tiros



UNIVERSIDAD DE CUENCA

libres a partir de la séptima falta del equipo contrario con derecho a opción por parte del equipo no infractor. Se adoptan 3 árbitros.

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



UNIVERSIDAD DE CUENCA

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

Cómo se juega

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhinare Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- **Duración de un partido:** En la FIBA, según su reglamento el partido está compuesto por cuatro períodos de 10 minutos cada uno. En la NBA la duración de cada período es de 12 minutos y en NCAA se juegan dos períodos de 20 minutos cada uno. Si el partido finaliza con empate entre los dos equipos, deberá jugarse una prórroga de 5 min más. Y así sucesivamente hasta que un equipo gane el partido.
- **Jugadores:** el equipo presentado al partido está formado por 12 jugadores como máximo. 5 formarán el quinteto inicial y los otros 7 serán los suplentes. El entrenador podrá cambiar a los jugadores tantas veces como desee aprovechando interrupciones en el juego.
- **Inicio del partido:** debe colocarse un jugador de cada equipo dentro del círculo central con un pie cerca de la línea que divide el terreno de juego en dos mitades, situado cada uno de ellos en su campo. Los demás jugadores deben estar fuera del círculo. El árbitro lanza la pelota hacia arriba desde el centro del círculo y los dos jugadores saltan verticalmente para intentar desviarla, sin cogerla, hacia algún compañero de su equipo.
- **Árbitros:** para la mayoría de competiciones suelen ser dos árbitros los encargados de dirigir el encuentro. Aunque para muchas ligas profesionales existan tres y para otras con muy bajo presupuesto uno.
- **Mesa de anotadores:** la mesa de anotadores (anotador, ayudante de anotador, cronometrador, operador de la regla de 24 s y, si lo hubiera, comisario) controla todas las incidencias del partido (tanteo, tiempos muertos, tiempo de juego, faltas, cambios, etc.) y elabora el acta del partido.

Reglas Internacionales de Baloncesto²

Las reglas internacionales de baloncesto son elaboradas por el comité central de FIBA y son revisadas cada cuatro años. Son de aplicación en todas las competiciones de carácter internacional entre países y

² FIBA: Reglas Oficiales de Baloncesto 2008.



adoptadas por la mayoría de federaciones nacionales, incluida la FEB. En Estados Unidos la NBA hace uso de un reglamento diferente al establecido por FIBA. Actualmente se está llevando a cabo un proceso gradual de acercamiento entre estas dos grandes corrientes de reglas del baloncesto.

Arbitraje

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

Violaciones

Una violación es una infracción de las reglas de juego, penalizada con un saque de fondo o banda para el equipo contrario desde el punto más cercano al de la infracción.³

Violaciones más comunes:

Pasos (Art.25)

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

³ FIBA: Reglas Oficiales de Baloncesto 2008.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

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

Dobles (Art.24)

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

Pie

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

Tres segundos en Zona (Art.26)

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

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



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Saque de banda/fondo

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

24 segundos (Art.29)

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

Campo atrás (Art.30)

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

Faltas

Falta personal (Art.34)

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

Autoras:

Ana Lucía Cedillo Matute.

Diana Isabel Zhinare Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

expondrán más adelante. A la quinta falta (6ta. en la NBA) el jugador será eliminado.

Falta en ataque

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

Falta antideportiva (Art.36)

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

Falta técnica

Falta a un jugador o de un miembro del banquillo que no implica contacto, sino falta de cooperación o desobediencia deliberada o reiterada al espíritu de las reglas. La segunda falta técnica que se le pite a un mismo jugador contará como descalificante. Una falta técnica contará como falta personal, es decir, se sumará una falta al jugador al que le ha sido pitada la falta técnica, así como a las faltas de equipo. Se sanciona igual que la antideportiva.

Falta descalificante

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

Autoras:

Ana Lucía Cedillo Matute.

Diana Isabel Zhinare Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

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



Tiros libres

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

Medidas del campo de juego, la canasta y la pelota

Instalaciones e Implementos para el Baloncesto.

Conforman las instalaciones e implementos los siguientes recursos:

La Cancha

Una pista de baloncesto tiene que ser una superficie dura, plana, rectangular y libre de obstáculos, con 15 m de ancho y 28 m de longitud.

Autoras:

Ana Lucía Cedillo Matute.

Diana Isabel Zhinare Zhunio.



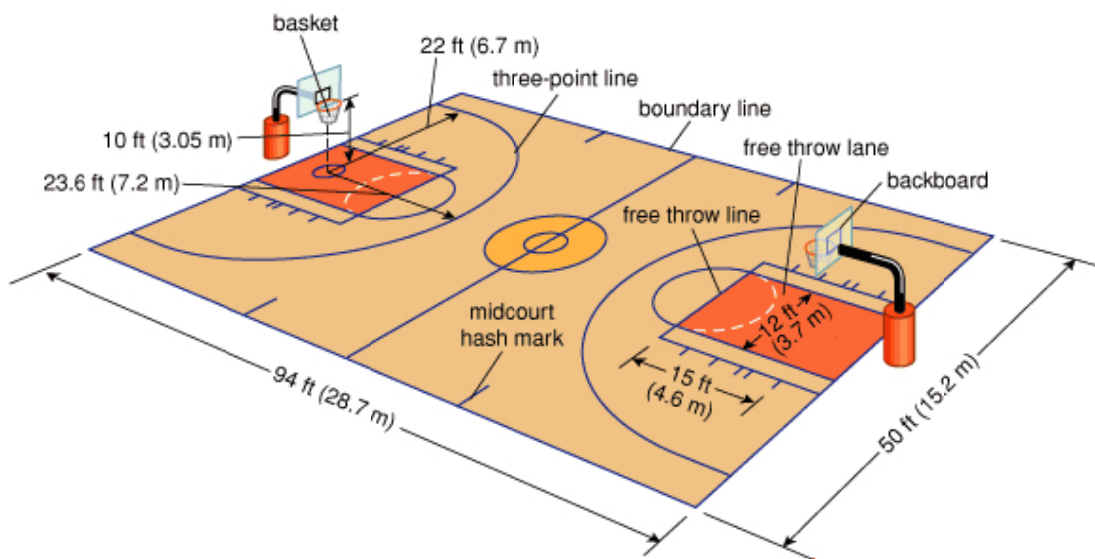
El perímetro de la pista debe estar libre de obstáculos a dos metros de distancia.

La altura del primer obstáculo que se encuentre verticalmente sobre la pista debe de estar como mínimo a 7 m de altura.

El campo está dividido en dos mitades iguales separados por la línea denominada de medio campo y con un círculo que parte del centro de la pista, el círculo central mide 3,6 m diámetro. Para cada equipo, el medio campo que contiene la canasta que se defiende se denomina medio campo defensivo y el medio campo que contiene la canasta en la que se pretende anotar se denomina medio campo ofensivo.

En los lados menores se sitúan los aros que están a 3,05 m. de altura y se introducen 1,20 m. dentro del rectángulo de juego, tienen que estar provistos de basculantes homologados.

Paralela a la línea de fondo encontramos la línea de tiros libres, que se encuentra a 5,80 m de la línea de fondo y a 4,60 m de la canasta. El círculo donde se encuentra la línea de tiros libres tiene un diámetro de 3,6 m. Las líneas miden 6 cm. de ancho.





UNIVERSIDAD DE CUENCA

La línea de tres puntos se encuentra situada a 6,25 m. (FIBA) y a 7,25 m. (NBA) de distancia de la canasta.

La Pelota

El balón de baloncesto debe ser, evidentemente, esférico, de cuero o piel rugosa, o material sintético, que facilite el agarre de los jugadores aún con las manos sudadas (los balones tienen una superficie con 9,366 puntos). Tradicionalmente es de color naranja, con líneas negras, pero hay muchas variantes. Las pelotas de indoor (pabellón cubierto) y de outdoor (exterior) difieren en el material del cual están recubiertas.

La pelota clásica.

A partir de la temporada 2004-05 la FIBA ha adoptado para sus competiciones una pelota con bandas claras amarillas sobre el clásico color de fondo naranja, para mejorar la visibilidad de la pelota tanto por parte de los jugadores como por el público⁴.

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

El nuevo diseño FIBA.

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



Se utilizan pelotas de tres denominaciones diferentes correspondientes a tres tamaños y pesos diferentes según las categorías: el número "7",

⁴ FIBA: Reglas Oficiales de Baloncesto 2008.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

utilizado para baloncesto masculino, el "6" para baloncesto femenino, y el "5" para minibasket y pre-infantiles (niños de 8 a 12 años generalmente). Además, se estipula que el balón ha de tener una presión tal que soltado desde 1,80 m de altura, bote entre 1,40 y 1,60 m de altura.

El Poste y la Canasta con Medidas Oficiales.

El tablero de la canasta, es un rectángulo de 1.05 x 1.80 m, de al menos 30 mm de grosor y con los bordes inferiores acolchados. En la parte central inferior, se encuentra un rectángulo pintado de 0.59 m x 0.45 m y que está elevado del tablero por la parte baja 0.15 m, en el interior del rectángulo se encuentra un basculante homologado que sostiene a la canasta que mide 0.45 m, la canasta se agarra del rectángulo interior en su centro. El aro de la canasta debe tener un diámetro de 45,7 cm, el rectángulo interior se utiliza para calcular el tiro, y que al chocar con el la pelota se introduzca en la canasta. El aro está situado a una altura de 3,05 metros y está provisto de unas redes homologadas⁵.

Equipamiento

El equipamiento de un jugador de baloncesto se compone de:

- Una camiseta sin mangas, originalmente de algodón, y en la actualidad de material sintético. En su parte delantera encontramos el logotipo del equipo y la publicidad acordada (aunque en la NBA y otras competiciones no hay). En la parte trasera encontramos el apellido del jugador y en ocasiones la primera letra del nombre cuando hay dos o más jugadores con apellidos iguales. Debajo del nombre, en grande, el número del jugador, que es muy importante para apuntar el número de faltas y los puntos del jugador así como las sustituciones.
- El pantalón puede ser corto o bermudas (aunque por la moda de llevarlo "pirata" algunas competiciones como la NBA imponen reglas sobre su longitud): se puede encontrar, en pequeño, el número del jugador en el extremo derecho de la pierna. Debe ser de los mismos colores que la camiseta, no puede tener bolsillos.

⁵ FIBA: Reglas Oficiales de Baloncesto 2008

Autoras:

Ana Lucía Cedillo Matute.

Diana Isabel Zhinare Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Calzado: tienen forma de bota para sujetar bien el tobillo y protegerlo de torceduras. Además cuentan con cámaras de aire para preservar la planta del pie. Las suelas deben tener un diseño apropiado para frenar rápido.
- Calcetines: Generalmente cortos y de algodón. Aunque suelen ser blancos como otros calcetines deportivos, pueden ser de otro color para adaptarse al uniforme o, en raras ocasiones, dejarse al gusto del jugador.
- También se pueden añadir muñequeras, cintas, brazaletes, calentadores, gafas de protección, etc.

Puntuación

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

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

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

Fundamentos técnicos

Autoras:

Ana Lucía Cedillo Matute.

Diana Isabel Zhinore Zhunio.



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

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

Pase

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

- a) De pecho: El más común, realizado sacando el balón desde la altura del pecho y llegar al receptor a la misma altura aproximadamente, en una trayectoria casi recta.
- b) Picado o de pique: Al dar el pase se lanza el balón con la intención de que rebote antes de ser recibido para que sea más difícil cortarlo y más sencillo recibirlo.
- c) De béisbol: Semejante al lanzamiento de un lanzador, pase largo con una mano.
- d) De bolos: Dado con una mano, sacando el balón desde debajo de la cintura, simulando un lanzamiento de bolos.
- e) Por detrás de la espalda: Como su nombre indica es un pase efectuado por detrás de la espalda, con la mano contraria al lugar en el que se encuentra el futuro receptor.
- f) Por encima de la cabeza: Se usa sobre todo por los pívots y al sacar un rebote, como su nombre indica se efectúa lanzando el balón desde encima de la cabeza fuertemente y con las dos manos.
- g) Alley-hoop: El jugador lanza el balón cerca y a la altura de la canasta para que el compañero únicamente la acomode.
- h) Con el codo: Popularizado por Jason Williams, el jugador golpea el balón por detrás de la espalda con el codo del brazo contrario de la dirección a la que va a ir el pase.
- i) Pase de mano a mano: Se realiza cuando se tiene al compañero receptor muy cerca, de manera que recibe la pelota casi de manos del pasador. En el momento del pase, la mano que sirve la pelota, le da un pequeño impulso para que el otro jugador pueda recibirla.



Tiro a canasta

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

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

Bote o Drible

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

- a) De control: En una posición sin presión defensiva, mientras el jugador anda, un bote alto y fuerte a la altura del jugador.
- b) De protección: Si la defensa presiona mucho, el jugador puede botar protegiendo el balón con el cuerpo, dando botes bajos para dificultar el llegar a robarlo.
- c) En velocidad: En carrera y con espacio por delante, el jugador lanza el balón hacia delante para correr con más velocidad.

Defensa

La defensa en baloncesto se realiza entre el hombre que ataca y el aro, la posición defensiva consiste en flexionar ligeramente las rodillas y realizar desplazamientos laterales intentando robar el balón o evitando una acción de pase, tiro o intento de penetración a canasta por parte de



UNIVERSIDAD DE CUENCA

su rival. En cuanto a los diferentes tipos de defensa "colectiva", que puede realizar un equipo encontramos:

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

1.2. LA DETECCIÓN Y SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS, BASE DE LA INICIACION DEPORTIVA.

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

1.2.1. Generalidades sobre el Talento Deportivo en Baloncesto.

El deporte moderno se caracteriza por un impetuoso crecimiento de los récords, una considerable intensificación de las cargas de entrenamiento



UNIVERSIDAD DE CUENCA

como de competición, una aguda lucha de rivales en igualdad de fuerzas.

Para lograr altos resultados deportivos, a veces se necesitan de 8 a 10 años de práctica intensiva; con frecuencia el entrenamiento es acompañado por considerables sobrecargas sensoriales y fuertes sufrimientos emocionales, que transcurren a menudo en el fondo de una intensa actividad intelectual. Todo ello dificulta la preparación de un deportista de élite.

Ahora, en el siglo de las grandes velocidades en el deporte, cuando éste rejuvenece a nuestros ojos, todo resulta aún más difícil; ahora se trata de elegir entre la, comodidad de la vida o el deporte, el sacrificar en aras del deporte todas las tentaciones mundanas, o que éste quemé su salud como una hoguera devora una delgada hoja de papel.

No nos referimos al deporte general que todos practicamos, sino al deporte a nivel superior, y no es literatura o filosofía en abstracto, sino que son ideas sugeridas por la experiencia vivida a nivel del deporte de nuestra provincia, en donde hemos visto deportistas consumidos por esta hoguera siendo aún muy jóvenes.

Una particularidad caracteriza al periodo actual de desarrollo de los deportes, es la búsqueda científica fundamentada e interesada de los jóvenes de talento que son capaces de afrontar grandes cargas deportivas y elevados ritmos de perfeccionamiento deportivo.

Al mismo tiempo, la práctica del deporte abunda en ejemplos de retirada prematura del gran deporte de muchos jóvenes talentos; muchos de ellos no llegaron a alcanzar la cima de la maestría, otros pasaron en el deporte una vida corta. En cierta medida, esto es un error de cálculo de los entrenadores que no conocen en grado suficiente las particularidades de edad de los jóvenes deportistas, las diferencias individuales y las leyes del, perfeccionamiento deportivo.

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

El problema válido de la preparación de unas reservas deportivas aborda un gran número de cuestiones de carácter organizativo, metodológico y científico. Está ligado al problema de regular la

Autoras:

Ana Lucía Cedillo Matute.

Diana Isabel Zhinare Zhunio.



preparación de los jóvenes deportistas durante muchos años, la cual comprende⁶:

- a) Una rigurosa continuidad de las tareas, los medios y los métodos de entrenamiento de los niños.
- b) Un incremento del volumen de los medios de preparación física general y especial.
- c) La comunidad en el volumen y la intensidad de las cargas entrenamiento,
- d) Una estricta observación del principio de la gradualidad en aplicación de las cargas de entrenamiento y de competición.

Un papel importante en la preparación de los jóvenes deportistas lo desempeñan los conocimientos de regularidad en el crecimiento y de la formación del organismo, del perfeccionamiento de las funciones motora - vegetativas, del metabolismo energético y la capacidad de trabajo.

La dificultad de la selección deportiva se agrava por el hecho de que es necesario saber no solo sobre el modelo final de campeón o de plusmarquista, sino también sobre cómo se ha ido formando el ideal deportivo y que características presentaban en cada etapa del perfeccionamiento deportivo. Este conocimiento permite entrenar a los jóvenes deportistas de manera más orientada.

Cada organismo de acuerdo con las leyes de la herencia y bajo la influencia del medio exterior, se desarrolla individualmente; por ello la selección deportiva reviste un carácter hasta cierto grado convencional. Es muy difícil advertir en un joven deportista un futuro recordista o campeón: En estas condiciones acrece el papel del entrenador guiándose por el conocimiento de las particularidades de organismo de las leyes perfeccionamiento deportivo y atendiendo a los ritmos individuales de desarrollo forja las capacidades deportivas convirtiéndolas en talento.

Para explotar en forma coherente el talento, se necesita un sistema científicamente fundamentado de selección deportiva tal sistema permitirá determinar la única dirección acertada para superar la maestría de cada deportista joven.

⁶ LÓPEZ BEDOYA, J.: Entrenamiento temprano y captación de talentos en el deporte. Editorial Inde. Barcelona 1995.



El problema de la selección deportiva exige sintetizar la rica experiencia de los entrenadores y ahondar esfuerzos por la investigación experimental que asegure una búsqueda eficaz de talentos deportivos.

1.2.2. La Detección, Selección y Desarrollo de Talentos Deportivos a largo plazo como un Proceso Integral.

Según la literatura existente y analizada sobre el tema en cuestión, se puede afirmar que actualmente existen dos modelos para la detección y selección de jóvenes talentos deportivos⁷:

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

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

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

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

Definición de conceptos.

⁷ AGUILA, C; ANDUJAR C.: Reflexiones acerca del entrenamiento en la infancia y la selección de talentos deportivos. Revista Digital Educación física y deportes. N° 21. Buenos Aires 2006.

Autoras:

Ana Lucía Cedillo Matute.

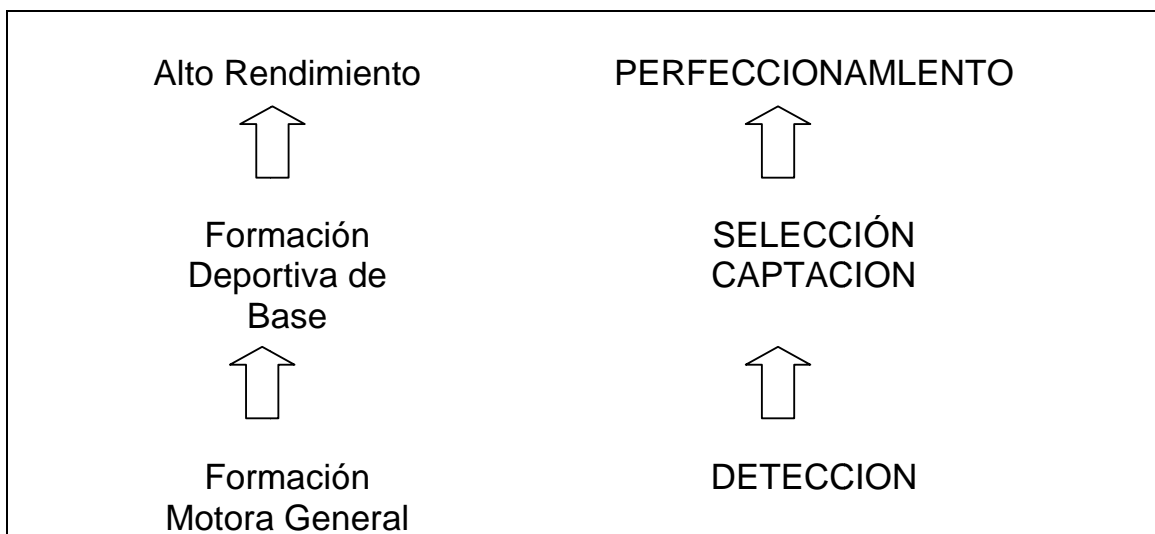
Diana Isabel Zhinare Zhunio.



De acuerdo a Salmela y Reginer (1983) la Detección de Jóvenes Talentos Deportivos implica una predicción a largo plazo en cuanto a las posibilidades de que un individuo posea las capacidades y los atributos necesarios para alcanzar un nivel de performance dado en un deporte determinado. Mientras que la Selección de Jóvenes Talentos Deportivos se entendería como una operación reposando sobre una predicción a corto plazo en cuanto a las posibilidades de que un sujeto dado en el seno de un grupo de atletas posea atributos, el nivel de aprendizaje, el entrenamiento y la madurez para realizar una mejor performance que el resto de los miembros del grupo en un futuro inmediato (López 1., 1995).

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

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



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

- Talento Motriz General: aquella persona capaz de aprender con rapidez una alta gama de movimientos.



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

Por último Roberto Hernández Corbo apunta dos conceptos a su juicio que determina la identificación de campeones: la posibilidad y la potencialidad. "El primero hace referencia al derecho innegable de toda persona a hacer ejercicio físico. Se trata del derecho que hay que fomentar desde la escuela. El segundo implica la selección de las personas que, por sus características, pueden llegar a ser unos ganadores.... *no existen fórmulas mágicas para la selección de talentos deportivos*"⁸.

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

Este autor defiende los equipos interdisciplinarios de cara al desarrollo de los jóvenes deportistas y apunta que a1 no haber una fórmula mágica en la detección de talentos deportivos (tarea que puede llevar 6 u 8 años) hay un factor a desarrollar especialmente que es la competición con el objetivo de que ayude a potenciar todas las habilidades,

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

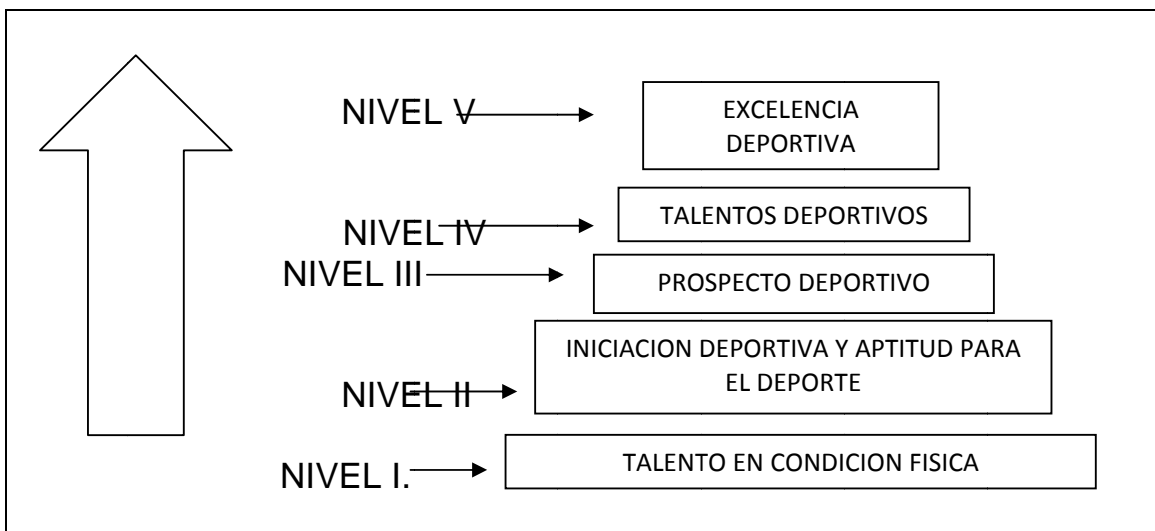
⁸ HERNANDEZ CORVO, L: Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo. Editorial Inde. Barcelona. 1994



1.2.3.El Modelo Cubano de Detección y Selección de Talentos Deportivos.

Como ya es sabido, uno de los modelos de detección y selección de jóvenes talentos deportivo con mayores aciertos, fueron los países del Este de Europa, demostrando el uso de procedimientos predictivos del rendimiento de los deportistas de una forma bastante exacta,

Fruto de aque1 modelo nos encontramos actualmente todavía el Modelo Cubano basado en la llamada "Pirámide Deportiva del Alto Rendimiento". El éxito de este modelo, los resultados así lo demuestran, radica básicamente en *una perfecta coordinación de todas las entidades y administraciones que intervienen en el ámbito deportivo.*



1.2.4.El Modelo de Desarrollo o Formativo

En la actualidad hay varios autores que en sus planteamientos sobre detección y selección de talentos están sustituyendo el término de talento deportivo por el de "sujeto experto", de tal forma que, este concepto supone una aproximación totalmente diferente al concepto de talento utilizado hasta la actualidad.

Siguiendo a Durand-Busch y Salmela (1996) el concepto de experto es definido como "alguien experimentado, enseñado a partir de la práctica, habilidoso, ágil, dispuesto; con facilidad para rendir a partir de la



práctica, una persona habilidosa ya experimentada".

La tradicional expresión de detección de talentos esta sustituida por la de *desarrollo de La pericia en el deporte* (Salmela y Durand-Busch, 1994), conceptualización que desea destacar mas el seguimiento de los efectos del entrenamiento y de la práctica deliberada en los individuos, que acceden a un deporte y que progresivamente van alcanzando niveles más elevados de pericia, dada la dificultad de predecir unos resultados futuros a partir de unos resultados iniciales.

Salmela (1997) confirma este concepto, para el "talento" debe ser sustituido por el de "experto". Para este autor la piedra angular del desarrollo de la experiencia es la práctica sostenida y altamente estructurada con el principio de mejorar el rendimiento deportivo. Señala también, el hecho de que esta práctica estructurada no es en sí placentera ni divertida y, que es aquí donde el papel del entrenador adquiere un protagonismo importante. Añadiendo además que se necesita un mínimo de 10 años para acceder a la categoría de experto.

Los requisitos que se deben dar según los diferentes autores que defienden este modelo, para que se produzca ese desarrollo en el deportista, apuntamos los siguientes⁹:

- a) La presencia de una práctica deliberada, entendida como una práctica altamente estructurada con el expreso deseo de progresar y mejorar y no con el deseo de pasarlo bien ó de entretenerse. Para la mayoría de los autores consultados existe una relación proporcional entre tiempo de entrenamiento acumulado y que, independientemente de las habilidades individuales, al menos son necesarios 10 años de práctica intensiva para adquirir las habilidades y la experiencia requerida para empezar a ser un experto dentro de cualquier contexto. Evidentemente el tipo de entrenamiento debe suponer un respeto por los principios biológicos del entrenamiento y debe estar estructurada de acuerdo con la formación del deportista y es aquí donde el proceso de detección de talentos encaja dentro de ese proceso formativo del deportista y la planificación a largo plazo de su vida deportiva.

⁹ AGUILA, C & ANDUJAR C.: Reflexiones acerca del entrenamiento en la infancia y la selección de talentos deportivos. Revista Digital Educación física y deportes. N° 21. Buenos Aires 2006.

Autoras:

Ana Lucía Cedillo Matute.

Diana Isabel Zhinare Zhunio.



- b) Como segundo requisito, los especialistas destacan la presencia de un elevado compromiso por parte del deportista para poder superar todos aquellos inconvenientes que le surjan a lo largo de toda su vida deportiva, y le permita asumir el grado de sacrificio necesario para soportar las sesiones de entrenamiento, desplazamientos, es lo que, en palabras de los profesores Ruiz y Sánchez (1997), denominan deseo de excelencia. "La elevada cantidad de años de entrenamiento se ha caracterizado por un deseo deliberado de optimizar sus aprendizajes" (Ruiz y Sánchez, 1997, p. 238).
- c) Algunos autores añaden como requisito, ó al menos referencian, la necesidad de que el deportista sienta un estado subjetivo de placer y concentración durante el desarrollo de su actividad que le permita trabajar, de forma concentrada, durante largos periodos de tiempo. La utilización de medidas de aptitudes psicológicas, físicas, técnicas etc. debe ser sustituido por la noción del desarrollo de la pericia, que implica aproximarse al jugador a partir de instrumentos introspectivos utilizados el propio terreno. Estamos hablando del desarrollo de las habilidades del deportista, aspecto a tener en cuenta a la hora de estructurar nuestro itinerario deportivo, que se hará por niveles y no por categorías ó edades.

Siguiendo esta nueva concepción, aparecen en los últimos años numerosos estudios como el realizado por Bloom (1985), en el que, utilizando una aproximación cualitativa, trata de estudiar el desarrollo de la pericia en diferentes dominios (deporte, matemáticas, neurocirujanos, pianistas) de acuerdo a las siguientes fases:

- ✓ En la primera fase, son los padres y profesores los que notan "una especie de talento" en general en el niño, así como unas cualidades específicas en un área determinada, estas señales aumentan las expectativas sobre el niño y modifica los métodos de enseñanza, hay que atraer al niño a la especialidad deportiva.
- ✓ En la segunda fase, el deportista empieza a practicar con mayor precisión técnica, normalmente debido a la aparición de un nuevo entrenador con un conocimiento superior. La competición empieza a servir como medida del progreso, y la



UNIVERSIDAD DE CUENCA

orientación hacia el éxito y el resultado es más elevada. El entrenador adquiere un papel fundamental y los padres asumen grandes sacrificios limitando sus actividades. Durante esta segunda fase, se produce una eliminación progresiva de jugadores sobre la base de abandonos

- ✓ Finalmente cuando el deportista alcanza la última fase, este está obsesionado por su actividad, que domina su vida. El deportista comienza a tener una base de conocimiento propia y adquiere su propia responsabilidad acerca de su desarrollo, por encima de los entrenadores. Estos atletas desarrollan su propia base de conocimiento, denominado por Unall (1986, en Salmela y Durand-Bush, 1994) "conocimiento metacognitivo" y adquieren la responsabilidad para desarrollar esta base. El respeto hacia el entrenador es más elevado, así como sus exigencias son más rigurosas. Consecuencia de esto, el esfuerzo requerido para alcanzar un nivel de excelencia aumenta considerablemente. Los padres van perdiendo su importancia a medida que el deportista adquiere mayor responsabilidad.

En base a esta idea, la tradicional expresión de detección de talentos, está siendo sustituida por la de *desarrollo de la pericia en el deporte* (Salmela y Durand-Bush, 1994). Dada la dificultad de predecir unos resultados futuros a partir de unos resultados iniciales, esta conceptualización destaca más el largo plazo, el seguimiento de los efectos del entrenamiento, establecer las condiciones óptimas que favorezcan el despliegue del niño, de ahí que se hable más de Desarrollo ó Vigilancia del talento, e incluye como condiciones adquieren para este desarrollo del talento la practica deliberada y un deseo de excelencia por parte del deportista.

1.2.5.El proceso de desarrollo del talento como responsable del desarrollo del deportista

En cuanto a la combinación del desarrollo de la pericia con la de la planificación a largo plazo del deportista existen varios modelos que coinciden con este planteamiento. Si tenemos en cuenta el modelo establecido por Delgado (2006) que establece cuatro fases de desarrollo del rendimiento del deportista: Fase de fundamento (desarrollo psicomotriz, etc.); Fase de iniciación Deportiva (inicio en



varias disciplinas deportivas); Fase de especialización (comienza con un entrenamiento sistemático de una especialidad en concreto); Fase de Máximo Rendimiento (optimización de la forma deportiva para obtener el más alto rendimiento en competición).

De este podemos comprobar que existe un paralelismo entre el modelo de desarrollo de la pericia deportiva con el sistema piramidal de planificación del entrenamiento a largo plazo.

- ✓ La Primera Fase del modelo de Bloom coincide con las dos primeras fases del modelo de Delgado. Es decir, durante la infancia. además de plantearse la necesidad de establecer una formación psicomotriz amplia y multilateral, a través de medios diversos y variados, debemos incluir como necesario para favorecer ese desarrollo del deportista, el apoyo de la familia y de los entrenadores, y el plantear al niño aprendizajes significativos y divertidos.
- ✓ La segunda fase de desarrollo del talento coincide con el modelo expuesto con la fase de especialización, durante la adolescencia, siendo precisamente, el proceso de desarrollo del deportista el que le lleve a especializarse en una disciplina deportiva. Entre los factores que llevan al joven deportista a especializarse por un deporte en concreto aparecen, entre otras, la predisposición del niño hacia el deporte, la facilidad de acceso a instalaciones adecuadas y a la oferta deportiva en concreto, la posibilidad de contar con entrenadores competentes, además de los señalados por Bloom, en su estudio sobre desarrollo de la pericia, es decir, el apoyo incondicional por parte de la familia hasta llegar a coordinar sus actividades en función de la actividad deportiva del niño y una mayor dedicación al entrenamiento (actividad estructurada y realizada con el deseo de mejorar). Por supuesto, también debemos incluir ya en esta etapa, y no antes, considerando este aspecto desde nuestro punto de vista como fundamental, el factor competición y la aparición del éxito en dicha competición como medio de control del desarrollo del futuro deportista, como elemento determinante de la planificación, así como medio de motivación de cara a continuar con esa formación,



- ✓ Por último, la tercera rase del desarrollo del talento coincidente con la fase de alto rendimiento, en la que el deportista alcanza cierta independencia, la actividad pasa a ser su profesión y forma de desarrollarse en la vida y empieza a adquirir un conocimiento exhaustivo de su deporte.

De esta forma queda claro que el proceso de formación del deportista, es un proceso organizado, sistematizado, planificado que viene condicionado por el desarrollo del talento, que debe tener como objetivo el proporcionar las condiciones adquieren al deportista para que este alcance la fase de alto rendimiento.

1.2.6. Detección de Talentos Deportivos y Sistema Educativo.

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

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

A la hora de relacionar el trabajo de Ministerio de Educación, Federaciones deportivas, entrenadores, maestros, la labor debe



UNIVERSIDAD DE CUENCA

dirigirse hacia un objetivo común, dar la oportunidad a aquellos que pueden encontrar dentro del deporte, el reconocimiento social y un medio más de vida.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



CAPÍTULO 2.

CARACTERIZACION DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL BALONCESTO EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA.

Introducción.

El tercer elemento que conforma la presente Tesis es el estudio y análisis del proceso psicopedagógico del entrenamiento deportivo, el mismo que complementa a la investigación ya realizada y expuesta del baloncesto y de la iniciación deportiva. En este sentido, en el presente capítulo realizamos el estudio correspondiente a todos y cada uno de los aspectos estructurales del entrenamiento deportivo y las teorías anexas que sustentarán el diseño y aplicación de nuestra propuesta de trabajo en el campo de la iniciación deportiva del baloncesto, lo cual implica básicamente el objetivo de este capítulo.

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhinare Zhunio.



Para desarrollar el contenido de este capítulo ha sido necesario conjugar las teorías contemporáneas del entrenamiento deportivo derivadas de las propuestas de diversos autores e investigaciones científicas aplicadas al deporte del baloncesto y en relación a las características del momento evolutivo del deportista juvenil, con lo que alcanzamos a construir el conocimiento integral e interdisciplinario del contexto temático de la Tesis.

2.1. ASPECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LOS TALENTOS DEPORTIVOS EN BALONCESTO.

Consolidado el conocimiento acerca del proceso de detección y selección de los talentos deportivos y como paso previo al desarrollo de los planteamientos principales del entrenamiento deportivo del baloncesto hemos creído conveniente establecer ciertos aspectos que fundamentan la exposición a realizar, dichos aspectos comprenden los siguientes principios.

2.1.1. La edad justa

El talento es considerado un don que hace a alguien brillar en una determinada disciplina: la música, las matemáticas, la oratoria... Estamos hablando de cierto bagaje de condiciones que traemos desde el nacimiento. Cuando lo referimos a la actividad deportiva decimos que es aquello que hace que, más allá del futuro entrenamiento, una persona pueda desarrollar con naturalidad y creatividad una determinada tarea, haciéndola resaltar del común de la gente y, eventualmente, triunfar en la competencia.

Cuando se trabaja en la detección de talentos deportivos se comienza por aplicar en una determinada población a una serie de tests físicos, antropométricos y psicológicos. En general, esta búsqueda debe comenzar a una determinada edad. La formación de un deportista y la elección de un talento dependen en gran medida de esa edad, que ronda los 9 años, pues hay una etapa en la formación de nuestro sistema nervioso central que es crucial en cuanto a la acumulación de mielina, la cantidad de sustancia blanca y la cantidad de sustancia gris, etc. A esa edad, un joven talento detectado por un equipo especializado puede recibir toda una serie de elementos que harán a un óptimo desarrollo psicomotor y, por lo tanto, al perfeccionamiento de sus condiciones innatas. Esto le permitirá elaborar para el deporte que



practicará en el futuro toda una vasta gama de movimientos que son importantes para el alto rendimiento.¹⁰

2.1.2. Maduración y aprendizaje

Pensemos que el sistema nervioso culmina su crecimiento, desarrollo y maduración a los 12 años, cuando se completa la etapa de mielinización. Esto varía en algunos meses en el varón y en la mujer, siendo ésta un poco más precoz teniendo en cuenta su temprana maduración sexual con respecto al hombre. Tenemos entonces tres años, de los 9 a los 12, para incorporar a estos niños y niñas a un plan predeportivo de juegos, de estimulación psicomotriz. Este plan va a permitirles aprender técnicas deportivas con mayor facilidad que si se incorporaran luego de esa edad. Esto responde a que hay una serie de elementos que tienen que ver con el aprendizaje en relación con el sistema nervioso en su etapa de maduración. Cuando ha concluido el proceso de mielinización, es decir, se completa la cobertura que reciben todos los nervios que conforman el sistema nervioso, esa oportunidad ya ha pasado. Pero el poder predecir un futuro talento deportivo tiene que ver también con otras variables, determinadas estadísticamente, en cuanto a la conformación del cuerpo.

2.1.3. Miembros de una elite

El médico deportólogo sabe que para determinado deporte es más conveniente tener cierta talla, un peso corporal relacionado con ella, cierto porcentaje de masa muscular, de masa grasa, cierta circunferencia de pantorrillas, de brazos, de cintura, etc. Esos datos provienen del estudio de los individuos que conforman la elite de cada disciplina deportiva.

En ese sentido, situar a un niño de 9 años como un sujeto alto y delgado puede significar individualizarlo en un primer momento como un candidato para los deportes de salto. Pero si además de alto es pesado, lo cual a priori lo sitúa como un niño fuerte, lo predispone para actividades de lanzamiento dentro del atletismo, béisbol, etc., pero eso es sólo un dato inicial.

¹⁰ PABLOS, C. La Actividad Física en la Adolescencia. Colección Aula Deportiva Técnica. Valencia 2004.

Autoras:

Ana Lucía Cedillo Matute.

Diana Isabel Zhinare Zhunio.



Luego se complementa esa primera clasificación con ciertas medidas de aptitud física: carreras cortas, carreras largas, salto con ambas piernas, con piernas y la ayuda de brazos, saltos en profundidad, en distancia, hacia arriba, etc. Esto sirve para medir aproximadamente y en forma indirecta la composición de los músculos. El estudio directo sería la biopsia muscular, lo cual determina el porcentaje de fibras rojas y blancas. Las llamadas fibras tipo A o tipo B. Aquellas de color rojo presuponen mayor carga de oxígeno y la posibilidad de larga resistencia. Las blancas evidencian gran presencia de proteínas, más microfibrillas, que sirven para saltar más, ser más rápido. Sin embargo, la biopsia representa un estudio por un lado invasivo y por otro, costoso.

2.1.4. La Personalidad

Luego de conocer todos los datos físicos y antropométricos y poder perfilar a cierto niño o niña para una determinada disciplina deportiva, todavía no estamos en condiciones de predecir si puede llegar a ser un campeón, falta el aspecto psicológico, tan importante como el resto de su estructura personal.

Dentro de la aptitud psicológica que buscamos en un posible talento deportivo necesitamos saber que ese joven tiene, por ejemplo, una personalidad específica que le permitirá luchar contra el estrés del crecimiento y del entrenamiento. Es apta para la conducción, para el control. Por lo tanto, no sólo podrá conducir su equipo de básquetbol, sino también una empresa.

¿Quiere decir que ciertas personalidades no podrán llegar a altos niveles de competición? Si pueden llegar, generalmente como parte del equipo, y como complemento de otros atletas con personalidades del primer tipo, el componente psicológico configura una de las tres patas en las que se soporta un verdadero talento deportivo.

2.1.5. Realización del Talento

Hasta aquí hemos hablado de disposiciones que trae un pequeño atleta desde su nacimiento, cosas que no se adquieren con el desarrollo de la vida, sino que son innatas. Pero hay también un cúmulo de condiciones que le son dadas al pequeño a partir de su familia y medio ambiente social. La alimentación que recibió en sus primeros años de vida; la



condición socioeconómica de sus padres; el estímulo intelectual; las experiencias afectivas y los rechazos sufridos...

No basta con las condiciones con las que contamos por genética, muchas personalidades con una estructura corporal apta para el desarrollo de actividades deportivas de alta competición pueden convertirse en empleados de oficina o internos de un hospital psiquiátrico. Pero para un equipo que intenta detectar talentos deportivos, encontrar niños y niñas que cumplan con los tres grupos de condiciones será contar con una plataforma esencial desde donde comenzar a trabajar. Ellos podrán indicar a sus padres que ese niño o niña tiene altas probabilidades de llegar al éxito deportivo para que puedan optar o no por un programa de crecimiento para desencadenar la llamada etapa de realización del talento. Y muchos de ellos podrán alcanzar un nivel competitivo profesional, lo cual les dará una alta satisfacción y realización personal.

Conscientes de estas premisas al iniciar el proyecto de la presente Tesis hemos creído imprescindible iniciar el estudio del entrenamiento deportivo de baloncesto en la etapa de iniciación deportiva de tal forma que el mismo se enmarque en los contenidos y objetivos de la Cultura Física, esto es; buscar no solo la formación del deportista sino del ser humano.

2.2. ¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO?

El entrenamiento es un proceso por el cual se elevan las capacidades del organismo hasta llegar a cumplir su potencial, es decir, se trata del sumatorio de todas las adaptaciones del organismo a través de las cargas del entrenamiento; en este sentido podemos establecer la existencia de tres posibilidades:

- a) Aumento del rendimiento: se utiliza en el deporte de Alto Rendimiento, el deporte escolar, el polideportivo y el de prevención y rehabilitación.
- b) Mantenimiento del rendimiento
- c) Reducción del rendimiento: se emplea tras los entrenamientos de aumento.

A través del entrenamiento influimos en la capacidad de rendimiento de la persona aunque debemos tener en cuenta que el Alto Rendimiento es



sólo para aquellos deportistas que disponen además de buena genética y condiciones ambientales adecuadas.

2.2.1. Conceptos de Entrenamiento Deportivo:

- Ozolín (1983): “Proceso de adaptación del organismo a cargas crecientes y a mayores esfuerzos volitivos y tensiones psíquicas”¹¹
- Matviev (1965): “Preparación física, técnico-táctica, intelectual, psíquica, y moral del deportista auxiliado de ejercicios físicos”
- Harre (1973): “Proceso basado en los principios del perfeccionamiento deportivo que lleva a conducir a los deportistas a los máximos rendimientos”
- Zint (1991): “Proceso planificado que pretende o significa un cambio del rendimiento deportivo”
- "El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de supercompensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo."¹²

A propósito hemos expuesto esta concepción del entrenamiento pues nos permite explicar la misma a través del análisis de cada una de sus componentes:

- a) Proceso planificado y complejo.- El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para lograr alcanzar los objetivos en cada fase (microciclos, mesociclos y macrociclos) y para cada capacidad física. Es un proceso complejo pues los efectos del entrenamiento no son ni inmediatos (pueden pasar

¹¹ OZOLIN.N.G. Sistema Contemporáneo del entrenamiento deportivo. Editorial Científico-Técnica. Ciudad de La Habana, Cuba. 1993.

¹² MORA, Vicente: Teoría y Práctica del acondicionamiento físico, Editorial Coplef, Madrid 1995.



semanas hasta verlos) ni duraderos (el efecto residual de cada capacidad es limitado).

- b) Organiza cargas de entrenamiento.- La carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación, las cargas vienen definidas por el tipo de ejercicio físico y otros parámetros como: volumen, intensidad, densidad y especificidad.
- c) Cargas progresivamente crecientes.- La planificación del entrenamiento permite emplear cada vez cargas más altas, cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel morfo – funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga.
- d) Estimulan supercompensación.- Procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo, el cuerpo tras descansar aumenta su nivel.
- e) Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades.- La supercompensación tiene como por objeto aumentar el nivel de las capacidades (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, potencia y agilidad) y cualidades físicas (coordinación y equilibrio) del deportista.
- f) Objetivo aumentar el rendimiento deportivo.- La mejora de las capacidades y cualidades físicas pretenden mejorar el rendimiento deportivo.

2.2.2. Los Objetivos del Entrenamiento Deportivo.

Según los diversos autores, se han establecido diversos criterios dependiendo de los mencionados autores, entre los más importantes se encuentran:

Los objetivos del entrenamiento deportivo según Harre son:¹³

¹³ HARRE, D. Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial Científico Técnica. La Habana, Cuba 1989.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- a) Alcanzar un desarrollo físico multilateral y/o especial y elevar su nivel
- b) Dominar la técnica y táctica del deporte practicado
- c) Educar las cualidades morales y volitivas
- d) Adquirir conocimientos teóricos y prácticos
- e) Fortalecer la salud y evitar traumas
- f) Garantizar la preparación colectiva y la integración de todas las cualidades

Para Bompá, los objetivos son¹⁴:

- a) Alcanzar y aumentar un desarrollo físico multilateral
- b) Mejorar el desarrollo físico específico
- c) Perfeccionar la técnica del deporte elegido
- d) Mejorar y perfeccionar la estrategia
- e) Cultivar las cualidades volitivas
- f) Asegurar la óptima preparación de un equipo
- g) Fortalecer el estado de salud y prevenir lesiones
- h) Enriquecer al deportista de conocimientos teóricos

2.2.3. Los mecanismos de Adaptación

La adaptación se definiría como la transformación de los sistemas tras el efecto de cargas externas y como reacción a condiciones específicas internas que conducen a que aumente el nivel de rendimiento del sujeto. La adaptación funcional se consigue por la asimilación de estímulos crecientes.

Cada individuo tiene una capacidad llamada Umbral y que condiciona el grado de intensidad del estímulo, siguiendo la ley de Schultz-Arnot:

- a) Los estímulos por debajo del umbral no excitan convenientemente y no entrenan
- b) Los estímulos muy próximos por debajo o iguales al umbral excitan las funciones siempre que se repitan un número determinado de veces.
- c) Los estímulos fuertes que superan el umbral, producen excitaciones sensibles en el organismo.

¹⁴ BOMPA, T.: La selección de atletas con talento. Revista de Entrenamiento Deportivo. Madrid 1997



- d) Los estímulos que superan el umbral llegando al nivel máximo de tolerancia pueden producir sobreentrenamiento si se repiten demasiado.

El Síndrome General de Adaptación.

Es la respuesta adaptativa del organismo ante cualquier estímulo que ponga en peligro su equilibrio, siendo diferente para cada persona. Al llegar el estímulo, hay una Fase de Alarma en que el rendimiento baja y hay un predominio inflamatorio. Al llegar la Fase de Resistencia el predominio es antiinflamatorio.

Otro ciclo interesante es el que plantea Virú sobre la Supercompensación, que viene a decir que en respuesta al estímulo, la recuperación del organismo se desarrolla hasta llegar a su nivel inicial y más allá por si la carga volviera a repetirse.¹⁵

Esta supercompensación es más notable en caso de deportistas principiantes o con la aplicación de nuevos ejercicios y cargas no usuales. En caso de deportistas con mayor cualificación, toda carga que se acerque al nivel adecuado produce supercompensación pero sólo bajo procesos de acumulación.

Los mecanismos de adaptación del organismo son:

- a) Adaptaciones inmediatas que serían las reacciones del organismo ante un ejercicio determinado como el aumento de la FC o la sudoración. Su amplitud se relaciona directamente con la intensidad del estímulo y las reservas funcionales.
- b) Adaptaciones a largo plazo: se trata de un proceso acumulativo que se desarrolla a través de la inclusión de las respuestas del organismo a los estímulos y las cargas.

¹⁵ VIRU, A. Mecanismos de adaptación biológica y entrenamiento. Revista Entrenamiento Deportivo. Madrid 1995.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

La adaptación sólo aparecerá si los estímulos alcancen la intensidad necesaria y el intercambio entre carga y recuperación es correcto, diferenciando entre: carga interna y carga externa

Las cargas de entrenamiento tienen que variarse periódicamente para que el entrenamiento vaya teniendo efecto y no se supere demasiado pronto la dificultad inicial. Cuando se reduce la carga o hay interrupciones en el entrenamiento, se altera el proceso y desaparecen los efectos conseguidos en ese tiempo.

Los efectos del entrenamiento dependen del tipo de carga de forma que:

- Gran volumen de ejercicios con poca o media intensidad desarrolla la resistencia
- Poco volumen y mucha intensidad desarrolla efectos sobre la velocidad y la fuerza.

2.2.4. Efectos de Entrenamiento Deportivo.

Diferenciamos distintos tipos de efectos del Entrenamiento deportivo:

- a) Parciales: se producen por ejercicios simples de entrenamiento
- b) Inmediatos: como resultado de una sola sesión de entrenamiento
- c) Retardados: durante la adaptación compensatoria
- d) Acumulativos: como resultado de una suma de sesiones de entrenamiento
- e) Residuales: retención de los cambios físicos tras el cese del entrenamiento y del periodo de compensación. Dependen de la transferencia positiva de los entrenamientos, la predisposición del deportista y de su capacidad de retención propia y de los sistemas implicados.

El organismo puede adaptarse de forma tardía o progresivamente al entrenamiento según le sometamos a las cargas en bloque o de forma distribuida.

Cada persona tiene unas reservas de adaptación que relacionan el potencial y los límites del sujeto, la amplitud de esta reserva se limita por el valor extremo de transformaciones del organismo.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Lo que es muy importante es que debemos dar estímulos constantes al deportista, sobre todo cuando esté en la fase compensatoria para que al volver a hacerle caer, la supercompensación sea mayor.

Los distintos sistemas tienen adaptaciones individuales

a) Respiratorias

- Aumento de la capacidad vital
- Aumento de la capacidad respiratoria
- Aumento de la profundidad de la respiración
- Descenso del número de respiraciones por minuto

b) Musculares

- Aumento de masa muscular
- Aumento de unidades contráctiles
- Mejora de la transmisión de impulsos eléctricos
- Aumento del uso de la glucosa y la fosfocreatina

c) Cardiovasculares

- Aumento de la masa muscular del corazón
- Descenso de la FC
- Aumento del volumen sistólico
- Aumento de la hemoglobina en sangre
- Mantenimiento de la glucemia
- Aumento del número de hematíes
- Aumento de las reservas de glucógeno en músculo

2.2.5. Principios del Entrenamiento Deportivo.

La teoría y práctica de entrenamiento tiene sus propios principios basados en las ciencias biológicas, psicológicas y pedagógicas. Estas guías y reglas que sistemáticamente dirigen el proceso global de entrenamiento se conocen como Principios de Entrenamiento.

Estos principios se relacionan entre sí y garantizan la aplicación correcta de todo el proceso de entrenamiento. Los principios de entrenamiento deportivo están contruidos sobre las bases de principios pedagógicos de carácter general que condicionan cualquier proceso de enseñanza y aprendizaje. Pero debido a las especificaciones de la realización de ejercicios físicos (considerables cargas físicas y psíquicas, necesidad de



elevar las posibilidades funcionales del organismo del deportista, etc.) los principios pedagógicos en la esfera de la Educación Física adquieren un contenido especial. Además han aparecido nuevos principios que reflejan las particularidades del proceso de Educación Física, incluyendo el del entrenamiento deportivo (Ozolin, 1983). En la teoría y práctica del entrenamiento deportivo se han incluido los siguientes principios fundamentales:

- 1.- Principio de participación activa y consciente del entrenamiento.
- 2.- Principio de desarrollo multilateral.
- 3.- Principio de especialización.
- 4.- Principio de individualización.
- 5.- Principio de variedad.
- 6.- Principio de modelamiento del proceso de entrenamiento.
- 7.- Principio de progresión.
- 8.- Principio de calentamiento y vuelta a la calma.
- 9.- Principio de acción inversa.
- 10.- Principio de especificidad.
- 11.- Principio de continuidad.

A) Principio de participación activa y consciente del entrenamiento

También llamado principio de lo consciente por Ozolin (1983), contempla una preparación y conducción del entrenamiento y una actividad tal entre el entrenador y sus alumnos que posibiliten a cada deportista saber por qué y para qué actúa. Un atleta, como el músico, debería percibir y, por tanto, oír, cuando suenan las notas falsas. Esto le permitirá hacer las correcciones apropiadas en su repertorio de entrenamiento.

Del principio de lo consciente se desprende la siguiente regla: el estudiante debe conocer el resultado de su actividad así como la valoración que se da a los realizados. Cuando un deportista, después de realizar un ejercicio, analice sus movimientos, juzgue sus errores y sepa cómo superarlos, está en condiciones de repetir el ejercicio con más éxito. El conocimiento de los resultados obtenidos no es solo necesario durante el aprendizaje, sino al realizar cualquier ejercicio de entrenamiento. Cuando el deportista no compara los resultados indicados con sus propias impresiones (sentido de la velocidad, ritmo, relajamiento, simplicidad o dificultad, etc.) no podrá saber en que aspecto se encuentra atrasado, no logrará desplegar todas sus posibilidades ni perfeccionar sus resultados.



Lo ideo-motor en la enseñanza, el entrenamiento autógeno y psicológico, el perfeccionamiento de las posibilidades de dirigir los estados y funciones y la autorregulación, abren nuevos caminos para la elevación del rendimiento de los deportistas. Y con todos estos cambios exigen considerables esfuerzos a la conciencia de los deportistas, así como la adquisición por ellos de nuevos conocimientos. La participación activa no debe limitarse solamente a las sesiones de entrenamiento. Durante el tiempo libre el deportista debe de saber cómo se desarrolla su proceso de recuperación y que tipos de actividades o comportamientos le pueden perjudicar en dicho proceso.

Ritter (1971) sugiere que pueden derivarse de este principio las siguientes reglas:

- a) El entrenador debe elaborar los objetivos del entrenamiento junto con sus deportistas. Esto obligaría a tomar un papel activo en el establecimiento de objetivos según sus propias capacidades.
- b) El deportista debería participar activamente en la planificación de los programas de entrenamiento a corto y largo plazo, así como analizarlos.
- c) El deportista debería continuamente pasar test y controles con el fin de obtener una información más objetiva de su progreso en un periodo determinado de tiempo y basar una programación posterior en este tipo de análisis.
- d) El deportista debe incluir entrenamientos sin la supervisión del entrenador.

Una actitud consciente hacia el entrenamiento debería también estar reflejada en la fijación de objetivos precisos y alcanzables, el cual elevará el interés de los entrenamientos y un entusiasmo mayor en la participación en las competiciones.

En resumen, podemos decir que una elevada conciencia, una relación activa hacia la preparación, un estudio profundo de la teoría y la metodología del entrenamiento, posibilitan a los deportistas acumular una considerable reserva de conocimientos y experiencias que le permiten entrenarse con efectividad y participar con éxito en las competiciones.



B) Principio de desarrollo multilateral

La necesidad de un desarrollo multilateral parece estar aceptado en la mayoría de los campos de la educación. Es necesario exponerse a un desarrollo multilateral con el fin de adquirir unos fundamentos para una especialización posterior.

En ocasiones se observa un desarrollo extremadamente rápido de algunos jóvenes deportistas. En tales casos, es necesario evitar la tentación para desarrollar un programa de entrenamiento multilateral amplia de desarrollo físico, especialmente de preparación física general, es uno de los requerimientos básicos necesarios para alcanzar un nivel altamente especializado como requisito para la especialización en un deporte o prueba.

La base de la pirámide, la cual por analogía debe considerarse como los fundamentos de cualquier programa de entrenamiento, la compone el desarrollo multilateral. Cuando este desarrollo alcanza un aceptable nivel, especialmente físico, el deportista entra en una segunda fase de desarrollo, lo que le llevará más adelante a las más altas cotas de su carrera deportiva, en lo que se denomina entrenamiento para el alto nivel.

El principio de desarrollo multilateral comprende la interdependencia entre todos los sistemas y órganos humanos y entre los procesos fisiológicos y psicológicos. Un ejercicio, en relación con su propia naturaleza y sus requerimientos motores, siempre necesita de una intervención armoniosa de varios sistemas, por medio de varias capacidades biomotoras y rasgos psicológicos. En consecuencia, en las primeras metas de entrenamiento de un deportista, el entrenador debería considerar un sistema dirigido hacia el desarrollo funcional apropiado del cuerpo.

Los grupos musculares, la flexibilidad de la articulación, la estabilidad y la activación de todas las partes que correspondiesen a los futuros requerimientos del deporte seleccionado deberían ser el foco de atención. En palabras de Bompa (1973), el deportista tendría desarrollado a un nivel superior todas las capacidades fisiológicas y morfológicas que se necesitasen para ejecutar eficientemente en un alto nivel de destreza técnica y táctica.

Este principio tiene principal importancia en los niños y jóvenes. Sin embargo, ello no implica que gaste todo su tiempo de entrenamiento en el



desarrollo multilateral. Al contrario, como muestra la figura II.2, cuando un atleta madura y eleva su maestría deportiva, su entrenamiento debe tener una naturaleza más especializada.

C) Principio de especialización

La especialización, o los ejercicios específicos para un deporte o especialidad, llevan a alteraciones morfológicas y funcionales relacionadas con la especificidad del deporte. El organismo humano se adapta al tipo de actividad al que se expone. Esta adaptación no es solamente fisiológica sino que es aplicable también a aspectos técnicos, tácticos y psicológicos.

La especialización está basada en un sólido desarrollo multilateral. A lo largo de la carrera deportiva de un atleta, el volumen total de entrenamiento del repertorio de ejercicios especiales va aumentando de forma progresiva y continua. Según Harre, en el entrenamiento especializado deben distinguirse dos direcciones:¹⁶

- i. El ejercicio para el deporte practicado.
- ii. La aplicación de ejercicios especiales para la educación de las capacidades biomotoras, el perfeccionamiento de la técnica, etc.

La correlación entre estas dos orientaciones es diferente según la modalidad deportiva practicada. En algunos, los ejercicios del deporte en cuestión ocupan casi el 100% del volumen de entrenamiento especial, por ejemplo, las carreras de largas distancias en el entrenamiento de los fondistas; en otras, constituyen una pequeña parte del volumen como por ejemplo en salto de altura.

Una gran parte del total (60-80%) que realizan los equipos de fútbol, baloncesto, voleibol, etc., corresponden a "su" deporte. También ocupan mucho espacio los ejercicios del deporte específico en modalidades tales como la esgrima o la lucha donde, sin una preparación combativa directa es imposible alcanzar la maestría.

¹⁶ HARRE, D. Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial Científico Técnica. La Habana, Cuba 1989.



En muchas ocasiones, la obsesión de alcanzar resultados antes de tiempo obliga al entrenador a dar a sus jóvenes atletas cargas de entrenamiento demasiado grandes que plantean grandes exigencias en el sistema nervioso central y otros órganos y sistemas del cuerpo humano. El entrenamiento adquiere así un carácter forzado, adelantándose a sus posibilidades de adaptación. En este caso puede hablarse no solo de la insuficiencia de los procesos de recuperación sino también de la influencia de cargas excesivas sobre la formación del organismo en crecimiento. Se sabe que un entrenamiento forzado produce rápidos éxitos deportivos, aunque el descenso no se hace esperar: disminuye la capacidad de trabajo, empeora la salud... Incluso, cuando el carácter forzado del entrenamiento es insignificante, pero de gran carácter especializado, los éxitos pueden multiplicarse durante unos años pero inevitablemente tendrán un final semejante: el agotamiento del sistema nervioso central y otras desviaciones funcionales.

La relación entre entrenamiento multilateral y entrenamiento especializado tiene que ser cuidadosamente planificado, considerando el hecho de que en el deporte contemporáneo existe una tendencia a bajar la edad de maduración atlética (la edad en que el rendimiento máximo debe lograrse).

Sin embargo, la alta eficiencia de los jóvenes en el deporte parece estar basada en el hecho de lo que realmente cuenta no es la edad cronológica sino más bien la biológica. El potencial funcional, la capacidad para adaptarse a ciertos estímulos, es más importante que la edad. El ritmo de desarrollo de destrezas y capacidades parece ser más alta en los jóvenes que en los más maduros (Espenschade, 1960).

D) Principio de individualización

Cada persona responde de forma diferente al mismo entrenamiento por alguna de las siguientes razones:

- ✓ Herencia: el tamaño del corazón y pulmones, la composición de las fibras musculares, el biotipo, etc., son factores de gran influencia genética. Los más favorecidos en este sentido responderán mejor a los distintos estímulos de entrenamiento.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- ✓ **Maduración:** los organismos más maduros pueden utilizar mayores cargas de entrenamiento, lo cual no es conveniente para los atletas jóvenes que están utilizando sus energías para su desarrollo.
- ✓ **Nutrición:** una buena o mala alimentación incide de forma diferente en el rendimiento.
- ✓ **Descanso y sueño:** cuando se introduce un deportista en un programa de entrenamiento intensivo, los más jóvenes necesitan más descanso del normal.
- ✓ **Nivel de condición:** se mejora más rápidamente si el nivel de condición física es más bajo. Por el contrario, si es alto, se necesitan de muchas horas de entrenamiento para lograr sólo unos pequeños cambios.
- ✓ **Motivación:** Los atletas que obtienen mejores beneficios son aquellos que ven la relación entre el duro trabajo y el logro de sus metas personales. Aquellos que participan para satisfacer los objetivos de sus padres, generalmente no alcanzan logros elevados.
- ✓ **Influencias ambientales:** Las respuestas al entrenamiento pueden verse influidas si el deportista se ve sometido a situaciones tanto de estrés emocional en su casa o en la escuela como de frío, calor, altitud, polución, etc.,. El entrenador debe darse cuenta de la situación y suspender la práctica cuando las condiciones ambientales puedan ser demasiado severas o una amenaza para la salud.

Según Ozolin (1983), "el principio de individualización exige que los objetivos y tareas de la participación del deportista, es decir, los ejercicios físicos, su forma, su carácter, intensidad y duración, los métodos de realización y muchos otros aspectos de la preparación que debe realizar el deportista, se seleccionan en correspondencia con el sexo y la edad de los practicantes, del nivel de sus posibilidades funcionales, en la preparación deportiva y su estado de salud, teniendo en cuenta sus peculiaridades del carácter, las cualidades psíquicas, etc.".... Sin esto es muy difícil alcanzar un elevado dominio deportivo,

La base fundamental para realizar este principio es la confección de planes individuales de entrenamiento (mensuales, anuales, y a largo



plazo). En las sesiones de entrenamiento, la parte principal se debe llevar a cabo según planes individualizados o con planes para grupos homogéneos o de características similares.

Harre propone las siguientes reglas para la estructuración del proceso de entrenamiento:¹⁷

a.- Analizar la capacidad de rendimiento y desarrollo de los deportistas.

Solo un análisis profundo hace posible estructurar individualmente el proceso de entrenamiento. Los factores que influyen en la carga individual son:

- i. La edad. El entrenamiento de los jóvenes debe ser muy fuerte para asegurar una carga elevada, y, además, se evita un esfuerzo excesivo de los músculos, huesos y articulaciones, etc. debido a que el organismo infantil y el adolescente están aún en crecimiento y no están completamente consolidados.
- ii. La capacidad individual de rendimiento y de carga. El estado general del organismo es el que determina que no todos los deportistas que alcanzan los mismos resultados deportivos en una competición tienen la misma capacidad de carga.
- iii. El estado de entrenamiento y de salud. El estado de entrenamiento repercute sobre todo en la dosificación de cada una de las características de la carga. El nivel de fuerza muscular, resistencia, velocidad o técnica pueden ser muy diferentes en deportistas con mismos resultados deportivos. Por esta razón, hay que desarrollar individualmente el rendimiento competitivo y someter a los deportistas a cargas individuales. También requieren una carga individual los deportistas que tienen diferentes cualidades de voluntad, los que son propensos a lesiones o enfermedades, y los que comienzan el entrenamiento después de interrupciones (enfermedad) del mismo.

¹⁷ HARRE, D. Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial Científico Técnica. La Habana, Cuba 1989.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- iv. El estado de salud y la posibilidad de carga de cada uno de los órganos y sistemas de funcionales del organismo determinan el límite superior individual de la carga. Reconocer este límite es una de las tareas fundamentales del trabajo conjunto entre el entrenador, el deportista y el médico.
- v. La carga total y la posibilidad de recuperación. En la dosificación de la carga hay que tener en cuenta también aquellos factores que constituyen una carga para el deportista fuera del entrenamiento (profesión, estudio, escuela, exámenes, familia, obligaciones sociales, trayectos al lugar de entrenamiento, etc.) y que determinan considerablemente el ritmo de recuperación después de cargas de entrenamiento.
- vi. El tipo de constitución y características del sistema nervioso. La práctica demuestra que a veces se pueden alcanzar máximos rendimientos similares con cargas de diferente estructura. El tipo de constitución individual y las características del sistema nervios desempeñan aparentemente un gran papel. Generalmente se tiene la impresión de que el tipo asténico-atlético es el que se puede someter a mayores cargas. El mejor modo de reconocer la capacidad de carga individual es comparando constantemente la carga con el desarrollo del rendimiento.
- vii. Diferencias específicas del sexo. Un entrenador debe saber que durante la prepubertad, se desarrolla un tipo de constitución física determinada, una capacidad específica de rendimiento de cada uno de los sistemas orgánicos y funcionales y la facultad de rendimiento deportivo de ambos sexos. Es necesario tener en cuenta también las diferencias en la anatomía, composición del cuerpo y de sus órganos que influyen en la capacidad de rendimiento y de carga de las mujeres.

b.- Adaptar la carga externa a la capacidad individual de rendimiento del deportista.

El sistema de cargas depende de los factores que ya se han descrito y de los últimos conocimientos científicos sobre la capacidad de carga del deportista. Por ejemplo: Los niños y adolescentes tiene una gran capacidad de adaptación y soportan una carga de entrenamiento relativamente alta.



El sistema neurovegetativo en los jóvenes es mucho más propenso a trastornos. Esto requiere una combinación cuidadosa de la carga de entrenamiento y la carga escolar y la utilización de medios muy variados de entrenamiento.

El entrenamiento de los jóvenes debe tener variedad, deba existir un intercambio correcto entre carga de entrenamiento y descanso para facilitar la adaptación y dosificar cuidadosamente el volumen de cargas de fuerza, resistencia y velocidad.

c.- Tener presente las características del organismo femenino en el entrenamiento de las mujeres.

- ✓ En relación con el entrenamiento muscular:
- ✓ Atender una rigurosa continuidad en la aplicación de los métodos de entrenamiento.
- ✓ Fortalecer principalmente la faja abdominal y la musculatura baja de la espalda.
- ✓ Aplicar preferentemente ejercicios que relajen la columna vertebral.
- ✓ Fortalecer el anillo pélvico de las mujeres que han dado a luz.

En el entrenamiento de resistencia, el tiempo de descanso y el tiempo de entrenamiento puede ser igual en hombres y mujeres. Solo la intensidad puede ser menor según su nivel de rendimiento.

Existen autores que opinan las fluctuaciones rítmicas del rendimiento, típicas de la mujer, están estrechamente ligadas al ciclo de la menstruación. Si una deportista en el periodo de menstruación debe participar o no en una competición o entrenamiento, es una cuestión que debe determinarse en cada caso. El rendimiento se comporta de distintas maneras en la menstruación. en muchas deportistas se da el caso de un aumento del rendimiento en la fase postmenstrual y una bajada de rendimiento unos días antes de la menstruación.

E) Principio de Variedad

El entrenamiento contemporáneo exige muchas horas de dedicación y entrenamiento. El volumen y las intensidades de trabajo están continuamente aumentando y los ejercicios son repetidos numerosas veces. Con el fin de alcanzar un alto rendimiento, el volumen de



UNIVERSIDAD DE CUENCA

entrenamiento debe sobrepasar las 1000 horas por año. Un levantador de pesas de clase mundial horas de pesado trabajo por año, un remero cubre de 40-60km en 2-3 sesiones de entrenamiento por día, mientras que un gimnasta entrena de 4.6 horas ininterrumpidas por día en las que debe repetir 30-40 rutinas completas.

Un alto volumen de entrenamiento va unido a que ciertos elementos técnicos o ejercicios sean repetidos muchas veces. Esto lleva a la monotonía y al aburrimiento. Esto es más significativo en aquellos deportes donde predomina el factor de resistencia y el repertorio de elementos técnicos es mínimo (carrera, natación, remo, esquí de fondo, etc.).

Para vencer o aminorar este problema, el entrenador debe disponer de un gran repertorio de ejercicios que le permitan una alternancia periódica. Los ejercicios deben ser elegidos bajo la condición de que sean similares a la acción técnica del deporte practicado o que se desarrollen las capacidades biomotoras requeridas para el deporte. Para un jugador de voleibol o un saltador de altura que intenta mejorar la potencia de las piernas, no es necesario saltar cada día. Existe una amplia variedad de ejercicios (1/2 squat, press de piernas, saltos de squats, multisaltos, saltos en profundidad, etc.) que permiten alternar periódicamente y así eliminar el aburrimiento y mantener el mismo efecto de entrenamiento.

F) Principio de modelación del proceso de entrenamiento

En los últimos años ha crecido el interés por enlazar el entrenamiento de los deportistas con las necesidades y particularidades de la competición. Este enlace optimiza el proceso de entrenamiento por medio de la modelación.

En términos generales, un modelo es una imitación, una simulación de una realidad construida a partir de elementos específicos del fenómeno que observa e investiga.

Un modelo debe ser sencillo, de modo que elimine variables de importancia secundaria, y realista, significando que de algún modo sea similar y consistente con otro existente anteriormente. Con el fin de hallar estos dos requerimientos, un modelo debería incorporar solamente aquellos medios de entrenamiento que sean idénticos a la naturaleza de la competición. A través del modelo de entrenamiento, el entrenador



intenta dirigir y organizar sus sesiones de entrenamiento de tal forma que sus objetivos, métodos, y contenidos sean lo más similares a los de la competición. El desarrollo de un modelo no es un proceso de corta duración, por el contrario, la creación de un modelo exige estar eliminando componentes erróneos e introduciendo nuevos, lo que exige varios años. Cuanto más tiempo se emplea en mejorar el modelo, más perfecto será.

La creación de un modelo comienza con la fase de contemplación durante la cual el entrenador observa y analiza el estado actual de entrenamiento. La siguiente es la fase de inferencia, donde se decide que elementos de su concepto de entrenamiento deberían ser retenidos y cuáles son los que necesitan mejora, basado en las conclusiones de sus observaciones.

En el siguiente paso, el entrenador introduce nuevos elementos cualitativos (intensidad de entrenamiento, aspectos técnicos, psicológicos y tácticos) y elementos cuantitativos (volumen de entrenamiento, duración y número de repeticiones requeridas para automatizar los nuevos elementos cualitativos). Basado en la nueva adición de elementos, el entrenador elabora e intenta perfeccionar ambos modelos cualitativos y cuantitativos. El nuevo es luego testado en el entrenamiento y después en una competición preparatoria. Luego, el entrenador señala sus conclusiones sobre la validez del nuevo modelo las ligeras alteraciones para ejecutarlo. Esta fase lleva al último modelo, el cual se considera completado y listo para ser aplicado al entrenamiento para una competición importante.

El modelo debe ser específico a un individuo o un equipo. Hay que evitar copiar los modelos de deportistas con éxitos pues no garantizan los mismos resultados sobre otro deportista con características y necesidades diferentes. Solo en lo referente a la técnica puede ser aceptado un modelo general que pueda ser aplicado en todos los deportistas, con ligeras variaciones en función de sus propias características anatómicas, fisiológicas y psicológicas. Las ayudas audiovisuales pueden ser de gran ayuda, tanto para el estudio del modelo técnico aceptado como para la adquisición de la misma por parte del deportista.

Un modelo de entrenamiento tiene que simular las particularidades de las competiciones, incorporando los parámetros de mayor valor como el volumen y la intensidad, y utilizar ejercicios de alta eficiencia. Cada sesión de entrenamiento debería ser similar, especialmente durante la fase competitiva, a las particularidades de una competición o prueba. Por



ejemplo, Bompa (1997)¹⁸ desarrolló un modelo de sesión de entrenamiento para la fase competitiva basado en las particularidades y el coeficiente de fatiga en las competencias de baloncesto. De este modelo, se pueden individualizar planes de entrenamiento para cada uno de los jugadores.

En los deportes de equipo se pueden aplicar dos tipos de modelos: los modelos para sesiones de entrenamiento y los de aplicación al juego. Ambos están relacionados ya que la mayoría de las sesiones de entrenamiento deben ejecutarse bajo circunstancias similares a las particularidades del juego. En la preparación para el juego el entrenador elabora un modelo integral, formado con modelos simples técnicos y tácticos, físicos y ambientales.

El modelo técnico y táctico consiste en el plan y acciones de juego de cada jugador individual el cual tiene que ser integrado con el modelo de los compañeros.

El modelo de preparación física recoge las relaciones y adaptaciones del jugador a la intensidad y estrés del juego.

El modelo ambiental reflejará las circunstancias bajo las que el juego se desarrolla como calidad del terreno, material utilizado, tiempo del juego,... y el micro clima psico-sociológico, prediciendo como el ambiente puede afectar al rendimiento del equipo.

La metodología de desarrollo de un modelo integral comprende 4 fases (Teodorascu, 1975):

- I. Desarrollar el modelo técnico táctico para cada jugador individualmente, tanto en defensa como en ataque.
- II. Elaborar el modelo de combinaciones tácticas, en defensa y ataque, teniendo en cuenta los futuros oponentes.
- III. Establecer ejercicios y destrezas para aprender y perfeccionar los modelos individuales y de equipo.

¹⁸ BOMPA, T.: La selección de atletas con talento. Revista de Entrenamiento Deportivo. Madrid 1997



- IV. Relacionar el modelo individual y el de equipo con el modelo de preparación física. Seleccionar destrezas complejas que se refieran tanto a factores técnicos y tácticos como a factores físicos. Todos ellos deben incorporarse luego en el plan de entrenamiento general.

El modelo ambiental tiene que introducirse a los jugadores progresivamente unas pocas semanas después del comienzo del entrenamiento. Si es necesario, elementos como una audiencia hostil podrían ser reproducidas en ciertas partes del entrenamiento de modo que los deportistas puedan desarrollar una resistencia a los efectos negativos del rendimiento.

La adquisición de un modelo integrado exige bastante tiempo. Por eso es conveniente dividirlo en subsistemas que permitan una asimilación progresiva, especialmente durante la fase preparatoria. Durante el final de esta fase, antes de las competiciones preparatorias los modelos simples deben incorporarse en el modelo integral y comprobarse contra oponente de diferentes niveles. Durante la fase pre-competitiva, la competición debe estar basada en la participación y no esperar altos resultados, al menos que se entrene al equipo para ello, considerando el tiempo de los juegos, sus frecuencias, la diferencia de tiempo entre ellos y los medios utilizados para recuperarse antes de cada juego.

El concepto de modelación es también aplicable a los sistemas de entrenamiento a largo plazo y de plan anual. La modelación debe hacerse en la fase de transición de modo que el entrenador pueda hacer un análisis retrospectivo crítico y compresivo del modelo del año anterior, sintetizando si los objetivos, tests y standards, contenidos del entrenamiento, estado de forma y otros parámetros de entrenamiento fueron fijados y alcanzados adecuadamente. También cómo los deportistas reaccionaron con el entrenamiento y con el estrés de la competición y las vías para mejorarlo en el futuro. Por último, el entrenador procedería a una selección objetiva de los métodos y medios de entrenamiento que materializaran el nuevo modelo, eliminando aquellos que demostraron ser inefectivos.

G) Principio de Progresión

También llamado principio del aumento progresivo de la carga de entrenamiento o principio de la gradualidad. Este principio marca la



elevación gradual de las cargas en el entrenamiento, el aumento del volumen y la intensidad de los ejercicios de entrenamiento realizados, la complejidad de los movimientos, el crecimiento del nivel de tensión psíquica.

Se basa en el aumento o variación de la carga externa a lo largo del proceso de entrenamiento, ya que si el estímulo a seguir fuera constante, después de una primera fase de evolución, llegaría un estancamiento y a continuación una involución. En los jóvenes, el aumento de la carga debiera respetar un orden de aumento tal que: frecuencia, volumen de carga, densidad del estímulo.

Las cargas de entrenamiento deben relacionarse con el nivel de rendimiento del deportista. El ritmo con el que se mejora

2.2.6. Contenidos, medios y métodos de entrenamiento

Se trata de tres elementos distintos del entrenamiento que hemos de diferenciar¹⁹.

- a) Los contenidos serían los ejercicios empleados en el entrenamiento, la estructuración del entrenamiento según el objetivo. Los hay (en relación con el gesto técnico):
- Generales: no guardan relación con el gesto técnico e influye sobre las capacidades de base
 - Específicos: contienen algunos elementos coincidentes con los del gesto técnico, y pueden ser de iniciación o de desarrollo
 - Competitivos: casi idénticos al Gesto Técnico.

En otro tipo de clasificación, podemos clasificarlos según su finalidad, las zonas musculares implicadas, la estructura del movimiento y la de la carga...

Pero la diferencia mayor se establece entre los ejercicios de asimilación o aquellos que permiten el aprendizaje de la técnica, y los de aplicación

¹⁹ Platonov, V. El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología. Editorial Paidotribo. Barcelona 1995.



que mejoran o desarrollan la musculatura necesaria para realizar bien la técnica.

- b) Los medios nos posibilitan hacer los ejercicios, pueden ser los equipamientos, materiales, información, organización, etc según aspectos de la organización, de información o de equipamientos. Lo importante es que se ajusten al contenido del entrenamiento y contribuyan a su realización.
- c) Los métodos son la programación de los contenidos, medios y cargas de entrenamiento en función del objetivo. Tenemos dos ámbitos de entrenamiento distintos: el de acondicionamiento físico y el de la técnica.

2.2.7. Los Componentes del Entrenamiento Deportivo.

Para empezar podemos diferenciar entre la Carga Externa que es la parte que se relaciona con los componentes del entrenamiento, y la Carga Interna o la respuesta biológica al entrenamiento. Esas cargas de entrenamiento son lo que producen los estímulos y dan la adaptación.

Son componentes del entrenamiento:

- a) Volumen: sería la cantidad total de actividad realizada en el entrenamiento. Es un componente cuantitativo, y lo componen el tiempo, la distancia recorrida, los kilos levantados, el número de repeticiones... el volumen puede mantenerse, totalizarse o distribuirse. Tiene que repetirse un mismo volumen varias veces para que se produzca una adaptación. Para aumentar el volumen de entrenamiento podemos:
 - Prolongar la duración de la sesión de entrenamiento.
 - Aumentando el número de sesiones por ciclo de entrenamiento.
 - Extendiendo el número de repeticiones
 - Aumentando la distancia a cubrir o los kilos a levantar
- b) Intensidad: es un componente cualitativo del trabajo realizado en un periodo determinado de tiempo que se establece en porcentajes y me dice qué es lo que estoy entrenando, así tenemos por ejemplo los grados de intensidad de Harre para ejercicios de fuerza:



UNIVERSIDAD DE CUENCA

• Bajo = 30-50%	• Submáximo = 80
• Intermedio = 50-70%	• Máximo = 90
• Medio = 70-80%	• Supramáximo = 100

Se mide por porcentajes, por frecuencia cardiaca durante el ejercicio, por concentración de lactato en sangre... Los umbrales de intensidad se fijan en un más del 30% del máximo para Fuerza y a partir de las 130ppm para Resistencia. De todas formas su dinámica depende de las características del deporte, las condiciones ambientales del entrenamiento y la preparación y/o nivel del deportista.

Para calcular la intensidad media de una serie de ejercicios, estimamos los porcentajes de intensidad respecto a la FC_{máx} del deportista que son las intensidades parciales, y operamos:

Intensidad Total = $\text{Sumat. Int. Parciales} \times \text{Volumen de ejerc} / \text{Sumat. Vol. Ejercicios}$

La intensidad del entrenamiento la podemos aumentar:

- Aumentando la velocidad en una misma distancia
 - Disminuyendo los intervalos de descanso entre las repeticiones o series o lo que es lo mismo, aumentando la densidad del entrenamiento.
- c) Densidad: es la relación entre tiempo activo y descanso, o la frecuencia con la que el deportista se expone a los estímulos en la misma sesión de entrenamiento, indicando el primer dígito que expresa el tiempo de trabajo, y el segundo número que supone el descanso, por ejemplo 1:2, trabajo 1 minuto y descanso 2. En el trabajo aeróbico la densidad ideal es de 1:0'5 y para fuerza máxima, 1:2 o 1:5.
- d) Frecuencia de entrenamiento: es la cantidad de días que se entrena a la semana y sigue el mismo formato que la densidad para expresarse, salvo que el primer número suele ser diferente al 1, e indica los días de entrenamiento. Por ejemplo, 4:1.



Las capacidades de entrenamiento aumentan más rápido cuanto más frecuente sea el entrenamiento, siempre que la carga sea eficaz. Para principiantes se recomiendan de 4-5 sesiones, para avanzados 6-8 y para profesionales nos subimos a 8-12 sesiones. (todas ellas por semana)

La relación entre volumen / intensidad establece que en principio, a mayor intensidad, menor volumen y al contrario; y que en caso de que los ejercicios sean tan poco intensos que sea difícil que produzcan efectividad en su influencia, podemos superar esa poca efectividad programando más repeticiones.

La intensificación del entrenamiento se logra principalmente por la elevación de la intensidad y más adelante por la reducción del tiempo de descanso.

2.2.8. El Entrenamiento de la Técnica Deportiva

El rendimiento deportivo se compone de condiciones externas, condiciones marginales, la táctica y la técnica, la capacidad psíquica, condición física y capacidad coordinativa del deportista.

El desarrollo de la técnica se ve afectado por ciertos factores como puede ser el ambiente, el estado de preparación, el adversario, el reglamento y las características personales del deportista.

Hay ciertos procesos en el dominio de la técnica que se distribuyen en tres fases:

a) Primera fase: desarrollo de la coordinación global

- Se forma el movimiento de forma general
- Se elimina la rigidez en la coordinación
- Aparece la primera representación del gesto

b) Segunda fase: desarrollo de la coordinación específica

- Descenso progresivo del gasto energético
- Los movimientos son más exactos y económicos
- El gesto se realiza sin error



UNIVERSIDAD DE CUENCA

-Es importante que haya aclaraciones verbales antes, durante y después de la ejecución

-Se utilizan medios auxiliares

c) Tercera fase: Estabilización de la coordinación específica

-Los movimientos se realizan de forma estereotipada y precisa

-La consecución de la automatización es fundamental

La imagen del movimiento tiene componentes relacionados con los sentidos humanos. Así tenemos que la información externa nos puede llegar desde los medios visual, verbal y acústico, pero la más importante, la información interna, nos llega desde esos mismos medios y además de los sentidos cinestésico, táctil y vestibular.

En la imagen del gesto técnico se reúnen todas las informaciones presentes que se refieren al Gesto Técnico y éstas se incluyen dentro de las propias experiencias motoras. La mejor fuente de información es el propio Gesto Técnico y la asimilación consciente de la información propia durante la ejecución es la más importante porque su concienciación acelera el proceso de aprendizaje.

La intensidad del trabajo de la técnica se plantearía de forma que se aproximara o igualara la intensidad de competición, y es que el resultado de una buena técnica depende del número de repeticiones que se hagan a una velocidad apropiada y con la correcta estructura espacio-temporal.

Hay ciertas condiciones para el entrenamiento de la técnica y la primera de ellas resalta la importancia de la retroalimentación, ya sea visual, por parte del entrenador, sobre el éxito del gesto o kinestésica..

La retroalimentación nos vale porque el deportista ha de concienciarse sobre su propio aprendizaje y así tener consciencia de lo que hace, pero por parte del ordenador las retroinformaciones han de ser pocas y restringirse a los puntos más importantes. Hay retroalimentaciones inmediatas (durante), rápidas (pocos segundos después) o tardías (fuera del periodo de recepción), pero lo más importante es que la información sea exacta, precisa y bien identificada, y tener claro que los gestos técnicos hay que verlos, interiorizarlos, practicarlos y repetirlos.

Autoras:

Ana Lucía Cedillo Matute.

Diana Isabel Zhinare Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Por último, la retroalimentación nos sirve para corrección de fallos y mantenimiento de la corrección en la ejecución de un movimiento, y para que se mantenga la motivación durante el aprendizaje.

Diferenciamos tres estadios de la vida del deportista respecto al gesto técnico.

I. Principiante: se realiza el gesto de forma global y un ritmo apropiado de la ejecución. Los objetivos son la elaboración de la técnica y la transmisión de experiencias personales. Se caracteriza por:

- ✓ Paso rápido a la práctica
- ✓ Realizar el movimiento completo cuanto antes
- ✓ Hay descanso físico/psico antes de practicar
- ✓ Necesita tiempo suficiente de concentración
- ✓ Utilizará medios de apoyo y de seguridad
- ✓ La información está disminuida estructuralmente
- ✓ La mayor atención se centra en la parte fundamental del entrenamiento
- ✓ No debemos sobrecargarle ni exigirle rapidez.

La corrección de fallos debe respetar:

- Corregir un solo error
- Empezar por los errores principales
- Crear condiciones que obliguen a una buena ejecución

Para generar una imagen más clara del movimiento utilizaremos medios audiovisuales y explicaciones motoras.

II. Avanzado: el deportista se adapta a la técnica.

Los objetivos son el perfeccionamiento de la imagen del movimiento, disminución del gasto energético y fijar la ejecución ante perturbaciones.

- ✓ Se corrigen errores y genero una imagen más clara del movimiento
- ✓ Se realizan correcciones continuas y correcciones preventivas.



- ✓ Existe el principio de supercompensación de fallos que supone una muestra exagerada del mismo para que se vea mejor lo que hay que corregir.
- ✓ Muchos de los errores son por falta de condición física y es importante que conozcamos cuales son los errores y sus correcciones.

Seguiremos las mismas premisas que para principiantes en la corrección de errores y además combinaremos las medidas correctivas con el gesto técnico completo.

- III. Dominio: la técnica se adapta al deportista y surge el estilo, pero el perfeccionamiento técnico nunca se acaba. El objetivo es que se pueda disponer de esa técnica en momentos de competición y para ello lo que haré será cambiar las condiciones de los ejercicios técnicos.

La metodología del entrenamiento será

- ✓ Cambiar las condiciones de realización de los ejercicios técnicos
- ✓ Practicar en condiciones competitivas
- ✓ Practicar la técnica a mayor velocidad o con mayores cargas
- ✓ Entrenar técnica y condición específica conjuntamente.

Durante el entrenamiento de la técnica puede ser que se produzca un estancamiento de la técnica que supone que el perfeccionamiento no continúa porque las informaciones asimiladas sean defectuosas, existan fallos en movimientos previamente fijados o porque se haya prestado más atención al entrenamiento de la condición física.

También puede ocurrir un bloqueo, relacionado por la velocidad con que se hace la técnica y que lo provoca el exceso de volumen de entrenamiento a máxima velocidad o hacerlo todo siempre a máxima velocidad.

Para evitar ambas situaciones debemos practicar cosas más sencillas, hacer preparación física general y evitar repeticiones demasiado frecuentes.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Así mismo se producen mesetas y lagunas provocadas por exceso de información, agotamiento, falta de información, de motivación o de condición física.

En relación con la planificación, el trabajo de la técnica se distribuye tal que:

En la planificación tradicional tenemos 3 mesociclos distintos en que el GT se trabaja de la siguiente manera:

- a) Mesociclo Preparatorio I : Siento las bases del Gesto Técnico
- b) Mesociclo Preparatorio II : Relaciono la nueva condición Física con el Gesto Técnico
- c) Mesociclo De Competición: Estabilizo el Gesto Técnico.

En la planificación contemporánea se hace lo siguiente:

- a) Mesociclo Acumulación: técnica básica y corrijo errores
- b) Mesociclo Transformación: trabajo técnica específica
- c) Mesociclo Realización: trabajo la técnica competitiva

Y en relación con el momento de entrenamiento de la técnica en la sesión, a no ser que puntualmente queramos trabajarla en fatiga, el trabajo de la técnica se realizará después del calentamiento específico.

2.2.9. Los principios metodológicos del entrenamiento de la técnica.

Entre los principios metodológicos empleados para optimizar el proceso de entrenamiento deportivo y que han sido considerados en el presente proceso se consideran a los siguientes:

- a) Entrenar la técnica más apropiada según la tarea gestual que se plantea
- b) Utilizar procedimientos de control de la técnica que sean objetivos (como vídeos)
- c) Desarrollar la capacidad de observación de los jóvenes
- d) Conseguir los gestos técnicos a partir de experiencias ya acumuladas, es decir, que entrenemos la técnica fundamental previamente
- e) No participar en competiciones si la técnica es imperfecta para evitar que se asimilen gestos no exactos



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- f) El entrenamiento técnico se realizará en condiciones de descanso y ha de adaptarse a las cualidades del deportista y a su capacidad de concentración
- g) El proceso de desarrollo técnico se realizará sin pausas prolongadas.

2.2.10. Métodos de entrenamiento de la técnica:

- a) Método Global: el deportista aprende la técnica intentando repetirla entera. Es más efectivo para coordinaciones sencillas, eliminar fallos en el movimiento y perfeccionar partes específicas del movimiento.
- b) Método Analítico: el deportista aprende la técnica con movimientos parciales realizados de forma aislada y que más adelante se unirán en uno sólo. Es el método más apropiado en caso de técnicas complejas.
- c) Método Analítico Progresivo: el deportista aprende los dos primeros movimientos por separado y los combina en una unidad, después practica un tercer movimiento y lo une a la unidad creada, y así sucesivamente.

2.2.11. El entrenamiento mental

Las ventajas son que no tiene carga física, se puede realizar en cualquier momento y facilita en parte el entrenamiento técnico. Es muy eficaz en caso de que en el deporte en concreto exista una alta carga psíquica, en etapas competitivas, si los deportistas están limitados físicamente, en caso de lesión o enfermedad.

Al respecto de alcanzar las directrices conductuales en los coordinadores del proyecto hemos considerado los siguientes directrices o pautas de actuación que se deben tener en cuenta en el trabajo con los deportistas inmersos en el proceso de entrenamiento deportivo de baloncesto.²⁰

- ✓ Utilizar mayoritariamente el refuerzo positivo. De esta manera potenciamos la actividad del niño a la misma vez que lo motivamos

²⁰ DE KNOP, P. : Clubes deportivos para niños y jóvenes. IAD. Consejería de Turismo y Deporte. Málaga 1998.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

para seguir desarrollándola. Hay que establecer expectativas realistas de progreso en los alumnos, no pensar únicamente en el aprendizaje (recordar divertirse como objetivo principal en esta etapa) y reforzar conscientemente los logros.

- ✓ Recompensar las conductas correctas tan pronto como ocurran. De esta forma potenciamos la asociación entre conducta o actividad y éxito.
- ✓ Reforzar los esfuerzos tanto como los resultados. No reproducir el modelo del deporte de élite y recordar que los deportistas son niños, respetando y comprendiendo sus ilusiones
- ✓ Dar ánimo inmediatamente después de un error, si el deportista sabe como corregirlo. Así, implicamos al niño en su propio proceso de enseñanza y lo hacemos participe de su aprendizaje.
- ✓ Cuando sea apropiado, dar una instrucción técnica o táctica correctiva después de un error. Hacerlo siempre de una forma positiva.
- ✓ No castigar cuando las cosas van mal. Intentar dar ánimos y ofrecer un conocimiento de resultados (feedback) general que apoye y una al grupo, evitando castigos.
- ✓ Mantener el orden en el grupo, estableciendo expectativas claras. Es decir, pensar en cada alumno individualmente y en sus propias capacidades a la hora de realizar una evaluación del progreso de los alumnos.
- ✓ Implicar a los deportistas en el establecimiento de directrices conductuales para lograr un buen clima en el grupo. Es decir, delegar funciones a cada individuo en función de sus capacidades y madurez y hacer posible la participación de los escolares en su propio proceso de enseñanza.
- ✓ Hay que lograr un equilibrio entre libertad y estructuración. Disciplina no significa mano dura, sino saber hacer las cosas cuando deben hacerse. Cada actividad tiene su momento en la sesión. Normalmente si se ha trabajado bien, se otorga la recompensa, y no viceversa. Es un proceso complicado, ya que la



libertad y la disciplina son aspectos difícilmente aceptados en los escolares.

- ✓ Todos los miembros del equipo o del grupo son parte del mismo, hasta los suplentes. Se puede realizar una reflexión en cuanto al tiempo que los monitores dedican a los menos favorecidos en el deporte en cuestión. Hemos de ser conscientes que cualquier jugador en la etapa escolar debe ser importante dentro del grupo, incluso los menos dotados o los menos favorecidos.
- ✓ Utilizar la recompensa para reforzar la participación, el buen trabajo, la unidad del grupo y la actitud positiva. Hay que animar a los deportistas para que se ayuden y se apoyen entre ellos y recompensarlos cuando lo hagan.
- ✓ Permitir a los deportistas explicar sus acciones y no expresarse colérica o punitivamente. Hay que dar un buen ejemplo de comportamiento.
- ✓ Los deportistas deben participar en la organización de las reglas de funcionamiento interno. Las reglas deben ser sencillas, justas y apropiadas a la edad.
- ✓ Ser conscientes e imparciales.
- ✓ Evitar los "sermones" largos. Un deportista en esta etapa, no tiene capacidad de retención ni de atención suficiente para entender procesos complejos. Debemos establecer 1 o 2 items de información y no extendernos en demasía. Hay que ser selectivo a fin de que las instrucciones sean significativas.
- ✓ Al establecer sanciones, es mejor privar al deportista de algo que sea valioso para él. No debemos utilizar actividades físicas como castigos, ya que pueden volverse aversivas. De igual forma, no debemos castigar al deportista sin la practica de actividad física, ya que ese es realmente nuestro objetivo.
- ✓ No dar ánimos o instrucciones de forma sarcástica.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



CAPITULO 3.

EL DISEÑO DE LA PROPUESTA METODOLOGICA PARA EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE BALONCESTO JUVENIL.

Introducción.

Luego de haber realizado y expuesto el análisis descriptivo – crítico de las generalidades del baloncesto, la iniciación deportiva y el entrenamiento deportivo, en el presente capítulo exponemos de manera detallada los aspectos más importantes que conforman nuestra propuesta metodológica de trabajo en el campo del entrenamiento deportivo de baloncesto juvenil a nivel de la iniciación deportiva con los deportistas seleccionados de Liga Deportiva Cantonal de Chordeleg.

Autoras:

Ana Lucía Cedillo Matute.

Diana Isabel Zhinire Zhunio.



Consecuentemente, la propuesta metodológica que presentamos para su aplicación es el resultado de la conjugación psicopedagógica del conocimiento de tres campos: el deporte del baloncesto, el proceso de iniciación deportiva y el entrenamiento deportivo, que ya han sido objeto de tratamiento expositivo y analítico.

El objetivo de este capítulo es fundamentar los resultados que se obtienen de su aplicación cuyo tratamiento se desarrolla en el capítulo subsiguiente.

3.1. LA FUNDAMENTACION CIENTIFICA DE NUESTRA PROPUESTA.

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

En la elaboración de nuestra propuesta de entrenamiento deportivo para deportistas juveniles de baloncesto intervienen los siguientes tipos de materias y conceptos ya estudiados: ²¹

- a) Preparación física: parte del entrenamiento que busca mejorar el potencial físico y la capacidad de trabajo, en base a sistemas de carga.
- b) Preparación técnica: el objetivo es el aprendizaje y perfeccionamiento de gestos motrices que permiten resolver los problemas que plantea la competición.
- c) Preparación táctica: parte del entrenamiento cuyo objetivo es el de dosificar el esfuerzo y establecer la estrategia de cara a los oponentes.
- d) Preparación psicológica: parte del entrenamiento que utiliza recursos psicológicos para disponer del máximo potencial para entrenar o competir.

²¹ FORTEZA DE LA ROSA, Armando: Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico Técnica. La Habana 1996.

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhinare Zhunio.



- e) Preparación biológica: parte del entrenamiento que engloba medidas para facilitar la recuperación del deportista, asimilar el trabajo y evitar lesiones. Se aplica tras el deterioro del cuerpo por el entrenamiento: Medios naturales de recuperación (horas de descanso), medios psicoterapéuticos (masaje, hielo, sauna...), nutrición (antes, durante y después), farmacológica (vitaminas, ayudas ergogénicas), medios permanentes (alternar trabajo y descanso, revisiones médicas, alimentación, etc.).
- f) Preparación teórica: parte del entrenamiento que busca darle información y enriquecerlo, que permite competir y entrenar más y mejor, educarle como ser humano, etc.:
- ✓ Reglamento y normas.
 - ✓ Comprensión y análisis de la técnica deportiva.
 - ✓ Conocimiento del fundamento sobre el desarrollo de las capacidades motrices coordinativas y condicionales.
 - ✓ Planificación del entrenamiento ¡que conozca y participe!
 - ✓ Lesiones: prevención y tratamiento (conocimientos elementales).
 - ✓ Relaciones interpersonales.
 - ✓ Bases psicológicas.
 - ✓ Nutrición y alimentación.
 - ✓ Adaptaciones como consecuencia del proceso de entrenamiento.

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

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



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

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

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

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

- a) El contenido de los objetivos de trabajo debe tender a elaborar, precisar e introducir en la práctica del entrenamiento los siguientes factores:
- b) Distribuir convenientemente en períodos de entrenamiento, las tareas, los medios y los métodos de la preparación física, técnica, táctica y psicológica de los jugadores y si es posible el control médico y pedagógico para determinar el estado de salud, el nivel de entrenamiento y la forma deportiva de los jugadores.
- c) Dosificar una regulación precisa en la interrelación del volumen y la intensidad de los entrenamientos y las competiciones según los períodos y ciclos de entrenamiento.
- d) Elaborar todo el trabajo del equipo en base de un sistema de entrenamiento que cree todas las premisas para que los jugadores alcancen la forma deportiva y el desarrollo adecuado a la edad y que estimule su ulterior crecimiento.
- e) El entrenamiento deportivo, al igual que cualquier proceso pedagógico, está subordinado a las leyes de la enseñanza. Por ello al ponerlo en práctica es necesario regirse por los principios didácticos de la conciencia y la actividad, la observación, la sistematización, la accesibilidad y la sencillez.



- f) La aplicación consecuente de principios de metodología y de contenidos de entrenamiento tiene efectos de prevención, de economía del entrenamiento y de incremento del rendimiento. La estructura temporal de los contenidos de entrenamiento no sólo ha de considerarse bajo los aspectos del aumento del rendimiento, sino que con ello también se cumplen las exigencias de un diseño preventivo del entrenamiento. Al proceso de entrenamiento, como una forma particular de la Cultura Física, han sido llevados sus principios y reglas específicas que concretan los principios didácticos que se utilizan en el deporte.

3.2 ESTRUCTURACION DE LA PLANIFICACION DE ENTRENAMIENTO DE BALONCESTO.

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

3.2.1. Los Microciclos.

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

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



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

Los microciclos se clasifican de la siguiente manera:

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



- h) Microciclos de Restablecimiento. Siguen habitualmente a las competencias muy intensas o se introducen al final de la serie de microciclos propios de entrenamientos.

3.2.2. Los Mesociclos.

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

Los mesociclos se clasifican de la siguiente manera:

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



UNIVERSIDAD DE CUENCA

línea determinante de las sesiones de este mesociclo, como en el siguiente tipo de pre competición.

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

3.2.3. El Macrociclo

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

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

ESQUEMA DE LOS CICLOS	
Macrociclos	Anuales o semestrales
Mesociclos	Entrantes Básicos (desarrolladores y estabilizadores) Preparatorios de control Precompetitivos Competitivos Preparatorios de



	restablecimiento. Restablecimiento mantenedor
Microciclos	Preparación general. Preparación especial. Corrientes de choque De aproximación Competitivos De restablecimiento.

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

- I. Mesociclo Entrante: Con estos se inicia el periodo preparatorio del ciclo grande de entrenamiento, se incluyen dos microciclos corrientes que culminan con el de restablecimiento.
- II. Mesociclo Básico. Tipo principal de mesociclo del periodo preparatorio del entrenamiento. Por su contenido predominante pueden ser de preparación general y especial. Estos mesociclos se estructuran por medio de los mesociclos desarrolladores y estabilizadores. El proceso de entrenamiento de baloncesto incluye los mesociclos básicos desarrolladores a través de los cuales el deportista pasa a un nuevo nivel de capacidad de trabajo. En estos existe un aumento sumario de las cargas de entrenamiento. Se alternan con los mesociclos básicos estabilizadores y están conformados de la siguiente manera: dos microciclos de tipo corriente alternados por 3 de choque y 1 de restablecimiento.
- III. Los mesociclos básicos estabilizadores se caracterizan por la interrupción temporal del crecimiento de las cargas en el nivel alcanzado, lo que posibilita la adaptación a las exigencias de entrenamiento presentadas antes y contribuye a la fijación de las reestructuras de adaptación y tal como lo podemos apreciar en el gráfico respectivo su estructuración es la siguiente: 2



UNIVERSIDAD DE CUENCA

microciclos de aproximación, 2 de tipo competitivo y 1 de restablecimiento.

- IV. Mesociclos preparatorios de control. Representan una transición entre los mesociclos básico y competitivo. Sirven para descubrir deficiencias técnicas y tácticas, su eliminación comienza a ser la línea determinante de las sesiones de este mesociclo, como en el siguiente tipo de pre competición.
- V. Los microciclos 15 (corriente), 16 (de choque) y 17 de restablecimiento) estructuran un nuevo Mesociclo básico desarrollador y determinan la obtención de la Forma Deportiva en los deportistas.
- VI. A continuación en el Mesociclo precompetitivo se afirma la forma deportiva mediante dos microciclos de aproximación, los mismos que en el macrociclo están reflejados en los micros 18 y 19.
- VII. El Mesociclo competitivo lo comprenden tres semanas y están cubiertas exclusivamente por tres microciclos de tipo competitivo.
- VIII. Finalmente el Mesociclo de restablecimiento lo conforman 2 microciclos de restablecimiento con los fines específicos ya definidos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

<p>MESO: 1 Mesociclo Entrante MICRO: 1: Microciclo Corriente. OBJETIVO FÍSICO: Conocer la importancia del control médico para la actividad física OBJETIVO TÉCNICO – TÁCTICO: Conocer las habilidades y cualidades específicas del baloncesto OBJETIVO PSICOLÓGICO: Conocer el grado de autoestima de cada deportista</p>				
LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Prueba de diagnóstico médico</p> <p>JUEGOS</p>	<p>INTRODUCCIÓN Bienvenida por parte del Lcdo. Julio Abad</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Actividades de Socialización y reintegración al grupo.</p> <p>JUEGOS Colectivos: El tren Rodear la hilera</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Prueba de diagnóstico en base al dominio del balón (dribling)</p> <p>JUEGOS</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Prueba de diagnóstico en base al dominio del balón (pases)</p> <p>JUEGOS Corre que te pillo</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo al punto principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Prueba de diagnóstico en base al dominio del balón (entradas)</p> <p>JUEGOS</p>

Autoras:
 Ana Lucía Cedillo Matute.
 Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

COMPLEMENTACIÓN VUELTA A LA CALMA	COMPLEMENTACIÓN Abdominales 20 Sentadillas 20 VUELTA A LA CALMA Elasticidad	COMPLEMENTACIÓN Rep. y abdominales 10' VUELTA A LA CALMA Ejercicios de relajación	COMPLEMENTACIÓN Refuerzo abdominal 40 VUELTA A LA CALMA Ejercicios individuales de relajamiento	COMPLEMENTACIÓN Abdominales 40 VUELTA A LA CALMA Estiramiento en parejas
--	---	--	--	---

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

TIPO DE MESO: 1.- Mesociclo Entrante
 TIPO DE MICRO: 2.- Microciclo Corriente.

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

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

OBJETIVO PSICOLÓGICO: Desarrollar la autoestima en los deportistas

LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
INTRODUCCIÓN Conferencia de motivación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Aplicación de test: Salto vertical Control del balón (8) Salto de longitud JUEGOS	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Aplicación de test: Dribling de conducción Extensión de brazos Flexibilidad	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Aplicación de test: Test de Cooper JUEGOS	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Aplicación de test: Dribling en slalom Abdominales JUEGOS	INTRODUCCIÓN Conferencia de motivación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Aplicación de test: Sprint 50m. lisos Lanzamientos JUEGOS

Autoras:
 Ana Lucía Cedillo Matute.
 Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

COMPLEMENTACI ÓN Abdominales 40 VUELTA A LA CALMA Relajamiento 5'	JUEGOS COMPLEMENTACI ÓN Sentadillas 20 VUELTA A LA CALMA Ejercicios individuales de relajamiento	COMPLEMENTACI ÓN Abdominales 40 VUELTA A LA CALMA Estiramiento	COMPLEMENTACI ÓN Refuerzo abdominal Rep. 40 VUELTA A LA CALMA Relajamiento por parejas	COMPLEMENTACI ÓN VUELTA A LA CALMA Ejercicios de elongación
--	--	---	---	--

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

<p>TIPO DE MESO: 1.- Mesociclo Entrante TIPO DE MICRO: 3.- Microciclo de Restablecimiento. OBJETIVO FÍSICO: Desarrollar de manera general las cualidades físicas del baloncesto OBJETIVO TÉCNICO – TÁCTICO: Desarrollar las capacidades generales del baloncesto OBJETIVO PSICOLÓGICO: Aplicar Conferencias de motivación</p>				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<p>INTRODUCCIÓN Conferencia de motivación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Carrera continua de 10 min. – 3 Rep. Competencias de desplazamiento</p> <p>JUEGOS Juego recreativo</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Desplazamientos con y sin balón Dribling a diferentes ritmos y direcciones – mano derecha e izquierda JUEGOS Palo bonito</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Circuito: 1. Salto con sogas 2. Abdominales (balones medicin.) 3. Velocidad 10 m.</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Dominio del balón mano derecha e izquierda Dribling en slalom – zig-zag Entradas JUEGOS</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Trabajo técnico en grupo Baloncesto informal JUEGOS</p>

Autoras:
 Ana Lucía Cedillo Matute.
 Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

<p>COMPLEMENTACIÓN Abdominales 50</p> <p>VUELTA A LA CALMA Ejercicios individuales de relajamiento</p>	<p>COMPLEMENTACIÓN Sentadillas 20 Sapitos 20</p> <p>VUELTA A LA CALMA Flexibilidad</p>	<p>4. Dribling zig-zag JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Abdominales 50</p> <p>VUELTA A LA CALMA Ejercicios de relajamiento en parejas</p>	<p>Juego recreativo COMPLEMENTACIÓN Salto en gradas 20 Abdominales 25</p> <p>VUELTA A LA CALMA Relajamiento 10'</p>	<p>COMPLEMENTACIÓN</p> <p>VUELTA A LA CALMA Estiramiento</p>
--	--	--	---	--

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

TIPO DE MESOCICLO: Básico Desarrollador. TIPO DE MICROCICLO: Microciclo Corriente. OBJETIVO FÍSICO: Mejorar las cualidades físicas del baloncesto OBJETIVO TÉCNICO – TÁCTICO: Mejoras las habilidades técnicas necesarias para el baloncesto OBJETIVO PSICOLÓGICO: Aplicar Conferencias de motivación				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación Video de motivación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Carrera continua de 10 min. – 4 Rep. Juegos desplazamiento JUEGOS	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Coordinación sin balón Dribling con mano derecha e izquierda Dominio Entradas JUEGOS	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Fartlek: 3 Rep. JUEGOS Juego recreativo	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Dribling en slalom y en zig-zag Conducción Coordinación con y sin balón JUEGOS	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Piques de velocidad con balón (mano derecha e izquierda) Partidito Entradas JUEGOS

Autoras:
 Ana Lucía Cedillo Matute.
 Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

COMPLEMENTACIÓN Abdominales 60 VUELTA A LA CALMA Relajamiento 5'	Juego recreativo COMPLEMENTACIÓN Rep. Y abdominales 5' VUELTA A LA CALMA Ejercicios de flexibilidad	COMPLEMENTACIÓN Abdominales 60 VUELTA A LA CALMA Ejercicios individuales de relajamiento	COMPLEMENTACIÓN Abdominales 60 VUELTA A LA CALMA Ejercicios de elongación	COMPLEMENTACIÓN Sentadillas 30 VUELTA A LA CALMA Est. Relajamiento por parejas 5'
--	--	--	--	--

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

TIPO DE MESOCICLO: Básico Desarrollador.
 TIPO DE MICROCICLO: Microciclo Corriente.

OBJETIVO FÍSICO: Mejorar de manera general las cualidades físicas necesarias para el baloncesto
 OBJETIVO TÉCNICO – TÁCTICO: Lograr que los deportistas dominen la técnica del baloncesto
 OBJETIVO PSICOLÓGICO: Desarrollar en los deportistas esfuerzos volitivos

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
INTRODUCCIÓN Conferencia de motivación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Dribling con desplazamientos mano derecha e izquierda Coordinación Dominio Pívots	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Pliometria: - Slalom - Saltos con media flexión - Saltos con flexión profunda - Velocidad 10 m.	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Dribling con cambios de dirección Dribling con entradas Marca y quite Trabajo táctico	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Velocidad con balón mano derecha e izquierda Agilidad Entradas JUEGOS	INTRODUCCIÓN Explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Dribling con cambios de mano Trabajo táctico con presiones JUEGOS Juego recreativo

Autoras:
 Ana Lucía Cedillo Matute.
 Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

<p>JUEGOS Juego recreativo COMPLEMENTACIÓN Abdominales 30 Elevación de pies: 3 Rep. De 1 min. VUELTA A LA CALMA Ejercic. de relajamiento</p>	<p>JUEGOS COMPLEMENTACIÓN Abdominales 70: 2 series de 35 VUELTA A LA CALMA Flexibilidad</p>	<p>JUEGOS Juego recreativo COMPLEMENTACIÓN Abdominales 70 VUELTA A LA CALMA Relajamiento 7'</p>	<p>COMPLEMENTACIÓN Sentadillas 30 Abdominales 30 VUELTA A LA CALMA Estiramiento</p>	<p>COMPLEMENTACIÓN VUELTA A LA CALMA Flexibilidad</p>
--	--	--	--	--

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

<p>TIPO DE MESOCICLO: Básico Desarrollador. TIPO DE MICROCICLO: Microciclo de Choque.</p> <p>OBJETIVO FÍSICO: Desarrollar de manera general las cualidades físicas generales del baloncesto OBJETIVO TÉCNICO – TÁCTICO: Desarrollar capacidades y habilidades generales y específicas del baloncesto OBJETIVO PSICOLÓGICO: Desarrollar en los deportistas esfuerzos volitivos</p>				
LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10
<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Carrera de resistencia a la velocidad Juegos de velocidad</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Conducción del balón (slalom) Pases Coordinación Marca y quite</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Velocidad 50 m. Dribling con cambios de dirección JUEGOS</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Dribling mano derecha e izquierda Conducción (zig – zag) Entradas con obstáculos</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Trabajo táctico con presiones Conferencia motivadora Recreativo</p>

Autoras:
 Ana Lucía Cedillo Matute.
 Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

<p>JUEGOS Juego recreativo COMPLEMENTACI ÓN Abdominales 75</p> <p>VUELTA A LA CALMA Ejercicios de relajamiento</p>	<p>JUEGOS Juego recreativo COMPLEMENTACI ÓN Refuerzo abdominal Rep. 75 VUELTA A LA CALMA Relajamiento 10'</p>	<p>COMPLEMENTACI ÓN Abdominales 30 Salto en gradas 45 VUELTA A LA CALMA Estiramiento</p>	<p>Presiones</p> <p>JUEGOS Juego recreativo COMPLEMENTACI ÓN Abdominales 30 Salto en gradas 45 VUELTA A LA CALMA Ejercicios individuales de relajamiento</p>	<p>JUEGOS COMPLEMENTACI ÓN</p> <p>VUELTA A LA CALMA Ejercicios de relajamiento por parejas</p>
--	---	--	--	--

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

<p>TIPO DE MESOCICLO: Básico Desarrollador. TIPO DE MICROCICLO: De Choque. OBJETIVO FÍSICO: Desarrollar las cualidades físicas generales necesarias para el baloncesto OBJETIVO TÉCNICO – TÁCTICO: Desarrollar las capacidades y habilidades generales y específicas para el baloncesto OBJETIVO PSICOLÓGICO: Desarrollar en los jóvenes esfuerzos volitivos</p>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<p>INTRODUCCIÓN Conferencia de motivación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Dribling con cambios de dirección: Pívor Tras la espalda Entre las piernas Fintas JUEGOS</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Carreras de resistencia a la velocidad con balón Dominio Remates Dribling con pases Recreativo</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Dribling en slalom con desplazamientos Agilidad Conducción Definición</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Dribling con cambios de dirección Entrada con mano derecha e izquierda Precisión JUEGOS</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO Para partido de baloncesto PUNTO PRINCIPAL Encuentro entre los compañeros (partido) Conferencia motivadora</p>

Autoras:
 Ana Lucía Cedillo Matute.
 Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

<p>Juego recreativo COMPLEMENTACIÓN Abdominales 80</p> <p>VUELTA A LA CALMA Ejercicios individuales de relajamiento</p>	<p>JUEGOS Juego recreativo COMPLEMENTACIÓN Abdominales 50 Salto en gradas 50 VUELTA A LA CALMA Relajamiento 10'</p>	<p>JUEGOS COMPLEMENTACIÓN Refuerzo abdominal Rep. 80 VUELTA A LA CALMA Ejercicios de elongación</p>	<p>Juego recreativo COMPLEMENTACIÓN Abdominales 80</p> <p>VUELTA A LA CALMA Estiramiento</p>	<p>JUEGOS COMPLEMENTACIÓN</p> <p>VUELTA A LA CALMA Est. Relajamiento por parejas 10'</p>
---	---	---	--	--

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

<p>TIPO DE MESOCICLO: Básico Desarrollador. TIPO DE MICROCICLO: Corriente. OBJETIVO FÍSICO: Desarrollar de manera general las cualidades físicas del baloncesto OBJETIVO TÉCNICO – TÁCTICO: Desarrollar las capacidades específicas del baloncesto OBJETIVO PSICOLÓGICO: Desarrollar en los deportistas esfuerzos volitivos</p>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<p>INTRODUCCIÓN Conferencia motivadora CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Circuito Dribling estático con cambios de mano (derecha – izquierda)</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Velocidad en postas sin balón Velocidad en postas con balón (cambio de mano derecha e izquierda) Agilidad</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Dribling con pases Entradas con mano derecha e izquierda Fintas Conducción en slalom Remates</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Dribling con cambios de dirección Trabajo táctico con presiones Marca y quite en parejas Pases Definición</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO Para partido de baloncesto PUNTO PRINCIPAL Encuentro entre compañeros (partido)</p>

Autoras:
 Ana Lucía Cedillo Matute.
 Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

<p>JUEGOS Juego recreativo COMPLEMENTACI ÓN Abdominales 90 VUELTA A LA CALMA Relajamiento 10'</p>	<p>JUEGOS COMPLEMENTACI ÓN Salto en gradas 50 VUELTA A LA CALMA Ejercicios individuales de relajamiento</p>	<p>JUEGOS Juego recreativo COMPLEMENTACI ÓN Abdominales 90 VUELTA A LA CALMA Relajamiento por parejas 10'</p>	<p>JUEGOS Juego recreativo COMPLEMENTACI ÓN Refuerzo abdominal 90 VUELTA A LA CALMA Ejercicios de elongación</p>	<p>JUEGOS COMPLEMENTACI ÓN Salto en gradas 50 VUELTA A LA CALMA Estiramiento y trote</p>
---	---	---	--	--

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

TIPO DE MESOCICLO: Básico Desarrollador. TIPO DE MICROCICLO: Restablecimiento. OBJETIVO FÍSICO: Desarrollar de manera general las cualidades físicas del baloncesto OBJETIVO TÉCNICO – TÁCTICO: Desarrollar las capacidades técnicas del baloncesto OBJETIVO PSICOLÓGICO: Desarrollar esfuerzos volitivos				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
INTRODUCCIÓN Conferencia de motivación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Carrera continua: 3 rep. De 10 min. c/u Competencias de desplazamientos JUEGOS Juego recreativo	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Dribling con cambios de dirección Dribling con pases fintas Agilidad Precisión JUEGOS Juego recreativo	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Dribling estático y con cambios de dirección Contragolpes Remate Coordinación JUEGOS	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Conducción (slalom, zig-zag) Dribling con desplazamientos Pases Entradas JUEGOS Juego recreativo	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO Para partido de baloncesto PUNTO PRINCIPAL Partido entre compañeros con presiones JUEGOS

Autoras:
 Ana Lucía Cedillo Matute.
 Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

COMPLEMENTACI ÓN Abdominales 100 VUELTA A LA CALMA Ejercicios individuales de relajamiento	COMPLEMENTACI ÓN Salto en gradas 50 Abdominales 50 VUELTA A LA CALMA Ejercicios de elongación	COMPLEMENTACI ÓN Abdominales 50 VUELTA A LA CALMA Relajamiento por parejas	COMPLEMENTACI ÓN Refuerzo abdominal 50 VUELTA A LA CALMA Est. Relajamiento por parejas 10'	COMPLEMENTACI ÓN Abdominales 50 VUELTA A LA CALMA Estiramiento y trote
---	--	--	---	---

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

TIPO DE MESOCICLO: BASICO ESTABILIZADOR.
 TIPO DE MICROCICLO: DE APROXIMACION.
 OBJETIVO FÍSICO: Desarrollar de manera general las cualidades físicas necesarias del baloncesto.
 OBJETIVO TÉCNICO – TÁCTICO: Desarrollar capacidades y habilidades generales y específicas para el baloncesto.
 OBJETIVO PSICOLÓGICO: Desarrollar en los jóvenes esfuerzos volitivos.

LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08
INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Carrera de resistencia a la velocidad Competencia en juegos de desplazamientos	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Pases Entradas Desplazamiento con y sin balón Cambios de ritmo y dirección	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Piques de velocidad con el balón (mano derecha e izquierda) Rebotes Dominio Conducción (slalom, zig -zag)	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Remate, definición precisión Fintas Coordinación Agilidad	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Encuentros entre los compañeros(partido o) Conferencia motivadora

Autoras:
 Ana Lucía Cedillo Matute.
 Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

<p>JUEGOS Corre que te pillo COMPLEMENTACIÓN Abdominales 100 VUELTA A LA CALMA Ejercicios de elongación</p>	<p>JUEGOS Pelota loca COMPLEMENTACIÓN Saltos en gradas 50 VUELTA A LA CALMA Ejercicios de relajamiento</p>	<p>JUEGOS Gallitos COMPLEMENTACIÓN 70 sapitos VUELTA A LA CALMA Ejercicios individuales de relajamiento</p>	<p>JUEGOS Juegos de socialización COMPLEMENTACIÓN 30 sentadillas en parejas VUELTA A LA CALMA Ejercicios en parejas de flexibilidad</p>	<p>JUEGOS Juegos recreativos COMPLEMENTACIÓN 50 elevaciones de pies VUELTA A LA CALMA Estiramiento y trote 15 min.</p>
---	--	---	---	--

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

<p>TIPO DE MESOCICLO: BASICO ESTABILIZADOR. TIPO DE MICROCICLO: DE APROXIMACION. OBJETIVO FÍSICO: Desarrollar las cualidades físicas del baloncesto OBJETIVO TÉCNICO – TÁCTICO: Desarrollar en los jóvenes capacidades y habilidades específicas para le baloncesto OBJETIVO PSICOLÓGICO: Desarrollar en los jóvenes esfuerzos volitivos</p>				
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Carrera continua Tiros libres</p> <p>JUEGOS</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Desplazamientos en slalom con y sin balón Dominio Conducción Dribling con cambios de dirección</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Dribling con entradas Sistema de juego defensivo Marca y quite</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Circuito: 1. Dribling en slalom 2. Abdominales con balones medicinales 3. Tiros libres</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO Para partido de baloncesto PUNTO PRINCIPAL Partido entre compañeros Conferencia motivadora</p>

Autoras:
 Ana Lucía Cedillo Matute.
 Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

<p>Juego recreativo COMPLEMENTACIÓN Abdominales 100</p> <p>VUELTA A LA CALMA Flexibilidad</p>	<p>JUEGOS Juego recreativo COMPLEMENTACIÓN Salto en gradas 50 Abdominales 50 VUELTA A LA CALMA Ejercicios individuales de relajamiento</p>	<p>JUEGOS COMPLEMENTACIÓN Refuerzo abdominal Rep. 100 VUELTA A LA CALMA Est. Relajamiento por parejas 10'</p>	<p>4. Salto en gradas JUEGOS Juego recreativo COMPLEMENTACIÓN Abdominales 100 VUELTA A LA CALMA Ejercicios de elongación</p>	<p>JUEGOS COMPLEMENTACIÓN VUELTA A LA CALMA Est. Relajamiento por parejas 10'</p>
---	--	---	--	---

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

TIPO DE MESOCICLO: BASICO ESTABILIZADOR.
 TIPO DE MICROCICLO: COMPETITIVO.
 OBJETIVO FÍSICO: Aplicar de manera general los fundamentos necesarios del baloncesto.
 OBJETIVO TÉCNICO Y TÁCTICO: Desarrollar los diferentes formas de dominios y cambios de dirección acorde a las actividades.
 OBJETIVO PSICOLÓGICO: Desarrollar auto valores en los jóvenes.

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
INTRODUCCIÓN Conferencia de inicio y motivación. CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal . PUNTO PRINCIPAL Velocidad Dominio Pases	INTRODUCCIÓN Explicación de las actividades a realizarse. CALENTAMIENTO De acuerdo al punto principal. PUNTO PRINCIPAL Coordinación Conducción Dribling	INTRODUCCIÓN Ver video CALENTAMIENTO Según la parte principal. PUNTO PRINCIPAL Desplazamientos Marca y quite Cambios de	INTRODUCCIÓN Conferencia y comentarios del video. CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal. PUNTO PRINCIPAL Velocidad Conducción Presiones	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO Para partido de baloncesto. PUNTO PRINCIPAL Partido de baloncesto

Autoras:
 Ana Lucía Cedillo Matute.
 Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

<p>JUEGOS Gallitos</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Abdominales con balones medicinales(100).</p> <p>VUELTA LA CALMA Ejercicios de relajamiento 10 min.</p>	<p>JUEGOS El desmarque</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Parejas (flexión de piernas a media altura)(70).</p> <p>VUELTA LA CALMA Relajamiento 10 min.</p>	<p>dirección Dominio JUEGOS Baloncesto (10 min).</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Sentadillas profundas con un compañero encima (20)</p> <p>VUELTA LA CALMA Estiramiento y trote 10 min.</p>	<p>Remate defin/ precisión JUEGOS Las encantaditas</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Sapitos 50 Salto con pies juntos en gradas 50</p> <p>VUELTA LA CALMA Est. Relajamiento en parejas 15 min.</p>	<p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Refuerzo abdominales (100).</p> <p>VUELTA LA CALMA Relajamiento 10 min. Est. y rote 15 min.</p>
---	--	---	---	--

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

<p>TIPO DE MESOCICLO: BASICO ESTABILIZADOR. TIPO DE MICROCICLO: COMPETITIVO. OBJETIVO FÍSICO: Desarrollar las capacidades conocimientos y seguridad con el balón. OBJETIVO TÉCNICO Y TÁCTICO: Destacar la importancia de la velocidad dentro del baloncesto. OBJETIVO PSICOLÓGICO: Aumentar en cada alumno el significado de confianza en sí mismo.</p>				
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
<p>INTRODUCCIÓN Conferencia inicial</p> <p>CALENTAMIENTO O De acuerdo a la parte principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Carrera continua Coordinación Conducción Desplazamientos</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Velocidad Dominio Pases Fintas</p>	<p>INTRODUCCIÓN Explicación de las actividades a realizarse</p> <p>CALENTAMIENTO Según el punto principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Resistencia a la velocidad Dribling Agilidad</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Conducción Fintas Marca y quite Coordinación</p>	<p>INTRODUCCIÓN Observación del stree ball</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Presiones Remate definición y precisión Dribling velocidad JUEGOS</p>

Autoras:
 Ana Lucía Cedillo Matute.
 Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

<p>JUEGOS Las 4 esquinas</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Gradas 70</p> <p>VUELTA LA CALMA Ejercicios individuales de relajamiento.</p>	<p>JUEGOS Los 10 pases</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Abdominales 100</p> <p>VUELTA LA CALMA Estiramiento y trote 10min.</p>	<p>Pases</p> <p>JUEGOS Gallos</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Flexiones de brazos 15</p> <p>VUELTA LA CALMA Estiramiento en parejas 10min.</p>	<p>JUEGOS El bombardeo al aro</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Abdominales chinos 50 Saltos pies alternados (50)</p> <p>VUELTA LA CALMA Relajamiento 10min.</p>	<p>COMPLEMENTACIÓN Sapitos 70</p> <p>VUELTA LA CALMA Trote 13min.</p>
---	--	---	---	---

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

<p>TIPO DE MESOCICLO: BASICO ESTABILIZADOR. TIPO DE MICROCICLO: DE RESTABLECIMIENTO. OBJETIVO FÍSICO: Aprovechar toda la espontaneidad del juego para educar y desarrollar a los jóvenes. OBJETIVO TÉCNICO Y TÁCTICO: Demostrar y realizar con seguridad cada fundamento. OBJETIVO PSICOLÓGICO: Realizar actividades para conocer su nivel de seguridad o confianza individual.</p>				
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación de los reglamentos</p> <p>CALENTAMIENTO General y especial</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Dominio Coordinación Cambios de dirección Pases</p>	<p>INTRODUCCIÓN Explicación y lluvia de ideas</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Dribling Pases Fintas Desplazamientos Marca y quite</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO O General y especial</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Coordinación</p>	<p>INTRODUCCIÓN Motivación por medio de un video.</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal.</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Dominante Dribling Pases Fintas Desplazamientos</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO Para partido</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Partido de baloncesto</p>

Autoras:
 Ana Lucía Cedillo Matute.
 Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

<p>Dribling</p> <p>JUEGOS Las quemaditas</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Abdominales 100</p> <p>VUELTA LA CALMA Ejercicios de relajamiento.</p>	<p>Agilidad JUEGOS La ronda</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Flexiones (25) Cuerda (100) VUELTA LA CALMA Ejercicios individuales de relajamiento.</p>	<p>Dominio Conducción Presiones Cambios de dirección</p> <p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Abdominales con balón medicinal (100) VUELTA LA CALMA Relajamiento 10 min.</p>	<p>JUEGOS Corre que te pilló</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Saltos (100)</p> <p>VUELTA LA CALMA Estiramiento relajamiento por pareja 10 min.</p>	<p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Refuerzo abdominal rep. (120) VUELTA LA CALMA Estiramiento y trote 15 min.</p>
--	---	--	--	---



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

TIPO DE MESOCICLO: BASICO DESARROLLADOR.

TIPO DE MICROCICLO: Corriente.

OBJETIVO FÍSICO: Resaltar la importancia de los fundamentos.

OBJETIVO TÉCNICO Y TÁCTICO: Destacar la importancia de la potencia dentro del baloncesto.

OBJETIVO PSICOLÓGICO: Desarrollar los esfuerzos volitivos en los jóvenes.

LUNES 08	MARTES 09	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación
CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal.	CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal.	CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal.	CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal.	CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal.
PUNTO PRINCIPAL Resistencia a la velocidad	PUNTO PRINCIPAL Fuerza específica	PUNTO PRINCIPAL Multisaltos	PUNTO PRINCIPAL Circuito	PUNTO PRINCIPAL Cambios de dirección Remate defin/ precisión Agilidad
JUEGOS				

Autoras:

Ana Lucía Cedillo Matute.

Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

1x1	JUEGOS 1x2	JUEGOS 2x2	JUEGOS 2x3	JUEGOS 3x3
COMPLEMENTACIÓN Sentadillas profundas 50 VUELTA LA CALMA Relajación	COMPLEMENTACIÓN Sapitos 100 VUELTA LA CALMA Estiramiento relajación 10min.	COMPLEMENTACIÓN Abdominales parejas (120) VUELTA LA CALMA Estiramiento y trote 15 min.	COMPLEMENTACIÓN VUELTA LA CALMA Estiramiento en parejas	COMPLEMENTACIÓN Cuerda desplazamiento (150) VUELTA LA CALMA Ejercicios individuales de relajamiento.

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

<p>TIPO DE MESOCICLO: BASICO DESARROLLADOR. TIPO DE MICROCICLO: De Choque. OBJETIVO FÍSICO: Demostrar e iniciar la diversidad de movimientos en esta disciplina. OBJETIVO TÉCNICO Y TÁCTICO: Saber dominar la velocidad acorde al baloncesto. OBJETIVO PSICOLÓGICO: Saber brindar seguridad confianza dentro del grupo.</p>				
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO General y especial</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Velocidad skipping</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Velocidad frecuencia</p> <p>JUEGOS Sentados túnel balón</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Fuerza</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO O De acuerdo a la parte principal</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Velocidad 10m</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO Para partido de baloncesto</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Partido</p> <p>JUEGOS</p>

Autoras:
 Ana Lucía Cedillo Matute.
 Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

<p>Potencia aeróbica max. reducido</p> <p>JUEGOS Gato y ratón sentados</p> <p>COMPLEMENTACIÓN</p> <p>VUELTA LA CALMA Estiramiento relajamiento por parejas 15min.</p>	<p>en aire.</p> <p>COMPLEMENTACIÓN</p> <p>Abdominales 2 min.</p> <p>VUELTA LA CALMA Estiramiento</p>	<p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN</p> <p>Sapitos 2min.</p> <p>VUELTA LA CALMA Estiramiento y trote</p>	<p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN</p> <p>Cuerda 2min.</p> <p>VUELTA LA CALMA Est. Relajamiento individual 10min.</p>	<p>COMPLEMENTACIÓN</p> <p>Refuerzo abdominal rep. 130</p> <p>VUELTA LA CALMA Estiramiento y trote 15min.</p>
---	--	---	---	--



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

<p>TIPO DE MESOCICLO: BASICO DESARROLLADOR. TIPO DE MICROCICLO: Restablecimiento. OBJETIVO FÍSICO: Captar su capacidad individual y grupal. OBJETIVO TÉCNICO Y TÁCTICO: Iniciar el desarrollo de habilidades, capacidades, conocimientos y seguridad en los sistemas de juego. OBJETIVO PSICOLÓGICO: Conseguir buen autoestima personal y grupal.</p>				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte inicial</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Carrera continua</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte inicial</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Sprint y dribling Marca Sistema de juego</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte inicial</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Marca y quite Sistema de juego ofensivo/ defensivo</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte inicial</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Dribling Marca y quite</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte inicial</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Multisaltos Horizontales verticales</p>

Autoras:
 Ana Lucía Cedillo Matute.
 Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

<p>Competencias en desplazamientos Juegos en dominio y conducción. JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Abdominales chinos 50</p> <p>VUELTA LA CALMA Ejecutar ejercicios de relajación.</p>	<p>ofensivo/defensivo</p> <p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Cuerda 100</p> <p>VUELTA LA CALMA Ejercicios individuales de relajación</p>	<p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Abdominales con balón 120</p> <p>VUELTA LA CALMA Estiramiento y trote 15 min.</p>	<p>Sistema de juego ofensivo/defensivo</p> <p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Sapitos y abdominales</p> <p>VUELTA LA CALMA Est. Relajamientos por parejas.</p>	<p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Rep. Abdominales (150)</p> <p>VUELTA LA CALMA Relajación individual.</p>
--	--	--	--	---

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

TIPO DE MESOCICLO: PRECOMPETITIVO. TIPO DE MICROCICLO: DE APROXIMACION. OBJETIVO FÍSICO: Desarrollar las habilidades dentro de los sistemas y marcas. OBJETIVO TÉCNICO Y TÁCTICO: Evaluar cada sistema y marca OBJETIVO PSICOLÓGICO: Conseguir confianza y seguridad con cada compañero.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Fuerza de brazos Dominio Marca Desplazamiento Coordinación	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Circuito JUEGOS	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Trabajo táctico de grupo Marca Sis.	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO O De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Trabajo táctico Conferencia motivadora JUEGOS Juego recreativo	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Trabajo táctico Conferencia motivadora JUEGOS Juego recreativo

Autoras:
 Ana Lucía Cedillo Matute.
 Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

<p>JUEGOS Gallitos</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Saltos en gradas (60)</p> <p>VUELTA LA CALMA Relajamiento 10min</p>	<p>COMPLEMENTACIÓN Bicicleta 1min</p> <p>VUELTA LA CALMA Estiramiento en parejas</p>	<p>ofensivo/defensivo</p> <p>JUEGOS Juego recreativo</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Abdominales (120)</p> <p>VUELTA LA CALMA Estiramiento y trote</p>	<p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN Sapitos 1 min.</p> <p>VUELTA LA CALMA Est. Relajamientos y carrera lenta.</p>	<p>COMPLEMENTACIÓN Cuerda 3 min</p> <p>VUELTA LA CALMA Ejercicios individuales de relajamiento.</p>
---	--	---	--	---

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

TIPO DE MESOCICLO: PRECOMPETITIVO.
 TIPO DE MICROCICLO: DE APROXIMACION.
 OBJETIVO FÍSICO: Describir, demostrar la táctica dentro de este deporte.
 OBJETIVO TÉCNICO Y TÁCTICO: Ejecutar la práctica de la defensa, ataque y marca dentro de los partidos con los jóvenes.
 OBJETIVO PSICOLÓGICO: Lograr que los jóvenes se incentiven en esta disciplina y la practiquen sin obligaciones.

LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10
INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación
CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal	CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal	CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal	CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal	CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal
PUNTO PRINCIPAL Pliometría Lanzamientos	PUNTO PRINCIPAL Trabajo táctico de grupo Competencias y Juego de	PUNTO PRINCIPAL Trabajo táctico con lanzadores	PUNTO PRINCIPAL Táctica en sistema de juegos	PUNTO PRINCIPAL Topes con aplicación de sistemas

Autoras:
 Ana Lucía Cedillo Matute.
 Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

JUEGOS COMPLEMENTACIÓ N VUELTA LA CALMA Est. Relajamiento por parejas 10min.	desplazamientos JUEGOS Quemaditas COMPLEMENTACIÓ N Saltos y cuerda VUELTA LA CALMA Ejercicios individuales de relajamiento.	JUEGOS COMPLEMENTACIÓ N Flexiones chinas (40) VUELTA LA CALMA Estiramiento y trote 15min.	JUEGOS Gato y ratón con balón de pie COMPLEMENTACIÓ N Gradas rep. 100 VUELTA LA CALMA Relajamiento 10min.	JUEGOS COMPLEMENTACIÓ N Reforzamiento abdominales rep. (150) VUELTA LA CALMA Carrera lenta 10min.
---	--	---	--	--

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

TIPO DE MESOCICLO: COMPETITIVO.
 TIPO DE MICROCICLO: COMPETITIVO.
 OBJETIVO FÍSICO: Hacer llegar hasta los rincones más apartados la práctica de este deporte, no como lujo sino como necesidad para el desarrollo de la infancia.
 OBJETIVO TÉCNICO Y TÁCTICO: Crear por medio de este juego un vínculo de unión entre todos los jóvenes y que se sientan atraídos por este deporte.
 OBJETIVO PSICOLÓGICO: Obtener mentalidad positiva ante un triunfo y una derrota.

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
INTRODUCCIÓN Conferencia motivadora CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Partido grupo	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Trabajos tácticos aleros, pivot, defensas Técnica de	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Partido grupo 3 vs ganador anterior. Conferencia motivadora	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Baloncesto con otra institución JUEGOS	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación CALENTAMIENTO De acuerdo a la parte principal PUNTO PRINCIPAL Juego de recreación Flexibilidad Conferencia motivadora JUEGOS

Autoras:
 Ana Lucía Cedillo Matute.
 Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

<p>1 vs 2</p> <p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN</p> <p>Reforzar con abdominales 2 min.</p> <p>VUELTA LA CALMA</p> <p>Ejecutar ejercicios de recuperación</p>	<p>lanzamientos</p> <p>Conferencia motivadora</p> <p>JUEGOS 2x1</p> <p>COMPLEMENTACIÓN</p> <p>Abdominales rep (150)</p> <p>VUELTA LA CALMA</p> <p>Estiramiento 10min.</p>	<p>JUEGOS</p> <p>COMPLEMENTACIÓN</p> <p>Rep. Refuerzo abdominal (150)</p> <p>VUELTA LA CALMA</p> <p>Ejercicios individuales de relajamiento.</p> <p>Carrera lenta 10min.</p>	<p>COMPLEMENTACIÓN</p> <p>VUELTA LA CALMA</p> <p>Estiramiento relajamiento individual 10min.</p>	<p>COMPLEMENTACIÓN</p> <p>VUELTA LA CALMA</p> <p>Estiramiento y trote 15min.</p>
---	---	--	--	--

Autoras:
 Ana Lucía Cedillo Matute.
 Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

<p>TIPO DE MESOCICLO: COMPETITIVO. TIPO DE MICROCICLO: COMPETITIVO. OBJETIVO FÍSICO: Desarrollar los test físicos, técnicos para conocer el nivel máximo de los jóvenes. OBJETIVO TÉCNICO Y TÁCTICO: Ejecutar cada uno de los mismos con el máximo de los esfuerzos para obtener buenos resultados. OBJETIVO PSICOLÓGICO: Dar a conocer que los resultados obtenidos será por el esfuerzo brindado por cada uno de ellos.</p>				
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<p>INTRODUCCIÓN Conferencia motivadora</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la aplicación del test</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Salto vertical Salto de longitud</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO O De acuerdo a la aplicación del test</p> <p>PUNTO</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la aplicación del test</p> <p>PUNTO PRINCIPAL Cooper</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO O De acuerdo a la aplicación del test</p> <p>PUNTO PRINCIPAL</p>	<p>INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación</p> <p>CALENTAMIENTO De acuerdo a la aplicación del test</p>

Autoras:
 Ana Lucía Cedillo Matute.
 Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

<p>JUEGOS COMPLEMENTACIÓN VUELTA LA CALMA Ejercicios de relajamiento individuales</p>	<p>PRINCIPAL Extensiones de brazos Flexibilidad JUEGOS COMPLEMENTACIÓN VUELTA LA CALMA Carrera lenta 10 min.</p>	<p>Abdominales (1min) Control de balón (8 en 30 seg.) JUEGOS COMPLEMENTACIÓN VUELTA LA CALMA Relajamiento 10min.</p>	<p>Sprint 50 mtr lisos (seg) Lanzamientos (1 min) JUEGOS COMPLEMENTACIÓN VUELTA LA CALMA Est. Relajamiento por parejas 10min.</p>	<p>PUNTO PRINCIPAL Dribling de conducción (seg) Drible de slalom JUEGOS COMPLEMENTACIÓN VUELTA LA CALMA Estiramiento 10min.</p>
---	--	--	---	---



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

TIPO DE MESOCICLO: COMPETITIVO.
 TIPO DE MICROCICLO: COMPETITIVO.
 OBJETIVO FÍSICO: Evaluar los esfuerzos conseguidos por medio de los diferentes test tácticos.
 OBJETIVO TÉCNICO Y TÁCTICO: Desarrollar mediante rapidez, habilidad y eficiencia las diferentes pruebas.
 OBJETIVO PSICOLÓGICO: Saber si conseguimos nuestro propósito de autoestima, motivación de los jóvenes mediar el siguiente test.

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación
CALENTAMIENTO De acuerdo a la aplicación del test	CALENTAMIENTO De acuerdo a la aplicación del test	CALENTAMIENTO De acuerdo a la aplicación del test	CALENTAMIENTO De acuerdo a la aplicación del test	CALENTAMIENTO De acuerdo a la aplicación del test
PUNTO PRINCIPAL Sistema defensivo	PUNTO PRINCIPAL Sistema ofensivo	PUNTO PRINCIPAL Marca en zona: 2x1x2	PUNTO PRINCIPAL Ataque 1x2x2	PUNTO PRINCIPAL Marca personal

Autoras:
 Ana Lucía Cedillo Matute.
 Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

JUEGOS 1x1	JUEGOS 2x1	JUEGOS	JUEGOS	JUEGOS 5x5
COMPLEMENTACIÓN	COMPLEMENTACIÓN	COMPLEMENTACIÓN	COMPLEMENTACIÓN	COMPLEMENTACIÓN
VUELTA LA CALMA Estiramiento 10min.	VUELTA LA CALMA Ejercicios de relajamiento individuales.	VUELTA LA CALMA Est. Relajamiento por parejas 10min.	VUELTA LA CALMA Est. Relajamiento	VUELTA LA CALMA Relajamiento 10min

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

TIPO DE MESOCICLO: PREPARATORIO DE RESTABLECIMIENTO. TIPO DE MICROCICLO: RESTABLECIMIENTO. OBJETIVO FÍSICO: Descongestionar el organismo. OBJETIVO TÉCNICO Y TÁCTICO: OBJETIVO PSICOLÓGICO: Eliminar posibles residuos de Tensión Psíquica Excesiva.				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación
CALENTAMIENTO Juegos colectivos	CALENTAMIENTO Juegos colectivos	CALENTAMIENTO Juegos colectivos	CALENTAMIENTO Juegos colectivos	CALENTAMIENTO Juegos colectivos
PUNTO PRINCIPAL Relajación neuromuscular.	PUNTO PRINCIPAL Relajación neuromuscular.	PUNTO PRINCIPAL Relajación neuromuscular.	PUNTO PRINCIPAL Relajación neuromuscular.	PUNTO PRINCIPAL Relajación neuromuscular.
JUEGOS Recreativos.	JUEGOS Recreativos.	JUEGOS Recreativos.	JUEGOS Recreativos.	JUEGOS Recreativos.

Autoras:
 Ana Lucía Cedillo Matute.
 Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

COMPLEMENTACIÓ N	COMPLEMENTACIÓ N	COMPLEMENTACIÓ N	COMPLEMENTACIÓ N	COMPLEMENTACIÓ N
VUELTA LA CALMA Estiramiento 200min.	VUELTA LA CALMA Estiramiento 200min.	VUELTA LA CALMA Estiramiento 200min.	VUELTA LA CALMA Estiramiento 200min.	VUELTA LA CALMA Estiramiento 200min.

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

TIPO DE MESOCICLO: PREPARATORIO DE RESTABLECIMIENTO.
 TIPO DE MICROCICLO: RESTABLECIMIENTO.
 OBJETIVO FÍSICO: Descongestionar el organismo.
 OBJETIVO TÉCNICO Y TÁCTICO:
 OBJETIVO PSICOLÓGICO: Eliminar posibles residuos de Tensión Psíquica Excesiva.

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación	INTRODUCCIÓN Conferencia y explicación
CALENTAMIENTO Juegos colectivos	CALENTAMIENTO Juegos con balones	CALENTAMIENTO Juegos colectivos	CALENTAMIENTO Juegos colectivos	CALENTAMIENTO Juegos colectivos
PUNTO PRINCIPAL	PUNTO PRINCIPAL	PUNTO PRINCIPAL	PUNTO PRINCIPAL	PUNTO PRINCIPAL
Relajación neuromuscular.	Relajación neuromuscular.	Relajación neuromuscular.	Relajación neuromuscular.	Relajación neuromuscular

Autoras:
 Ana Lucía Cedillo Matute.
 Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

JUEGOS Recreativos. COMPLEMENTACIÓN VUELTA LA CALMA Estiramiento 200min.	JUEGOS Recreativos. COMPLEMENTACIÓN VUELTA LA CALMA Estiramiento 200min.	JUEGOS Recreativos. COMPLEMENTACIÓN VUELTA LA CALMA Estiramiento 200min.	JUEGOS Recreativos. COMPLEMENTACIÓN VUELTA LA CALMA Estiramiento 200min.	JUEGOS Recreativos. COMPLEMENTAC VUELTA LA CAL Estiramiento 200r
--	--	--	--	--

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhingre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



CAPÍTULO 4.

APLICACIÓN DE LA PROPUESTA Y RESULTADOS OBTENIDOS.

Introducción.

En este capítulo exponemos de manera pormenorizada todas las fases de la investigación de campo correspondientes al desarrollo del entrenamiento deportivo de la selección de baloncesto de Liga Cantonal de Chordeleg en el marco de la realización del presente trabajo de graduación.

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhinare Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

En este capítulo se incluyen los aspectos técnicos de la identificación y selección de los talentos deportivos a través de los resultados obtenidos en la aplicación de los diversos test pedagógico – deportivos específicos y en el proceso integral de la evaluación (inicial, sumativa y final) que acompañó al desarrollo de la propuesta metodológica en mención.

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

4.2. LA SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS EN BALONCESTO JUVENIL.

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

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

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



UNIVERSIDAD DE CUENCA

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

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

4.2.2. La Selección Deportiva en Baloncesto.

En el grupo inicial que se conformó en la fase inicial de la investigación, se parte hacia la selección definitiva de los talentos deportivos para lo cual y en primera instancia nos atenemos a lo establecido en 2.1 por lo que para consolidar el objetivo planteado consideramos: La edad justa, el nivel de maduración y aprendizaje, el nivel de integración como miembros de una elite, la personalidad del individuo y la posibilidad futura de la realización del talento del deportista. En base a estos criterios el universo de investigación inicial se limitó a un colectivo de 25 atletas previa la aplicación de los test de selección deportiva consistente conformar finalmente al grupo cuyos valores de rendimiento iguallen o superen la media aritmética de los valores totales correspondientes al grupo en los siguientes aspectos físico- técnicos y táctico - psicológicos:

La Evaluación Médica.

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

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



UNIVERSIDAD DE CUENCA

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

La Evaluación Física

Domingo Blázquez²² define los tests como una situación experimental y estandarizada, que sirve de estímulo a un comportamiento. Este comportamiento se evalúa mediante una comparación estadística con el de otros individuos colocados en la misma situación de modo que es posible clasificar al sujeto examinado desde el punto de vista cuantitativo o bien tipológico.

Las características que debe presentar cualquier test son las siguientes:

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

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

En el ámbito de la Educación Física escolar:

- Conocer el rendimiento del alumno.
- Diagnosticar.
- Valorar la eficacia del sistema de enseñanza.

²² BLAZQUEZ SANCHEZ, D.: Evaluar en educación física. Editorial INDE Barcelona 1990.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Pronosticar las posibilidades del alumno y orientar.
- Motivar e incentivar al alumno.
- Agrupar o clasificar.
- Asignar calificaciones a los alumnos.
- Obtener datos para la investigación.

En el ámbito deportivo:

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

4.2.2.1. Test de Resistencia General Aeróbica.

Tiene por objeto medir la capacidad de resistir la ejecución de un esfuerzo (fatiga) de mediana intensidad durante el mayor tiempo posible. Consideramos el hecho de la duración de los tiempos o periodos de un partido de baloncesto y seleccionamos para la evaluación inicial la aplicación del Test de Cooper.²³, pues cualquier distancia que cubra en 12 minutos, puede ser traducida en mls de Oxígeno, es decir el consumo máximo de oxígeno o VO₂ máximo, para su ejecución buscamos una pista de 400 metros en la que iniciamos la carrera durante el tiempo previsto luego de lo cual calculamos la distancia recorrida y aplicamos la siguiente fórmula:

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

TEST DE COOPER				
	ANTES		DESPUES	
	Distancia	VO ₂ máx.	Distancia	VO ₂ máx.
Cárdenas R. Jhonatán Solin	2,3	40,12	2,65	47,94

²³ COOPER, Kenneth H. Ejercicios Aeróbicos Editorial Diana. México 1991.

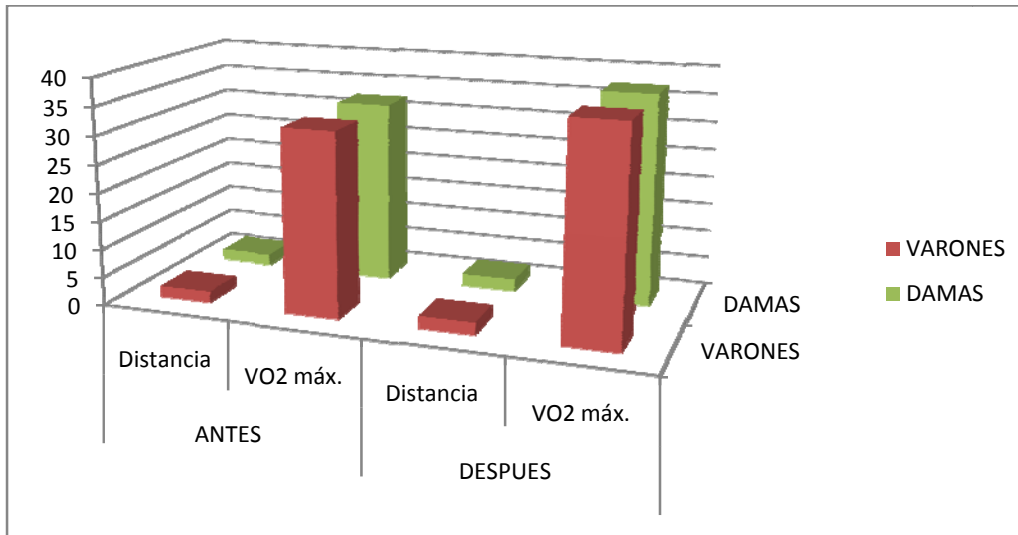


UNIVERSIDAD DE CUENCA

Guzmán Paucar Brayan Fabricio	2,2	37,88	2,75	50,18
Jara Jara Darwin Patricio	2,15	36,77	2,8	51,29
Lojano Bueno Jefferson Román	2,16	36,99	2,85	52,41
Macao Piña Cristian Andrés	1,9	31,18	2,8	51,29
Marca Naranjo Carlos Patricio	1,95	32,30	2,85	52,41
Ortega Balbuca Wilson Fernando	1,89	30,96	2,9	53,53
Peñaloza B. Carlos Oswaldo	1,89	30,96	2,8	51,29
Pinto Raibán Guillermo Santiago	2,16	36,99	2,4	42,35
Rodas Romero Jisson Ismael	1,9	31,18	2,5	44,59
Rodas Romero Luis Abel	1,95	32,30	2,6	46,82
Salazar Sicha Joél Sebastián	1,89	30,96	2,3	40,12
Salazar Sicha Noé Ismael	1,89	30,96	2,3	40,12
Siguenza A. Martín Christopher	2,1	35,65	2,6	46,82
Suárez Espinoza Diego Alejandro	2,15	36,77	2,65	47,94
Valverde Guzmán Walter Gustavo	2,15	36,77	2,7	49,06
Vásquez Cedillo Brayan Paúl	2,15	36,77	2,75	50,18
Villa C. Marco Javier	2,2	37,88	2,8	51,29
Villa Gualpa Jorge Andrés	2,3	40,12	2,85	52,41
PROMEDIOS	2,07	34,92	2,68	48,53



UNIVERSIDAD DE CUENCA



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



4.2.2.2. Test de Flexibilidad Activa.

Consideramos a la flexibilidad como la capacidad que permite al individuo describir grandes ángulos articulares y es el nivel de su

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhinre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

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

Flexión ventral del Tronco;

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

EVALUACION DE LA FLEXIBILIDAD ACTIVA –VARONES-						
	ANTES			DESPUES		
	Tronco	Rodillas	Flexión Rodillas	Tronco	Rodillas	Flexión Rodillas
Atiencia Paúl	18	22	62	22	27	71
Cárdenas Jhonatán	18	21	60	21	28	68
Guzmán Fabricio	19	21	60	23	26	67
Jara Jara Patricio	21	21	60	24	26	67
Lojano Jefferson	20	23	61	23	27	67
Macao Cristian	21	24	61	23	27	68
Marca Carlos	13	23	61	24	26	69
Ortega Wilson	14	25	62	22	28	70
Peñaloza Carlos	15	23	60	23	28	70
Pinto Guillermo	20	24	60	23	29	70
Rodas Jisson	13	24	59	25	28	68
Rodas Luis	14	25	60	24	28	67
Salazar Joél	15	25	60	25	29	66



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Salazar Noé	15	23	60	24	27	66
Siguenza Martín	15	23	61	23	27	66
Suárez Diego	14	22	61	23	26	65
Valverde Walter	14	21	62	22	27	65
Vásquez Brayan	13	21	61	21	26	65
Villa Marco	14	20	61	23	26	65
Villa Jorge	13	21	60	22	25	65
PROMEDIOS	16,0	22,6	60,6	23,0	27,1	67,3



Flexión de Rodillas

- El deportista se ubica en el suelo en posición decúbito prono con las piernas separadas igual al ancho de sus hombros.
- Con los brazos extendidos hacia delante, flexionará las piernas,
- La distancia en cm. se toma en la pierna derecha perpendicularmente desde el maleólo externo (tobillo) hasta el suelo.

EVALUACION DE LA FLEXIBILIDAD ACTIVA –DAMAS-.						
	ANTES			DESPUES		
	Tronco	Rodillas	Flexión Rodillas	Tronco	Rodillas	Flexión Rodillas
Atiencia Cintia	17	24	58	23	27	66
Azanza Margorie	17	23	58	22	28	66
Campoverde	17	22	57	22	26	65

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhinre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Ana						
Castro Tatiana	16	21	58	21	26	67
Castro Mariela	17	21	58	21	27	65
Castro Guiselle I	17	21	59	22	27	64
Chacha Bertha	18	21	59	21	26	68
Coraizaca Viviana	19	21	59	23	28	67
González Melani	18	23	59	24	28	67
Gordillo Erika	20	21	60	23	29	67
Guaraca Jessica	18	23	60	23	28	68
Guzmán Estefanía	13	25	60	24	28	69
Guzmán Glenda	14	23	60	22	29	70
Guzmán Katherine	15	21	59	23	27	70
Jara Estrella	17	21	59	23	27	70
Jara María	13	22	57	25	26	68
Moina Tatiana	14	22	56	24	27	67
Raibán Diana	15	23	56	25	26	66
Raibán Dayana	15	23	56	24	26	66
Rivadeneira Liseth	15	22	57	23	25	66
Salazar Patricia	14	21	57	23	24	65
Salazar María	14	21	58	22	24	65
Salinas Jamilet	13	20	58	21	23	65
Salinas Katherine	14	21	58	23	23	65
Siguenza	13	22	57	22	22	65



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Diana						
Siguenza Jessica	17	21	56	21	24	60
Torres Diana	18	21	56	22	25	63
Vásquez Andrea	17	21	57	22	24	61
PROMEDIOS	15,9	21,8	57,9	22,6	26,1	66,1

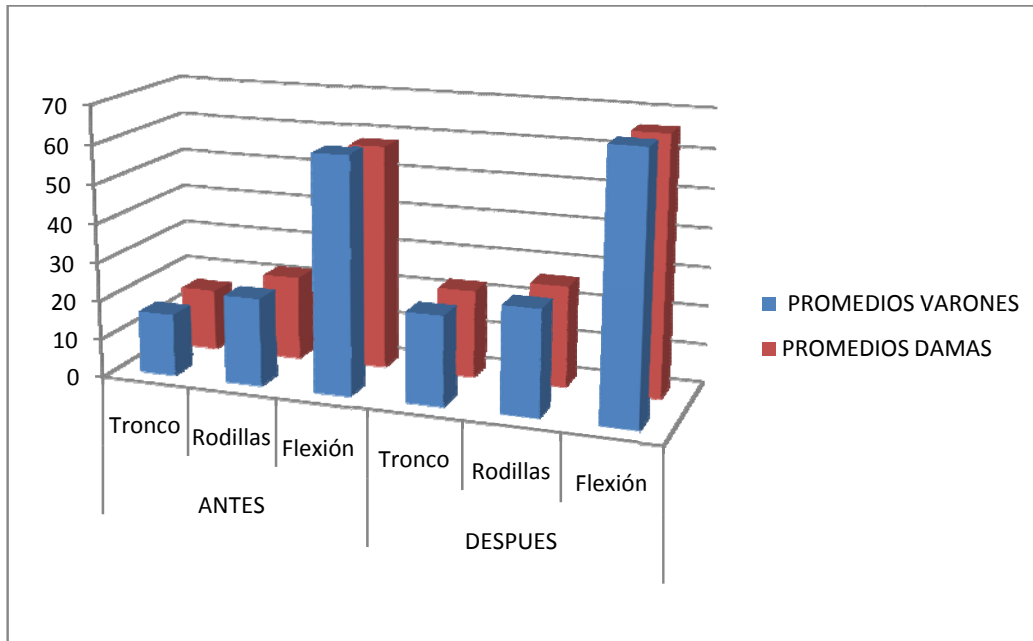
Separación de Rodillas.

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

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



UNIVERSIDAD DE CUENCA



4.2.2.3. Test de Velocidad.

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



UNIVERSIDAD DE CUENCA

EVALUACION DE LA VELOCIDAD .- VARONES.-						
	ANTES			DESPUES		
	VELOCIDAD MAXIMA	RESISTENCIA EN LA VELOCIDAD	VELOC. DE REACCION	VELOCIDAD MAXIMA	RESISTENCIA EN LA VELOCIDAD	VELOC. DE REACCION
Atiencia Paúl	14,2	32,4	3,8	13.,2	28	3,6
Cárdenas Jonath	15,3	30,5	3,5	13,2	28,4	3,6
Guzmán Fabricio	14,2	31,8	3,8	13,2	30,7	3,6
Jara Jara Patricio	15,1	32,4	3,5	13,4	28	3,6
Lojano Jefferson	15,3	30,8	3,5	13,4	27	3,6
Macao Cristian	14,2	31,8	3,8	12,9	27	3,6
Marca Carlos	15,2	30,8	3,5	12,8	28,4	3,6
Ortega Wilson	15,2	31,8	4,1	12,9	29,5	3,6
Peñaloza Carlos	14,2	32,4	4,1	13,2	27,8	3,6
Pinto Guillermo	15,4	32,6	3,8	13,13	27,8	3,2
Rodas Jisson	15,3	32,6	3,5	13,8	27,8	3,2
Rodas Luis	15,3	32,4	4,1	13,8	28	3,2
Salazar Joel	15,3	32,4	3,8	12,9	29,4	3,1
Salazar Noé	15,4	31,8	3,5	13	30,7	3,2
Siguenza Martín	14,2	31,8	4,1	13	29,4	3,3



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Suárez Diego	15,4	32,4	3,8	13	31	3,2
Valverde Walter	15,5	31,8	3,5	12,9	30,7	3,4
Vásquez Brayán	14,2	31,8	4,1	12,7	29,4	3,2
Villa Marco	14,2	32,4	3,5	12,7	31	3,2
Villa Jorge	14,7	32,4	3,8	12,8	30,7	3,2
PROMEDIOS	14,9	32,0	3,8	13,1	29,0	3,4



Test de Velocidad Máxima.

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

EVALUACION DE LA VELOCIDAD .- DAMAS-						
	ANTES			DESPUES		
	VELOCIDAD MAXIMA	RESISTENCIA EN LA VELOCIDAD	VELOC. DE REACCION	VELOCIDAD MAXIMA	RESISTENCIA EN LA VELOCIDAD	VELOC. DE REACCION

Autoras:
 Ana Lucía Cedillo Matute.
 Diana Isabel Zhinre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Atienc Cintia	15,2	34,2	3,8	13,51	32,4	3,3
Azanza Margorie	15,2	34,2	4,1	13	30,2	3,3
Campove rde Ana	15,2	33,1	4,1	14	30,1	3,4
Castro Tatiana	15,2	34,5	4,2	14	32,4	3,2
Castro Mariela	14,6	33,6	3,8	13,6	31,2	3,2
Castro Guiselle	14,2	34,2	4,1	12,8	32,2	3,2
Chacha Bertha	14,2	36,3	4	12,9	32,4	3,4
Coraizac a Viviana	14,6	34,2	3,8	13	30,2	3,3
González Melani	15,2	34,2	4,1	13,4	30,2	3
Gordillo Erika	14,2	33,1	4	12,3	32,4	3,3
Guaraca Jessica	14,2	34,5	3,8	12,9	30,2	3
Guzmán Estefanía	15,2	36,3	4	13,5	32,4	3
Guzmán Glenda	15,2	36,3	4,1	13,2	31,1	3,3
Guzmán Katherine	15,2	36,5	3,8	13,2	32,4	3
Jara Estrella	15,2	34,8	4	12,9	30,3	3,3
Jara María	14,6	34,8	4,1	13,2	32,4	3
Moina Tatiana	15,2	34,2	3,8	14	30,4	3,3
Raibán Diana	14,2	34,2	4	14	30,5	3,4
Raibán Dayana	14,6	33,1	4,1	14	32,4	3,2

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhinre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Rivadeneira Liss	14,2	34,5	3,8	14	30,6	3,2
Salazar Patricia	15,2	34,6	4	14	32,4	3
Salazar María	14,2	34,6	4,1	13,8	32,2	3
Salinas Jamilet	15,2	34,6	3,8	13,7	32,4	3
Salinas Katherine	14,6	34,5	3,8	13,8	32,4	3
Siguenza Diana	14,6	34,2	4,1	13,6	32,2	3
Siguenza Jessica	15,2	34,2	3,8	13,8	32,4	3,2
Torres Diana	14,6	33,1	3,8	13,8	32,2	3,3
Vásquez Andrea	15,2	34,5	3,8	13,8	32,4	3,3
PROMEDIOS	14,8	34,5	4	13,5	31,6	3,2

Test de Resistencia en la Velocidad.

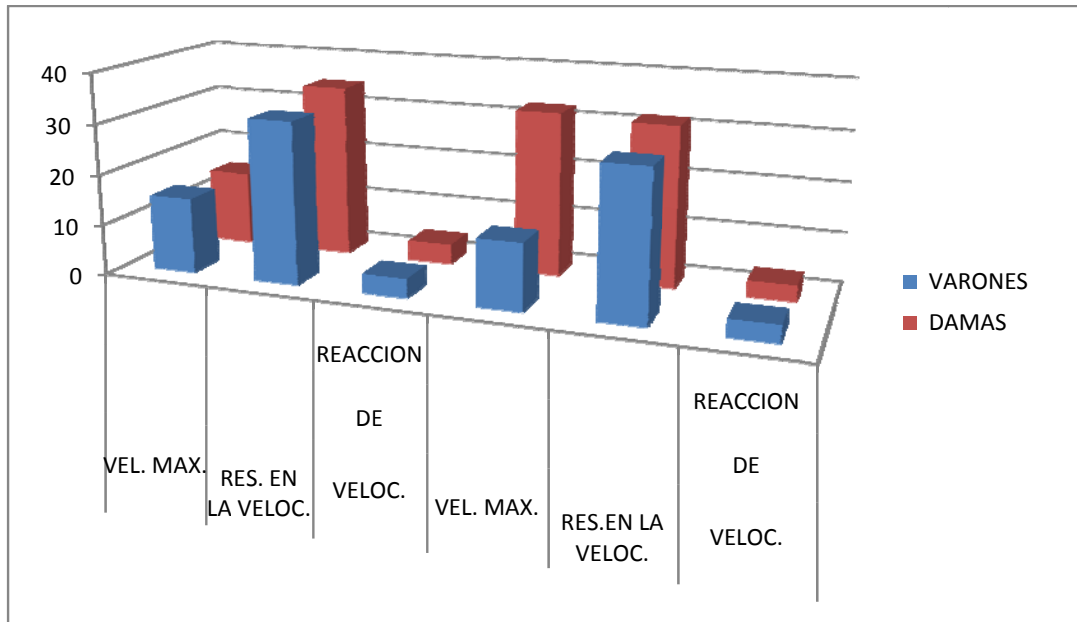
- Los deportistas arrancan desde la posición de pié, junto a él corren dos deportistas una distancia de 200 metros por una sola vez.
- Se anota el tiempo en segundos y décimas de segundos.

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

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhinire Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



Test de Velocidad de Reacción.

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

Con la aplicación de este test establecemos de manera real la capacidad de mantener la máxima velocidad en una distancia relativamente corta y el conocimiento de esta capacidad nos permite

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhinare Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

conocer a aquellos individuos que pueden realizar dicha actividad física acompañada del esfuerzo volitivo adecuadamente desarrollado durante el proceso de entrenamiento. Consecuentemente los resultados que se obtuvieron de la aplicación del Test realizado en su totalidad en la pista atlética se representan en la tabla respectiva.



4.2.2.4. Tests de Resistencia Muscular Localizada (RML).

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

TEST DE RESISTENCIA MUSCULAR LOCALIZADA. - VARONES.-						
	ANTES			DESPUES		
	Piernas	Brazos	Abdom.	Piernas	Brazos	Abdom.
Atiencia Paúl	1,81	19	19	1,99	21	21
Cárdenas Jonath	1,71	21	21	1,88	23	23
Guzmán Fabricio	1,65	20	23	1,82	22	25
Jara Jara Patricio	1,6	16	24	1,76	18	26
Lojano Jefferson	1,86	14	23	2,05	15	25
Macao Cristian	1,85	15	24	2,04	17	26



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Marca Carlos	1,86	17	25	2,05	19	28
Ortega Wilson	1,81	18	23	1,99	20	25
Peñaloza Carlos	1,71	19	24	1,88	21	26
Pinto Guillermo	1,65	21	25	1,82	23	28
Rodas Jisson	1,55	19	26	1,71	21	29
Rodas Luis	1,86	19	27	2,05	21	30
Salazar Joel	1,89	18	23	2,08	20	25
Salazar Noé	1,9	17	24	2,09	19	26
Siguenza Martín	1,81	16	24	1,99	18	26
Suárez Diego	1,71	15	24	1,88	17	26
Valverde Walter	1,55	17	23	1,71	19	25
Vásquez Brayan	1,69	17	24	1,86	19	26
Villa Marco	1,9	16	25	2,09	18	28
Villa Jorge	1,9	18	26	2,09	20	29
PROMEDIOS	1,8	17,6	23,9	1,9	19,4	26,2

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

TEST DE RESISTENCIA MUSCULAR LOCALIZADA. - DAMAS-						
	ANTES			DESPUES		
	Piernas	Brazos	Abdom.	Piernas	Brazos	Abdom.
Atienza Cintia	1,62	12	22	1,78	13	24
Azanza Margorie	1,56	13	21	1,72	14	23
Campoverde Ana	1,65	14	21	1,82	15	23
Castro	1,58	13	21	1,74	14	23

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhinre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

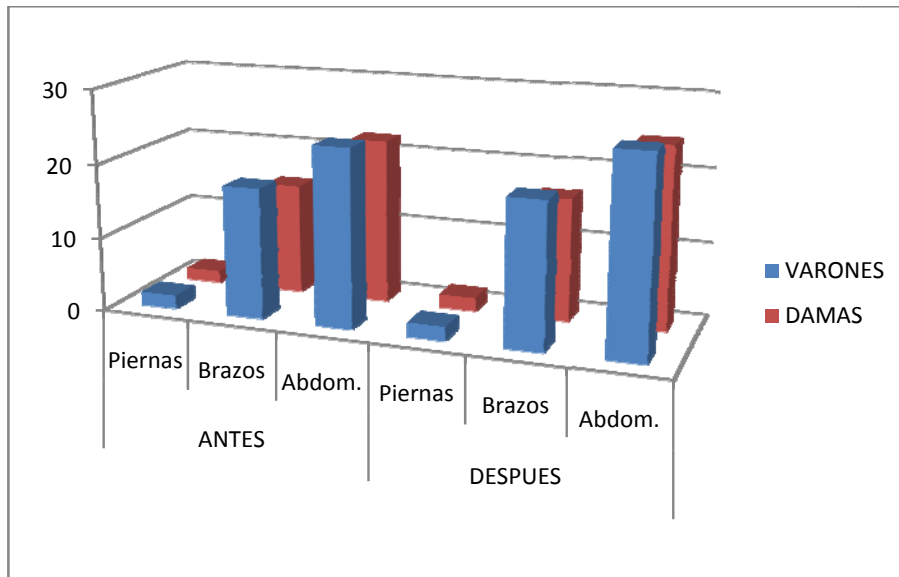
Tatiana						
Castro Mariela	1,56	12	23	1,72	13	25
Castro Guiselle	1,65	13	23	1,82	14	25
Chacha Bertha	1,65	14	22	1,82	15	24
Coraizaca Viviana	1,56	14	22	1,72	15	24
González Melani	1,66	15	24	1,83	17	26
Gordillo Erika	1,65	16	23	1,82	18	25
Guaraca Jessica	1,56	17	23	1,72	19	25
Guzmán Estefanía	1,58	17	23	1,74	19	25
Guzmán Glenda	1,56	17	24	1,72	19	26
Guzmán Katherine	1,65	16	23	1,82	18	25
Jara Estrella	1,58	16	24	1,74	18	26
Jara María	1,56	16	24	1,72	18	26
Moina Tatiana	1,65	15	24	1,82	17	26
Raibán Diana	1,56	14	23	1,72	15	25
Raibán Dayana	1,56	14	22	1,72	15	24
Rivadeneira Liss	1,55	15	22	1,71	17	24
Salazar Patricia	1,56	14	21	1,72	15	23
Salazar María	1,56	15	21	1,72	17	23
Salinas Jamilet	1,56	16	21	1,72	18	23
Salinas Katherine	1,56	17	20	1,72	19	22
Siguenza Diana	1,71	16	20	1,88	18	22
Siguenza	1,55	16	21	1,71	18	23



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Jessica						
Torres Diana	1,55	16	21	1,71	18	23
Vásquez Andrea	1,56	16	22	1,72	18	24
PROMEDIOS	1,6	15,0	22,2	1,8	16,5	24,4

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





UNIVERSIDAD DE CUENCA



4.2.2.5. Evaluación Técnico – Táctica del Basquetbolista Juvenil.

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

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

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

TEST DE EVALUACION TECNICA – TACTICO EN VARONES	
ANTES	DESPUES



UNIVERSIDAD DE CUENCA

NOMBRES	Control del balón en (8 segs.)		Dribling de conducción zig-zag		Control del balón (en 8 segs.)		Dribling de conducción zig-zag	
	Inicio	Final	Inicio	Final	Inicio	Final	Inicio	Final
Atiencia Paúl	14	22	21	17,8	26	25	27	22
Cárdenas Jonathan	17	22	20,6	17,3	26	25	26	22
Guzmán Fabricio	15	24	21	15,3	29	28	26	19
Jara Jara Patricio	15	23	19	14,4	28	26	23	18
Lojano Jefferson	14	20	20	16,3	24	23	25	20
Macao Cristian	10	21	21	16,9	25	24	26	21
Marca Carlos	13	17	24	18,9	20	20	30	24
Ortega Wilson	10	18	19	16,7	22	21	24	21
Peñaloza Carlos	17	26	20	18	31	30	26	23
Pinto Guillermo	20	26	18	17	31	30	23	21
Rodas Jisson	18	23	20	18	28	26	25	23
Rodas Luis	12	20	19	17	24	23	23	21
Salazar Joel	18	27	21	17	32	31	26	21
Salazar Noé	18	28	21	16	34	32	26	20
Siguenza Martín	20	28	22	17	34	32	28	21
Suárez Diego	19	27	21	19	32	31	26	24
Valverde Walter	15	24	24	19	29	28	30	24
Vásquez Brayan	19	28	21	16	34	32	26	20
Villa Marco	19	28	20	16	34	32	25	20
Villa Jorge	16	25	20	16	30	29	25	20
PROMEDIOS	16,0	23,9	20,7	17,0	28,6	27,4	25,8	21,2



UNIVERSIDAD DE CUENCA

TEST DE EVALUACION TECNICA – TACTICO EN VARONES.								
NOMBRES	ANTES				DESPUES			
	Dribling en Slalon		Lanzamiento debajo del aro		Dribling en Slalon		Lanzamiento debajo del aro	
	Inicio	Final	Inicio	Final	Inicio	Final	Inicio	Final
Atiencia Paúl	23,2	19,1	7	10	29	24	9	13
Cárdenas Jonathan	26,1	24,1	2	13	33	30	3	16
Guzmán Fabricio	23	21,3	8	18	29	27	10	23
Jara Jara Patricio	24	21,4	10	13	30	27	13	16
Lojano Jefferson	26	21,1	4	9	33	26	5	11
Macao Cristian	25	22,8	5	9	31	29	6	11
Marca Carlos	27	23,4	4	10	34	29	5	13
Ortega Wilson	26	23	8	14	33	29	10	18
Peñaloza Carlos	27	23,3	13	19	34	29	16	24
Pinto Guillermo	25	22,5	12	18	31	28	15	23
Rodas Jisson	25	21	10	17	31	26	13	21
Rodas Luis	26	23,8	5	9	33	30	6	11
Salazar Joel	23	19,9	9	11	29	25	11	14
Salazar Noé	23	19,6	9	14	29	25	11	18
Siguenza Martín	24	20	8	11	30	25	10	14
Suárez Diego	25	19,7	9	13	31	25	11	16
Valverde Walter	24,6	21,4	7	12	31	27	9	15
Vásquez Brayan	20,1	17,6	10	19	25	22	13	24
Villa Marco	20,1	17,1	2	14	25	21	3	18
Villa Jorge	21,1	8,9	9	13	26	11	11	16
PROMEDIOS	24,2	20,6	7,6	13,3	30,3	25,7	9,4	16,6



UNIVERSIDAD DE CUENCA



**TEST DE EVALUACION TECNICA – TACTICO
EN VARONES**

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

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhinore Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Para el caso de las damas, la evaluación nos entrega la siguiente valoración,

TEST DE EVALUACION TECNICA – TACTICO EN DAMAS.								
	ANTES				DESPUES			
	Control del balón (en 8 segs.)		Dribling de conducción zig-zag		Control del balón (en 8 segs.)		Dribling de conducción zig-zag	
NOMBRES	Inicio	Final	Inicio	Final	Inicio	Final	Inicio	Final
Atiencia Cintia	17	23	19,6	16,2	21	29	25	20
Azanza Margorie	19	27	17,4	14,9	24	34	22	19
Campoverde Ana	16	20	23,1	15,6	20	25	29	20
Castro Tatiana	14	19	18	16,4	18	24	23	21
Castro Mariela	15	21	19,8	16,8	19	26	25	21
Castro Guiselle	13	18	20,4	17,4	16	23	26	22
Chacha Bertha	15	21	19,5	15,9	19	26	24	20
Corazaca Viviana	20	25	21,6	17,7	25	31	27	22
González Melani	14	21	21,5	18,1	18	26	27	23
Gordillo Erika	16	22	20,1	17,5	20	28	25	22
Guaraca Jessica	11	16	21,8	18,5	14	20	27	23
Guzmán Estefanía	18	24	21,9	1,9	23	30	27	2
Guzmán Glenda	17	23	19,6	16,4	21	29	25	21
Guzmán Katherine	12	17	24,6	19,2	15	21	31	24
Jara Estrella	13	25	20,5	17,8	16	31	26	22
Jara María	19	25	22	18,3	24	31	28	23
Moina Tatiana	14	19	24,2	19,7	18	24	30	25
Raibán Diana	14	17	22	18,2	18	21	28	23
Raibán Dayana	19	22	26	23,7	24	28	33	30
Rivadeneira	11	18	18,9	23,8	14	23	24	30

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhinre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Lisseth								
Salazar Patricia	12	18	18,9	16	15	23	24	20
Salazar María	12	20	20,2	17,7	15	25	25	22
Salinas Jamilet	10	18	23,5	19,2	13	23	29	24
Salinas Katherine	12	25	25	16,5	15	31	31	21
Siguenza Diana	15	24	25,3	17,1	19	30	32	21
Siguenza Jessica	17	23	19,5	17,9	21	29	24	22
Torres Diana	16	22	23,5	18,7	20	28	29	23
Vásquez Andrea	18	23	20,9	17,1	23	29	26	21
PROMEDIOS	15,0	21,3	21,4	17,3	18,7	26,6	26,8	21,6

TEST DE EVALUACION TECNICA – TACTICO EN DAMAS.								
	ANTES				DESPUES			
	Dribling en Slalon		Lanzamiento debajo del aro		Dribling en Slalon		Lanzamiento debajo del aro	
NOMBRES	Inicio	Final	Inicio	Final	Inicio	Final	Inicio	Final
Atiencia Cintia	24,1	23	24,1	22,7	30	29	30	28
Azanza Margorie	24,8	22	24,8	22,3	31	28	31	28
Campoverde Ana	24,3	23	24,3	22,8	30	29	30	29
Castro Tatiana	24,1	22,1	24,1	22,1	30	28	30	28
Castro Mariela	26,4	22,1	26,4	23,3	33	28	33	29
Castro Guiselle	24,9	23,5	25	23,5	31	29	31	29
Chacha Bertha	24	20	24	20	30	25	30	25
Coraizaca Viviana	24,9	22,1	25	22,1	31	28	31	28
González Melani	25,1	22,6	25	22,6	31	28	31	28
Gordillo Erika	22,5	20,3	22,5	20,3	28	25	28	25
Guaraca Jessica	26,4	23,7	26,4	23,7	33	30	33	30
Guzmán Estefanía	25,3	22,3	25,3	22,3	32	28	32	28

Autoras:
 Ana Lucía Cedillo Matute.
 Diana Isabel Zhinore Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Guzmán Glenda	24,1	21,1	24,1	21,1	30	26	30	26
Guzmán Katherine	25,5	21,7	25,5	21,7	32	27	32	27
Jara Estrella	23,7	20	23,7	20	30	25	30	25
Jara María	22,5	20,1	22,5	20	28	25	28	25
Moina Tatiana	26	22,6	26	22,6	33	28	33	28
Raibán Diana	23,9	20,1	23,9	20	30	25	30	25
Raibán Dayana	24,6	21,9	24,6	22	31	27	31	28
Rivadeneira Lisseth	27,7	24,4	27,7	24,4	35	31	35	31
Salazar Patricia	23,3	20,9	23,3	21	29	26	29	26
Salazar María	21,8	19,6	21,8	20	27	25	27	25
Salinas Jamilet	24,5	21,9	24,5	22	31	27	31	28
Salinas Katherine	24,4	19,6	24,4	19,6	31	25	31	25
Siguenza Diana	24,8	19,5	24,8	19,5	31	24	31	24
Siguenza Jessica	23,1	19,8	23,1	19,8	29	25	29	25
Torres Diana	23,6	20,2	23,6	20,2	30	25	30	25
Vásquez Andrea	27,4	21,3	27,4	21,3	34	27	34	27
PROMEDIOS	24,6	21,5	24,6	21,5	30,7	26,8	30,7	26,9

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

Autoras:
 Ana Lucía Cedillo Matute.
 Diana Isabel Zhinre Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

4.2.2.6. Test Psicológico en el Jugador de Baloncesto.

La enseñanza y el entrenamiento deportivo es un proceso eminentemente psicopedagógico, integrado básicamente por los aspectos psicopedagógicos de la enseñanza aprendizaje de la cultura física, respecto a lo cual es menester traer a tratamiento los aspectos psicológicos que caracterizan a dicho proceso según lo estableciera Gorbunov²⁴ y otros estudiosos de la psicología de las actividades físicas.

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

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

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

²⁴ GORBUNOV G. D: Psicología del Deporte. Editorial Vneshtorgizdat, Moscú 1998.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

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

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhinare Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

intensidad alta y positiva.					
Durante la competición pienso en errores pasados o en oportunidades perdidas.	1	-	-	34	15
Mi entrenador diría de mí que tengo una buena actitud.	47	3	-	-	-
La imagen que proyecto al exterior es de ser un luchador.	45	2	3	-	-



UNIVERSIDAD DE CUENCA



CAPÍTULO 5

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

Introducción.

Luego de haber concluido el proceso de investigación bibliográfica y de campo referentes al programa de iniciación deportiva en basquetbolistas juveniles, proceso desarrollado íntegramente en Liga Deportiva Cantonal de Chordeleg, provincia del Azuay, en este capítulo final exponemos un conjunto de criterios o conclusiones que hemos derivado del trabajo integral realizado. Así mismo integramos al cuadro de conclusiones descrito un conjunto de recomendaciones metodológicas y de concepción teórico – científicas derivado de la investigación bibliográfica

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhinare Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

realizada con lo que se completa en contexto práctico de la propuesta metodológica realizada.

Es de anotar que las conclusiones y recomendaciones establecidas en este capítulo configuran el objetivo planteado al iniciar el desarrollo de la presente Tesis, cual es el de acceder a nuevas conceptualizaciones e interpretaciones de la iniciación deportiva y el baloncesto en el contexto de la realidad nacional de la Cultura Física, así como el demostrar la validez de nuestra propuesta de trabajo sobre la base de los resultados obtenidos como resultado de la intervención tecnológica realizada en el universo seleccionado.

5.1. CONCLUSIONES.

Las conclusiones siguientes se exponen siguiendo el orden establecido en el tratamiento de cada una de las variables de la investigación, las mismas que comprenden los siguientes aspectos:

5.1.1. Generalidades del Baloncesto.

El baloncesto como disciplina deportiva implica la concepción de varios aspectos entre los que destacan los siguientes:

Por su historia, entendemos esta disciplina deportiva como referente del desarrollo de la civilización, la necesidad de socializar las actividades físicas grupales, lleva implícito el instinto social del hombre de vivir y actuar en grupo, de allí la naturaleza de deporte colectivo y no corporativo pues condiciona el esfuerzo mancomunado y el objetivo de grupo de conseguir la victoria.

Conocer su variedad y derivaciones del juego (El Tachtli, el Chichén Itzá, el Popol-Güm, el Jarpastcim, el Chüliack, el Korf – Ball, el Caldero, el Pato, etc.) nos permite concebir la ductibilidad de este deporte de moldearse a las condiciones culturales y físicas de los diversos grupos humanos y en las diferentes épocas históricas de la humanidad; esto a su vez, nos permite aceptar el criterio de la relativa facilidad de su aplicación.

Conforme la evolución histórica del baloncesto podemos establecer que los principios básicos creados por James Naismith se mantienen en el

Autoras:

Ana Lucía Cedillo Matute.

Diana Isabel Zhinare Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

sistema de juego contemporáneo que lo mantiene como actividad lúdica para todos los grupos de edades lo que de manera concluyente pueden resumirse en los siguientes aspectos técnicos y reglamentarios:

El balón será esférico y puede ser lanzado con una o dos manos sin importar su dirección.

- ✓ Todo jugador puede colocarse en el terreno de juego donde le guste y en cualquier momento.
- ✓ No se puede retener la pelota y correr con ella.
- ✓ Los dos equipos jugarán juntos sobre el terreno, pero está prohibido el contacto entre los jugadores.
- ✓ La meta debe ser elevada, horizontal y de dimensiones pequeñas para que tenga que recurrirse más a la destreza que a la potencia
- ✓ Los equipos estarían conformados por nueve jugadores

Las reglas internacionales de baloncesto son elaboradas por el comité central de FIBA y son revisadas cada cuatro años. Son de aplicación en todas las competiciones de carácter internacional entre países y adoptadas por la mayoría de federaciones nacionales y se relacionan básicamente con los aspectos siguientes: Arbitraje, Violaciones: pasos, dobles, pie, tres segundos en Zona, saque de banda/fondo, 24 segundos, campo atrás, falta en ataque, falta antideportiva, falta técnica, falta descalificadora, tiros libres.

Los movimientos fundamentales de un jugador de baloncesto que son sobre los que se basa todo el juego y sobre los cuales se basó la propuesta de trabajo son solamente cuatro: el bote, el pase, el tiro y los movimientos defensivos.

5.1.2. La Detección y Selección de Talentos Deportivos en Baloncesto.

Los talentos son personas portadoras de un potencial genético que les capacita para desarrollar, en grado óptimo, ciertas cualidades físicas, psíquicas, artísticas o profesionales y es válido y útil cuando se consiga el pleno desarrollo del potencial que ha heredado, pues es una persona portadora de cualidades biopsíquicas y morfológicas óptimas, que cumplen con las exigencias competitivas de un deporte en cuestión. Todo este proceso está condicionado por factores genéticos, psicológicos y socioambientales.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Por otro lado, las exigencias del deporte de alto rendimiento, los elevados costes del mismo, el trabajo y el sacrificio que él implica, hacen cerrar el círculo para que con el mayor índice de probabilidades posible, se consiga el éxito deseado, de allí que, la selección científica de los deportistas, y la coordinación de todos los organismos implicados, es básica para no dispersar y perder estos esfuerzos, en este sentido, la escuela y el colegio, como lugares donde todos los posibles talentos deportivos, se forman y educan, es fundamental como punto de partida básico para la detección de los mismos.

5.1.3. La Detección y selección de Talentos Deportivos a largo plazo.

En el contexto de nuestra realidad, las elevadas exigencias del deporte de competición en la actualidad, junto con el paulatino incremento de la popularidad del mismo entre la población más joven, nos sirven de punto de partida para el planteamiento de un proceso de detección y selección de posibles talentos deportivos y del entrenamiento en edades tempranas. Por un lado, este proceso nos debe llevar a identificar cuanto antes a aquellos que presenten condiciones potencialmente positivas para llegar a obtener un alto rendimiento deportivo en la edad adulta. Por otro, nos ayuda a concretar los intereses y las expectativas de un gran número de jóvenes deportistas que, iniciados en el deporte por motivaciones externas y expectativas de éxito, pueden llegar a abandonar el deporte si éstos no llegan, pues el fracaso en la competición se relaciona con un descenso de la motivación hacia el deporte. Esta situación podría evitarse si existiera una correcta orientación previa hacia objetivos más recreativos o hacia la participación en competiciones de menor exigencia. Esta diferenciación inicial entre posibles talentos deportivos y jóvenes deportistas “normales”, optimiza el proceso de entrenamiento y formación deportiva específica de ambos, por cuanto a los que demuestran una buena aptitud se les puede planificar una vida deportiva de forma ordenada y metódica que favorecería la aceptación del nivel de sus posibilidades y de su rol en el deporte y a aquellos que presentan menos aptitud deportiva se les encauzaría hacia objetivos menos competitivos, favoreciendo igualmente la aceptación de su nivel y su desarrollo potencial, lo cual podría evitar la frustración y el consiguiente abandono deportivo.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Siguiendo a Bompa T., (1987) establecer criterios científicos para la detección del talento deportivo proporciona numerosas ventajas, pues reduce el tiempo necesario para alcanzar el alto rendimiento ya que se seleccionan sólo los individuos capacitados para un determinado deporte, al tiempo que la eficiencia del entrenador aumenta, pues se dedica sólo a atletas con capacidades superiores, favoreciendo la aplicación de métodos científicos de entrenamiento.²⁵

Sin embargo, a nuestro entender, la detección y selección de talentos deportivos, también beneficia a aquellos que no lo son, pues, de alguna manera, les permite aclarar y aceptar su nivel deportivo real. Del mismo modo, la valoración de jóvenes deportistas a través de determinadas pruebas permite analizar su estado de salud y aptitud para la práctica deportiva de forma exhaustiva. Por todo ello, y en virtud de nuestra experiencia, pensamos que el principal objetivo en la aplicación de pruebas no debe ser la comparación de los datos obtenidos con otros de poblaciones deportistas de similares características, sino la obtención de una información relevante de nuestros deportistas de cara a la planificación, control y calibración del entrenamiento en edades tempranas.

La selección de talentos deportivos va unido, generalmente, a la especialización precoz en el deporte. La especialización deportiva desde edades tempranas es una realidad ante la que no caben posturas de inhibición o de ignorancia. Las críticas a esta situación se fundamentan en los posibles efectos negativos que el deporte exigente puede tener sobre el niño, fundamentalmente desde el punto de vista médico y psicológico.

Desde el punto de vista psicológico, se hace preciso que el deporte en el adolescente tenga un carácter eminentemente educativo y que los sistemas de entrenamiento y el hecho competitivo, deben adecuarse la mentalidad e intereses de aquel. En este sentido, la especialización precoz no equivale a renunciar a otro tipo de prácticas físicas, sino al contrario: pueden complementar de forma óptima a la práctica principal.

²⁵ BOMPA, T.: La selección de atletas con talento. Revista de Entrenamiento Deportivo. Madrid 1997



UNIVERSIDAD DE CUENCA

No existen argumentos categóricos en contra de la especialización temprana, siempre y cuando esta selección se apoye en criterios correctos científicos, con el respeto a un desarrollo adecuado psicológico y biológico del niño y una adaptación del trabajo técnico según las características e intereses de los jóvenes deportistas. En nuestra opinión, la aplicación de pruebas fiables y el seguimiento de los resultados de los jóvenes deportistas, constituye un pilar básico en la promoción de este deporte, tanto hacia fines saludables y recreativos como hacia fines competitivos, por cuanto proporciona a los entrenadores suficientes medios para una adecuada orientación de los objetivos deportivos en la población joven.²⁶

Para ello deben considerarse los siguientes aspectos iniciales²⁷:

- ✓ Crear una ficha de evaluación, donde mediante unos test, reflejar los datos obtenidos por los profesores y entrenadores de los centros educativos, lo que a la vez les servirá como medio evaluador dentro del curriculum.
- ✓ 2.- Informatizar los datos obtenidos como medio de seguimiento del programa y de control del mismo.
- ✓ 3.- Utilizar los datos como fuente de recursos del posible potencial deportivo y como medio de futuros proyectos de investigación en el ámbito deportivo.
- ✓ 4.- Hacer un seguimiento vertical, con lo que se pueden detectar los falsos positivos y negativos, y darle una continuidad al mismo

5.1.4. El entrenamiento deportivo del baloncesto en la Iniciación Deportiva.

Los aspectos que fundamentan la propuesta metodológica aplicada son los siguientes:

- ✓ La edad justa
- ✓ Maduración y aprendizaje
- ✓ Miembros de una elite
- ✓ La Personalidad
- ✓ Realización del Talento

²⁶ CAÑIZARES HERNÁNDEZ M.: Psicología y Equipo Deportivo, Editorial Deportes, Ciudad Habana 2004.

²⁷ BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, Domingo, La iniciación deportiva y el deporte escolar. Editorial Inde, Barcelona 1995

Autoras:

Ana Lucía Cedillo Matute.

Diana Isabel Zhinare Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

El entrenamiento es un proceso por el cual se elevan las capacidades del organismo hasta llegar a cumplir su potencial y está integrado a los siguientes componentes:

- g) Proceso planificado y complejo.
- h) Organiza cargas de entrenamiento
- i) Cargas progresivamente crecientes.
- j) Estimulan supercompensación.
- k) Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades.
- l) Objetivo aumentar el rendimiento deportivo.

Los objetivos del entrenamiento deportivo según Harre son:²⁸

- g) Alcanzar un desarrollo físico multilateral y/o especial y elevar su nivel
- h) Dominar la técnica y táctica del deporte practicado
- i) Educar las cualidades morales y volitivas
- j) Adquirir conocimientos teóricos y prácticos
- k) Fortalecer la salud y evitar traumas
- l) Garantizar la preparación colectiva y la integración de todas las cualidades

Los mecanismos de Adaptación, considerados al momento de aplicar la propuesta de trabajo, son los siguientes:

- e) Los estímulos por debajo del umbral no excitan convenientemente y no entrenan
- f) Los estímulos muy próximos por debajo o iguales al umbral excitan las funciones siempre que se repitan un número determinado de veces.
- g) Los estímulos fuertes que superan el umbral, producen excitaciones sensibles en el organismo.
- h) Los estímulos que superan el umbral llegando al nivel máximo de tolerancia pueden producir sobreentrenamiento si se repiten demasiado.

²⁸ HARRE, D. Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial Científico Técnica. La Habana, Cuba 1989.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

La propuesta de trabajo diferencia los distintos tipos de efectos del entrenamiento deportivo que se pueden alcanzar:

- f) Parciales.
- g) Inmediatos.
- h) Retardados.
- i) Acumulativos.
- j) Residuales.

En la teoría y práctica del entrenamiento deportivo de baloncesto desarrollado en nuestra propuesta de trabajo se han incluido los siguientes principios fundamentales:

- ✓ Principio de participación activa y consciente del entrenamiento.
- ✓ Principio de desarrollo multilateral.
- ✓ Principio de especialización.
- ✓ Principio de individualización.
- ✓ Principio de variedad.
- ✓ Principio de modelado del proceso de entrenamiento.
- ✓ Principio de progresión.
- ✓ Principio de calentamiento y vuelta a la calma.
- ✓ Principio de acción inversa.
- ✓ Principio de especificidad.
- ✓ Principio de continuidad.

Los Componentes del Entrenamiento Deportivo del Baloncesto Juvenil considerados en nuestra propuesta de iniciación deportiva son los siguientes:

- ✓ Volumen.
- ✓ Intensidad
- ✓ Densidad.
- ✓ Frecuencia de entrenamiento.

Para el Entrenamiento de la Técnica Deportiva del Baloncesto en la propuesta de trabajo se consideran tres fases:

- ✓ Primera fase: desarrollo de la coordinación global
- ✓ Segunda fase: desarrollo de la coordinación específica
- ✓ Tercera fase: Estabilización de la coordinación específica



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Los métodos de entrenamiento de la técnica son de tres clases:

- d) Método Global.
- ✓ Método Analítico.
- ✓ Método Analítico Progresivo.

5.1.5. Acerca de la Propuesta de trabajo.

En nuestra propuesta investigativa luego de haber aplicado el diagnóstico para conocer el comportamiento del clima sociopsicológico en el equipo que analizamos podemos arribar a las conclusiones siguientes.

- ✓ Se aprecian evidentes insuficiencias científico-metodológicas en relación al tratamiento y desarrollo del clima socio psicológico en el baloncesto juvenil, debido al desconocimiento de métodos y medios de intervención psicológicas.
- ✓ Las actividades, tareas y objetivos trazados para cada sesión de entrenamiento, por los entrenadores, en el desarrollo de acciones técnico-tácticas y grupales, especialmente, no conducen a una correcta regulación del clima socio psicológico en este deporte colectivo.
- ✓ Se logra detectar marcadas limitaciones en la unidad grupal, la unidad para la acción y problemas de valoración entre los miembros que inciden directamente en el pobre desarrollo de la comunicación, las relaciones interpersonales y las normas establecidas, aspectos medulares que afectan el clima sociopsicológico en el equipo deportivo.

En la elaboración de la propuesta de entrenamiento deportivo para deportistas juveniles de baloncesto intervienen los siguientes tipos de materias y conceptos ya estudiados: ²⁹

- ✓ Preparación física.

²⁹ FORTEZA DE LA ROSA, Armando: Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico Técnica. La Habana 1996.

Autoras:

Ana Lucía Cedillo Matute.

Diana Isabel Zhinare Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- ✓ Preparación técnica.
- ✓ Preparación táctica.
- ✓ Preparación psicológica.
- ✓ Preparación biológica.
- ✓ Preparación teórica

La estructura de la planificación de entrenamiento de baloncesto comprende los siguientes microciclos los mismos que se clasifican de la siguiente manera:

- ✓ Microciclos de Preparación General.
- ✓ Microciclos de Preparación Especial.
- ✓ Microciclos Corrientes.
- ✓ Microciclos de Choque.
- ✓ Microciclos de Aproximación.
- ✓ Microciclos Competitivos.
- ✓ Microciclos de Restablecimiento.

Los mesociclos se clasifican de la siguiente manera:

- ✓ Mesociclos Entrantes.
- ✓ Mesociclo Básico.
- ✓ Los Mesociclos Básicos Desarrolladores.
- ✓ Los Mesociclos Básicos Estabilizadores.
- ✓ Mesociclos Preparatorios de Control.
- ✓ Mesociclo Precompetitivo.
- ✓ Mesociclo Competitivo.
- ✓ Mesociclos Preparatorios de Restablecimiento.
- ✓ Mesociclos de Restablecimiento Mantenedor.

5.1.6. Los Resultados Obtenidos y la Validación de la Propuesta.

Como ya queda expuesto en el capítulo anterior, de manera por demás lógica la aplicación de nuestra propuesta de entrenamiento deportivo generó cambios preponderantes en el colectivo de deportistas seleccionados para el desarrollo de nuestro proyecto, dichos cambios se pueden apreciar en los siguientes cuadros resúmenes de los resultados obtenidos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

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

En el cuadro evaluatorio de la resistencia general podemos apreciar los valores del VO₂ máximo, los mismos que sufren un cambio significativo como resultado del entrenamiento deportivo, dicho cambio es mas considerable en el colectivo masculino pues su incremento equivale al 38% mientras que las damas incrementan en un 3% del VO₂ máx.

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

En el caso de los varones el incremento de la flexibilidad se denota en el tronco 43,75%, rodillas 19,21% y en flexión de rodillas 11%. Para el caso de las damas el 42% en rodillas, el 19,7% en flexión de rodillas y el 14%. Concluyendo, los varones incrementan la flexibilidad en 24,6% mientras que las damas el 25,23%.

CUADRO COMPARATIVO EVALUACION DE LA VELOCIDAD.						
	ANTES			DESPUES		
	VELOCIDAD MAXIMA	RESISTENCIA EN LA VELOCIDAD	VELOC DE REACCION	VELOCIDAD MAXIMA	RESISTENCIA EN LA VELOCIDAD	VELOC DE REACCION

Autoras:
Ana Lucía Cedillo Matute.
Diana Isabel Zhinare Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

VARONES	14,9	32,0	3,8	13,1	29,0	3,4
DAMAS	14,8	34,5	4	13,5	31,6	3,2

La velocidad en sus tres componentes se transformaron de la siguiente manera en los varones: velocidad máxima 12%, resistencia en la velocidad 9,3% y velocidad de reacción 10%; y en damas: velocidad máxima 8,8%, resistencia en la velocidad 8,4% y velocidad de reacción 20%. Consecuentemente en varones la velocidad se incrementa en 10,4% y en damas 12,4%.

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

La resistencia muscular localizada se incrementó porcentualmente en los varones de la siguiente manera: piernas 5,5%, brazos 10,2% y abdomen 9,6%; en damas piernas 12,5%, brazos 10%, y en abdomen 10%. El incremento general es varones: 8,3% y damas 10,8%.

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



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Finalmente la evaluación tanto inicial como final del desarrollo técnico y táctico de los colectivos tanto femenino como masculino permite establecer el dominio de la técnica deportiva del baloncesto y la aplicación en el juego deportivo proyectado a la competición al ser objeto del programa de iniciación deportiva.

De manera concomitante, el desarrollo técnico – táctico se integra y se fundamenta en el desarrollo físico y psicológico consolidando un producto resultante de la intervención de la propuesta metodológica diseñada, aplicada y comprobada su validez en la práctica deportiva, con lo que arribamos a la consecución de los objetivos planteados y por ende a la validación de nuestra propuesta de trabajo, con lo que concluye la Tesis.

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

Considerando una perspectiva de trabajo como el realizado nos permite visualizar la permanencia de los cambios y los logros obtenidos en el presente proyecto, pero bajo la condición única de proseguir en el proceso integral del entrenamiento deportivo especializado, lo que correspondería a otra fase de trabajo científico – técnico de la Cultura Física y que es solo responsabilidad de la organización deportiva, en este caso, de Liga Deportiva Cantonal de Chordeleg.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

5.2. RECOMENDACIONES

La fase final del presente trabajo de graduación comprende las propuestas para la transformación positiva de la problematización diagnosticada al inicial el desarrollo del mismo y están formuladas en orden a las conclusiones expuestas y a los aspectos estructurales de los objetivos planteados y conseguidos en el proceso de la validación de la propuesta metodológica y que implican las subsiguientes iniciativas.

5.2.1. El Baloncesto en el contexto educativo, deportivo y recreativo de la Cultura Física.

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

Otra tarea primordial en el objetivo de difundir la práctica generalizada del baloncesto es la utilización pedagógica de instalaciones e implementos adecuándolos a las características evolutivas y de desarrollo actual de los niños y niñas de diferentes edades en un objetivo complemento de su desarrollo integral continuo sumado a ello el adecuación del reglamento de procedimiento que permita generar experiencias estéticas y esténicas del baloncesto en la mente de los niños evitando que resulte de las clases el tedio, la decepción y el sentimiento de frustración que surgen cuando no se pueden alcanzar ciertos estándares de ejecución.

La correcta aplicación de los fundamentos psicopedagógicos de los procesos de enseñanza aprendizaje del baloncesto dependen de las estrategias y habilidades con las que esté capacitado el profesor de Cultura Física, de allí la importancia de su formación la misma que debe fundamentarse en el conocimiento de las necesidades e intereses de los

Autoras:

Ana Lucía Cedillo Matute.

Diana Isabel Zhinare Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

niños y jóvenes de las distintas edades y los procesos de evaluación de las acciones motoras.

5.2.2. Para la detección de Talentos Deportivos.

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

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

Para que el modelo se pueda desarrollar a largo plazo harían falta la existencia y coordinación de los siguientes elementos:

Existencia de un modelo de iniciación deportiva, estructurado en etapas y fases con una metodología clara a aplicar para cada una de ellas, teniendo en cuenta las condiciones evolutivas de los niños/as en cada una de las edades. En cada una de estas etapas se debe reflejar las condiciones físicas, técnicas, psicológicas y teóricas que debe asimilar el deportista.

Confección y puesta en marcha de un proceso deportivo de tecnificación deportiva estructurado en niveles de aprendizaje (Promoción, Desarrollo, Perfeccionamiento y Alto Nivel). Se trata de un proceso estructurado en niveles de aprendizaje del deporte en cuestión no en categorías ó edades (aunque estas puedan servir de referencia)

Confección de un sistema competitivo que se desarrolle paralelamente al anterior. Dentro de este sistema se tendrá en cuenta la celebración

Autoras:

Ana Lucía Cedillo Matute.

Diana Isabel Zhinire Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

de competiciones de alto nivel pero también, se ofertaran competiciones "federadas de segundo nivel" para dar salida a los deportistas que no han sido seleccionados o aquellos que definitivamente abandonan el sistema deportivo de la tecnificación ó del alto nivel. Las competiciones deben estar adaptadas al nivel de exigencia de cada una de las etapas,

Es necesario para que todos estos elementos ó ámbitos de actuación se desarrollen de forma coordinada la elección de una entidad responsable a nivel nacional de la organización y desarrollo del modelo (se propone a la Federación Deportiva Nacional). Este apartado es muy importante debido al complejo sistema competencial que existe actualmente en Ecuador en el ámbito deportivo. Por poner un ejemplo actualmente en Ecuador podemos encontrar Federaciones Deportivas Provinciales, Escuelas Particulares de Baloncesto, Selecciones escolares y colegiales, etc. En todo este conglomerado de entidades, existe la figura del club deportivo que es una de la más importante a tener en cuenta y que normalmente no se le toma en consideración a la hora del desarrollo del deportista. El deportista además de asistir a los entrenamientos de tecnificación, en las federaciones provinciales siguen compitiendo en su club deportivo, con su entrenador.

Un equipo interdisciplinar formado por técnicos especialistas en las diferentes ciencias aplicadas al deporte, que formen y desarrollen a los deportistas que van ascendiendo de nivel a nivel. Hay que tener en cuenta que el periodo desde que un deportista es detectado hasta que llega a la categoría de experto, pueden transcurrir un periodo que oscila entre de 8 a 10 años. Este equipo debe hacer el seguimiento de este deportista, con la colaboración del entrenador del club al cual pertenece. Este equipo debe desarrollar, formar, educar al deportista hasta llegar a la categoría de experto deportivo, en el cual adquirirá el conocimiento metacognitivo (Busch 1994) que le permitirla desarrollar una base de conocimiento y responsabilidad por encima de sus entrenadores.

En cuanto a la clasificación por niveles, representa un cambio cualitativo importante en la mayoría de los deportes, ya que sustituirla al planteamiento caduco de categorías ó edades.

Otro de los aspectos a tener en cuenta es la competición, que debe estar adaptada a cada uno de los niveles, no solo en cuanto a su

Autoras:

Ana Lucía Cedillo Matute.

Diana Isabel Zhinare Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

reglamentación sino también en cuanto a su organización.

5.2.3. El Entrenamiento Deportivo y su generalización en la población etárea diversa.

Niños y jóvenes pueden integrarse a la Cultura Física masificadora a través de su participación en los proyectos deportivos semejantes al desarrollado en la presente Tesis por lo que consideramos que se debería extender los estudios hacia otros deportes de equipos y demás categorías en el equipo de baloncesto.

Incluir desde los programas de preparación en los deportes de equipo el tratamiento del clima y otros factores sociopsicológicos debido a su importancia en el funcionamiento del propio equipo y su incidencia en el rendimiento deportivo a más de esto; es imprescindible capacitar a los técnicos y entrenadores en base a la preparación psicossocial, especialmente en estos tipos de deportes, teniendo como base entrenamientos específicos a temas de dinámica grupal en los equipos deportivos colectivos.

El entrenamiento siendo el proceso constante de la presente Tesis y el objetivo máximo de la selección e iniciación deportiva es necesario cuidar con esmero todos los factores y elementos que hay a su alrededor especialmente los siguientes:

- Está demostrado que la mejor manera de entrenar es en grupo.
- La importancia demostrada de seguir un plan de entrenamiento con constancia y en cumplimiento de sus principios didácticos.
- Incluir como espacio físico los parajes o circuitos.
- Se procurará siempre imaginar (visualizar) realizando el entrenamiento o cada parte del entrenamiento. Esto además de permitirte entrenar mejor impedirá la improvisación y con mucha seguridad bastantes lesiones.
- La comunicación debe ser constante y eficiente entre el entrenador y los deportistas.
- Durante el entrenamiento el deportista debe utiliza el diálogo interno o autoinstrucciones con frases de ánimo o que le ayuden a sentirse bien.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Al terminar de entrenar se dedicará el tiempo suficiente y necesario para volver a la calma. Si es posible haz un ligero trote descalzo por el césped o simplemente haz un ligero trote Después, puede ser un buen momento para hacer un ejercicio de respiración relajante.
- Finalizar el entrenamiento con un baño, lo que supondrá un perfecto masaje. El agua fría será un perfecto analgésico para muchas de las molestias musculares que se pueda sentir.

5.2.4. Aspectos importantes para la Planificación y Control de la carga en el Baloncesto Juvenil.

Al momento de planificar y periodizar el entrenamiento deportivo con atletas prejuveniles deberemos tener presente los siguientes aspectos:

- a) Carga Física:
- b) Frecuencia.
- c) Efectividad del ejercicio.
- d) Tiempo real del ejercicio.
- e) Carga Biológica.
- f) Trabajo del aparato cardiovascular.
- g) Trabajo del aparato respiratorio.
- h) Sustancias que se degradan.
- i) Nivel de acido láctico en la sangre.
- j) PH en la Sangre.
- k) Carga externa:
- l) Volumen.
- m) Intensidad.
- n) Densidad.
- o) Frecuencia.
- p) Duración.

Todo ello presupone la recomendación de un modelo patrón de actuación el mismo que debería tener la siguiente estructura para controlar la carga de entrenamiento deportivo:

- a) A través de las series y las repeticiones.
- b) La altura y el grado de dificultad.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- c) Parámetros fisiológicos y bioquímicas: Frecuencia cardiaca, etc. esfuerzo percibido a través de la observación, coordinación, etc.
- d) Parámetros cinemáticos: ejecución efectiva, etc.

En síntesis, las características de la carga y de los principios del entrenamiento según diversos autores recomendamos que serán los fundamentos más efectivos, consecuentemente, para nuestra propuesta final consideramos que Verjoshanski (1990), aborda el concepto de carga de forma global y profunda, definiéndola como el trabajo muscular que implica en sí mismo el potencial de entrenamiento derivado del estado del deportista, que produce un efecto de entrenamiento que lleva a un proceso de adaptación. Siguiendo a Verjoshanski, para saber elegir la carga óptima de trabajo se deben tener en cuenta los siguientes aspectos: El contenido de la carga, el volumen de la carga y la organización³⁰.

El contenido de la carga, es decir lo que se va a trabajar estará determinado por el nivel de especificidad que viene dado por la mayor o menor similitud entre el ejercicio y la manifestación propia del movimiento durante la competición, esto nos permite englobar los ejercicios en dos grupos: Los de preparación general y los de preparación especial. El potencial de entrenamiento se define como la carga que estimula la condición del atleta.

El volumen de la carga: Determina el aspecto cuantitativo del estímulo utilizado en el proceso de entrenamiento. En este aspecto se distinguen las siguientes variables. La magnitud, intensidad, duración y magnitud de la carga. Es la medida cuantitativa global de las cargas de entrenamiento de diferente orientación funcional que se desarrollan en una sesión, micro, meso o macro ciclo. La intensidad de la carga es el aspecto cualitativo de la misma. Grosser (1988), define la intensidad como la fuerza del estímulo que manifiesta un deportista durante un esfuerzo. La duración de la carga de entrenamiento es un aspecto fundamental del volumen. Dentro de la magnitud de la carga, se debe considerar además un nuevo factor: La densidad del Estímulo., que

³⁰ VERKHOSHANSKY, Yuri. Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidós. Barcelona. 2002.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

tiene que ver con relación entre el esfuerzo y el descanso en una unidad temporal entre aquellas en que se organiza el entrenamiento. Los tiempos que se emplean entre dos estímulos (descanso) cumplen dos finalidades, reducir el cansancio (pausas completas) o llevar a cabo procesos de adaptación (pausas incompletas). Estas pausas a las que hacemos referencia se pueden llevar a cabo de dos formas pasivas y activas. En el deporte moderno los atletas son sometidos a elevadas cargas de trabajo (600 – 800 sesiones de entrenamiento; 70 – 120 competiciones por año).³¹

La organización de la carga, entendida como la sistematización en un período de tiempo dado. En la base de esta sistematización debe hallarse la obtención de un efecto acumulado de entrenamiento positivo de cargas de diferente orientación. Esto nos obliga a considerar dos aspectos dentro de la organización:

Por distribución de las cargas en el tiempo se entiende de qué forma se colocan las diversas cargas en las partes en que tradicionalmente se divide el proceso de entrenamiento (sesión, día, microciclo, mesociclo o macrociclo) mientras que la interconexión de las cargas indica la relación que las cargas de diferente orientación tienen entre sí. Una combinación racional de las cargas de diferente orientación asegura la obtención del efecto acumulativo de entrenamiento.

Finalmente consideramos necesario establecer que todo proceso de iniciación deportiva debe considerar los siguientes principios del entrenamiento deportivo, para lo cual partiremos de la metodología utilizada por Navarro (1994) para lo cual parte de dos grandes bloques que engloban todos los principios.³²

Principios biológicos, los que afectan a los procesos de adaptación orgánica del deportista. Estos principios pueden dividirse en dos grupos, los que afectan las adaptaciones iniciales del proceso de entrenamiento, y los que aseguran la especialización del deportista.

³¹ En GARCÍA MANSO, Navarro. Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo. Editorial Gymnos. 1993. Págs. 112 – 115.

³² GROSSER, M.: Alto rendimiento deportivo. Editorial Martínez Roca. Barcelona 1989.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Principio de la unidad funcional.
- Principio de la multilateralidad.
- Principio de la especificidad.
- Principio de la sobrecarga.
- Principio de la supercompensación.
- Principio de la Continuidad.
- Principio de la progresión.
- Principio de los retornos en disminución.
- Principio de la recuperación.
- Principio de la individualidad.

Principios pedagógicos, los que de alguna manera incluyen la metodología empleada durante el proceso de entrenamiento.

- Principio de la participación activa y consciente en el entrenamiento deportivo.
- Principio de transferencia del entrenamiento.
- Principio de la periodización.
- Principio de la accesibilidad.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXOS
BIBLIOGRAFIA
INDICE GENERAL

BIBLIOGRAFIA

1. AGUILA, C & ANDUJAR C.: Reflexiones acerca del entrenamiento en la infancia y la selección de talentos deportivos. En efdeportes.com. Buenos Aires 2006.
2. ANO, V.: Planificación y organización del entrenamiento juvenil. Editorial Gymnos. Madrid 1997.
3. BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, Domingo, La iniciación deportiva y el deporte escolar. Editorial Inde, Barcelona 1995
4. BOMPA, T.: La selección de atletas con talento. Revista de Entrenamiento Deportivo. Madrid 1997
5. CAÑIZARES HERNÁNDEZ M.: Psicología y Equipo Deportivo, Editorial Deportes, Ciudad Habana 2004.
6. DE KNOP, P. Clubes deportivos para niños y jóvenes. Ediciones de la. Consejería de Turismo y Deporte. Málaga 1998.
7. FORTEZA DE LA ROSA, Armando: Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico Técnica. La Habana 1996.
8. GARCÍA MANSO, Navarro. Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo. Editorial Gymnos. 1993.
9. GONZALEZ, A El talento deportivo, ¿Selección ó azar? Revista de Actualidad de la Psicología del Deporte. N° 3. Cuba.
10. GORBUNOV G. D: Psicología del Deporte. Editorial Vneshtorgizdat, Moscú 1998.
11. GROSSER, M.: Alto rendimiento deportivo. Editorial Martínez Roca. Barcelona 1989.
12. GUTIERREZ SAINZ, A. Diseño de una batería experimental para la identificación y detección precoz de jóvenes talentos en baloncesto. Revista de investigación y documentación sobre las ciencias de la educación física nº 15 - 16, Buenos Aires 1990.
13. HAHN, E. Entrenamiento con niños. Editorial Martínez Roca, Barcelona 1988.
14. HARRE, D. Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial Científico Técnica. La Habana, Cuba 1989.
15. KIRKOV, Dragomir V. Manual de Baloncesto. Editorial Educación. Guantánamo, Cuba, 1990.

Autoras:

Ana Lucía Cedillo Matute.

Diana Isabel Zhinare Zhunio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

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