

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tema:

**“LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS DEL
BALONCESTO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS
ESTUDIANTES CATEGORÍA INTERMEDIA DEL CIRCUITO
06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA”.**

Trabajo de Titulación

Previo a la Obtención del Grado Académico de Magíster en Cultura Física
y Entrenamiento Deportivo

Autora: Licenciada Karolina Janeth Cando Brito

Director: Doctor Joffre Washington Venegas Jiménez Magister.

Ambato – Ecuador

2015

Al Consejo de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato.

El Tribunal de Defensa del trabajo de titulación presidido por el Doctor. Segundo Víctor Hernández del Salto Magister, Presidente del Tribunal, e integrado por los señores **Doctor Willyams Rodrigo Castro Dávila Magister, Licenciado Julio Alfonso Mocha Bonilla Magister. Licenciado Beto Orlando Arcos Ortiz Magister**, Miembros del Tribunal de Defensa, designados por el Consejo Académico de Posgrado de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor la defensa oral del trabajo de titulación con el tema: **“LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ESTUDIANTES CATEGORÍA INTERMEDIA DEL CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA”**, elaborado y presentado por la señora Licenciada Karolina Janeth Cando Brito, para optar por el Grado Académico de Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo.

Una vez escuchada la defensa oral el Tribunal aprueba y remite el trabajo de titulación para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

Dr. Segundo Víctor Hernández del Salto, Mg.
Presidente del Tribunal de Defensa

Dr. Willyams Rodrigo Castro Dávila, Mg.
Miembro del Tribunal

Lcdo. Julio Alfonso Mocha Bonilla, Mg.
Miembro del Tribunal

Lcdo. Beto Orlando Arcos Ortiz, Mg.
Miembro del Tribunal

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de titulación con el tema “**LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ESTUDIANTES CATEGORÍA INTERMEDIA DEL CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA**”, le corresponde exclusivamente a: Licenciada Karolina Janeth Cando Brito, Autora bajo la Dirección de Doctor Joffre Washington Venegas Jiménez Magister, Director del trabajo de titulación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.

Lcda. Karolina Janeth Cando

AUTORA

Dr. Joffre Washington Venegas Jiménez, Mg.

DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este trabajo de titulación como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los derechos de mi trabajo de titulación, con fines de difusión pública, además autoriza su reproducción dentro de las regulaciones de la Universidad.

Lcda. Karolina Janeth Cando Brito
C.C. 060342479-7

DEDICATORIA

Siempre hay que empezar dando gracias a Dios y a mis padres, ya que me dieron la oportunidad de estar vivo y a la vez tantos logros los cuales nos hacen ser unos seres humanos invaluablemente felices, en fin dar gracias a todas las personas que siempre me acompañaron en los momentos buenos y malos ya que con ellos hemos compartido muchas cosas para estar en el lugar donde nos encontramos en estos momentos un logro más y muchos por alcanzar ya que el camino no es corto es muy largo, y la barreras se tornan oscuras por momentos pero con dedicación lograremos superar todos los obstáculos que el destino nos quiera arrebatarnos.

LEALTAD Y DISCIPLINA

Lcda. Karolina Janeth Cando Brito

AGRADECIMIENTO

En primer lugar a Dios por haberme guiado por el camino de la felicidad hasta ahora; en segundo lugar a cada uno de los que son parte de mi familia a mi esposo, mi hijo por siempre haberme dado sus fuerzas y apoyo incondicional que me han ayudado y llevado hasta donde estoy ahora.

A mis profesores a quienes les debo gran parte de mis conocimientos, gracias a su paciencia y enseñanza y finalmente un eterno agradecimiento a esta prestigiosa

Universidad la cual abre sus puertas a jóvenes y adultos, preparándonos para un futuro competitivo y formándonos como personas de bien.

Lcda. Karolina Janeth Cando Brito

ÍNDICE GENERAL

PRELIMINARES

	Pág.
Portada	i
Al Consejo de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato	ii
Autoría de la Investigación.....	iii
Derechos de Autor	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento	vi
Índice General	vii
Índice de Figuras	xii
Índice de Tablas.....	xiv
Resumen Ejecutivo	xvi
Executive Summary	xvii
Introducción	1

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1 El Tema.....	3
1.2. Planteamiento del Problema	3
1.2.1 Contextualización.....	3
1.2.2. Arbol de problemas	5
1.2.2. Análisis Crítico	6
1.2.3. Prognosis	7
1.2.4. Formulación el Problema	7
1.2.5. Interrogantes de la Investigación	7
1.2.6. Delimitación de la Investigación.....	8
1.2.6.1 Delimitación de Contenidos	8
1.2.6.2 Delimitación Temporal	8
1.2.6.3 Delimitación Espacial	8
1.2.6.4 Unidades de Observación.....	8
1.3. Justificación	8
1.4. Objetivos	10
1.4.1. Objetivo General	10
1.4.2. Objetivos Específicos.....	10

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos	11
2.2 Fundamentación Filosófica	13
2.3 Fundamentación Legal	15
2.4. Categorías Fundamentales.....	18

2.4.1. Constelación de Ideas: Variable Independiente Fundamentos Básicos Técnicos del Baloncesto.....	19
2.4.2. Constelación de Ideas: Variable Dependiente Rendimiento Deportivo	20
2.4.1. Categoriás Fundamentales de la Variable Independiente: Fundamentos Básicos Técnicos del Baloncesto	
2.4.1.1. Didáctica del Baloncesto.....	21
2.4.1.2. Didáctica de Disciplinar.....	21
2.4.1.3. Didáctica del Baloncesto.....	22
2.4.1.4.El Proceso de Enseñanza Aprendizaje	22
2.4.1.4.1. Procesos de Aprendizajes y Procesos Asociados	23
2.4.1.5. Metodología Dirigida a la Enseñanza de los Fundamentos..	24
2.4.1.5.1. Componente Didáctico.....	25
2.4.1.5.2. Componente Metodológico	26
2.4.1.6. Caracterización de la Diferentes Etapas y Métodos.	26
2.4.1.6.1. Etapa I Desarrollo	26
2.4.1.6.2. Etapa II Transformación.....	27
2.4.1.6.3. Etapa III Consolidación	28
2.4.1.6.4. Acción N° 1 Compromiso Individual sin Balón.	28
2.4.1.6.5. Acción N° 2 Compromiso Individual Con Balón	29
2.4.1.6.6. Acción N° 3 Actitud ante la Fase Final.....	29
2.4.1.6.7. Actividades Metodológicas Generales..	29
2.4.1.7. Mecanismos que Intervienen.	32
2.4.1.7.1. Mecanismos Perceptivo.	32
2.4.1.7.2. La Demostración.....	34
2.4.1.7.3. El Proceso de Explicación.....	34
2.4.1.7.4. El Mecanismo de Decisión.....	35
2.4.1.7.5. Limitaciones del Mecanismo de Decisión.	36
2.4.1.7.6. Mecanismos de Ejecución.	36
2.4.1.8. Fundamentos Básicos Técnicos del Baloncesto.....	39
2.4.1.8.1. posición del Jugador	39
2.4.1.8.2. Dominio del Balón.....	40
2.4.1.9. Principios Fundamentales.....	40
2.4.1.9.1. El Pase.....	40
2.4.1.9.2. Pase de Pecho.....	41
2.4.1.9.3. Pase de Pique.....	41
2.4.1.9.4. Pase de Beisbol	41
2.4.1.9.5. Pase por detrás de la Espalda.	41
2.4.1.9.6. Pase por detrás de la Cabeza.....	41
2.4.1.9.7. El Tiro al Aro.	42
2.4.1.9.8. Tiro o Lanzamiento en Suspensión.	42
2.4.1.9.9. El Tiro Libre.....	42
2.4.1.9.10.El Tiro de Bandeja.....	42
2.4.1.9.11.El salto paso	42
2.4.1.9.12. El bote o Dribling.....	43
2.4.1.9.13. Bote de Control.	43
2.4.1.9.14. Bote de Protección.....	43
2.4.1.9.15. Bote de Velocidad.....	43

2.4.2. Categorías Fundamentales Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo	
2.4.2.1. Deporte	45
2.4.2.1.1. Definición de Deporte.....	45
2.4.2.1.2. Clasificación del Deporte	46
2.4.2.2. Entrenamiento Deportivo	47
2.4.2.2.1. Las Capacidades Físicas.....	47
2.4.2.2.2. Las Habilidades Físicas.....	48
2.4.2.3. El Entrenamiento Infantil.....	49
2.4.2.4. Planificación Deportiva.....	50
2.4.2.4.1. Definición..	50
2.4.2.4.2. La Planificación Busca Dentro de sus Preceptos.....	51
2.4.2.4.3 Clasificación del Entrenamiento.....	51
2.4.2.4.4. La Periodización..	52
2.4.2.5. Los Componentes de la Preparación del Deportista.....	53
2.4.2.5.1. El Macrociclo.....	53
2.4.2.5.2. El Mesociclo.....	53
2.4.2.5.3. El Microciclo.....	54
2.4.2.6...Rendimiento Deportivo.....	55
2.4.2.6.1. Varias Concepciones de Rendimiento Deportivo.....	56
2.4.2.6.2. Definiciones de Rendimiento Deportivo	57
2.4.2.6.2.1. Medios Específicos..	57
2.4.2.6.2.2. Medios Básicos.....	57
2.4.2.7. Aplicar un Plan de Entrenamiento o un Programa.....	57
2.5. Hipótesis	58
2.6. Señalamiento de variables.....	59
2.6.1. Variable Independiente: Fundamentos Básicos Técnicos del Baloncesto	59
2.6.2. Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo	59

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de la Investigación	60
3.2 Modalidad Básica de la Investigación	60
3.3 Niveles o tipos de Investigación.....	61
3.4 Población y muestra	61
3.5. Operacionalización de las Variables:	
3.5.1. Variable Independiente: Fundamentos Básicos Técnicos del Baloncesto.	63
3.5.2. Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo.	64
3.6 Plan para la recolección de la información	65
3.7 Técnicas e Instrumentos de recolección de la información.....	65
3.8. Plan de procesamiento de la información	66
3.9. Análisis de resultados	66

CAPÍTULO IV ANÁLISIS E INTEPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis e interpretación de resultados de la encuesta aplicada a los Entrenadores del circuito 06D01C02 del Distrito Chambo-Riobamba.....	67
4.2 Análisis e interpretación de resultados de la encuesta aplicada a las estudiantes deportistas del circuito 06D01C02 del Distrito Chambo-Riobamba.....	77
4.3 Verificación de la Hipótesis:.....	87

CAPITULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones	93
5.2 Recomendaciones	94

CAPÍTULO VI PROPUESTA

6.1 Datos informativos	96
6.2 Antecedentes de la Propuesta	97
6.3 Justificación	98
6.4 Objetivos de la propuesta	99
6.4.1. Objetivo General	99
6.4.2. Objetivos Específicos.....	99
6.5 Análisis de Factibilidad	99
6.5.1. Socio- Cultural	99
6.5.2. Tecnológico.....	100
6.5.3. Organizacional	100
6.5.4. Equidad y Genero	100
6.5.5. Legal	100
6.5.6. Político	100
6.6 Fundamentación Científico	101
6.6.1. Plan de Entrenamiento.....	101
6.6.2. Planificación Deportiva.....	101
6.6.3. Periodización	101
6.6.3.1. Fase Preparatoria	102
6.6.3.2. Fase de Construcción	102
6.6.3.3. Fase competitiva	102
6.6.3.4. Fase de Transición o Recuperación	102
6.6.4. Objetivos de la Planificación Deportiva	102
6.6.5. Componentes de la Planificación Deportiva.....	103
6.6.5.1. Macro ciclo.	103
6.6.5.2. Mesociclo	103

6.6.5.3. Microciclo	104
6.6.6.Sesión de Activación o Entrenamiento	105
6.6.6. Componentes de la Carga de Entrenamiento	105
6.7 Metodología: Modelo Operativo	107
Plan Escrito de Entrenamiento.....	109
Plan Gráfico de Entrenamiento	117
Fundamentos Básicos Técnicos de Baloncesto.....	188
6.8 Administración	211
6.9 Previsión de la Evaluación	211

MATERIALES DE REFERENCIA

Bibliografía	214
Linkografía	215
Anexos.....	216

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N°.1. Árbol de Problemas.....	5
Figura N° 2. Red de Inclusiones Conceptuales.....	18
Figura N°.3. Categorías Fundamentales de la Variable Independiente...	19
Figura N°.4. Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente.....	20
Figura N° 5. Los Mesociclos	53
Figura N° 6. La exactitud de los fundamentos técnicos de baloncesto permite el mejor desenvolvimiento en el juego.....	67
Figura N° 7. Usted como entrenador considera que la rapidez de movimiento permite ejecutar las acciones con eficiencia y eficacia.....	68
Figura N° 8. Cree usted como entrenador que el dribling, el tiro, y los pases son indispensables en el juego.....	69
Figura N° 9. El desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto permite el buen desempeño en el campo de juego.	70
Figura N° 10. Cree usted que el deportista debe conocer acerca del arbitraje	71
Figura N° 11. Cómo indicador potencial la técnica influye en el rendimiento deportivo.....	72
Figura N° 12. Cree usted que la fuerza, velocidad y resistencia son capacidades física predominantes del rendimiento deportivo.....	73
Figura N° 13. Considera importante trabajar la flexibilidad para mejorar el rendimiento deportivo en los estudiantes.....	74
Figura N° 14. La preparación psicológica permite una buena estabilización en el rendimiento deportivo.....	75
Figura N° 15. Conoce usted sobre plan de entrenamiento orientado al desarrollo de los fundamentos básicos técnicos del baloncesto para mejorar su rendimiento deportivo.....	76
Figura N° 16 La exactitud de los fundamentos técnicos de baloncesto permite el mejor desenvolvimiento en el juego	77
Figura N° 17. Usted como deportista considera que la rapidez de movimiento permite ejecutar las acciones con eficiencia y eficacia.....	78

Figura N° 18 Cree usted como deportista que el dribling, el tiro, y los pases son indispensables en el juego	79
Figura N° 19. El desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto permite el buen desempeño en el campo de juego.....	80
Figura N° 20. Cree usted como deportista que debe conocer acerca del arbitraje	81
Figura N° 21 Cómo indicador potencial la técnica influye en el rendimiento deportivo	82
Figura N° 22. Cree usted que la fuerza, velocidad y resistencia son capacidades física predominantes del rendimiento deportivo	83
Figura N° 23 Considera importante trabajar la flexibilidad para mejorar el rendimiento deportivo en los estudiantes.....	84
Figura N° 24. La preparación psicológica permite una buena estabilización en el rendimiento deportivo.....	85
Figura N° 25. Conoce usted sobre plan de entrenamiento orientado al desarrollo de los fundamentos básicos técnicos del baloncesto para mejorar su rendimiento deportivo.....	86
Figura N° 26. Campana de Gauss.....	89
Figura N° 27. Ubicación Geográfica.....	96
Figura N° 28. Sesión de Entrenamiento 1.....	125
Figura N° 29. Sesión de Entrenamiento 2.....	126
Figura N° 30. Sesión de Entrenamiento 3.....	127
Figura N° 31. Sesión de Entrenamiento 4.....	128
Figura N° 32. Sesión de Entrenamiento 5.	129
Figura N° 33. Sesión de Entrenamiento 6.....	136
Figura N° 34. Sesión de Entrenamiento 7.....	137
Figura N° 35. Sesión de Entrenamiento 8.....	138
Figura N° 36. Sesión de Entrenamiento 9.....	139
Figura N° 37. Sesión de Entrenamiento 10.....	147
Figura N° 38. Sesión de Entrenamiento 11.....	148
Figura N° 39. Sesión de Entrenamiento 12.....	149

Figura N° 40. Sesión de Entrenamiento 13.....	150
Figura N° 41. Sesión de Entrenamiento 14.....	151
Figura N° 42. Sesión de Entrenamiento 15.....	158
Figura N° 43. Sesión de Entrenamiento 16.....	159
Figura N° 44. Sesión de Entrenamiento 17.....	160
Figura N° 45. Sesión de Entrenamiento 18.....	161
Figura N° 46. Sesión de Entrenamiento 19.....	162
Figura N° 47. Sesión de Entrenamiento 20.....	169
Figura N° 48. Sesión de Entrenamiento 21.....	170
Figura N° 49. Sesión de Entrenamiento 22.....	171
Figura N° 50. Sesión de Entrenamiento 23.....	172
Figura N° 51. Sesión de Entrenamiento 24.....	173
Figura N° 52. Sesión de Entrenamiento 25.....	179
Figura N° 53. Sesión de Entrenamiento 26.....	180
Figura N° 54. Sesión de Entrenamiento 27.....	181
Figura N° 55. Sesión de Entrenamiento 28.....	182
Figura N° 56. Sesión de Entrenamiento 29.....	186

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°.1. Población y Muestra.....	62
Tabla N° 2. Operacionalización de la Variable Independiente.....	63
Tabla N°.3. Operacionalización de la Variable Dependiente.....	64
Tabla N°.4. Plan para la Recolección de Información.....	65
Tabla N° 5 La exactitud de los fundamentos técnicos de baloncesto permite el mejor desenvolvimiento en el juego	67
Tabla N° 6 Usted como entrenador considera que la rapidez de movimiento permite ejecutar las acciones con eficiencia y eficacia.....	68
Tabla N° 7 Cree usted como entrenador que el dribling, el tiro, y los pases son indispensables en el juego	69
Tabla N° 8 El desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto permite el buen desempeño en el campo de juego	70
Tabla N° 9 Cree usted que el deportista debe conocer acerca del arbitraje	71
Tabla N° 10 Cómo indicador potencial la técnica influye en el rendimiento deportivo	72
Tabla N° 11 Cree usted que la fuerza, velocidad y resistencia son capacidades física predominantes del rendimiento deportivo	73
Tabla N° 12 Considera importante trabajar la flexibilidad para mejorar el rendimiento deportivo en los estudiantes.....	74
Tabla N° 13 La preparación psicológica permite una buena estabilización en el rendimiento deportivo.....	75
Tabla N° 14 Conoce usted sobre plan de entrenamiento orientado al desarrollo de los fundamentos básicos técnicos del baloncesto para mejorar su rendimiento deportivo.....	76
Tabla N° 15 La exactitud de los fundamentos técnicos de baloncesto permite el mejor desenvolvimiento en el juego	77
Tabla N° 16 Usted como deportista considera que la rapidez de movimiento permite ejecutar las acciones con eficiencia y eficacia.....	78

Tabla N° 17 Cree usted como deportista que el dribling, el tiro, y los pases son indispensables en el juego	79
Tabla N° 18 El desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto permite el buen desempeño en el campo de juego	80
Tabla N° 19 Cree usted como deportista que debe conocer acerca del arbitraje.....	81
Tabla N° 20 Cómo indicador potencial la técnica influye en el rendimiento deportivo	82
Tabla N° 21 Cree usted que la fuerza, velocidad y resistencia son capacidades física predominantes del rendimiento deportivo.....	83
Tabla N° 22 Considera importante trabajar la flexibilidad para mejorar el rendimiento deportivo en los estudiantes.....	84
Tabla N° 23 La preparación psicológica permite una buena estabilización en el rendimiento deportivo.....	85
Tabla N° 24 Conoce usted sobre plan de entrenamiento orientado al desarrollo de los fundamentos básicos técnicos del baloncesto para mejorar su rendimiento deportivo.....	86
Tabla N° 25. Frecuencias Observadas.....	91
Tabla N° 26. Frecuencias Esperadas	91
Tabla N° 27. Calculo de JI Cuadrado.....	91
Tabla N° 28 Modelo Operativo.....	107
Tabla N° 29. Administrativo.	106
Tabla N° 30. Macro ciclo General	117
Tabla N° 31. Macro ciclo 1	118
Tabla N° 32. MESOCICLO 1 ENERO.....	120
Tabla N° 33. Microciclo 1 del 5 al 9 de Enero	121
Tabla N° 34. Microciclo 2 del 12 al 16 de Enero	122
Tabla N° 35. Microciclo 3 del 19 al 23 de Enero	123
Tabla N° 36. Microciclo 4 del 26 al 30de Enero	124
Tabla N° 37. MESOCICLO 2. FEBRERO	131
Tabla N° 38. Microciclo 5 del 2 al 6 de Febrero.....	132
Tabla N° 39. Microciclo 6 del 9 al 13 de Febrero	133

Tabla N° 40. Microciclo 7 del 16 al 20 de Febrero	134
Tabla N° 41. Microciclo 8 del 23 al 27 de Febrero	135
Tabla N° 42. MESOCICLO 3 MARZO.....	141
Tabla N° 43. Microciclo 9 del 2 al 6 de Marzo.....	142
Tabla N° 44. Microciclo 10 del 9 al 13 de Marzo.....	143
Tabla N° 45. Microciclo 11 del 16 al 20 de Marzo	144
Tabla N° 46. Microciclo 12 del 23 al 27 de Marzo.....	145
Tabla N° 47. Microciclo 13 del 30 de Marzo al 3 de Abril.....	146
Tabla N° 48. MESOCICLO 4 ABRIL	153
Tabla N° 49. Microciclo 14 del 6 al 10 de Abril	154
Tabla N° 50. Microciclo 13 del 23 al 17 de Abril	155
Tabla N° 51. Microciclo 16 del 20 al 24 de Abril	156
Tabla N° 52. Microciclo 17 del 27 de Abril al 1 de Abril	157
Tabla N° 53. MESOCICLO 5 MAYO	164
Tabla N° 54. Microciclo 18 del 4 al 8 de Mayo.....	165
Tabla N° 55. Microciclo 19 del 11 al 15 de Mayo.....	166
Tabla N° 56. Microciclo 20 del 18 al 22 de Mayo.....	167
Tabla N° 57. Microciclo 21 del 25 al 29 de Mayo.....	168
Tabla N° 58. MESOCICLO 6 JUNIO	175
Tabla N° 59. Microciclo 22 del 1 al 5 de Junio	176
Tabla N° 60. Microciclo 23 del 8 al 12 de Junio	177
Tabla N° 61. Microciclo 24 del 15 al 18 de Junio (Competencia)	178
Tabla N° 62. MESOCICLO 6 JUNIO.....	183
Tabla N° 63. Microciclo 25 del 6 al 10 de Junio	184
Tabla N° 64. Administrativo	211

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE POSGRADO
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA: “LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ESTUDIANTES CATEGORÍA INTERMEDIA DEL CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA”

Autora: Lcda. Karolina Janeth Cando Brito

Director: Dr. Joffre Washington Venegas Jiménez, Mg.

Fecha: 02-04-2015

RESUMEN EJECUTIVO

La investigación se realizó con los estudiantes deportistas del circuito educativo 06D01C02 del distrito Chambo-Riobamba provincia de Chimborazo tuvo como Objetivo principal, conocer los fundamentos básicos técnicos del baloncesto en el rendimiento de los estudiantes deportistas categoría intermedia y de esta manera específicamente, determinar los fundamentos básicos técnicos , definir el nivel de los fundamentos técnicos básicos para realizar como propuesta, la elaboración de una planificación del entrenamiento orientada al desarrollo de los fundamentos técnicos de la categoría intermedia, dentro de la metodología es una investigación Cuantitativa y Cualitativa es una investigación de campo por que se ejecutará en el lugar de los hechos, donde se tomará las evaluaciones prácticas de cada uno de los estudiantes del mismo modo bibliográfico documental, de tipo exploratorio y correlacional, tomando la muestra, a quienes se aplicó la técnica de la observación directa, como técnica la encuesta y un cuestionario cerrado, posteriormente al procesamiento y tabulación de datos se aceptó la hipótesis alternativa, expresándose como conclusiones que los fundamentos básicos técnicos en esta categoría se ven determinados por el trabajo del Dribling, Tiro al aro en bandeja, pase de pecho y la defensa como elementos predominantes, , y deficiente proceso metodológico al momento su enseñanza, finalmente se plantea que una planificación de entrenamiento deportivo orientada al desarrollo de los fundamentos técnicos favorece el desarrollo técnico, al orientarse de manera metodológica- técnica, misma que servirá como guía integradora de procesos de enseñanza y formación tanto a técnicos principales y monitores del baloncesto nacional.

Descriptor: Baloncesto, desarrollo, deportivo, didáctica, habilidades, fundamento, metodología, procesos, rendimiento, técnica.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE POSGRADO
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

THEME: " THE BASICS TECHNICAL FUNDAMENTALS OF BASKETBALL ON THE SPORT PERFORMANCE OF STUDENTS OF CIRCUIT 06D01C02 OF RIOBAMBA-CHAMBO OF CHIMBORAZO PROVINCE”

Author: Lcda. Karolina Janeth Cando Brito

Directed by: Dr. Joffre Washington Venegas Jiménez, Mg.

Date: 02-04-2015

EXECUTIVE SUMMARY

This research was made with students athletes of Circuito Educativo 06D01C02 Riobamba-Chambo, in Chimborazo province district. The main objective was to know the basic technical fundamentals of basketball in the performance of students of intermediate category. This is to determine specifically the basics technical basis. Also, define the level of the basic technical fundamentals in order to make a proposal. The elaboration of a training plan aimed at developing the technical basis for the intermediate category. Within the methodology, it is a quantitative and qualitative research. This is a field research because it will run in the scene where practical assessments will be applied to each one of the students. Additionally, it will be documentary bibliographical mode. It will be exploratory and correlational, taking in account as population and sample 6 coaches, 10 monitors, and 75 students of the category. The sample was under of direct observation technique. As an instrument was the survey and a closed questionnaire was applied. Later to the processing and tabulation alternative hypothesis was accepted. It expressed as conclusions that the basic technical foundations in this category are determined by the work of dribbling, shooting ring tray, chest pass and defense as predominant elements. It appears that the level of the basic technical fundamentals on student is regular, due to inadequate training and poor methods in the teaching process. Finally, it argues that planning sports training aimed at developing the technical fundamentals, promotes technical development. When methods and techniques are adequate, it will serve as a guide to integrating teaching and training both as main technical and monitors basketball too.

Keywords: Basketball, development, sports, teaching, skills, technical basis, methodology, processes, performance, technique.

INTRODUCCIÓN

El tema a desarrollar se origina en la necesidad de mejorar los fundamentos básicos técnicos del baloncesto y su incidencia que tiene en el desarrollo deportivo de los estudiantes deportistas, tanto en la técnica individual, como en lo físico, además que el buen dominio de los fundamentos es muy necesario en la edad deportiva, con un buen manejo de estos elementos podemos evitar muchos errores mediante situaciones de juego y lo más importante tener una vida diaria plena y placentera, y un buen estado físico para llegar a una competencia en un estimado tiempo a continuación se detalla el contenido de este proyecto de investigación:

Capítulo I, El Problema; se establece el planteamiento del problema, se detalla la contextualización, el análisis crítico, el producto de la interrelación entre las causas y el efecto del problema. A continuación se detalla la justificación, indicando la importancia, la necesidad, utilidad, factibilidad e impacto de la presente investigación. De la misma manera se explica la prognosis y los objetivos generales y específicos.

Capítulo II, Marco Teórico; se realiza una investigación bibliográfica para argumentar desde diferentes aspectos; así se determina la fundamentación filosófica, con la que se puede fomentar que las niñas tengan una mentalidad buena y capas de sobre salir en la vida, fundamentación teórica es en la cual se establecen algunos aspectos relacionados con lo que tiene que ver con la planificación deportiva y desarrollo de fundamentos básicos técnicos del baloncesto.

En las categorías fundamentales se procede a un desglose de las variables independiente y dependiente de manera ordenada para su estudio hasta el planeamiento de la hipótesis.

Capítulo III, Metodología; se expresa la modalidad tipo o de nivel de la investigación que se ha utilizado de acuerdo a las características que se

establecen. Además se determina la población que se va a trabajar, así como las técnicas y los instrumentos que se utilizaran para la recolección de la información.

Capítulo IV, Análisis e Interpretación de Resultados; se procede analizar e interpretar los resultados para lo cual se maneja porcentajes con su respectiva tabulación basada en cuadros y gráficos lo cual permitirá establecer la verificación de la hipótesis.

Capítulo V, Conclusiones y Recomendaciones; se establecen las conclusiones y recomendaciones necesarias en sentido coherente. Es decir a cada conclusión le corresponde una recomendación que vaya en beneficio de los involucrados los estudiantes deportistas y poder satisfacer las necesidades del mismo.

Capítulo VI, Propuesta; se elabora la propuesta con un sentido crítico propositivo, verificando su investigación en sus detalles y proponiendo una solución para el mejoramiento en su contexto y práctica, ya sea en un tiempo determinado que las autoridades de la institución crean conveniente.

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1 Tema

“LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ESTUDIANTES CATEGORÍA INTERMEDIA DEL CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA”

1.2 Planteamiento del Problema

1.2.1 Contextualización

A nivel Nacional los fundamentos básicos técnicos de baloncesto se contextualiza como el periodo en que un principiante, por lo general un niño, se inicia en el proceso de formación deportivo a largo plazo. En Ecuador anualmente son miles los niños que se inician en el Baloncesto, sin embargo pocos llegan al alto nivel competitivo. En ocasiones se observa que los estudiantes son sometidos a programas de entrenamiento típicos de adultos, sin considerarse que en edades intermedias debe primar el aprendizaje de la técnica y con ella el dominio de las habilidades motrices típicas del deporte. Diversos autores del plano internacional y nacional opinan que los fundamentos básicos técnicos debe estar muy matizada por los juegos y el aprendizaje de ejercicios diversos, muy asociados con la técnica deportiva y que el estudiante adquiere un nivel óptimo de preparación física para su edad, como resultado de la influencia de los ejercicios técnicos que aprende, debiendo primar la preparación.

Sin embargo, en la serie de campeonatos intercolegiales de baloncesto en el cantón Riobamba, los estudiantes de la categoría intermedia del circuito 06D01C02 de 9no año de educación básica han venido compitiendo, según la convocatoria, donde ha primado el resultado deportivo sobre el dominio técnico.

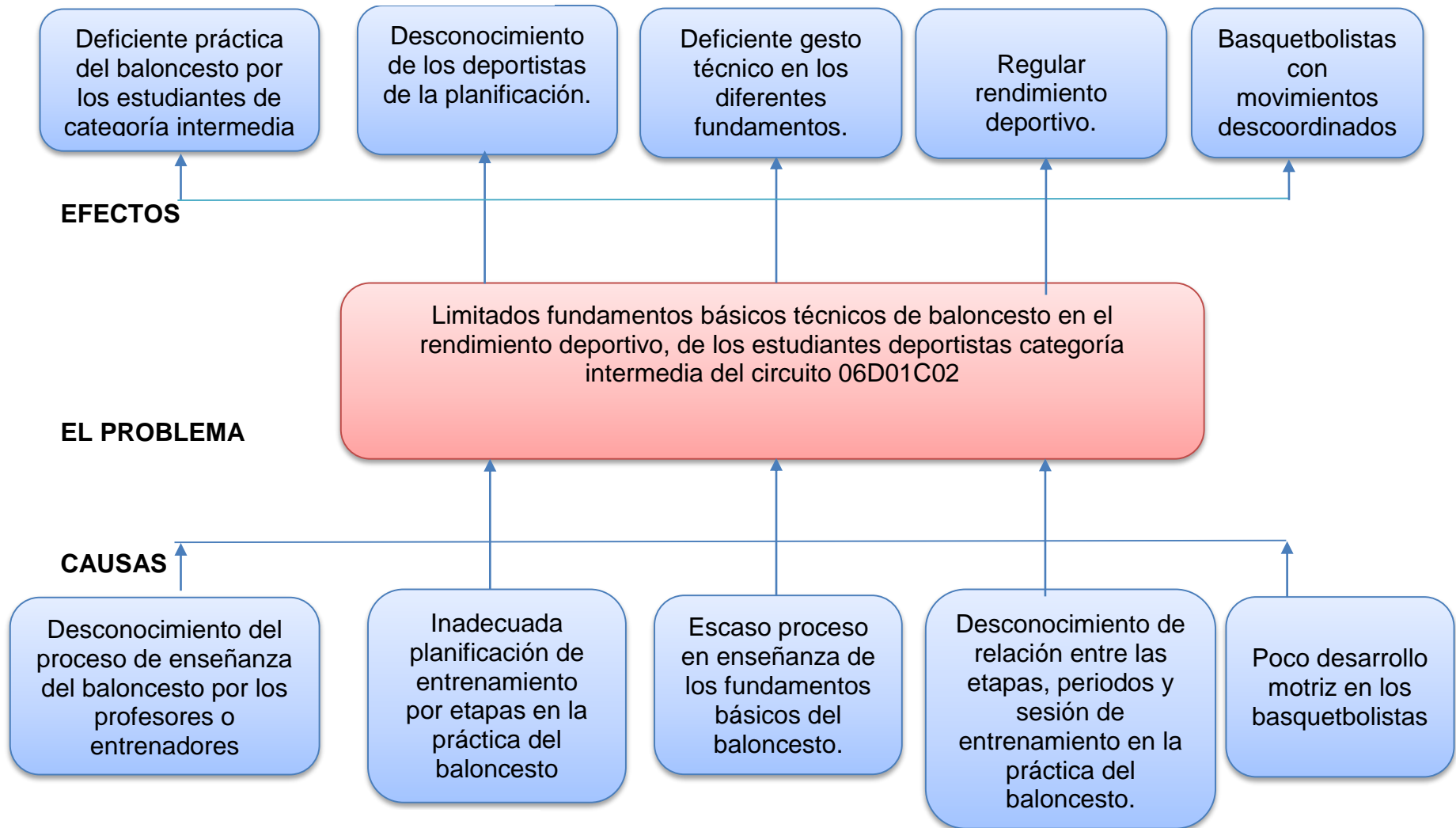
En la provincia en ese contexto se inscribe esta tesis, considerando como autora que esa es una problemática presente en todas las provincias del país y motivación suficiente para la puesta en práctica de una investigación dirigida a lograr un mayor dominio del problema y su solución. El diseño de esta investigación podrá extrapolarse a todas instituciones del circuito 06D01C02 del cantón Riobamba provincia de Chimborazo involucradas y sus resultados podrían utilizarse para el mejoramiento de los fundamentos básicos técnicos de baloncesto.

En el circuito el presente estudio brinda una alternativa de solución para este problema, planteando cómo la elaboración orientada al desarrollo de los fundamentos técnicos en la categoría intermedia para los estudiantes del circuito 06D01C02 distrito Chambo-Riobamba, de la provincia de Chimborazo, y que puede ser adecuado para mejorar el nivel de rendimiento en el baloncesto.

El circuito educativo 06D01C02 propende al desarrollo de las habilidades básicas del baloncesto, teniendo como base el modelo universal de planificación, cuyo eje central es el desarrollo de destrezas en el ejecutante que de esta manera se respeten las individualidades para así alcanzar la diferencia grupal en la ejecución de los de los fundamentos básicos que seapreciado por el público como parte de su ejecución practica sino una ejecución progresiva del deportista.

1.2.2 Análisis Crítico.

Figura N° 1: Árbol de Problemas



Elaborado por: Karolina Janeth Cando Brito

1.2.2. Análisis Crítico

Los entrenadores no realizan ninguna sesión de entrenamiento de manera planificada, por lo que es muy común encontrar en los estudiantes deportistas defectos técnicos en el dribling, pases y tiro al aro en la muestra de estudio.

El desconocimiento de los fundamentos básicos técnicos del baloncesto por los profesores o entrenadores de baloncesto en este caso haciendo relación con la práctica de una manera inadecuada o mal planificada sin vigilancia de maestros o guías especializados puede ocasionar daños tanto físicamente y defectos en la técnica, además que resulta una actividad molesta, tediosa y se produce el desgaste emocional, físico y en ciertas oportunidades se vuelve una práctica aburrida para los estudiantes, lo cual genera una deficiente práctica del baloncesto y no se podrá ejecutar bien el gesto técnico.

La inadecuada planificación de entrenamiento por etapas en la práctica del baloncesto, produce en los deportistas un desconocimiento de que fase o que etapa de la planificación maneja el entrenador en las sesiones de entrenamiento, mientras que si existe un escaso proceso de enseñanza de los fundamentos básicos técnicos del baloncesto los basquetbolistas realizan mal el gesto técnico de cada uno de los fundamentos

Todo ello está asociado con la inexistencia de una planificación de entrenamiento que conduzca ese proceso en esta provincia, de una forma científica.

El presente estudio brinda una alternativa de solución para este problema, planteando cómo la elaboración de una Planificación estructurada de baloncesto categoría intermedia dirigido al desarrollo de los fundamentos

básicos técnicos en edades intermedias puede ser adecuada para mejorar la técnica de cada uno de los fundamentos básicos.

1.2.3 Prognosis

De no buscar solución al problema planteado como es la práctica del baloncesto en los estudiantes categoría intermedia del circuito 06d01c02 distrito Chambo-Riobamba, provincia de Chimborazo en el futuro se podrá ver un porcentaje alto de estudiantes que no practican ninguna actividad relacionada con el baloncesto desarrollando así disfunciones por las habilidades motrices no desarrolladas: correr, lanzar, saltar, etc. Además el esqueleto del niño que no realiza alguna actividad deportiva se atrofia progresivamente y se vuelve menos resistente a las tensiones, más frágil a los traumatismos y más propenso a enfermedades degenerativas como artrosis y artritis así como enfermedades cardíacas y respiratorias.

1.2.4 Formulación del Problema

¿Cómo incide los fundamentos técnicos de baloncesto en el rendimiento deportivo en los estudiantes categoría intermedia del circuito 06d01c02 distrito Chambo-Riobamba, provincia de Chimborazo?

1.2.5 Interrogantes de la Investigación

- ¿De qué manera influye los fundamentos básicos técnicos del Baloncesto en los estudiantes categoría intermedia del circuito 06d01c02 distrito Chambo-Riobamba, provincia de Chimborazo
- ¿Es importante definir el nivel de rendimientos deportivo en los estudiantes categoría intermedia del circuito 06d01c02 distrito Chambo-Riobamba, provincia de Chimborazo
- ¿Se debería diseñar una planificación de entrenamiento orientado al desarrollo de los fundamentos básicos del baloncesto para mejorar el rendimiento deportivo en los estudiantes deportistas de la categoría intermedia del circuito 06d01c02 distrito Chambo-

Riobamba, provincia de Chimborazo innovador para solucionar el problema planteado

1.2.6. Delimitación de la Investigación

1.2.6.1 Delimitación de Contenidos

CAMPO: Deporte

ÁREA: Baloncesto

ASPECTO: Proceso de iniciación y formación deportiva.

1.2.6.2 Delimitación Temporal

El presente trabajo de Investigación se desarrolló y aplicó durante el período Noviembre 2014 – Junio 2015.

1.2.6.3 Delimitación Espacial

La presente investigación se realizó con los estudiantes deportistas del circuito 06D01C02 distrito Chambo-Riobamba

1.2.6.4 Unidades de Observación

Entrenadores, monitores y estudiantes Deportistas categoría intermedia de las unidades educativas del circuito 06D01C02 distrito Chambo-Riobamba, provincia de Chimborazo.

1.3 Justificación

La presente investigación es **factible** porque tiene gran apertura por parte de las autoridades, entrenadores y estudiantes del circuito, además podemos encontrar fuentes bibliográficas y frecuentes investigaciones acerca del mismo, así como el conocimiento de la investigadora sobre el tema propuesto.

Se pretende **beneficiar** a los estudiantes deportistas del circuito 06D01C02 del distrito educativo, se puede mencionar que existen estudiantes con buenas condiciones para realizar entrenamientos lo que conlleva al

mejoramientos de estas habilidades; así como beneficia ampliamente los diferentes fundamentos básicos técnicos del baloncesto, en la actualidad donde las herramientas, la tecnología y los adelantos científicos van evolucionando dentro del entrenamiento deportivo en los deportistas , junto con las planificaciones de especialistas juegan un papel importante para tratar temas referentes al rendimiento deportivo, no puede considerarse que ha sobrepasado la etapa de iniciación y ello solo se logra cuando el dominio técnico se muestra con un nivel grueso, y las transformaciones orgánicas, tanto en el plano morfológico (la estructura y topografía muscular) como en el plano funcional (el nivel básico de las cualidades físicas y coordinativas), alcancen un estado tal de desarrollo que permitan realizar el deporte con cierta efectividad.

Es importante el abordaje de este estudio, ya que pretende exponer las causas y consecuencias que se generan por falta del trabajo progresivo y sistemático de los fundamentos básicos técnicos del baloncesto existe defectos técnicos propios de este deporte, ya que no llevan a cabo una planificación con cada uno de los parámetros prácticos y procesos progresivos; cabe aclarar que para este tipo de preparación existe especialista en el entrenamiento deportivo, y que propiamente es él quien debiese impartir dichas actividades a los estudiantes deportistas aumentarán sus conocimientos y desarrollarán habilidades básicos en el campo de juego.

Además, **es de interés** que hay que remarcar que los fundamentos básicos técnicos del baloncesto no es una situación aislada, sino que es parte fundamental para el desarrollo de estos elementos técnicos y mejoran su rendimiento deportivo, así como también de gran beneficio para el desarrollo físico y motriz, ya que una buena preparación predominará en situaciones de juego.

Los beneficiarios son los estudiantes, deportistas del circuito 06D01C02 del distrito Chambo-Riobamba, Provincia de Chimborazo

1.4 Objetivos.

1.4.1 Objetivo General

- Determinar los fundamentos básicos técnicos del baloncesto en el rendimiento de los estudiantes deportistas categoría intermedia del circuito 06D01C02 distrito Chambo-Riobamba, de la provincia de Chimborazo.

1.4.2 Objetivos Específicos.

- Analizar los fundamentos básicos técnicos de los estudiantes deportistas de la categoría intermedia del circuito 06D01C02 distrito Chambo-Riobamba, de la provincia de Chimborazo.
- Verificar el nivel del rendimiento deportivo del baloncesto en los estudiantes deportistas de la categoría intermedia del circuito 06D01C02 distrito Chambo-Riobamba, de la provincia de Chimborazo.
- Elaborar una planificación de entrenamiento deportivo orientada al desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto, en la categoría intermedia para mejorar el rendimiento de los estudiantes deportistas del circuito 06D01C02 distrito Chambo-Riobamba, de la provincia de Chimborazo.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos

Para la realización del trabajo de investigación se visitó la Biblioteca de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, artículos indexados de EFDEPORTES:

Tema: “METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICO TÁCTICOS DEL BALONCESTO CATEGORÍA INFANTIL 11-12 AÑOS EN EL MUNICIPIO DE SANTIAGO DE CUBA” Taureaux, R. (2013)

Autor: Rolando Taureaux (Cubano)

Quien llegó a las siguientes Conclusiones:

- El análisis teórico realizado sobre la enseñanza de los fundamentos técnico tácticos en el baloncesto permitió determinar el punto de contacto entre los diferentes autores y sus postulados donde juegan roles esenciales los modelos de enseñanza y la metodología utilizada en la actualidad evidenciándose limitaciones de otros componentes importantes desde una perspectiva didáctica metodológica de relevancia para la categoría infantil 11-12 años del baloncesto.
- La insuficiente metodología utilizada en la enseñanza de los fundamentos técnico tácticos del baloncesto infantil en la categoría 11-12 años permitieron determinar los elementos que integrarían la metodología propuesta, pues estas limitaciones evidenciaron que para superar el vacío metodológico existente en la actualidad se hace necesario fundamentar nuevas formas que garanticen el desarrollo de

- los aspectos motrices, cognitivos y motivacionales en los atletas de la categoría 11-12 años en Santiago de Cuba.
- Se aporta una metodología que contiene un enfoque integrador y dialectico que sirve de sustento a la enseñanza de los fundamentos técnico tácticos estructurado en dos componentes que poseen a su vez indicaciones metodológicas, métodos, ejercicios y evaluación como retroalimentación constante que posibiliten elevar la calidad sostenible de su producto final, los atletas de la categoría infantil 11-12 años en Santiago de Cuba que se promueven hacia las categorías superiores.

De acuerdo a lo manifestado por el autor antes mencionado se puede apreciar poner su interés es indispensable el desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto, contiene un enfoque integrador y dialectico que sirve de sustento a la enseñanza, de una manera organizada.

Tema: “LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DE FUTBOL Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS NIÑOS DE 6TO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “MANUELA ESPEJO” DE LA CIUDAD DE AMBATO” Rivera, D. (2014)

Autor: Sr. David Alejandro Rivera Paredes

Quien llegó a las siguientes Conclusiones:

- El fútbol como una disciplina deportiva contribuye directamente en el desarrollo de las capacidades físicas de los niños, en las que reflejan coordinación, agilidad, fuerza, velocidad, y resistencia las mismas que se irán perfeccionando en base a la actividad deportiva que realice.
- Una inadecuada enseñanza de los fundamentos básicos de fútbol genera complicaciones en el desarrollo coordinativo, como son: las capacidades perceptivo-motrices que ayudan al desenvolvimiento personal del niño en cualquier actividad física.

- El Docente es el principal eje en el desarrollo del niño, que en base a los ejercicios y diferentes actividades deportivas incrementa el desarrollo de las capacidades físicas.
- Los docentes del área de cultura física de la institución carecen de una guía teórica y práctica de los fundamentos básicos de futbol que contribuya al desarrollo de las capacidades físicas de los niños.

De acuerdo a lo manifestado el futbol un deporte de conjunto que desarrolla las capacidades física, las mismas que con un trabajo coordinado lo van ir desarrollando, y cada uno de los docentes somos los encargados de ejecutar un trabajo progresivo sin saltar etapas e incrementar el desarrollo de los mismos.

2.2 Fundamentación Filosófica

Para realizar el trabajo de grado la investigadora asume los principios del paradigma crítico-propositivo, por que cuestiona y analiza aspectos basados en la existencia de múltiples realidades socialmente construidas y plantea una propuesta de solución al problema investigado.

En los fundamentos básicos técnicos del baloncesto, existen una serie de etapas presididas por la adquisición de una gama de elementos o modelos técnicos junto con el desarrollo de aspectos de tipo condicional, táctico y psicológico, de manera adaptada a la particular situación biológica del individuo. Este progresivo aprendizaje le permitirá al deportista avanzar de forma programada, racional y pedagógica. Durante la práctica deportiva se produce un primer contacto del practicante con la especialidad elegida, representando un punto de arranque hacia su rendimiento deportivo. Sin duda

el futuro deportivo estará condicionado, entre otras cuestiones, por el bagaje experimental de esta primera aproximación.

El rendimiento deportivo debe propender desde punto de vista **filosófica**, a lograr el desarrollo de la conciencia humana y debe tener un carácter ético, que posibilite al hombre la mejor interrelación con el mundo. Esto se fundamenta en la concepción de que solo a partir de una conciencia corporal, es posible reconocer el otro.

En la **sociológica** en sentido la educación es parte esencial de la vida, un componente de la práctica social, que permite no solo la conservación y reproducción de bienes materiales, a partir de los recursos que ofrece la naturaleza, sino también de las costumbres, los patrones, las normas y valores que caracterizan al sujeto como portador de una cultura específica, como representante de un pueblo o nación.

De acuerdo a Ozolin, 1949 menciona que la **ontología** en las sociedades desde sus inicios han tomado a la preparación física como algo principal dentro del entrenamiento, misma que en la actualidad se ha visto afectada por los nuevos roles que se han presentado. La preparación física ha ido creciendo y poco a poco en los últimos años en el mundo, ya que se ha visto la necesidad de que la preparación física es importante para el desarrollo deportivo.

Epistemológicamente según Harre, 1972 la aplicación de los métodos para la preparación física es muy necesaria para el buen desarrollo en el ámbito deportivo.

La **axiología** según Matviev, 1954 la preparación física dentro del desarrollo integral de la persona es uno de los pilares fundamentales para su desarrollo deportivo y su rendimiento físico, tal es así que se ha visto que en todos los

entrenadores y profesores que de una u otra manera han tomado como un punto importante la preparación física tienen un mejor desarrollo deportivo ocasionando buenos resultados y al mismo tiempo un mejor trabajo.

2.3. Fundamentación Legal

“Esta investigación tiene su sustento legal en la Constitución de la República del Ecuador el cual responde al cumplimiento de las normas jurídicas legales organismos oficiales de la inspección, control y vigilancia de la educación y de carácter institucional. El Reglamento General de la Ley de Educación,” como también la ley del deporte.

Ley del deporte, educación física y recreación dada por ley no. 0, publicada en registro oficial suplemento 255 de 11 de agosto del 2010. Título v de la educación física. En el Código de la niñez y la adolescencia. Art. 37. Derecho a la Educación. Los niños/as y adolescentes tienen derecho a una educación de calidad, este derecho demanda de un sistema educativo que garantice el acceso y permanencia de todo niño/a, a la Educación Básica.

Constitución de la República del Ecuador (2008), **menciona algunos artículos referentes a la educación física: TITULO I PRECEPTOS FUNDAMENTALES Art. 1., Art. 3.**

Art. 1.- Ámbito.- Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

Constitución de la República del Ecuador (2008), **menciona el referido a la cultura física y el tiempo libre en su Artículo 381**, establece que el Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte,

la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas.

Ley Orgánica De Educación Intercultural, Título I De Los Principios Generales Capítulo Único, Del Ámbito, Principios Y Fines (2011), **menciona en el Art. 2.- Principios.-** Interaprendizaje y multiaprendizaje se considera al interaprendizaje y multiaprendizaje como instrumentos para potenciar las capacidades humanas por medio de la cultura, el **deporte**, el acceso a la información y sus tecnologías, la comunicación y el conocimiento, para alcanzar niveles de desarrollo personal y colectivo;

CAPÍTULO II

De Las Obligaciones Del Estado Respecto Del Derecho A La Educación (2011), **indica en el Art. 6.- Obligaciones.-** Propiciar la investigación científica, tecnológica y la innovación, la creación artística, la práctica del **deporte**, la protección y conservación del patrimonio cultural, natural y del medio ambiente, y la diversidad cultural y lingüística;

CAPÍTULO I

Art. 14.- Funciones y atribuciones.- Las funciones y atribuciones del Ministerio son:

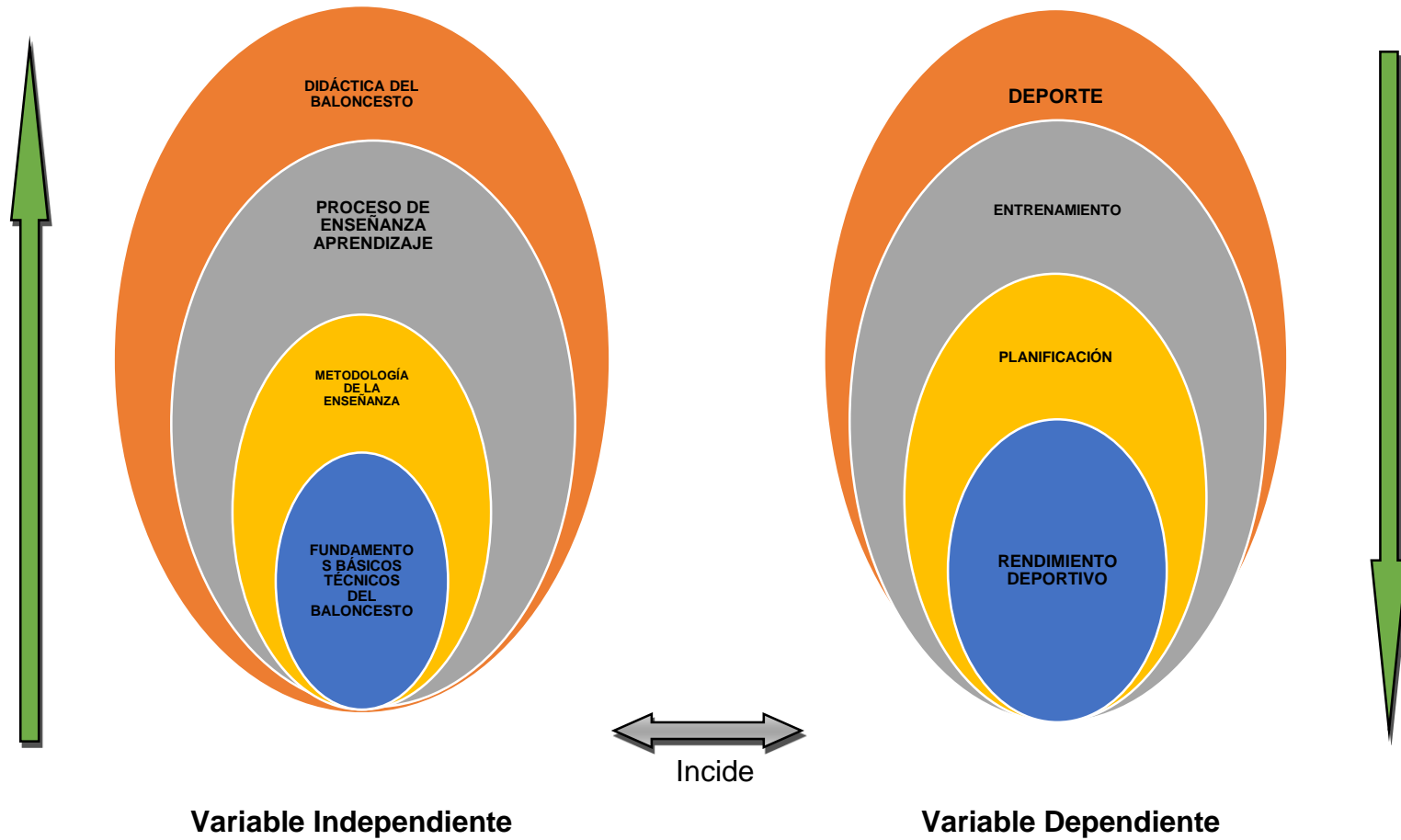
a) Proteger, propiciar, estimular, promover, coordinar, planificar, fomentar, desarrollar y evaluar el deporte, educación física y recreación de toda la población, incluidos las y los ecuatorianos que viven en el exterior.

Plan Nacional del Buen Vivir 2013-2017 Objetivo 3, de la política 3.7 “Mejorar la calidad de vida de la población” y “Fomentar el tiempo dedicado al ocio activo y el uso del tiempo libre en actividades físicas, deportivas y otras que contribuyan a mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de la población”.

Para cumplir a cabalidad con los fines de la educación, el Ministerio promoverá la participación activa y dinámica de las instituciones públicas y privadas y de la comunidad en general.

2.4. Categorías Fundamentales

Figura N° 2: Red de Inclusiones conceptuales.



Elaborado por: Karolina Janeth Cando Brito

2.4.1.- Constelación de ideas de la Variable Independiente: Los Fundamentos Básicos Técnicos del Baloncesto.

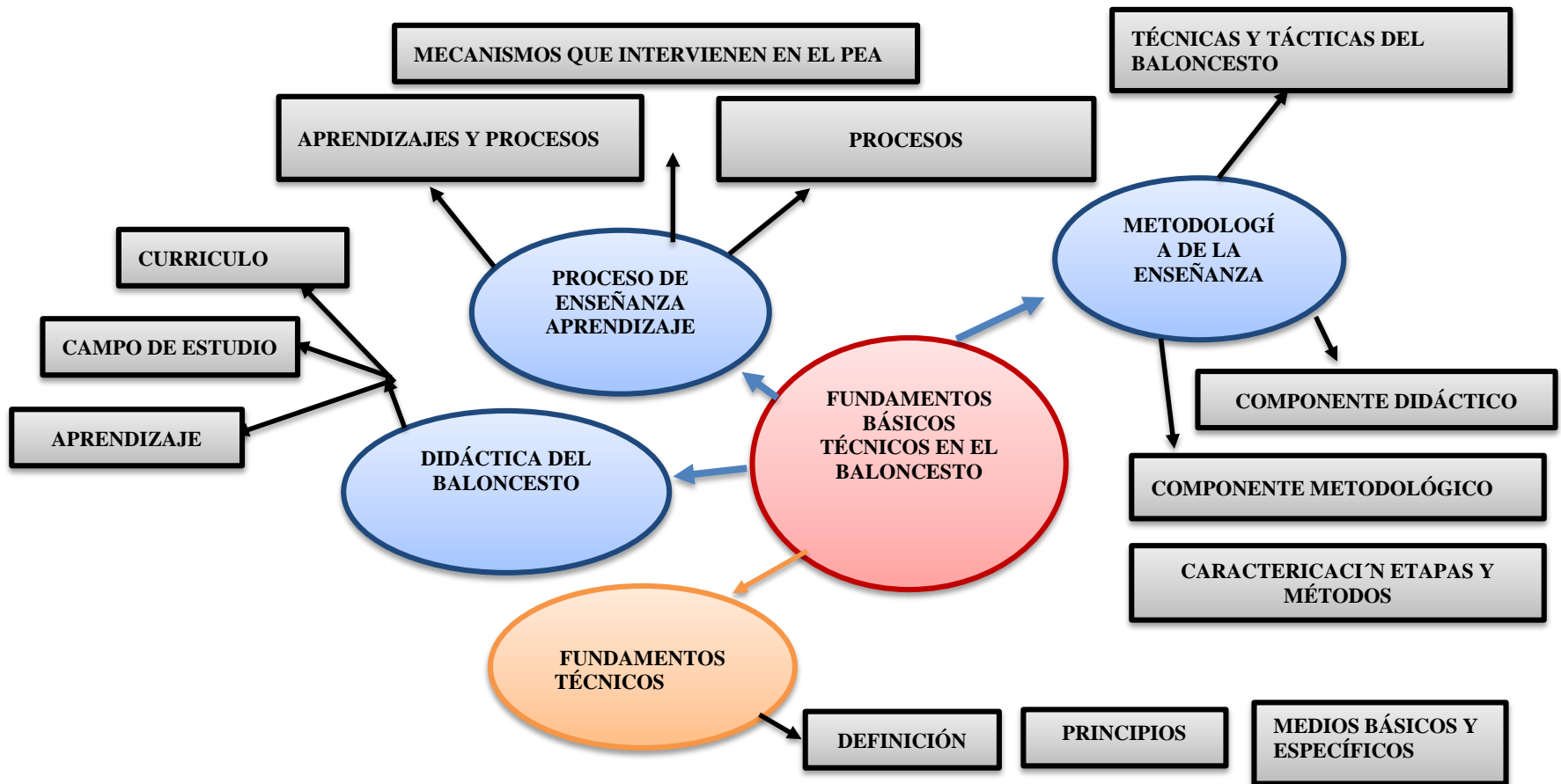


Figura N° 3: Constelación de Ideas de la Variable Independiente
 Elaborado por: Karolina Janeth Cando Brito

2.4.2.- Constelación de ideas de la Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo.

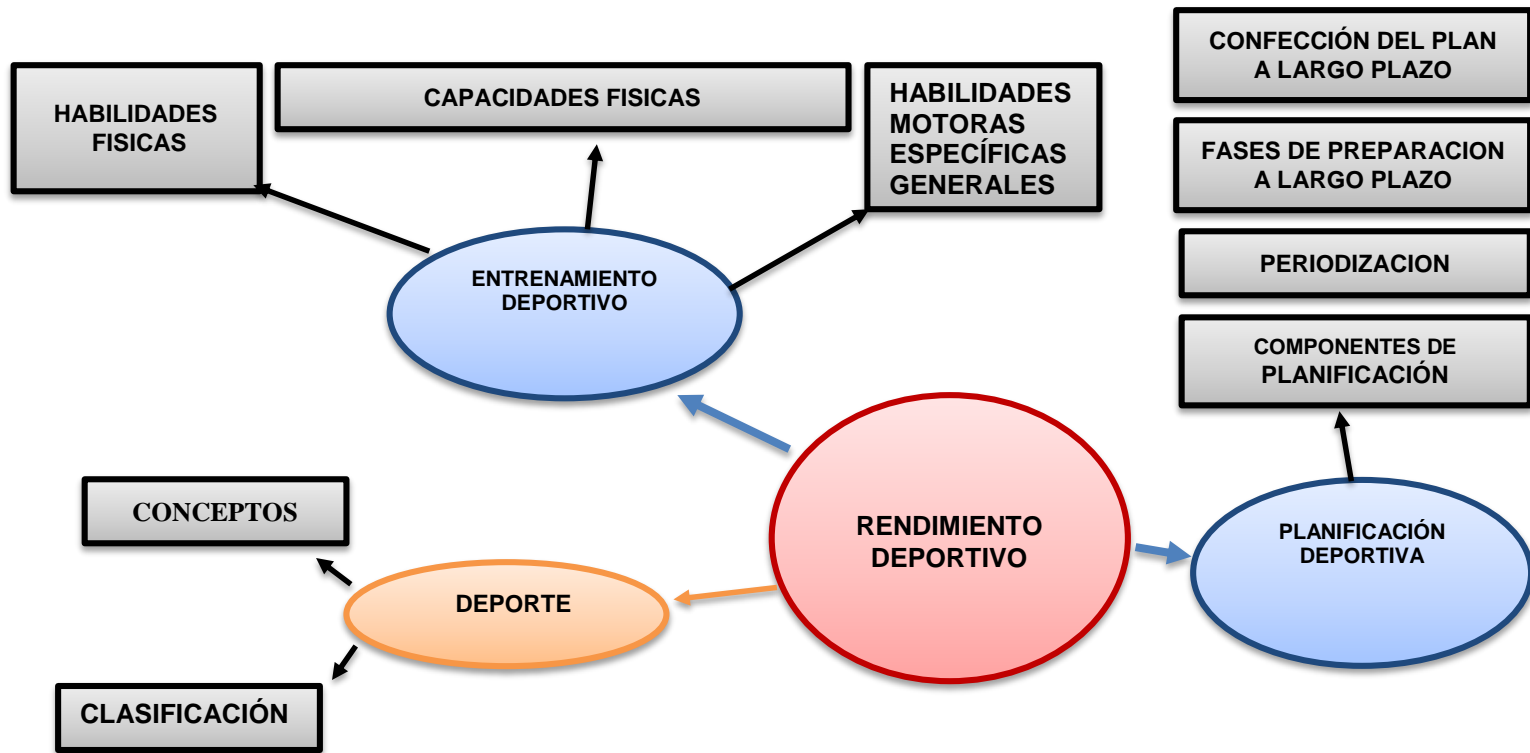


Figura N° 4: Constelación de Ideas de la Variable Dependiente
Elaborado por: Karolina Janeth Cando Brito

2.4.1. Fundamentación Teórica de la variable Independiente.-

Fundamentos Básicos Técnicos del Baloncesto.

2.4.1.1. Didáctica del Baloncesto

(Fernandez, 2011) Dentro del ámbito educativo se manifiestan dos variantes que pretenden contribuir en el proceso de enseñanza-aprendizaje que se da en el deportista o atleta; por una parte se encuentra la Didáctica y por otro las teorías del currículum.

La definición de Didáctica en ese entonces hacía referencia al cómo enseñar La definición de didáctica se manifestaba a “la ciencia de los métodos de enseñanza”.

Desde un punto de vista técnico, la Teoría del Currículo concentraba un campo de estudio asociado a los problemas sociales de selección de la cultura, de esta manera no se ocupaba de su desarrollo práctico, aunque en la actualidad la Teoría de Currículo ha logrado esta corriente netamente práctica.

2.4.1.2. Didáctica Disciplinar.

(O, 1998) Relacionar los principios que contribuyen a la formación cultural, personal y social desde la educación física. Comprender el rol que la Educación Física juega en la formación básica vinculada a la Enseñanza y Perfeccionamiento, así como las características propias de los procesos de Enseñanza Aprendizaje asociados a este ámbito.

Permite una formación en diferentes ámbitos de una manera interdisciplinaria que pretende desarrollar y perfeccionar cada una de las características innatas del individuo.

2.4.1.3. Didáctica del Baloncesto

(Alarcon, 2011) Los elementos didácticos que deben predominar en la formación de las Unidades didácticas deberán estar en concordancia con el concepto constructiva del aprendizaje, dicho de esta manera influye en una determinada actitud didáctica del Entrenador – Profesor dentro de sus actuaciones, no solo en sus intervenciones, sino también a la hora de delinear y desplegar todos los aspectos que van a conformar el P.E.A y la evaluación el deportista deberá ir edificando su aprendizaje, lo que posibilita ubicarse al entrenador-profesor en un plano de ayuda y colaboración, contribuyendo con la información y sostén conforme al tiempo de aprendizaje.

Para lo cual el entrenador deberá tomar en cuenta el instante de desarrollo motor del deportista y cada una de las características personales, ya que no todos se encuentran al mismo nivel para aprender ciertos contenidos en un período de edad concreta. Este nuevo aprendizaje debe ir en secuencia de una evaluación inicial, misma que pondrá de manifiesto el grado de desarrollo motor y los conocimientos adquiridos previamente que domina el deportista-alumno, y que guiaran al entrenador-profesor a realizar los ajustes necesarios en las secuencias que se presentan las actividades de aprendizaje.

2.4.1.4. El Proceso de Enseñanza-Aprendizaje

(Jose Antonio Echavarría León, 2002) Para poder valorar esto se debe partir de la relación dialéctica que se establecen entre objetivo-contenido-medio-evaluación y formas de organización, ya que el proceso de enseñanza de la Educación Física, no solo es importante la correcta distribución del contenido sino también la serie de acciones del profesor y el alumno en una sucesión correcta determinada por los métodos y procedimientos. La relación objetivo-contenido-método-

organización determina la metodología de la enseñanza de los medios fundamentales (juego-gimnasia-deporte) de la Educación Física.

Se entiende por aprendizaje al cambio de una habilidad motora que un deportista experimenta en una forma de inherente permanencia y que no se le puede atribuir al simple proceso de desarrollo (maduración)".

Mientras si lo entiende como un proceso: Lo entiende como una variable que actúa dentro del aprendizaje, la misma que no siempre es observable y tiene una estrecha relación con las estrategias o herramientas metodológicas y con la globalización de los resultados

2.4.1.4.1. Proceso del aprendizaje y los procesos asociados

(Rodrigo Cornejo Chavez, 2007). Un primer punto a abordar es la naturaleza de las variables que, según los estudios actuales, están asociadas a los logros escolares. Habría que decir, en todo caso, que la información disponible alude a variables asociadas a rendimientos académicos cognitivos, pues no existe suficiente información acumulada que nos permita extender este análisis a la comprensión de las variables implicadas en otro tipo de aprendizajes, al menos no a través de datos directos.

(Oliva, 2003). **Control ejecutivo:** Aprendizajes anteriores, realimentación, estudio de necesidades, etc. Los **estímulos** afectan a los **receptores** entrando en el Sistema nervioso a través del **Registro sensorial**. A partir de ahí se produce:

- **Primera codificación:** Codificación simple es una mera Representación.
- **Segunda codificación.** Conceptualización al entrar en **Memoria a corto plazo**.

Almacenamiento en la **Memoria a largo plazo**.

➤ **Recuperación:** por parte de la **Memoria a corto plazo**

Conductas: Paso al **Generador de respuestas**

➤ **Diferentes etapas por donde transita el proceso**

- **La Motivación:** Representa el nivel de expectativa que se establece previo al aprendizaje
- **La atención o también llamada percepción selectiva:** Se la puede definir como el escogimiento de los estímulos recibidos.
- **El Repaso:** Corresponde a la duración por más tiempo que puede permanecer en la Memoria a corto plazo, la misma que deberá relacionar una información con la precedente y posterior.
- **La Codificación:** Es la que da o procede a la Memoria a largo plazo.
 - Es la relación o la nueva información con un carácter de informativos y de gran amplitud
 - Transformación de la comunicación en imágenes.
 - Transformación las imágenes en conocimientos.
- **La búsqueda y recuperación:** Es el material que se encuentra almacenado y se hace accesible volviendo a poner ponerse de manifiesto en la memoria a corto plazo.
- **El Poder Generar respuestas:** Los conceptos llegan a transformarse en acciones del que aprende.
- **La retroalimentación:** Corresponde al proceso del que aprende y recibe la información sobre su actuación la misma que si es positiva o negativa y sirve de refuerzo.

2.4.1.5. Metodología dirigida a la enseñanza de los fundamentos técnico táctico del baloncesto

(Taureaux, 2013)La consideración didáctica-metodológica fundamental sobre la cual se basa la Metodología se relaciona con el hecho de que en la actualidad existe una utilización desmedida de un modelo de

enseñanza puramente técnico –memorístico por los entrenadores de baloncesto en la categoría infantil; esta problemática como resultante del diagnóstico realizado nos sitúa en posición de dudar acerca de la efectividad que posee la metodología actual de la enseñanza de los fundamentos técnico tácticos de la categoría infantil 11-12 años del Baloncesto.

Partiendo del criterio didáctico sobre la metodología de la enseñanza de los fundamentos técnicos, se observa que al momento existe una desproporcionada utilización de programas o modelos de enseñanza de la técnica, de manera mecánica por parte de los diferentes los encargados del proceso de enseñanza del baloncesto en la etapa intermedia, por tal motivo en la actualidad se presenta una dificultad fruto del análisis realizado nos ubica en la perspectiva de dudar sobre la confianza que posee el actual método de enseñanza de los fundamentos técnicos y tácticos que se imparten en la categoría intermedia del baloncesto.

El proceso metodológico del baloncesto en la actualidad se manifiesta sobre la enseñanza, técnica y táctica de una manera rígida sin tomar en cuenta la relación que se ocasiona durante todos los componentes de preparación del deportista, la metodología es un modelo puramente técnico, que se presenta como costumbre en los entrenadores y que debe existir un método lineal para cada una de las etapas en el proceso.

2.4.3.3 Estructura de la Metodología dirigida a la enseñanza de los fundamentos técnicos tácticos

2.4.1.5.1. Componente Didáctico: Métodos de Enseñanza a implementar dentro de la Metodología en el Componente Didáctico.

Además de previamente haber caracterizado el nivel técnico que posee cada uno de sus jugadores, de este modo los métodos que se plantean, en si no son los medios de solución dentro del proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos, sino al contrario, solo son una herramienta que el entrenador debe utilizar.

El conjunto de habilidades pedagógicas, como la explicación tomando en cuenta todos los recursos y medios didácticos que fuesen necesarios para la misma, la demostración del gesto técnico el cual debe realizarse de todos los ángulos y perceptivas para una mejor concepción del fundamento técnico por parte del equipo, y por último la ejecución del gesto técnico el mismo que se debe realizar de manera gradual partiendo de lo sencillo a lo más complejo, de la forma estática a la parte dinámica, sin oposición y con oposición de un compañero

2.4.1.5.2. Componente Metodológico: Etapa de implementación de la Metodológica propuesta.

- **Etapa I: Desarrollo**
- **Etapa II: Transformación**
- **Etapa III: Consolidación**

2.4.1.6. Caracterización de las diferentes etapas y métodos propuestos en la Metodología.

2.4.1.6.1. Etapa I Desarrollo:

(Edgardo Romero Frometa M. E., 2003) “Implica la utilización acertada de los fundamentos metodológicos de la etapas anteriores las cuales se relacionan en forma sistémica y en el nivel reglamentado; significa la realización por ejemplo de un juego en condiciones reales de enfrentamiento, la evaluación es la actuación del propio jugador

que a su vez reflejará siempre el nivel de la metodología utilizada por el entrenador, responsable de la enseñanza de los fundamentos técnico tácticos de los atletas en la categoría”.

Dentro de la parte metodológica pertenece a la fase formativa del jugador, en donde se deben planificar y realizar actividades simples que contribuyan sobre el aprendizaje significativo de algunos elementos técnicos, que debe dominar el basquetbolista, el objetivo primordial en esta etapa va encaminado a favorecer el desarrollo motivacional por la práctica del deporte, el conocimiento práctico y teórico de los fundamentos técnicos y tácticos, indispensables dentro del baloncesto, como son: el dribling los diferentes tipos de desplazamientos ,y pases del balón, el entrenador debe prestar vital atención a las diferencias individuales de cada uno de sus jugadores, como parte fundamental dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, y a la utilización del balón como recurso metodológico para el aprendizaje de los gestos técnicos.

2.4.1.6.2. Etapa II Transformación

(Edgardo Romero Frometa M. E., 2003) “En la forma metodológica se presenta como la fase de vital importancia en donde se el eje fundamental en cual giran las posteriores actividades que se podrán realizar sirve de enlace entre la Etapa de desarrollo y la Etapa transformación”.

Por ningún motivo se debe empezar el trabajo en esta etapa sin antes haber evaluado el vencimiento de los objetivos propuestos en la primera etapa, los mismos que deben ser evaluados mediante una test debidamente estructurado para los jugadores de la categoría infantil, la duración variará en dependencia de la asimilación que se observe en cada jugador, de esta manera para esta etapa se plantean ejercicios de enseñanza técnica y táctica de cada jugador actividades pre deportivas reglamentadas, juegos modificados, situaciones

simplificadas de juego, con la participación de un número determinado de jugadores y aros, y mediante esta manera contribuir a la comprensión de las diferentes estructuras común de juego, como son las acciones al ataque y a la defensa con y sin balón, aquí el entrenador no centra su atención en el gesto técnico, al contrario aplica las habilidades técnicas de sus jugadores para plantear situaciones tácticas y su atención se centra en las acciones de carácter táctico

2.4.1.6.3. Etapa III Consolidación

(Ana Milena Orozco Cañas, 2012) “Esta etapa corresponde al oportuno y correcto uso de los Fundamentos metodológicos utilizados en las anteriores etapas, las mismas que se conjugan de manera progresiva y con el nivel reglamentario, de este modo corresponde a la ejecución del juego en situaciones reales de competencia, la evaluación es el desempeño del jugador dentro del campo de juego”

Manifestará en su desempeño el grado de metodología utilizada por el personal responsable dentro del proceso de enseñanza de los fundamentos técnicos y tácticos de los deportistas en las categorías anteriores

A continuación se reflejan las diferentes acciones pedagógicas para el accionar táctico individual:

2.4.1.6.4. Acción Nº 1. Compromiso individual sin balón: En esta acción se pretende realizar una defensa de desengaño que reprima al equipo contrario y no tenga posibilidad alguna de recobrar el balón de ninguna manera.

En las actividades propias del juego si la marca de persuasión no ha sido 100% eficaz y se ejecuta el pase queda una segunda posibilidad defensiva apoyada en la intercepción del balón.

2.4.1.6.5. Acción Nº 2. Compromiso individual con balón: En esta acción al momento de no tener éxito en la marca defensiva, y no se pueda evitar que el competidor directo entre en posesión del balón, el objetivo primordial será participarle al niño la concepción de defensa del jugador con balón en el empleo de diferentes variables, las mismas que pueden ser defensa presionante, siempre que el contrario se acerca más al aro o realizar defensa siempre en la función a la posición del aro.

Las acciones defensivas que se trabajen tanto de forma individual como grupales, se debe realizar en el juego con tareas específicas, que contribuyan al desarrollo de la voluntad la responsabilidad y perseverancia

2.4.1.6.6. Acción Nº 3. Actitud ante la fase final de la posesión del balón: La actividad primordial de enseñanza debe estar orientada, al momento que no se pueda evitar el ataque o el lanzamiento del jugador al aro se debe estar siempre en atento a evitar el tiro, y obligar por todos los medios al contrario a cometer una falta personal. En el supuesto que el contrincante elija como situación de juego para continuar el ataque se realizará siempre el desvío del pase con la colaboración de la forma equipo.

Como propuesta se debería realizar el mismo ciclo en las acciones del ataque, de la misma manera se utilizarán los procedimientos de defensa partiendo de la idea de desmarcarse del adversario

2.4.1.6.7. Actividades Metodológicas Generales propuestas para el desarrollo de diferentes etapas metodológicas

El personal técnico responsable del proceso de formación deportiva de los futuros basquetbolistas, debe tomar en cuenta las diferentes etapas desarrollo en la parte metodológica, de esta manera involucra, relacionarse con los diferentes aspectos didácticos como aspecto principal y su estrecha relación

con cada uno de los aspectos sean estos afectivos, motivacionales de nivel cognitivo y psicomotriz como eje desarrollador del proceso de enseñanza de la técnica y la táctica

(Moya, 1998). “Como objetivo básico se plantean situaciones motrices globales que se lograrán variando el tamaño del terreno, cambio de las reglas y de las tareas sencillas a cumplir por los atletas”

Como sugerencia dentro de cada actividad psicomotriz o ejercicio planificado, no debería realizarse solo por adaptación momentánea, lo que permitirá que sobre el desarrollo de un ejercicio, el entrenador tenga la posibilidad de planificar actividades con objetivos similares, de esta manera el jugador podrá tener a su haber un sinnúmero de situaciones propias de la competencia y así poder extrapolar los movimientos obtenidos durante su formación deportiva.

Durante el análisis de diferentes autores, sobre el proceso de enseñanza de los diversos procesos de enseñanza de los fundamentos técnicos y acciones tácticas se define que todos concuerdan sobre la importancia de la metodología de la enseñanza y la utilización de recursos didácticos para la correcta formación de elementos técnicos, los mismos que servirán posteriormente para realizar elementos tácticos en función de la técnica que realice cada uno de sus jugadores.

El aporte fundamental es brindar una metodología integradora y dialéctica la misma que sirva de basamento para la enseñanza de los fundamentos técnicos, tácticos, los mismos que posean indicaciones metodológicas, métodos, ejercicios que vayan correctamente estructurados en dependencia de la fase que se encuentre el deportista y la evaluación que permita una retroalimentación sostenible y permita sistemáticamente incrementar el nivel técnico y táctico de los basquetbolista de la categoría intermedia y su desarrollo para una categoría superior

(Edgardo Romero Frometa M. E., 2003) El objetivo central de la metodología de enseñanza de la técnica estará dirigido a que el principiante sea capaz de transformar, a un nivel superior, la habilidad de ejecutar los fundamentos de forma natural, realizando adecuadamente la estructura general de los movimientos que intervienen en la técnica de cada uno de ellos. A ese objetivo estarán supeditadas todas las tareas que debe vencer.

Al inicio del proceso de enseñanza hay que focalizar la atención en la relajación, pues de manera indiscutible, cuando los deportistas corren a velocidades por encima del 95-98 % de sus posibilidades individuales, ellos experimentan contracciones extremadamente fuertes de toda su musculatura, de manera especial en las partes de la cara y el cuello, las mismas que influyen directamente en la contracción de todo el cuerpo, y así se ve involucrado el espíritu de juego y la actividad de competencia que prima en cada uno de los deportistas, lo que le motiva es cumplir las tareas a alta velocidad, y de esta manera hacerlo más rápido que los otros.

Un deportista cuando realiza una actividad competitiva, y logra superar, aunque sea sólo a un compañero, durante ese momento, por regla general, el hábito natural es irracional. Se debe tenerse siempre en cuenta que está presente una relación muy cercana entre la técnica y su velocidad de ejecución, en otras palabras, entre las características de nivel cinemático y dinámica de los movimientos así como la capacidad motora de la rapidez, lo que obliga a reducir el nivel de velocidad, desde el comienzo de la enseñanza, para transformar hacia lo racional la habilidad natural. Esto se fundamenta en que el escalón que se adquiriera de velocidad, con una técnica irracional, sería inútil.

(Moya, 1998) la metodología utilizada en la enseñanza de los fundamentos técnico tácticos del baloncesto permiten determinar los elementos que integrarían la metodología propuesta, pues estas limitaciones

evidenciaron que para superar el vacío metodológico existente en la actualidad se hace necesario fundamentar nuevas formas que garanticen el desarrollo de los aspectos motrices, cognitivos y motivacionales.”

(Moya, 1998) que si su aporte metodológico contiene un enfoque integrador y dialéctico que sirve de sustento a la enseñanza de los fundamentos técnico tácticos estructurado en dos componentes que poseen a sus vez indicaciones metodológicas, métodos, ejercicios y evaluación como retroalimentación constante que posibiliten elevar la calidad sostenible de su producto final.”

Si se parte del criterio de que en estas edades la rapidez es la capacidad motora o dirección del rendimiento, que recibe una gran prioridad en su desarrollo y que todas las acciones que realiza el niño en la carrera las realiza con una mayor o menor velocidad.

Ello sólo se logra cuando se dirige la enseñanza a transformar la forma de realizar las fases sin despreocuparse de las otras.

2.4.1.7. Mecanismos que intervienen en el aprendizaje de las habilidades motrices deportivas (HMD).

En el aprendizaje de las HMD intervienen tres mecanismos bien definidos: el perceptivo, el de decisión y el ejecutivo.

2.4.1.7.1. Mecanismo perceptivo.

(Edgardo Romero Frometa M. E., 2003) Las habilidades motrices son conocimientos sensoriales y motrices en el cual la información procede de los órganos sensoriales y las órdenes que se emanan del cerebro. Este conjunto tienen vital importancia como el aspecto de la

ejecución, los mismos que son componentes que sin ellos la infinidad de habilidades motrices serían casi imposibles de realizar una manera correcta. “El cúmulo de sensaciones y percepciones forman los componentes mediante los cuales el ser humano interactúa con el medio exterior y procede a la adquisición nuevas capacidades de movimiento en el momento que esta interacción llega a ser intencionada, en otras palabras se produce por el movimiento voluntario, se originan procesos cognitivos los mismos contribuyen al aprendizaje significativo de la motricidad.

Podemos hablar de percepciones todas las vivencias que el niño experimenta mediante las sensaciones, mismas que son provocadas por los estímulos y son capaces de captar mediante los órganos sensoriales, es decir, de los sentidos. Los estímulos confluyen ante los centros de control, y llegan a producir en el principiante una apreciación concreta de la realidad.

A manera personal del autor de esta tesis, el niño dentro del proceso del aprendizaje edifica de una manera propia las percepciones que fueron recogidas por sentidos. Dentro de la formación de estas percepciones concuerdan un sin número de elementos como experiencias anteriores adquiridas dentro de la Educación Física o la Actividad física.

El cúmulo de percepciones dentro del baloncesto se manifiesta en la memoria a manera de experiencias o vivencias, las mismas que se van constituyendo en un amplio desarrollo motor.

Dentro del proceso de desarrollo motor y la formación de las habilidades motrices deportivas están se ponen de manifiesto cuando el principiante adquiere, organiza y utiliza la conducta motriz.

La utilización de la memoria a corto plazo permite acumular la mayor información durante periodos cortos. Un principiante vivencia sus posibilidades de movimiento y del entorno fruto las percepciones que experimenta, mediante las sensaciones. Las sensaciones las podemos clasificar en

- **Sensaciones Exteroceptivas:** Estas sensaciones se ponen manifiestan fuera o en el exterior del niño, en el deporte los estímulos llegan a ser receptados por tres órganos de los sentidos: la vista, el oído y el tacto. Las mismas que se derivan de la demostración, la explicación y la ayuda directa por parte del entrenador.

2.4.1.7.2. La demostración:

(Edgardo Romero Frometa M. E., 2003) “Debe ser concisa y a diferentes tiempos de ejecución. La exposición de videos se pone de manifiesto dentro de la demostración, cuando el entrenador no puede realizarlo, ya sea por el nivel de complejidad o el alto grado de maestría y se convierte en una herramienta muy eficaz dentro del aprendizaje de las Habilidades Motrices”.

Durante el proceso de iniciación del niño dentro el aprendizaje del baloncesto es aconsejable, evitar demostrar los errores técnicos que ejecuta dentro del entrenamiento, para que llegar a crear una fijación de la imagen incorrecta del movimiento ya que al momento de demostrar el error estaremos cayendo en el error de reforzar la falla que cometió.

2.4.1.7.3. El Proceso de Explicación: Dentro del proceso metodológico la explicación cumple un papel muy poco tomado en cuenta, pero a la vez más importante ya que esta debe ser clara y concreta.

(Edgardo Romero Frometa M. E., 2003) “Los contenidos de la clase que vayan a ser impartidos, deben ser correctamente dosificados tomando en cuenta el nivel que va adquiriendo el niño en el transcurso de su vida deportiva. La explicación debe estar encaminada hacia el desarrollo de los fundamentos principales de la habilidad que se forma, tomando en cuenta el inicio de la estructura general, posteriormente la estructura dinámica y más adelante la estructura rítmica, sin embargo tomando en cuenta que en la niñez predomina la estructura general”.

Todo este proceso no puede pasarse por alto, puesto que todo el proceso de enseñanza del baloncesto dentro de la etapa de iniciación de ser encaminada al dominio estructural de las habilidades motrices, donde predominan las características espaciales.

Particularmente siempre debemos tomar en cuenta el siguiente precepto: lo que se demuestra, se explica y se ejercita perdura más en el sistema nervioso que las variantes antes explicadas.

En la práctica está demostrado que lo que perdura por más tiempo es lo que se demuestra, se explica, se ejercita y todo esto tiene un eje de transformación debido a la habilidad creadora propia del deportista.

2.4.1.7.4. El mecanismo de decisión.- En dependencia de la información receptada, el mecanismo realiza la orden general para la respuesta. Una vez receptadas las propiedades del ambiente, el niño podrá dar elección a la más correcta de entre aquellas respuestas que tiene almacenadas, de este modo el niño sabrá elegir la que más se ajuste a la situación en que se encuentra. Nunca debemos pasar por alto que la su experiencia motora en que se encuentra el niño es poca y el banco de habilidades que domina también es limitado. Debido a todo lo anterior el no poder responder ante una situación debido al escaso desarrollo motor, está claro que aumentará el tiempo de

reacción, que está supeditado a menor edad del individuo y a menor escuela o banco de habilidades motrices que posea.

(Edgardo Romero Frometa M. E., 2003) “Dentro de esto los entrenadores deberán introducir cada día 3-5 ejercicios dentro del calentamiento motivantes y que sean nuevos con el fin de brindar nuevas experiencias motoras, a fin de lograr, al cabo del año, una amplia gama de habilidades motrices dominadas por el niño”.

2.4.1.7.5 Limitaciones del mecanismo de decisión.- Hay que estar conscientes de las limitaciones y posibilidades en cada ciclo de edades en el mecanismo de decisión. El principiante debe estar en disposición de entender el problema como paso previo para elegir una respuesta y decidir en el momento oportuno su ejecución. Entender el problema entra en su capacidad cognitiva.

En el momento de analizar las habilidades motrices de aprendizaje se debe contemplar qué posibilidades tiene el niño de comprender el problema de decisión que se le plantea y si efectivamente tiene adquiridos patrones básicos para responder y cuándo responder. Resulta relevante que este es un aspecto que debe ser muy considerado por el entrenador en el momento de seleccionar las nuevas habilidades que el niño debe aprender, pero siempre considerando que siendo el baloncesto un deporte con ejercicios cíclicos, acíclicos y de ciclos combinados, las respuestas están predefinidas.

2.4.1.7.6. Mecanismo de ejecución.- Es el responsable de la organización motriz que coordinará las diferentes acciones musculares implicadas en la respuesta programada previamente.

Una vez escogida la respuesta motora es necesario programar su ejecución, de ello se encarga el mecanismo efector o ejecutor, destinado a definir las condiciones específicas de aplicación del programa motor escogido

Fruto de la actuación del mecanismo de decisión, el niño será capaz de escoger, de entre las almacenadas en su memoria, una respuesta motriz que guíe la ejecución de la habilidad motriz deseada.

Se almacenan formas de realizar movimientos de manera generalizada que guían a grandes rasgos la ejecución de las habilidades motrices pero que deben, para cada aplicación concreta, ser específicas de acuerdo con las circunstancias concretas que se presenten. En ello desempeña un papel muy importante los estereotipos dinámicos formados y en formación, por sus posibilidades potenciales de extrapolación.

Las sensaciones propioceptivas son la base de la coordinación motora, ya que regulan la gradación de los esfuerzos de cada uno de los planos musculares que intervienen en la acción. La pobre exactitud de estas sensaciones conlleva a la desintegración parcial o total de la coordinación del movimiento.

Sus receptores se encuentran en músculos, huesos y articulaciones y por ello reciben los estímulos que se producen en las regiones profundas de los diferentes tejidos del aparato locomotor. Gracias a las mismas se produce el mecanismo de retroalimentación, es decir, la información de retorno del aparato locomotor a corteza cerebral, lo cual permite al atleta crear su propia experiencia motora, nutrir sus imágenes de movimiento y por tanto, poder regular su ejecución.

(Edgardo Romero Frometa M. E., 2003). "Para que la técnica de un movimiento alcance un alto grado de maestría se requiere de una gran

nitidez de las sensaciones propioceptivas y ello significa que el practicante debe sentir finamente los esfuerzos de sus planos musculares que hacen posible la realización del movimiento en cuestión”.

Es por ello que en estas edades, en el proceso de aprendizaje de las habilidades motrices su nivel de desarrollo se muestra, inicialmente grueso y más adelante semi-pulido. En un inicio, cuando se comienza a entrenar un movimiento nuevo, las sensaciones propioceptivas son poco claras, ya que por la irradiación de la excitación en la zona motora de la corteza, se encuentran interviniendo fibras musculares que no poseen responsabilidad alguna en la acción. En la medida que se lleva a cabo un trabajo de perfeccionamiento técnico con el practicante, estas sensaciones se tornan cada vez más precisas y constituyen elementos esenciales de la regulación de sus acciones y del modelo interno de las mismas.

El desarrollo de la exactitud de las sensaciones propioceptivas es específico para cada deporte y habilidad motora. De ahí se desprende que si a un equipo de Fútbol se le incorpora un jugador de baloncesto o un deportista, el mismo poseerá experiencias motoras asimiladas durante su entrenamiento pero carecerá de la nitidez requerida para los elementos técnicos en la nueva disciplina.

En el baloncesto, cuando se alcanza gran desarrollo en el perfeccionamiento de las sensaciones propioceptivas, estas se mantienen largo tiempo en ese nivel pues poseen un alto grado de estabilidad.

Es importante destacar que, junto con las sensaciones propioceptivas, en la regulación de las habilidades motrices deportivas ocupa un lugar muy importante las percepciones visuales, ya que la coordinación de los

movimientos se desarrolla en la práctica, a través de la experiencia propioceptiva y bajo el control visual del principiante.

Todo entrenador debe tener claro que la acción deportiva posee tanto su componente externo (ejecución en el plano físico) como su componente interno (representación o imagen del movimiento).

(Oliva, 2003) “El proceso de enseñanza aprendizaje hará corroborar el cumplimiento del objetivo propuesto y arribar a las siguientes conclusiones: Cumpliendo el seguimiento de cada uno de los mecanismos perceptivo, decisión y ejecución”.

2.4.1.8. Fundamentos Básicos Técnicos del Baloncesto

(Kirkov, 1975) “Una serie de movimientos que ejecuta un jugador de baloncesto se denominan fundamentales, puesto que estos son en donde se desarrolló la mayor parte del juego. A criterio personal del autor de esta tesis los fundamentos básicos del baloncesto son: el dribling, los diferentes tipos de pase, el tiro y los movimientos defensivos”.

Dentro de estos fundamentos no podemos incluir otros movimientos que se consideran poco fundamentales, como el bloqueo, el rebote etc., pero que se consideran aspectos muy significativos del deporte.

2.4.1.8.1. Posición del jugador

(Kirkov, 1975). “Un jugador de baloncesto deberá adoptar siempre una posición apropiada a su formación técnica individual, la misma que le permitirá desplazarse con seguridad y moverse por toda la cancha según la táctica que adoptará el equipo o la que esté estipulada por el entrenador”.

Con una correcta posición el jugador estará en la posibilidad de trasladar sus pies con libertad, intentando piques, cambios de ritmo, paradas en un tiempo y dos tiempos, rebotes y saltos. etc.

El jugador es quien se podrá desplazar por toda la cancha según el trabajo que lo haya logrado en sus sesiones de entrenamiento.

2.4.1.8.2. Dominio de balón

La prioridad dentro del baloncesto se debería poner de manifiesto en el dominio del balón, previo al pase. Para todo esto es de suma importancia el saber receptor el balón.

Dentro de este fundamento hay que tomar en cuenta que la mano siempre se adapta al balón, con las siguientes orientaciones metodológicas la mano debe hacer un arco, sin llegar a tocar la pelota, los dedos deben estar separados y dirigidos hacia arriba.

(Kirkov, 1975). “Un jugador que va a que recibe el pase deberá salir al encuentro de la pelota. De esta manera podrá recibirla, con una completa extensión de los brazos y llevando las manos hacia ella. Al momento hacer contacto el jugador deberá: flexionar los brazos y separar los codos y adoptara una posición desde la cual pueda continuar los movimientos para una posterior jugada”.

2.4.1.9. Principales Fundamentos Básicos Técnicos del Baloncesto

(Kirkov, 1975)

2.4.1.9.1. El pase

Se considera pase a la acción mediante la cual los jugadores del mismo equipo ejecutan el intercambio del balón de una manera fluida y correcta, con

precisión y buena proyección, de esta manera llegan a existir diferentes tipos de pase entre los cuales se encuentran:

2.4.1.9.2. Pase de pecho

Este movimiento se lo realiza ejecutando la proyección del balón desde la altura del pecho, con la completa extensión de brazos y las palmas de las manos hacia fuera, hasta el momento de llegar al receptor a la misma altura aproximadamente, tomando el balón una trayectoria casi en línea recta.

2.4.1.9.3. Pase de pique

Esta acción se ejecuta al momento de pasar el balón, el mismo que se lanza contra el piso en dirección a la posición del compañero de equipo, con la intención que rebote, antes de ser recibido.

2.4.1.9.4. Pase de béisbol

Es la acción técnica de pase similar al lanzamiento de un beisbolista, pase largo con una mano, por el costado del cuerpo, brazo semiflexionado en un primer instante y después completamente extendido en la parte final del movimiento.

2.4.1.9.5. Pase por detrás de la espalda

Es un pase que se ejecuta por detrás de la espalda, la mano en posición contraria a la posición en que se encuentra el compañero que receptorá el balón.

2.4.1.9.6. Pase por encima de la cabeza

Este pase se lo realiza de manera fundamental por los pivots y al momento de sacar un rebote, como su nombre indica este movimiento se le ejecuta

lanzando el balón desde la posición de pie sobre la cabeza fuertemente y con ambas manos.

2.4.1.9.7. El tiro al aro

Es la tarea que realiza un jugador, mediante la cual ejecuta la acción de introducir el balón dentro del aro, existiendo diferentes tipos de tiro que son:

2.4.1.9.8. Tiro o lanzamiento en suspensión

Es la acción técnica mediante la cual, se realiza el lanzamiento a canasta después de elevarse en el aire, el balón debe ir apoyado en una mano mientras se sujeta con la otra, la parte final del lanzamiento debe ir acompañado de un golpe de muñeca que dará la orientación al balón.

2.4.1.9.9. El Tiro libre

Es la acción técnica posterior a una falta que se realiza desde la línea de tiros libres, para ejecutar el tiro tenemos cinco segundos para realizarlo, si en ese momento no lo hizo, el juez procederá a entregar el balón al equipo contrario, sin embargo, puede ser uno o dos tiros en dependencia si el aro convirtió tendría un tiro, y si no lo convirtió dos.

2.4.1.9.10. Tiro de Bandeja o doble paso

Es la ejecución técnica que se realiza en carrera, con una sola mano, después de haber realizado como máximo dos pasos, después de haber dejado de realizar el último bote del balón

2.4.1.9.11. Gancho

Es el lanzamiento con una mano desde la completa extensión del brazo, con un movimiento ascendente, soltando el balón con un gesto de muñeca cuando

el balón se encuentra sobre la cabeza, la proyección del brazo dibuja un semi-arco, los hombros deberán estar alineados con el aro, es un tiro de corta distancia.

2.4.1.9.12. El bote o dribling

Es la acción técnica mediante la cual un jugador realiza el empuje el balón hacia el suelo y este regresa a su mano, existen diferentes tipos que son diferentes y se puede ejecutar con precisión en acciones de juego, de esta manera es importante.

2.4.1.9.13. Bote de control

Es el bote que se ejecuta sin presión defensiva, cuando el jugador se desplaza por la cancha con un bote alto y fuerte a la altura del jugador, además es indispensable el buen manejo.

2.4.1.9.14. Bote de protección

Este bote de efectúa cuando la defensa realiza una presión constante, el jugador puede realizar el boteo protegiendo el balón con el cuerpo, donde realizará continuos botes bajos para de esta manera dificultar al contrario quitarle el balón

2.4.1.9.15. Bote en velocidad

Acción técnica que se ejecuta en carrera y con espacio libre por delante, el jugador realiza la acción técnica de bote con el balón hacia delante para de esta manera correr con más velocidad.

(Edgardo Romero Frometa M. E., 2003). “Al enseñar la técnica, el profesor-entrenador debe partir de un hecho consumado: “todos los niños saben ejecutar”, pues no puede olvidar que esta es un

fundamento y el principiante realiza como puede, sin embargo, probablemente corra de una forma no económica y poco racional y la tarea del entrenador es transformar un hábito que, de forma natural, ha estado mal formado”.

La metodología de enseñanza de la técnica debe regirse por el principio de “transformar lo natural en racional”. El profesor no puede emplear esquemas rígidos para lograr tal transformación, ni debe aplicar procedimientos artificiales, que alejen las habilidades naturales del niño de su raíz biológica.

2.4.2. Fundamentación Teórica de la variable Dependiente.- Rendimiento Deportivo

2.4.2.1. Deporte

(RAE, 2014). “Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”.
Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”.

2.4.2.1.1. Definición de deporte

(Ecuador, 2010). “El Deporte es toda actividad física e intelectual caracterizada por el afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de disciplinas y normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales y/o internacionales correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales y desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación. Art.24. Ley del deporte, educación física y recreación “.

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, etc.) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas.

Se ha dicho que la práctica deportiva en su forma colectiva induce al contacto entre los diversos componentes humanos y el medio ambiente, con lo que se aprende a amar a la naturaleza, a las personas y a las cosas. Del documento elaborado por la **UNESCO**, titulado “**Recomendaciones a favor del Deporte para todos**”, se puede extraer: “El deporte para todos es uno de los aspectos y a la vez uno de los elementos del desarrollo sociocultural. Es un medio de ocupación de los tiempos de ocio. Asegura a cada uno su desarrollo físico y mental, le procura un equilibrio dinámico y satisfactorio, la salud. Le ayuda a satisfacer sus necesidades de participación (integración en el medio, ejercicio de responsabilidad), de comunicación (relaciones humanas) y de expresión. Le permite, finalmente, asumir mejor sus obligaciones profesionales y su tarea social”.

2.4.2.1.2 Clasificación del deporte

(Ecuador, 2010). El Deporte se clasifica en cuatro niveles de desarrollo:

- a) Deporte Formativo;
- b) Deporte de Alto Rendimiento;
- c) Deporte Profesional; y,
- d) Deporte Adaptado y/o Paralímpico.

Según el tema propuesto es importante conceptualizar el nivel deportivo que abarca el contexto de la presente investigación, enfocándonos en el estudio del deporte, pero en el ámbito formativo.

Deporte formativo- El deporte formativo comprenderá las actividades que desarrollen las organizaciones deportivas legalmente constituidas y reconocidas en los ámbitos de la búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo. Art. 26 de la Ley del deporte, educación física y recreación.

2.4.2.2. Entrenamiento deportivo

(Manoso, 2005). “Es un proceso complejo a través del cual un deportista puede, partiendo de su potencial genético, conseguir un determinado nivel de rendimiento merced a los procesos de adaptación del organismo. En la actualidad, el área de conocimiento que estudia y analiza este proceso es la TEORIA DEL ENTRENAMIENTO”.

Esta ciencia o técnica (todavía existen ciertas discrepancias entre autores sobre este aspecto), ha evolucionado a lo largo de la historia de forma paralela a las necesidades de la sociedad.

A través de estos dominios el preparador físico será capaz de comprobar el efecto y evolución del entrenamiento, individualizarlo, y conocer los posibles rasgos de especificidad que contiene un deporte. La actividad física y la deportiva se encuentran relacionadas entre sí, desde el momento de realizar un juego, una carrera o una actividad de recreación todas estas involucran acciones de desempeño motor

2.4.2.2.1. Las Capacidades Físicas

Existen diferentes tipos de capacidades físicas:

(Cometti, 2002). **Capacidad Motora Condicional:** Las capacidades condicionales con aquellas capacidades que como su nombre lo indica condicionan el desarrollo y son la base para el desarrollo otras capacidades las capacidades condicionales son: Fuerza, Resistencia, Velocidad.

Capacidad Motora Coordinativa: Estas son las capacidades que se encargan de regular y de esta manera controlar el movimiento,

ejemplo: Diferenciación, Orientación, Acoplamiento, Readaptación, Equilibrio, Reacción y Ritmo (según Dietrich Harre), también se puede encontrar por ejemplo: Agilidad, Habilidad, Destreza, Aprendizaje Motor etc.

Capacidades Motoras Intermedia o Mixtas: Estas capacidades aquellas que tienen elementos condicionales y coordinativos, por ejemplo: Velocidad de Reacción, Acíclica (Rapidez) y Cíclica (desplazamiento), también hallamos: Agilidad, Flexibilidad, Potencia, La Relajación etc.

2.4.2.2.2. Las Habilidades Físicas

Habilidad Motora Básica o Fundamental: Estas son las habilidades que se ponen de manifiesto de acuerdo a la evolución humana, estas son comunes en todas las personas y manifestarán por toda la vida. Estas capacidades de llegan a dividir en:

- **Habilidades -Locomotoras:** Estas capacidades son aquellas que se manifiestan por el traslado o la progresión de movimientos dentro de estas habilidades se encuentra: Caminar, Saltar, reptar, gatear, correr. etc.
- **Habilidades No Locomotoras:** Corresponden a estas todas las habilidades de carácter a cíclico, sin progresión y cumplen con una sola función aquí podemos encontrar: Balancearse, Girar, Estirar, Lanzamiento, Salto, empujar etc.
- **Habilidades de Proyecciones:** Estas son las habilidades que permiten al individuo recibir, enviar o proyectar un objeto a distintos puntos dentro de estas habilidades tenemos: Driblear, Patear, Lanzar, Pasar, batear, y rematar.

- **Habilidades Motoras Deportivas:** Aquí se ponen de manifiesto los fundamentos o las técnicas propias de un deporte específico, dichas habilidades motrices deportivas tienen parámetros de ejecución biomecánicas que se encuentran racionalmente establecidos y con elevada complejidad y eficacia. En dependencia del deporte a utilizar la habilidad motriz siempre busca garantizar un nivel competitivo, el menor desgaste físico y elevar el rendimiento de los deportistas en general.

2.4.2.3. El Entrenamiento Infantil

(Weineck, 2010).”El entrenamiento deportivo cumple con un papel fundamental dentro de la formación de un posible deportista, ya que las capacidades físicas básicas, tomando en cuenta siempre, que estamos entrenando con niños y no con adultos pequeños, el entrenador debe tener en cuenta que el niño aun no presenta el grado de desarrollo físico necesario para el trabajo físico de capacidades anaeróbicas lácticas, el entrenador debe tener los suficientes recursos pedagógicos, con los cuales será capaz de detectar las etapas sensible de un niño, la orientación deportiva estará en dependencia de la metodología, la innovación y recursos que utilice dentro de la sesión de entrenamiento, para de esta manera elevar la motivación por el deporte que practica el niño”.

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

En este punto se hace referencia a los principios que se desarrollan en los institutos de formación (incremento progresivo de las cargas, repetición, continuidad, individualidad biológica, entre otros), siempre tomando en cuenta los sistemas energéticos, además cada entrenador debe tener herramientas necesarias para llegar a detectar cada una de las etapas sensibles de un niño.

2.4.2.4. Planificación Deportiva

2.4.2.4.1. Definición

(Manso, 2005). “Es el conjunto de previsiones de todo el proceso global de entrenamiento, cuyo objetivo es intentar alcanzar en el momento deseado los mejores resultados deportivos. Es prever una secuencia lógica de actividades que conduzcan a la consecución de objetivos previamente definidos”.

Método importante para asegurar un aumento continuo del rendimiento, a través de la integración de todos los componentes del proceso de entrenamiento.

División temporal de los métodos de preparación, considerando el calendario deportivo y los objetivos finales a alcanzar en la competencia. Diccionario Básico Ilustrado, siempre teniendo en cuenta el objetivo previsto.

(Manso, 2005). “En la planificación donde se optimiza el trabajo diario, mediante el plan de entrenamiento que se realiza previo a una competencia, generalmente el plan es de un año, se puede decir que es un documento con el fin, medio y formas de la preparación deportiva. Un plan de entrenamiento contiene el periodo preparatorio, competitivo y de transición, y cada una está compuesta por etapas de trabajo, y estas por tipos de meses, micros y volumen de trabajo, el tiempo de duración de cada una, el tipo de trabajo para cada día, y las diferentes fechas señaladas para chequeos médicos, evaluación psicológica, topes y más circunstancias que se debe determinar en la tabla del plan de entrenamiento para conseguir el rendimiento deseado, cumpliendo con lo planificado”.

2.4.2.4.2. La planificación deportiva busca dentro de sus preceptos:

(Manso, 2005)

- Incrementar las posibilidades funciones del deportista mediante el entrenamiento continuo y sistemático
- Elevar el nivel de coordinación motora y funcional del deportista
- Optimización del trabajo muscular y esquelético
- Garantizar el desempeño del sistema Aeróbico y el óptimo desenvolvimiento del Vo2 Max
- Acelerar los procesos de recuperación y adaptación a la carga de entrenamiento

2.4.2.4.3. Clasificación del Entrenamiento

(MATVEIEV, 1980)

El Entrenamiento básico: El entrenamiento debe estar orientado a crear una base variada orientada hacia los diferentes deportes sean estos de conjunto o con pelota , combate, de arte y apreciación y de tiempo y marca orientados al desarrollo de la coordinación psicomotriz y la resistencia general sin volumen e intensidad .

EL Entrenamiento de Desarrollo: En esta fase el entrenamiento debe estar orientado a la especialización de un deporte o disciplina aquí los métodos de entrenamiento deben estar dirigidos a desarrollar las capacidades físicas específicas, una variedad de acciones motrices y la aplicación de una táctica simple.

Entrenamiento para el alto rendimiento: En esta fase el entrenamiento debe garantizar la optimización de la forma deportiva tomando en cuenta las direcciones determinantes del deporte

seleccionado la preparación física general garantizará el desarrollo armónico del deportista y la preparación especial y competitiva el perfeccionamiento de habilidades y capacidades que se ponen de manifiesto en la competencia.

2.4.2.4.4. La Periodización

Corresponde a la estructuración de un proceso de entrenamiento orientado al desarrollo de capacidades y habilidades dividido en etapas con el objetivo de garantizar el proceso de formación deportiva.

Periodo Preparatorio:

Preparación Física General:

- Aquí se busca el Desarrollo de las direcciones Condicionantes del rendimiento
- Debe haber un paulatino incremento de las cargas de entrenamiento.

Preparación Específica:

- Inicio del trabajo de direcciones Determinantes del rendimiento.
- Mantención aproximadamente del Volumen.
- Incrementa progresivo de la intensidad.

Periodo Competitivo:

- Inicio de la estabilización del rendimiento dentro competiciones preparatorias
- Incremento de la Intensidad del entrenamiento y baja del volumen

2.4.2.5. Los Componentes de la Preparación del deportista

2.4.2.5.1. El Macro ciclo

(MATVEIEV, 1980)

Es el conjunto de periodos, en el cual se plasman etapas, direcciones del entrenamiento, competencias fundamentales, preparatorias y test físicos y médicos los mismos pueden estar orientadas por semanas y orientadas por un volumen total de la carga que puede ser anual o en dependencia de la semanas que se vayan a trabajar.

2.4.2.5.2. Los Mesociclos

EL meso ciclo es el conjunto de micro ciclos los mismos que a su vez están distribuidos por semanas de entrenamiento estos pueden ser:

Figura N° 5: Los mesociclos

Tipos	Objetivos principales
Introdutorio	Exploración y restablecimiento de la formación deportiva general.
Básico	Mejora del nivel funcional de los factores individuales del rendimiento que se desarrollaron en un nivel superior, en un nivel nuevo, más alta y compleja capacidad de rendimiento; control de nivel de rendimiento.
Preparatorios y de control	Transformación de los factores individuales del rendimiento que se desarrollaron en un nivel superior, en un nivel nuevo, más alta y

	compleja capacidad de rendimiento; control de nivel de rendimiento.
Complementario	Expulsión de rendimientos conocidos, corrección de errores, movimiento de destrezas y capacidades recién adquiridas.
Competitivo	Estructuración del rendimiento; trabajo sobre tácticas flexibles y estandarizadas bajo condiciones competitivas.
Intermedio- a (recuperación-preparatorio)	Organización y utilidad de las bases que determinan el rendimiento después de una serie de desafíos; eliminación de técnicas mal efectuadas.
Intermedio- b (recuperación-mantenimiento)	Reconstrucción y transición del rendimiento durante un periodo de competencia relativamente largo.
Precompetitivo	Expresión óptima del rendimiento y de todos los factores del rendimiento y su estabilización; preparación para el pico competitivo.

Elaborado por: Karolina Cando Brito

2.4.4.5.3. Los Micro ciclos

(MATVEIEV, 1980)

El micro ciclo es componente de semanas de entrenamiento que pueden estar definidos de 3 a 7 días de entrenamiento y a su vez estar

integradas por las sesiones de entrenamiento. Existen un sin número de tipos de micro-ciclos entre los más comunes tenemos

- **Iniciación o introductorio:** este tipo de micro ciclo se lo utiliza al comienzo de una planificación

- **De Choque:** Están constituidos por que en esa semana de entrenamiento pueden estar presentes altas cargas de entrenamiento o algún tipo de competencia

- **De Acumulación:** El trabajo en ese micro ciclo o semana de entrenamiento pretende continuar con el entrenamiento, y acumular la mayor cantidad de trabajo

- **Competición:** Este micro ciclo está constituido cuando se tiene una competencia preparatorio o fundamental en él se pretende elevar la carga y simular las condiciones de competencia

- **Recuperación o regeneración:** Está estructurado específicamente después de una competición o micro de choque poder restablecer las cargas de entrenamiento

2.4.2.6. Rendimiento Deportivo

(Dietrich, 2001) “El rendimiento deportivo cumple un rol fundamental en este camino de desarrollo de las habilidades físicas, cognitivas y de responsabilidad personal y social del individuo deportista ya que sus planteamientos y objetivos son el logro de la más alta performance del atleta”.

Camino lleno de sacrificios, compromisos, altos y bajos en la curva de rendimiento y de motivación, estructurado según las exigencias cada vez

mayores de la competencia deportiva que incluso lleva a analizar, investigar y realizar cambios permanentes en búsqueda de ese momento culminante del logro máximo.

2.4.2.6.1. Varias concepciones de rendimiento deportivo

En cada una de las disciplinas deportivas se puede observar que los atletas presentan una forma o tamaño corporal específico. El grado de importancia del físico y sus particularidades están condicionados por las características de la actividad deportiva por lo tanto, una estatura mayor y unas extremidades superiores proporcionalmente largas ofrecen ventajas. Las características de la forma corporal, además del tamaño absoluto, que exige cada deporte y que permiten obtener un desempeño óptimo pueden describirse mediante las proporciones morfológicas, es decir la relación de las partes del cuerpo con el resto o entre ellas.

La morfología del atleta se puede observar y estimar claramente en el momento que empieza su carrera deportiva. Debido a que la morfología es una de las propiedades que está condicionada genéticamente y a que es muy poco modificable con el entrenamiento, es un indicador importante para diagnosticar las posibilidades deportivas de los atletas. Es claro que se deben de tomar en cuenta las variables antropométricas que más influyen en el rendimiento. Por lo tanto si para la detección y orientación de talentos deportivos se pretende tomar la morfología como uno de los elementos primordiales es importante establecer sus relaciones con el rendimiento deportivo en las diferentes etapas del deportista. Uno de los problemas más importantes y difíciles de resolver en el ámbito de las ciencias del deporte es la dificultad de establecer puntualmente en qué medida contribuye el físico en el rendimiento deportivo Parte de este problema se puede resolver a través de la cinenatropometría al relacionar el físico con el desempeño del atleta.

2.4.2.6.2. Definición de rendimiento deportivo

(Billat, 2001). La palabra rendimiento deportivo se deriva de la palabra **performer**, adoptada del inglés (1839), que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de **performance**, que en francés antiguo significaba cumplimiento. Según lo anterior mencionado se define al rendimiento deportivo como un tipo de ejecución motora, que viene reglamentada por cualquier manifestación deportiva, esta facilita a un deportista su cúmulo de posibilidades sean estas físicas y psicológicas. Por tal motivo al hablar de rendimiento deportivo, desde cualquier nivel manifestará el potencial o el grado de desarrollo físico fruto de un trabajo o proceso de entrenamiento.

Para poder garantizar un rendimiento deportivo es importante la utilización de algunos medios entre ellos tenemos:

2.4.2.6.2.1. Medios Específicos: Este medio viene determinado por semejar las condiciones iguales a las que llegar a ser las competencias mediante este medio el deportista asemejará las situaciones que se le pueden presentar en el evento competitivo y de esta manera el rendimiento deportivo se puede ver garantizado al ver un incremento e situaciones reales de competencia.

2.4.2.6.2.2. Medios Básicos: Son las acciones que se ponen de manifiesto en situación que no serán las de la competencia pero estructuralmente contribuyen en el beneficio del rendimiento deportivo

2.4.4.7. Aplicar un plan de entrenamiento o un programa de enseñanza

La presente investigación, está orientada al desarrollo de fundamentos técnicos básicos y el incremento del rendimiento deportivo en categorías intermedias 14-15 años, por lo cual un programa de enseñanza, orientado con

una carga lineal, sin intensidad, y llegando en un momento determinado a un pico dentro de la preparación, se manifiesta como poco confiable, debido a que la práctica del baloncesto debería empezar en edades de 8 a 10 años y partir de aquí, dar inicio en el proceso de enseñanza de ese deporte, tomando en cuenta que el niño debe llegar con un cúmulo de conocimientos en edades de 14 a 15 años se hace fundamental, e imprescindible, comenzar la preparación con un plan de entrenamiento, tomando en cuenta que a la edad de 14-15 años los jóvenes estarán en la posibilidad de desarrollar direcciones determinantes del rendimiento deportivo debido a su composición orgánica funcional y músculo esquelética se encuentra casi desarrollada, todo este proceso claro está tomando en cuenta que empezarían como principiantes, dentro del modelo de planificación deportiva.

El periodo preparatorio sería mucho más extenso que el competitivo, con el objetivo de crear una base de preparación física general, la misma que garantice una correcta formación de direcciones condicionantes del rendimiento, la etapa de preparación física Especial será mucho más corta y la preparación física General más extensa, por lo anteriormente mencionado, el determinar el tipo de direcciones tanto condicionantes y determinantes como los métodos de entrenamiento se pretenden dar a conocer en la presente investigación, todo esto con el objetivo de contribuir en beneficio del rendimiento deportivo de los basquetbolistas de la categoría intermedia del circuito 0601 Distrito Chambo Riobamba

2.5. Hipótesis

HO: Los fundamentos básicos técnicos de baloncesto **no** influye en el rendimiento deportivo estudiantes en los deportistas categoría intermedia del circuito 06D01C02 distrito Chambo-Riobamba de la Provincia de Chimborazo.

HL: Los fundamentos básicos técnicos de baloncesto **si** influye en el rendimiento deportivo estudiantes en los deportistas categoría intermedia del circuito 06D01C02 distrito Chambo-Riobamba de la Provincia de Chimborazo.

2.6. Señalamiento de Variables

2.6.1 Variable Independiente: Los Fundamentos Básicos Técnicos Del Baloncesto.

2.6.2 Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de la investigación

La presente investigación es de carácter cuantitativo y cualitativo.

Es Cuantitativa por cuanto se utilizan procesos matemáticos (valores o datos estadísticos), para estos datos que serán aplicadas las encuestas que arrojarán datos de la investigación.

Es Cualitativa porque se va a valorar los fundamentos básicos técnicos de baloncesto y su influencia en el rendimiento deportivo de los estudiantes categoría intermedia del circuito 06D01C02 distrito Chambo-Riobamba de la Provincia de Chimborazo.

3.2 Modalidad básica de la investigación

3.2.1. Investigación Bibliográfica, Documental: El presente trabajo de investigación es Bibliográfica, Documental y Lincográfica, debido a que ha permitido revisar, analizar, sintetizar, ampliar, profundizar y comparar diferentes puntos de vista de varios autores, teorías, criterios y tema referentes en al desarrollo de fundamentos técnicos de baloncesto.

3.2.2. Investigación de Campo: Este trabajo de investigación se ejecutará en el lugar de los hechos, donde se tomará las evaluaciones prácticas de cada uno de los estudiantes categoría intermedia del circuito 06D01C02 distrito Chambo-Riobamba de la Provincia de Chimborazo que practica el baloncesto.

3.3 Niveles o Tipos de Investigación

3.3.1. Exploratorio: Este método permite conocer más sobre fundamentos básicos técnicos de baloncesto y su rendimiento deportivo en los estudiantes categoría intermedia del circuito 06D01C02 distrito Chambo-Riobamba de la Provincia de Chimborazo.

Las soluciones que se planteen serán debido a las causas que surgen del problema y presenta los lineamientos de la alternativa de solución que surtan efectos, que corroboren a solucionar el problema.

3.3.2. Descriptivo: Describen los hechos como son observados, y como es su comportamiento frente al contexto de la práctica deportiva, para recopilación de la información se utilizan técnicas estructuradas como en el presente caso la aplicación de la encuesta dirigida a los entrenadores y estudiantes del circuito 06D01C02 del distrito Chambo-Riobamba, Provincia de Chimborazo.

3.3.3. Correlacional: Correlacional ya que pretende medir el grado de relación que existe entre las variables siempre y cuando estas no sean manipuladas. Ayudando a determinar modelos de comportamiento existente

3.3.4. Explicativo: Es de nivel se pretende comprobar la veracidad de las hipótesis planteadas y determinar si el rendimiento deportivo es un determinante importante que se lo puede conseguir a través de la preparación física, como es el caso de los adultos mayores

3.4. Población y Muestra

Tomados en consideración: Entrenadores, y estudiantes categoría intermedia del circuito 06D01C02 distrito Chambo-Riobamba de la Provincia de Chimborazo:

Fórmula

$$n = \frac{N}{(e)^2 (N - 1) + 1}$$
$$n = \frac{510}{(0.07)^2 (510 - 1) + 1}$$
$$n = \frac{510}{(0.0049) (509) + 1}$$
$$n = \frac{510}{2.4941 + 1}$$
$$n = \frac{510}{3.4941}$$
$$n = 146$$

Tabla N° 1 Muestra

Población	Muestra	Porcentaje
Estudiantes deportistas	140	96 %
Entrenadores	6	4 %
Total	146	100%

Elaborado por: Karolina Janeth Cando Brito

3.5. Operacionalización de las Variables.

3.5.1. Variable Independiente: Fundamentos Básicos Técnicos de Baloncesto

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas e Instrumentos
Los fundamentos técnicos del baloncesto es el conjunto de habilidades técnicas que, deben poseer los jugadores a nivel individual, para poder ejecutar los elementos básicos preparándose en el dominio de los movimientos y acciones según las reglas de juego con cambios en las dificultades y situaciones.	Habilidades Técnicas. Elementos Básicos. Reglas de Juego	Rapidez de movimiento Exactitud Dribling Pase Tiro Desplazamiento Defensa Campo de juego. Material de juego. Árbitros.	¿La exactitud de los fundamentos técnicos de baloncesto permite el mejor desenvolvimiento en el juego? ¿Usted como entrenador considera que la rapidez de movimiento permite ejecutar las acciones con eficiencia y eficacia? ¿Cree usted como entrenador que el dribling, el tiro, y los pases son indispensables en el juego? ¿El desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto permite el buen desempeño en el campo de juego? ¿Cree usted que el deportista debe conocer acerca del arbitraje?	• Encuesta Cuestionario Estructurado

Tabla N° 2 Variable Independiente: Fundamentos Básicos Técnicos de Baloncesto

Elaborado por: Karolina Janeth Cando Brito

3.5.2 Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo.

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMES BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
El rendimiento deportivo, permite valorar los indicadores, desde el momento que la acción optimiza la relación entre capacidad física de un deportista, y el ejercicio deportivo a realizar. Partiendo de un enfoque planificado interdisciplinario de las ciencias a fines con el deporte.	Indicadores. Condición Física. Enfoque.	Estrategia Técnica Táctica Fuerza Velocidad Resistencia Flexibilidad Psicológico Biomecánico Sociológico Cognitivo Planificado	¿Cómo indicador potencial la técnica influye en el rendimiento deportivo? ¿Cree usted que la fuerza velocidad y resistencia son capacidades físicas predominantes del rendimiento deportivo? ¿Considera importante trabajar la flexibilidad para mejorar el rendimiento deportivo en los estudiantes? ¿La preparación psicológica permite una buena estabilización en el rendimiento deportivo? ¿Cree usted que la aplicación de un plan de entrenamiento mejora su rendimiento deportivo?	• Encuesta Cuestionario Estructurado

Tabla N° 3 Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo.

Elaborado por: Karolina Janeth Cando Brito

3.6. Plan para la Recolección de la Información.

Para concretar la descripción del plan de recolección conviene contestar las siguientes preguntas referenciales.

Tabla N°4.- Plan de Recolección de Información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de investigación.
2. ¿De qué personas u objetos?	Profesores de CC.FF Entrenadores Deportistas
3. ¿Sobre qué aspecto?	Los fundamentos básicos técnicos del baloncesto y su rendimiento deportivo
4. ¿Quién? ¿Quiénes?	Karolina Cando B.
5. ¿A quiénes?	Entrenadores Estudiantes-Deportistas
6. ¿Cuándo?	Período Escolar 2015
7. ¿Dónde?	Circuito 06D01C02 Distrito Chambo-Riobamba de la Provincia de Chimborazo
8. ¿Cuántas veces?	Dos veces (Piloto y la de validación)
¿Qué técnicas de recolección?	Medición y valoración cuantitativa
9. ¿Con que?	Encuesta

Elaborado por: Karolina Cando Brito.

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de la información.

3.6.1.- Técnica

Para esta investigación se utilizara la **encuesta** porque nos permite visualizar los todos los aspectos relacionados con la investigación realizada.

3.6.2.- Instrumento

El instrumento que se aplicará para esta investigación será el **cuestionario cerrado**, ésta facilitará al encuestado la selección de la alternativa o alternativas que a su criterio, considere correctas.

3.8. Plan de Procesamiento de la Información.

El procesamiento de la información se realizará de acuerdo al orden establecido por los autores, estudiantes, entrenadores, profesores de Educación Física de los selecciones de baloncesto de las Unidades Educativas del cantón Riobamba.

Se tabulará los datos efectuados con la variable y será un cruce de género

3.9. Análisis de Resultados:

El análisis se realizará cuantitativamente, puesto que se elaborará cuadros estadísticos que destacará las tendencias fijadas, relaciones fundamentales de acuerdo a la pregunta.

- Se hará la limpieza de la información
- Se procederá a la codificación de las respuestas
- Se harán las tabulaciones, en donde se relacionarán las diferentes respuestas
- Se presentarán gráficamente las tabulaciones
- Con ese insumo se procederá a analizar los resultados y a interpretarlos, teniendo en cuenta el Marco teórico
- Se aplicará un modelo estadístico para la comprobación matemática de la Hipótesis.
- Con el análisis, la interpretación de resultados y la aplicación estadística, se hará la verificación de la hipótesis, mediante la utilización del CHI cuadrado
- Se harán las conclusiones generales y las recomendaciones
- A partir de las conclusiones, se hará una propuesta de solución al problema investigado

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE DATOS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS ENTRENADORES

Pregunta N° 1: ¿La exactitud de los fundamentos técnicos de baloncesto permite el mejor desenvolvimiento en el juego?

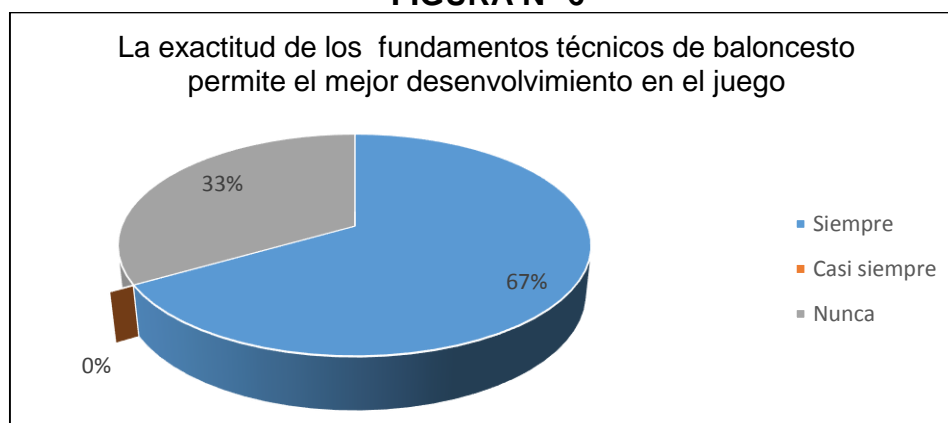
TABLA N°5.

Cód.	Alternativas	Frecuencia	%
1	Siempre	4	66,67
2	Casi siempre	0	0,00
3	Nunca	2	33,33
Total		6	100

Fuente: Datos Encuesta a los entrenadores del circuito 06D01C02

Elaborado por: Karolina Cando Brito

FIGURA N° 6



ANÁLISIS DE DATOS

En la presente se alcanza determinar que el 67% de los encuestados manifiestan que siempre la exactitud fundamentos técnicos del baloncesto permite el mejor desenvolvimiento del juego, mientras que el otro 33% manifiesta que casi siempre.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Esto significa que las dos terceras partes de consideran que la exactitud de los fundamentos básicos técnicos del baloncesto, permiten el mejor desenvolvimiento en el juego, por lo que se deberá trabajar en el desarrollo y perfeccionamiento de los fundamentos, debido a que las acciones de juego se desarrollan en fracciones de segundos.

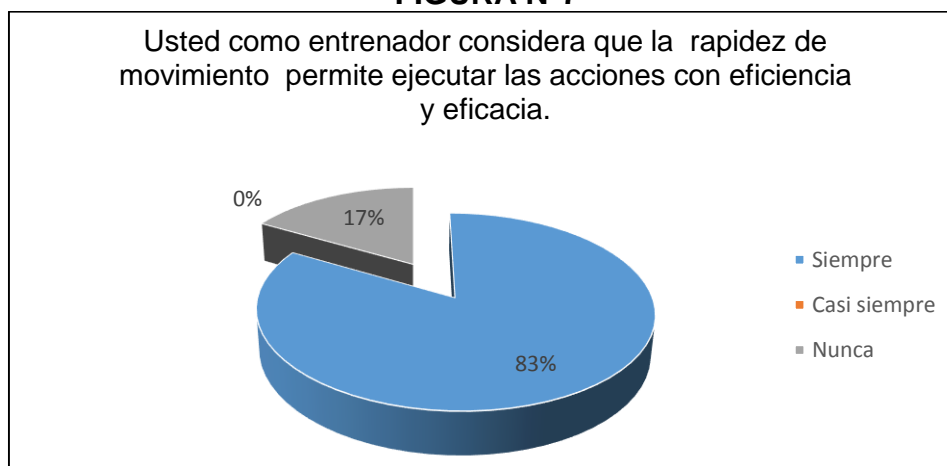
Pregunta N° 2: ¿Usted como entrenador considera que la rapidez de movimiento permite ejecutar las acciones con eficiencia y eficacia?

TABLA N°1.

Cód.	Alternativas	Frecuencia	%
1	Siempre	5	83,33
2	Casi siempre	0	0,00
3	Nunca	1	16,67
Total		6	100

Fuente: Datos Encuesta a los entrenadores del circuito 06D01C02
Elaborado por: Karolina Cando Brito

FIGURA N°7



ANÁLISIS DE DATOS

En la presente figura claramente se puede determinar que el 83% de los encuestados consideran que la rapidez de movimiento permite ejecutar las acciones de manera eficiente y eficaz, mientras que el otro 17% considera que nunca.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Esto significa que las tres cuartas partes de entrenadores valoran la importancia de ejecutar los movimientos técnicos con rapidez, y una cuarta parte que no lo considera, mismas acciones que en un momento considerable del juego permitirán al deportista ejecutar con eficiencia y eficacia, para resolver situaciones en cuestión de segundos.

Pregunta N° 3: ¿Cree usted como entrenador que el dribling, el tiro, y los pases son indispensables en el juego?

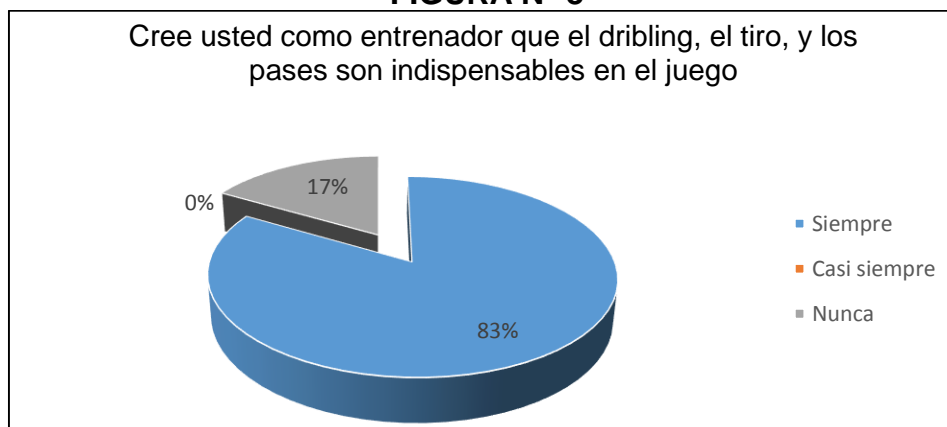
TABLA N°7.

Cód.	Alternativas	Frecuencia	%
1	Siempre	5	83,33
2	Casi siempre	0	0,00
3	Nunca	1	16,67
Total		6	100

Fuente: Datos Encuesta a los entrenadores del circuito 06D01C02

Elaborado por: Karolina Cando Brito

FIGURA N° 8



ANÁLISIS DE DATOS

En la presente figura claramente se puede determinar que el 83% de los encuestados consideran que siempre, el entrenador debe impartir los conocimientos del dribling, el tiro y los pases, y el 17% mencionan que casi siempre y consideran otros factores como más importantes.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Esto significa que tres cuartas partes de los entrenadores que siempre consideran indispensables los elementos técnicos como el Dribling, el Tiro y los Pases, dentro del juego, para mejorar su desempeño en el juego, mientras que una cuarta parte que no lo considera indispensable.

Pregunta N° 4: ¿El desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto permite el buen desempeño en el campo de juego?

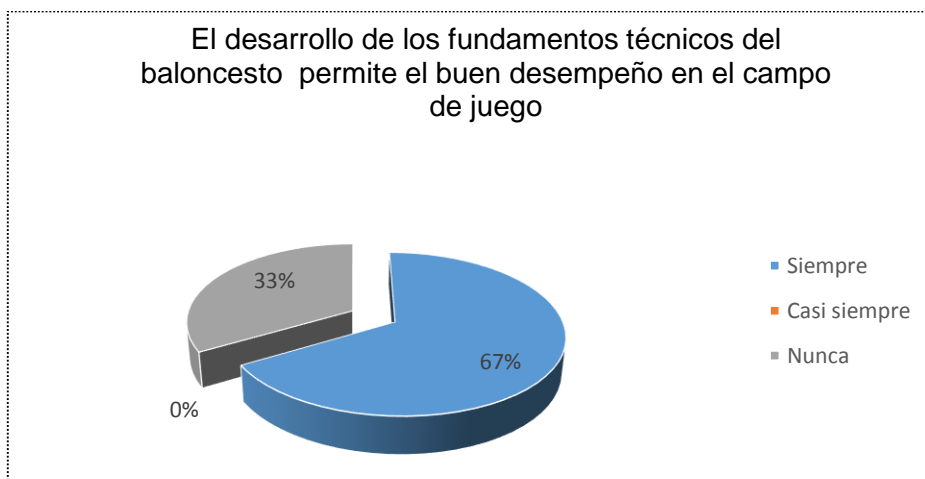
TABLA N°8.

Cód.	Alternativas	Frecuencia	%
1	Siempre	4	66,67
2	Casi siempre	0	0,00
3	Nunca	2	33,33
Total		6	100

Fuente: Datos Encuesta a los entrenadores del circuito 06D01C02

Elaborado por: Karolina Cando Brito

FIGURA N°9



ANÁLISIS DE DATOS

En la presente figura claramente se puede determinar que el 67% de los encuestados consideran que siempre, el entrenador debe desarrollar los fundamentos técnicos para el correcto desempeño al momento del juego y el 33% mencionan que casi siempre sería importante el desarrollo de los fundamentos técnicos.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Esto significa que un poco más de la mitad de entrenadores, consideran importante el desarrollo de los fundamentos técnicos estimulan la práctica de los mismos en los deportistas dentro y fuera de los entrenamientos, mientras que menos de la mitad consideran que nunca, permiten el buen desempeño en el campo de juego.

Pregunta N° 5: ¿Cree usted que el deportista debe conocer acerca del arbitraje?

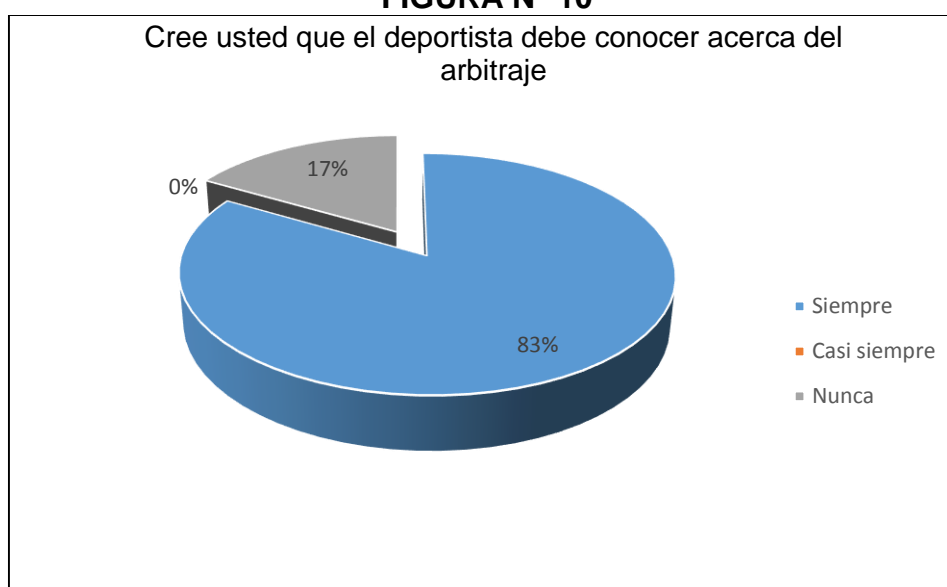
TABLA N°9.

Cód.	Alternativas	Frecuencia	%
1	Siempre	5	83,33
2	Casi siempre	0	0,00
3	Nunca	1	16,67
Total		6	100

Fuente: Datos Encuesta a los entrenadores del circuito 06D01C02

Elaborado por: Karolina Cando Brito

FIGURA N° 10



ANÁLISIS DE DATOS

En la presente figura claramente se puede determinar que el 83% de los encuestados consideran que siempre, el Docente considera que el deportista debe conocer sobre las reglas del arbitraje mientras que el 17% mencionan que casi siempre el deportista debe conocer el reglamento.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Esto significa que en su mayoría los entrenadores consideran de vital importancia la enseñanza del reglamento de baloncesto, fundamentalmente para que los deportistas no puedan cometer errores que vayan en contra del equipo mientras que un solo entrenador manifiesta que no es muy importante la enseñanza de la reglamentación y que eso sería un proceso que el deportista aprende durante el desarrollo del juego.

Pregunta N° 6: ¿Cómo indicador potencial la técnica influye en el rendimiento deportivo?

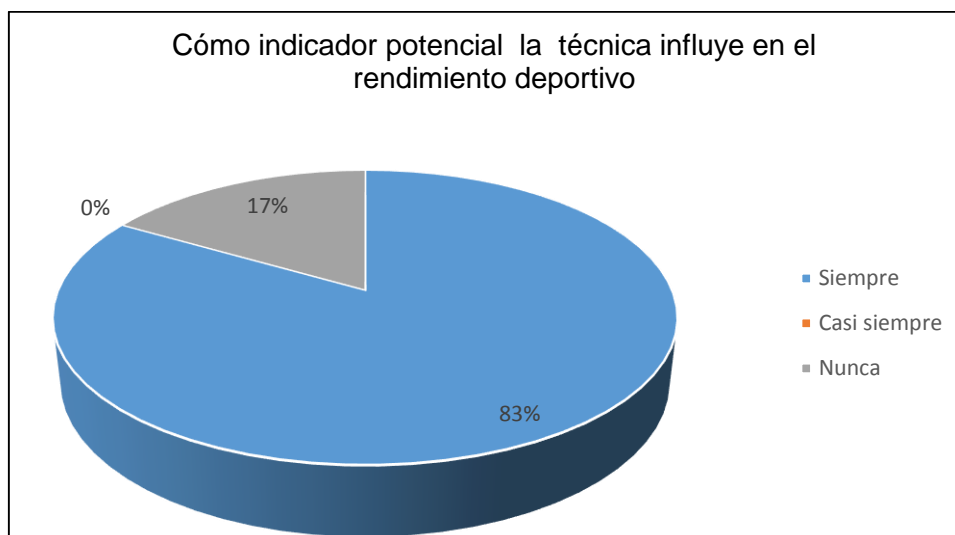
TABLA N°10.

Cód.	Alternativas	Frecuencia	%
1	Siempre	5	83,33
2	Casi siempre	0	0,00
3	Nunca	1	16,67
Total		6	100

Fuente: Datos Encuesta a los entrenadores del circuito 06D01C02

Elaborado por: Karolina Cando Brito

FIGURA N° 11



ANÁLISIS DE DATOS

En la presente figura claramente se puede determinar que el 83% de los encuestados consideran que siempre, el indicador potencial influye en el rendimiento, y el 17% mencionan que casi siempre.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Esto significa que las tres cuartas partes de los entrenadores están de acuerdo que la técnica es significativa en el rendimiento deportivo, debido a que en actualidad el alto grado de dominio técnico es evidencia de un mejor rendimiento deportivo personal y para el equipo. Mientras que una cuarta parte de los entrenadores mencionan que nunca la técnica influye en el rendimiento.

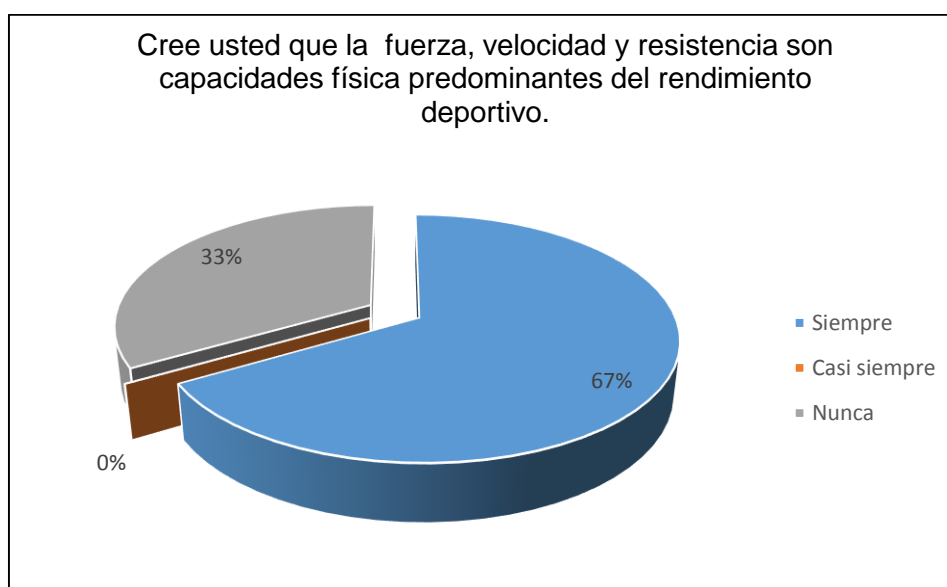
Pregunta N° 7: ¿Cree usted que la fuerza, velocidad y resistencia son capacidades física predominantes del rendimiento deportivo?

TABLA N°11.

Cód.	Alternativas	Frecuencia	%
1	Siempre	4	66,67
2	Casi siempre	0	0,00
3	Nunca	2	33,33
Total		6	100

Fuente: Datos Encuesta a los entrenadores del circuito 06D01C02
Elaborado por: Karolina Cando Brito

FIGURA N° 12



ANÁLISIS DE DATOS

En la presente figura claramente se puede determinar que el 67% de los encuestados consideran que siempre, que los entrenadores desarrollan las capacidades físicas predominantes, y el 33% mencionan que nunca.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Esto significa que las dos terceras partes de entrenadores creen que las capacidades físicas predominantes influyen en el rendimiento deportivo, ya que el desarrollo de la fuerza, velocidad y resistencia son predominantes ayudan a mejorar su condición física, mientras una mínima parte que nunca influyen las capacidades físicas en el rendimiento deportivo.

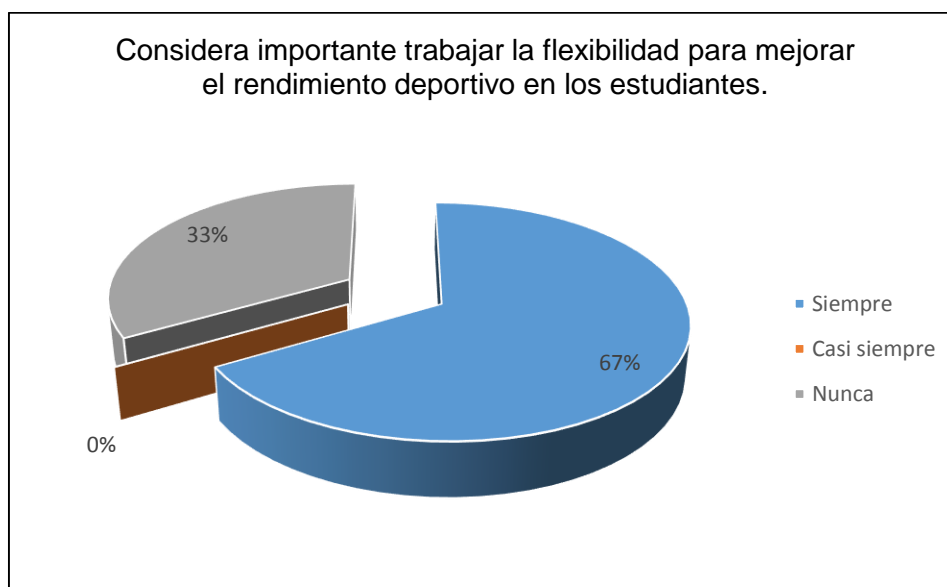
Pregunta N° 8: ¿Considera importante trabajar la flexibilidad para mejorar el rendimiento deportivo en los estudiantes?

TABLA N°12.

Cód.	Alternativas	Frecuencia	%
1	Siempre	4	66,67
2	Casi siempre	0	0,00
3	Nunca	2	33,33
Total		6	100

Fuente: Datos Encuesta a los entrenadores del circuito 06D01C02
Elaborado por: Karolina Cando Brito

FIGURA N° 13



ANÁLISIS DE DATOS

En la presente figura claramente se puede determinar que el 67% de los encuestados consideran que siempre, el trabajo de la flexibilidad es importante para mejorar el rendimiento deportivo, mientras que el 33% considera menos importante el desarrollo de la flexibilidad.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Lo que significa que más de la mitad de entrenadores conocen el beneficio de la flexibilidad al momento del juego, pese a no ser una capacidad determinante durante el juego, produce beneficios en la enseñanza del gesto técnico y en la competencia, mientras que menos de la mitad de entrenadores consideran que la flexibilidad no es importante trabajar.

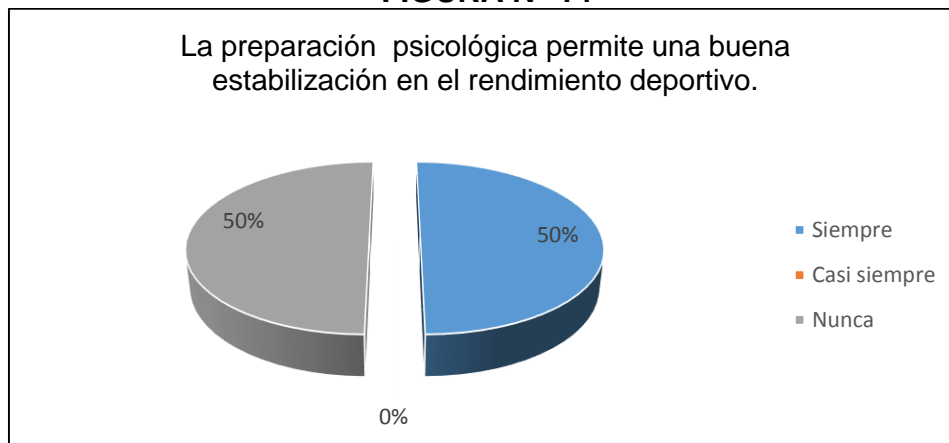
Pregunta N° 9: ¿La preparación psicológica permite una buena estabilización en el rendimiento deportivo?

TABLA N°13.

Cód.	Alternativas	Frecuencia	%
1	Siempre	3	50,00
2	Casi siempre	0	0,00
3	Nunca	3	50,00
Total		6	100

Fuente: Datos Encuesta a los entrenadores del circuito 06D01C02
Elaborado por: Karolina Cando Brito

FIGURA N° 14



ANÁLISIS DE DATOS

En la presente figura claramente se puede determinar que el 50% de los encuestados consideran que siempre, la preparación psicológica permite una buena estabilización en el rendimiento deportivo mientras que el otro 50% manifiesta que casi siempre es importante el uso de la psicología para la estabilización

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Esto significa que la mitad de entrenadores conocen los beneficios del trabajo psicológico en el proceso de formación deportiva orientada hacia el alto rendimiento y la importancia de una estabilización psicológica antes, durante y después de la preparación competitiva, al contrario la mitad de los entrenadores manifiestan que nunca la preparación psicológica permite una buena estabilidad en el rendimiento deportivo.

Pregunta N° 10: ¿Cree usted que la aplicación de un plan de entrenamiento mejora su rendimiento deportivo?

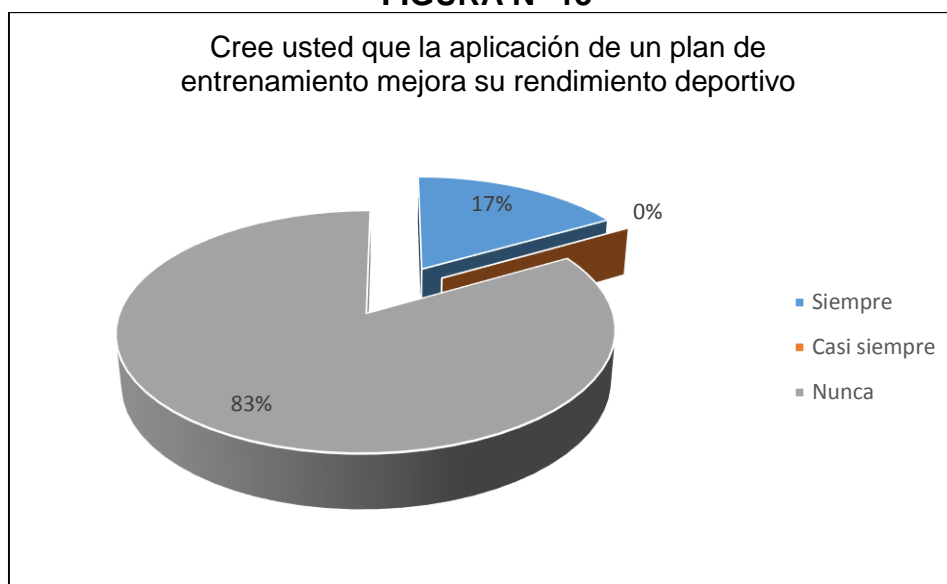
TABLA N°14.

Cód.	Alternativas	Frecuencia	%
1	Siempre	5	83,33
2	Casi siempre	0	0,00
3	Nunca	6	16,67
Total		6	100

Fuente: Datos Encuesta a los entrenadores del circuito 06D01C02

Elaborado por: Karolina Cando Brito

FIGURA N° 15



ANÁLISIS DE DATOS

En la presente figura claramente se puede determinar que el 83% de los encuestados consideran que siempre, se debe aplicar un plan de entrenamiento orientado al desarrollo de los fundamentos básicos técnicos, mientras que el 17% menciona que casi siempre.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Esto significa que más de la mitad de entrenadores consideran necesario utilizar una herramienta metodológica y saben los beneficios de un plan de entrenamiento orientado al desarrollo de los fundamentos básicos técnicos los mismos que seleccionados y dosificados de una manera adecuada mejorara el rendimiento deportivo de los deportistas.

ANÁLISIS DE DATOS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS
RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES
Pregunta N° 1: ¿La exactitud de los fundamentos técnicos de baloncesto permite el mejor desenvolvimiento en el juego?

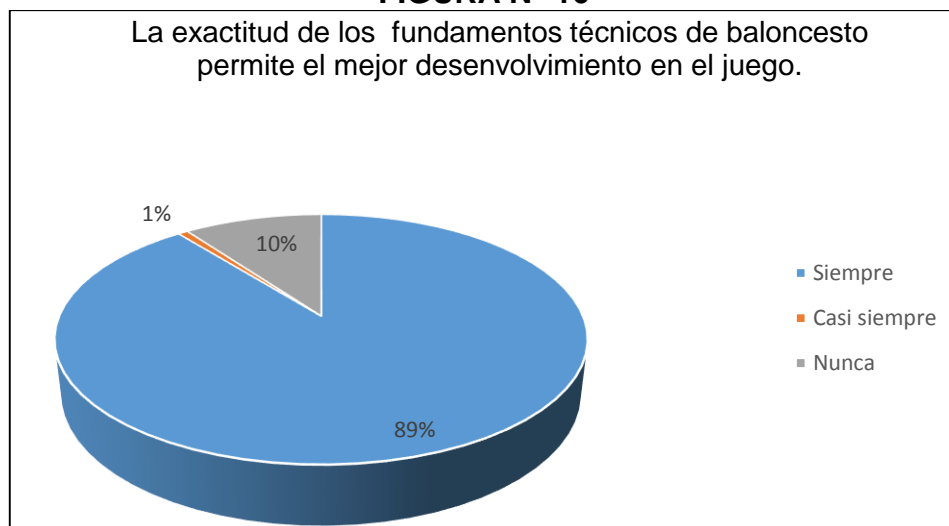
TABLA N°15.

Cód.	Alternativas	Frecuencia	%
1	Siempre	125	89,29
2	Casi siempre	1	0,71
3	Nunca	14	10,00
Total		140	100

Fuente: Datos Encuesta a los estudiantes deportista del circuito 06D01C02

Elaborado por: Karolina Cando Brito

FIGURA N° 16



ANÁLISIS DE DATOS

Los resultados del gráfico nos indica que el 89% de los encuestados consideran que siempre, la exactitud de los fundamentos técnicos del baloncesto permite mejorar el desenvolvimiento durante el juego, un 1% expresa que casi siempre, mientras que el 10% manifiesta que nunca es importante la exactitud de los fundamentos técnicos durante el desenvolvimiento del juego.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Esto significa más de la mitad de estudiantes valoran la calidad de realizar con exactitud los fundamentos técnicos y su importancia en el desenvolvimiento durante el juego lo que posiblemente les permitirá un mejor rendimiento durante el juego. Mientras que menos de la mitad que nunca la aplicación de un plan de entrenamiento influye en su rendimiento deportivo.

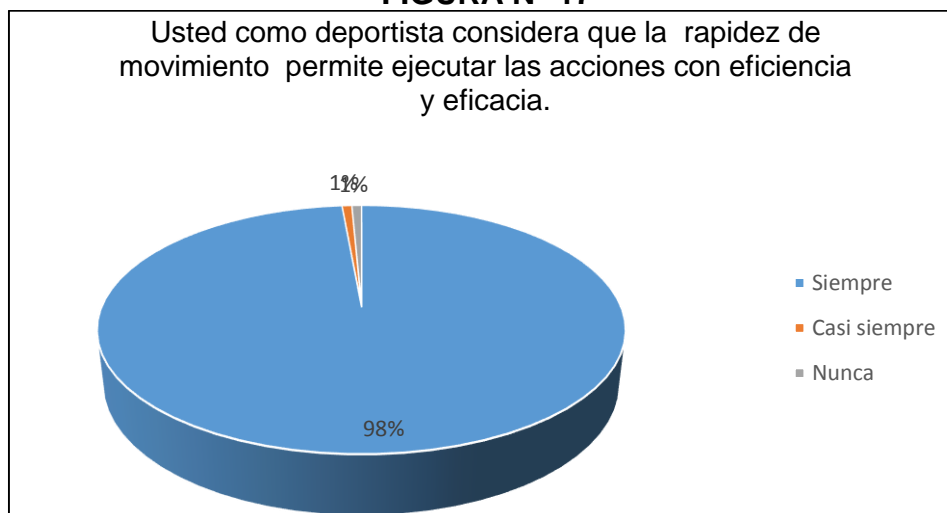
Pregunta N° 2: ¿Usted como deportista considera que la rapidez de movimiento permite ejecutar las acciones con eficiencia y eficacia?

TABLA N°16

Cod	Alternativas	Frecuencia	%
1	Siempre	138	98,57
2	Casi siempre	1	0,71
3	Nunca	1	0,71
Total		140	100

Fuente: Datos Encuesta a los estudiantes deportista del circuito 06D01C02
Elaborado por: Karolina Cando Brito

FIGURA N° 17



ANÁLISIS DE DATOS

En la presente figura claramente se puede determinar que el 98% de los encuestados consideran que siempre la rapidez permite ejecutar las acciones con eficiencia y eficacia mientras el 1% expresa que casi siempre y el otro 1% manifiesta que nunca.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Esto significa que las tres cuartas partes los deportistas consideran que la rapidez de movimiento les permitirá ejecutar las acciones con eficiencia y eficacia la misma que dentro del campo de juego se pondrá de manifiesto en un momento clave y decisivo, mientras que la mínima parte considera que la rapidez de movimiento permite ejecutar acciones con eficiencia y eficacia.

Pregunta N° 3: ¿Cree usted como deportista que el dribling, el tiro, y los pases son indispensables en el juego?

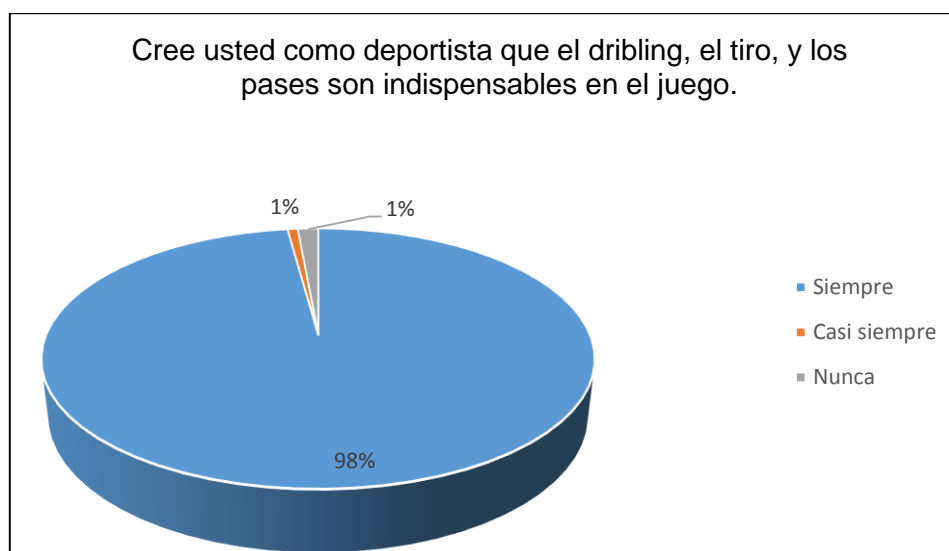
TABLA N°17.

Cód.	Alternativas	Frecuencia	%
1	Siempre	137	97,86
2	Casi siempre	1	0,71
3	Nunca	2	1,43
Total		140	100

Fuente: Datos Encuesta a los estudiantes deportista del circuito 06D01C02

Elaborado por: Karolina Cando Brito

FIGURA N° 18



ANÁLISIS DE DATOS

En la presente figura claramente se puede determinar que el 98% de los encuestados consideran que siempre, los fundamentos con el dribling, el tiro y los pases son indispensables durante el juego mientras que el 1% manifiesta que casi siempre y el otro 1 % que nunca son indispensables durante el juego.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Esto significa que los deportistas consideran importante el Dribling, el tiro y los pases como fundamentos técnicos indispensables al momento del juego, mientras que una pequeña parte casi siempre y nunca lo que es visible que en su mayoría están de acuerdo trabajar estos fundamentos.

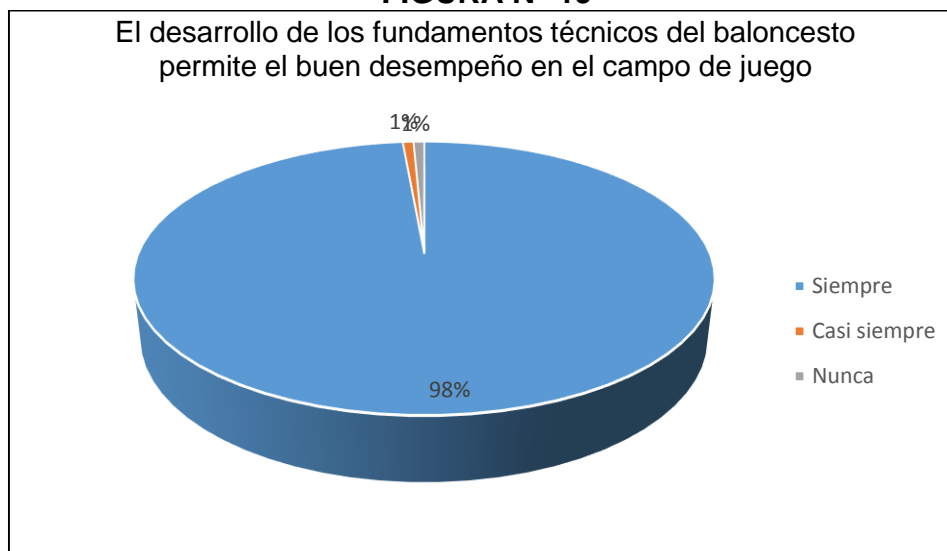
Pregunta N° 4: ¿El desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto permite el buen desempeño en el campo de juego?

TABLA N°18.

Cód.	Alternativas	Frecuencia	%
1	Siempre	138	98,57
2	Casi siempre	1	0,71
3	Nunca	1	0,71
Total		140	100

Fuente: Datos Encuesta a los estudiantes deportista del circuito 06D01C02
Elaborado por: Karolina Cando Brito

FIGURA N° 19



ANÁLISIS DE DATOS

En la presente figura claramente se puede determinar que el 98% de los encuestados consideran que siempre, el desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto permite el buen desempeño en el campo de juego un 1% casi siempre y el otro 1 % nunca.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Esto significa que la mayoría de los deportistas consideran la importancia del desarrollo de los fundamentos técnicos lo cual les permitirá desempeñarse de mejor manera en el campo de juego y marcar una diferencia en el dominio de los mismos durante las competencias.

Pregunta N° 5: ¿Cree usted que el deportista debe conocer acerca del arbitraje?

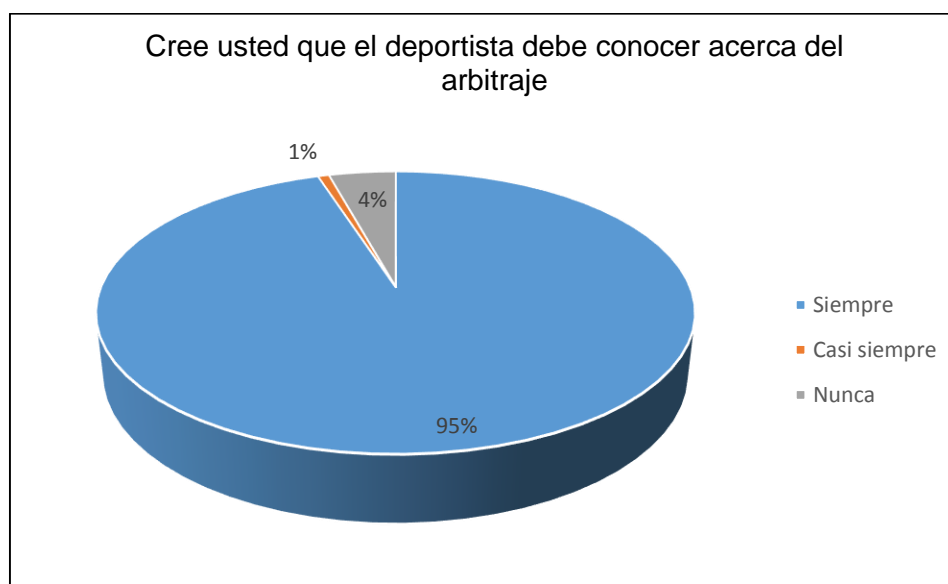
TABLA N°19.

Cód.	Alternativas	Frecuencia	%
1	Siempre	133	95,00
2	Casi siempre	1	0,71
3	Nunca	6	4,29
Total		140	100

Fuente: Datos Encuesta a los estudiantes deportista del circuito 06D01C02

Elaborado por: Karolina Cando Brito

FIGURA N° 20



ANÁLISIS DE DATOS

En la presente figura claramente se puede determinar que el 95% de los encuestados consideran que siempre, el deportista debe conocer acerca del arbitraje el 1 % casi siempre y el otro 1 % nunca.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Esto significa que la gran parte de deportistas consideran de suma importancia el conocimiento de las reglas del arbitraje para el correcto desenvolvimiento en el campo de juego y no cometer errores técnicos al momento de la competencia y lo principal no salir del campo de juego por la acumulación de faltas técnicas.

Pregunta N° 6: ¿Cómo indicador potencial la técnica influye en el rendimiento deportivo?

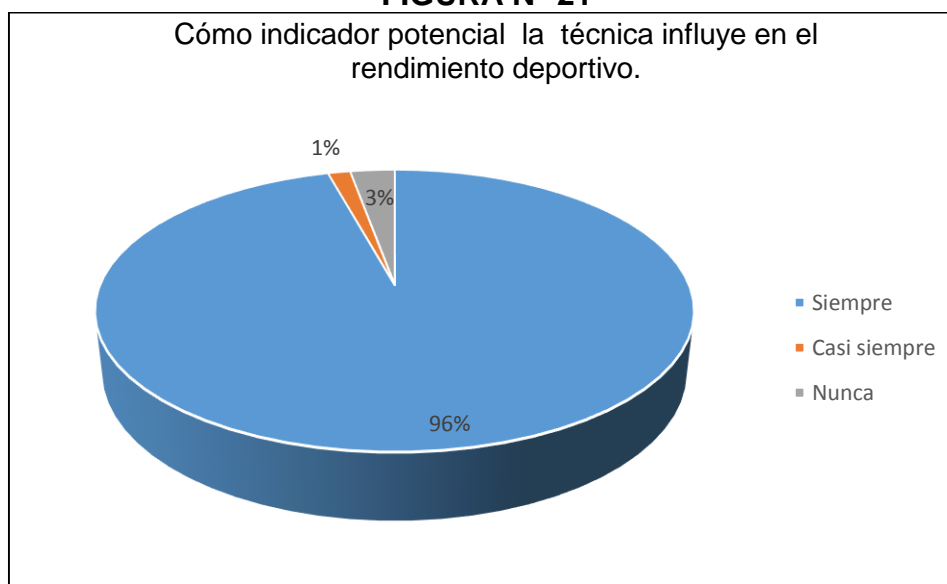
TABLA N° 20.

Cód.	Alternativas	Frecuencia	%
1	Siempre	134	95,71
2	Casi siempre	2	1,43
3	Nunca	4	2,86
Total		140	100

Fuente: Datos Encuesta a los estudiantes deportista del circuito 06D01C02

Elaborado por: Karolina Cando Brito

FIGURA N° 21



ANÁLISIS DE DATOS

En la presente figura claramente se puede determinar que el 96% de los encuestados consideran que siempre, la técnica influye en el rendimiento deportivo como un indicador potencial un 1% casi siempre y un 3 % nunca.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Esto significa que la mayoría de los deportistas y consideran el concepto de mejorar la técnica como un indicador potencial que influye en el rendimiento deportivo dicho de otro modo la técnica va a contribuir a la economía del gasto energético y por ende un mejor rendimiento en el campo de juego.

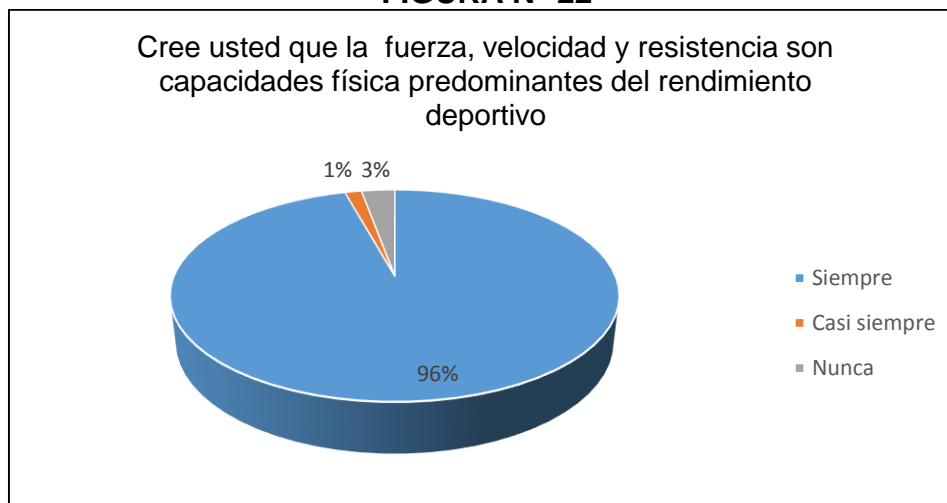
Pregunta N° 7: ¿Cree usted que la fuerza, velocidad y resistencia son capacidades física predominantes del rendimiento deportivo?

TABLA N°21.

Cód.	Alternativas	Frecuencia	%
1	Siempre	134	95,71
2	Casi siempre	2	1,43
3	Nunca	4	2,86
Total		140	100

Fuente: Datos Encuesta a los estudiantes deportista del circuito 06D01C02
Elaborado por: Karolina Cando Brito

FIGURA N° 22



ANÁLISIS DE DATOS

En la presente figura claramente se puede determinar que el 96% de los encuestados consideran que siempre, un 1% casi siempre y un 3 % que nunca.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Esto significa que la mayoría de los deportistas consideran importante el entrenamiento de las capacidades físicas como la fuerza, velocidad y resistencia como capacidades predominantes y la base para el futuro desarrollo de capacidades físicas que beneficiaran su rendimiento deportivo.

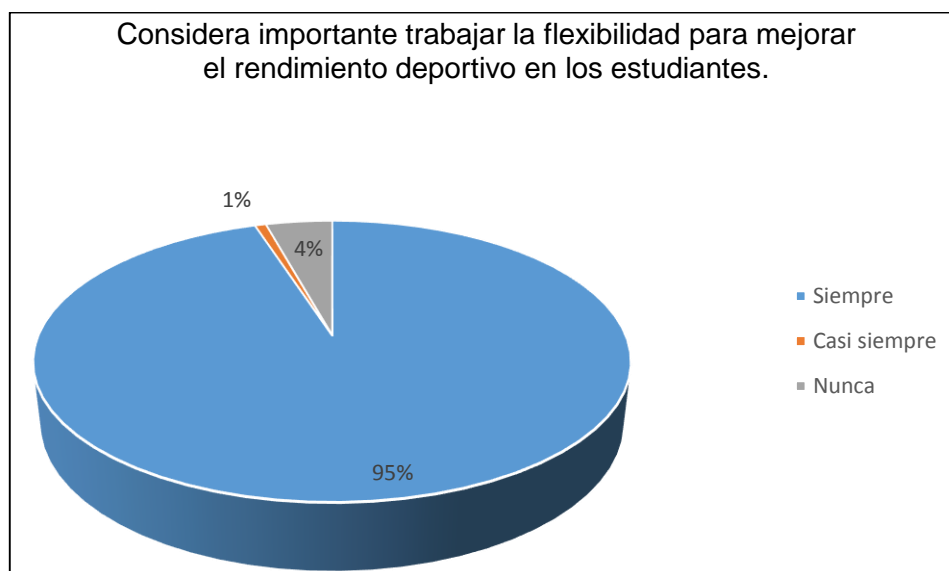
Pregunta N° 8: ¿Considera importante trabajar la flexibilidad para mejorar el rendimiento deportivo en los estudiantes?

TABLA N°22.

Cod	Alternativas	Frecuencia	%
1	Siempre	133	95,00
2	Casi siempre	1	0,71
3	Nunca	6	4,29
Total		140	100

Fuente: Datos Encuesta a los estudiantes deportista del circuito 06D01C02
Elaborado por: Karolina Cando Brito

FIGURA N° 23



ANÁLISIS DE DATOS

En la presente figura claramente se puede determinar que el 95% de los encuestados consideran que siempre, el trabajo de la flexibilidad para mejorar el rendimiento deportivo en los estudiantes un 1 % casi siempre y un 4% nunca.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Esto significa que la mayoría de los deportistas consideran importante el trabajo de la flexibilidad para mejorar el rendimiento deportivo misma que no se manifestara en el campo de juego, pero servirá para el mejoramiento de las ejecuciones técnicas en las competencias, como en los entrenamientos

Pregunta N° 9: ¿La preparación psicológica permite una buena estabilización en el rendimiento deportivo?

TABLA N°23.

Cód.	Alternativas	Frecuencia	%
1	Siempre	134	95,71
2	Casi siempre	3	2,14
3	Nunca	3	2,14
Total		140	100

Fuente: Datos Encuesta a los estudiantes deportista del circuito 06D01C02
Elaborado por: Karolina Cando Brito

FIGURA N° 24



ANÁLISIS DE DATOS

En la presente figura claramente se puede determinar que el 96% considera que siempre la psicología es importante en la estabilización psicológica, un 2% considera que casi siempre y un 2% nunca.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Esto significa que la mayoría de los deportistas consideran que el trabajo psicológico ayuda a mejorar sus resultados competitivos y controlar el pre arranque dentro de la competencia.

Pregunta N° 10: ¿Cree usted que la aplicación de un plan de entrenamiento mejora su rendimiento deportivo?

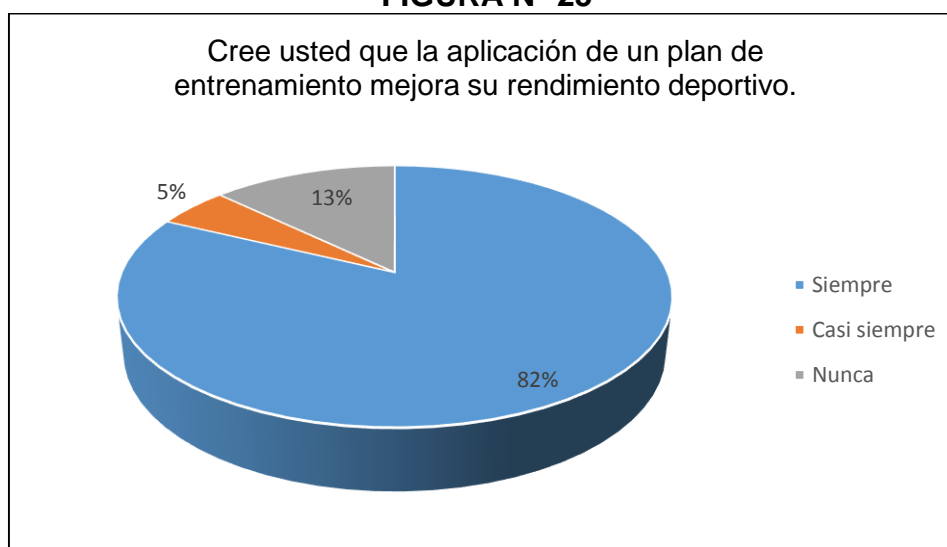
TABLA N°24.

Cód.	Alternativas	Frecuencia	%
1	Siempre	115	82,14
2	Casi siempre	7	5,00
3	Nunca	18	12,86
Total		140	100

Fuente: Datos Encuesta a los estudiantes deportista del circuito 06D01C02

Elaborado por: Karolina Cando Brito

FIGURA N° 25



ANÁLISIS DE DATOS

En la presente figura claramente se puede determinar que el 82% siempre ha conocido sobre un plan de entrenamiento orientado al desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto un 5% casi siempre y un 13% nunca

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Esto significa lo importante de aplicar un plan de entrenamiento orientado al desarrollo de los fundamentos básicos técnicos del baloncesto y creen importante una correcta planificación para elevar el rendimiento deportivo de los deportistas.

4.3. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS.

Selección del nivel de significación

Para la verificación se utilizara el nivel de significación del $\alpha=0.05$

Verificación

La verificación de los datos aportados ha sido positiva se comprueba que los fundamentos técnicos básicos del baloncesto inciden en el rendimiento deportivo.

4.3.1. Prueba del Chi-Cuadrado.

A. Planteamiento de la Hipótesis

1. Modelo Lógico

H_0 . Los fundamentos básicos técnicos del baloncesto **no** inciden en el rendimiento deportivo de los estudiantes categoría intermedia del circuito 06d01c02 distrito Chambo-Riobamba, provincia de Chimborazo.

H_1 . Los fundamentos básicos técnicos del baloncesto **si** inciden en el rendimiento deportivo de los estudiantes categoría intermedia del circuito 06d01c02 distrito Chambo-Riobamba, provincia de Chimborazo.

Para la realización del Chi-cuadrado se tomó en cuenta el total de las preguntas, 10 de la variable independiente, y 10 de la variable dependiente para la comprobación respectiva.

2. Modelo Matemático

$$H_0 = O = E$$

$$H_1 = O \neq E$$

3. Modelo Estadístico

Fórmula:

$$X^2 = \sum \left[\frac{(O - E)^2}{E} \right]$$

$X^2 =$ Ji cuadrado
$\Sigma =$ Sumatoria.
O = Frecuencias Observadas.
E = Frecuencias Esperadas

B. Nivel de significación

Se utilizará el nivel $\alpha = 0,05$ de confianza.

Para decidir sobre estas regiones primeramente determinamos los grados de libertad conociendo que el cuadro está formado por 2 filas y 3 columnas.

$$X^2_t = 5.99$$

$$gl = (f-1).(c-1)$$

$$gl = (2-1).(3-1)$$

$$gl = 1 \times 2 = 2$$

Entonces con 2 gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla el valor de 5,99.

	Probabilidad de un valor superior - Alfa (α)				
Grados libertad	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	<u>5,99</u>	7,38	9,21	10,6

C. Descripción de la Población.

Para el cálculo de Ji-cuadrado, se toma la población establecida anteriormente en el capítulo tercero, en relación al problema de investigación, así tenemos:

Población	Muestra	Porcentaje
Entrenadores del circuito 06D01C02	6	4 %
Estudiantes deportistas del circuito 06D01C02	140	96 %
Total	146	100%

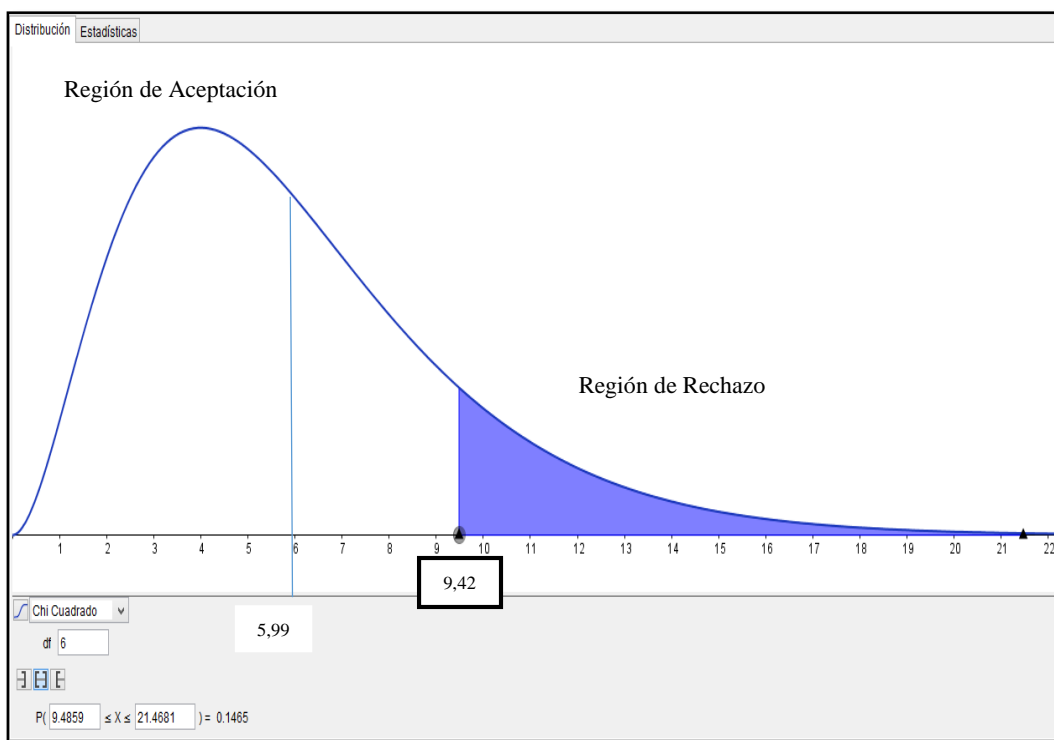
Elaborado por: Karolina Cando Brito.

D. Zona de aceptación y rechazo.

Entonces con **2 gl** y un nivel de **0,05** tenemos en la tabla de χ^2 el valor de **5,99**: Por consiguiente se acepta la hipótesis nula para todo valor de ji cuadrado que se encuentre hasta el valor **5,99** y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a **5,99** y se acepta la hipótesis alternativa.

Se acepta H_1 si: $X_t^2 \geq 5,99$.

Figura N° 26 Campana De Gauss



Elaborado: Karolina Cando Brito

F. Recolección de Datos y cálculo de lo estadístico.

Para el cálculo se tomó en cuenta todas las preguntas, con los siguientes datos:

Encuesta aplicada a Entrenadores: Circuito 06D01C02 del distrito Chambo-Riobamba, Provincia de Chimborazo.

Preguntas	Entrenadores Circuito 06D01C02 del distrito Chambo-Riobamba, Provincia de Chimborazo.			Total
	Siempre	Casi siempre	Nunca	
1	4	0	2	6
2	5	0	1	6
3	5	0	1	6
4	4	0	2	6
5	5	0	1	6
6	5	0	1	6
7	4	0	2	6
8	4	0	2	6
9	3	0	3	6
10	1	0	5	6
Total	40	0	20	60

Encuesta aplicada a los estudiantes del Circuito 06D01C02 del distrito Chambo-Riobamba, Provincia de Chimborazo.

Preguntas	Estudiantes Circuito 06D01C02 del distrito Chambo-Riobamba, Provincia de Chimborazo.			Total
	Siempre	Casi siempre	Nunca	
1	125	1	14	140
2	138	1	1	140
3	137	1	2	140
4	138	1	1	140
5	133	1	6	140
6	133	2	5	140
7	134	2	4	140
8	133	1	6	140
9	134	3	3	140
10	115	7	18	140
Total	1320	20	60	1400

E. FRECUENCIAS OBSERVADAS

PREGUNTAS	CATEGORÍAS			TOTAL
	Siempre	Casi siempre	Nunca	
Entrenadores	4	0	2	6
Estudiantes deportistas	132	2	6	140
TOTAL	136	2	8	146

Tabla Nº 25: Frecuencias Observadas
Elaborado por: Karolina Cando Brito.

F. FRECUENCIAS ESPERADAS

PREGUNTAS	CATEGORÍAS			TOTAL
	Siempre	Casi siempre	Nunca	
Entrenadores	5,59	0,08	0,33	6
Estudiantes deportistas	130,41	1,92	7,67	140
TOTAL	136	2	8	146

Tabla Nº 26: Frecuencias Esperadas
Elaborado por: Karolina Cando Brito.

G. CÁLCULO DEL JI-CUADRADO

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
4	5,59	-1,59	2,5251	0,45
0	0,08	-0,08	0,0068	0,08
2	0,33	1,67	2,7930	8,50
132	130,41	1,59	2,5251	0,02
2	1,92	0,08	0,0068	0,00
6	7,67	-1,67	2,7930	0,36
146	146			9,42

Tabla Nº 27: Calculo del Ji-Cuadrado
Elaborado por: Karolina Cando B.

4.2.2. Decisión Final

Para **2** grados de libertad a un nivel de **0,05** se obtiene en la tabla **5,99** y como el valor del ji-cuadrado calculado es **9,42** se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula por lo que se acepta la hipótesis alternativa que dice: “Los fundamentos básicos técnicos del baloncesto inciden en el rendimiento deportivo de los estudiantes categoría intermedia del circuito 06d01c02 distrito Chambo-Riobamba, provincia de Chimborazo.

Por tanto se comprueba la Hipótesis como verdadera.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Revisando los diferentes análisis de los resultados se determinó las siguientes conclusiones y recomendaciones

5.1. Conclusiones

Al finalizar el trabajo de investigación se obtuvo las siguientes conclusiones:

- Se determinó que los fundamentos básicos técnicos del baloncesto de la categoría intermedia son: el Dribling, el tiro y los pases mismos que se ponen de manifiesto durante mayor parte del juego y se deberían trabajar con énfasis en el desarrollo y perfeccionamiento de los mismos.

- Después del análisis de los resultados podemos analizar que el nivel de rendimiento deportivo de los estudiantes deportistas de la categoría intermedia del circuito 06D01C02 distrito Chambo-Riobamba, de la provincia de Chimborazo es considerablemente bajo debido a las deficiencias técnicas observadas y al poco trabajo que se le brinda para el desarrollo de los mismos.

- Se concluye que un plan de entrenamiento deportivo orientada al desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto, en la categoría intermedia contribuirá a mejorar el rendimiento de los estudiantes deportistas del circuito

06D01C02 distrito Chambo-Riobamba, de la provincia de Chimborazo, tomando en cuenta. Capacidades básicas y los fundamentos que se van a desarrollar a lo largo del macro ciclo de entrenamiento.

- El desconocimiento de un plan de entrenamiento por la mayor parte del técnicos del circuito, produce un retraso en el desarrollo de fundamentos básicos técnicos del baloncesto y por lo tanto bajo rendimiento deportivo.
- En base a los datos obtenidos se puede concluir que la mayoría de encuestados, es decir, entrenadores y estudiantes del circuito 06D01C02 distrito Chambo-Riobamba, Provincia de Chimborazo están de acuerdo en aplicar un plan de entrenamiento orientado al desarrollo de los fundamentos básicos técnicos del baloncesto.

5.2. Recomendaciones.

- Se debe informar y concientizar el trabajo de los fundamentos básicos técnicos del baloncesto en el distrito educativa del circuito 06D01C02 del Cantón Riobamba Provincia de Chimborazo para la ejecución y desarrollo de habilidades motora – deportiva en los estudiantes deportistas a través de una propuesta de alternativa para solucionar el problema sobre los fundamentos técnicos.
- Mejorar la metodología y la creatividad en las sesiones de entrenamiento de baloncesto con los estudiantes deportistas implementando situaciones de juego que han estado desapareciendo paulatinamente con el pasar del tiempo en cada uno de los campeonatos intercolegiales mejorando de esta manera las habilidades del deportista.

- Utilizar un plan de entrenamiento como una guía práctica al momento de planificar las sesiones de entrenamiento en categoría intermedia con deportistas novatos y periodos cortos de preparación.
- El uso del plan de entrenamiento ayudaría a la reducción de gestos técnicos mal ejecutados, y esta herramienta debe adaptarse a las necesidades de los entrenadores y estudiantes.
- Finalmente se puede afirmar que es necesario la realización de un plan de entrenamiento que ayuden a mejorar los fundamentos técnicos básicos del baloncesto, sin embargo este tipo de trabajo siempre debe estar encaminados a obtener un buen rendimiento tomando en cuenta sus actividades que permitan el desarrollo de estos elementos.

CAPÍTULO VI LA PROPUESTA

6.1 Datos Informativos

Título del Proyecto:

“Plan orientado al Desarrollo De Los Fundamentos Básicos Técnicos De Baloncesto De La Categoría Intermedia Para Los Estudiantes Del Circuito 06d01c02 Distrito Chambo-Riobamba”

Presentado por:

Lcda. Karolina Janeth Cando Brito.

Beneficiarios:

Internos: Entrenadores, estudiantes deportistas del circuito educativo 06D01C02 del distrito Chambo-Riobamba de la provincia de Chimborazo.

Ubicación:

Figura N°27.- Ubicación Geográfica



Elaborado por Karolina Cando B.

Tiempo estimado para la ejecución

Inicio: Enero del 2015

Final: Julio del 2015

Equipo Técnico responsable

La propuesta será ejecutada por el investigador

6.2 Antecedentes

Una vez obtenido los resultados de las encuestas nos indica la necesidad de implantar una alternativa innovadora que vaya a cumplir con las expectativas de los estudiantes deportistas en cuanto a mejorar los fundamentos básicos técnicos del baloncesto, pues la sociedad actual requiere de entrenadores, monitores que sigan un proceso de manera tecnificada, que interactúan aprendiendo el uno del otro, además debemos manifestar que el baloncesto dentro de las instituciones educativas del circuito 06D01C02 no ha tenido ninguna incidencia, en consecuencia es importante motivar a los estudiantes de esta disciplina deportiva a través de una nueva forma de desarrollar las habilidades básicas con balón, como también acrecentar conocimientos nuevos, a través de la práctica deportiva.

Para la ejecución de la propuesta se ha realizado las previas investigaciones en el circuito 06D01C02 las mismas que se encuentran vinculadas las siguientes Instituciones Unidad Educativa Riobamba, Unidad Educativa Camilo Gallegos, Instituto de música Vicente Anda Aguirre, en la que Sr. Director Distrital Ing. Dimas Gaibor a raíz de iniciar esta investigación ha creído conveniente realizar un entrenamiento sistemático y progresivo en busca de fortalecer la práctica de baloncesto en cada uno de los estudiantes.

Después que se determinó, analizo y se verifica el nivel de rendimiento deportivo de los estudiantes deportistas categoría intermedia del circuito 06D01C02 distrito Chambo-Riobamba, de la provincia de Chimborazo.

Además la poca información sobre un plan de entrenamiento orientado al desarrollo de los fundamentos básicos técnicos del baloncesto no posibilita a los entrenadores tanto principiantes como experimentados orientar el proceso de enseñanza de los fundamentos básicos técnicos del baloncesto de manera sistemática y lógica de la misma manera una relación de contenidos a nivel general, la misma que contribuya a elevar el nivel de juego y rendimiento de baloncesto provincial y nacional.

6.3. Justificación

La razón por la que se realiza el plan de entrenamiento y su incidencia en el rendimiento deportivo dirigido a deportistas, entrenadores y monitores es para contribuir al mejoramiento de los fundamentos básicos del baloncesto de los estudiantes deportistas del circuito, es para que los deportistas tengan una idea más clara sobre su sesión de entrenamiento personal, logrando de esta forma motivarlos y apoyarlos en cada una de sus clases.

Al enfocar este problema se debe tomar en cuenta la gran importancia que tiene éste trabajo investigativo en la distrito educativo, considerando que el tema es de gran relevancia porque este problema está afectando al rendimiento deportivo ya que no pueden obtener buenos resultado.

Además, como soporte se dará charlas a entrenadores y monitores los cuales van a estar involucrados en esta actividad que es en beneficio de los deportistas con el fin de mejorar su rendimiento.

Es por esta razón que se justifica la elaboración de un plan de entrenamiento utilizando elementos básicos para el desarrollo de los estudiantes es de mucha importancia para los que integran el circuito 06D01C02 distrito Chambo-Riobamba provincia de Chimborazo. Todo esto se puede dar gracias al complemento ideal de la práctica de la de los fundamentos básicos técnicos de baloncesto.

6.4. Objetivos

Objetivo General

Elaborar un plan de entrenamiento que ayude a mejorar los fundamentos básicos técnicos de baloncesto en los estudiantes deportistas del circuito 06D01C02 del distrito Chambo-Riobamba, Provincia de Chimborazo.

Objetivos Específicos

- Socializar información básica e importante sobre la utilización del plan de entrenamiento que permite a mejorar el rendimiento deportivo en los estudiantes deportistas del circuito 06D01C02 del distrito Chambo-Riobamba, Provincia de Chimborazo
- Ejecutar el plan de entrenamiento que permite mejorar el rendimiento deportivo en los estudiantes deportistas del circuito 06D01C02 del distrito Chambo-Riobamba, Provincia de Chimborazo
- Evaluar la incidencia del plan de entrenamiento que permite mejorar el rendimiento deportivo en los estudiantes deportistas del circuito 06D01C02 del distrito Chambo-Riobamba, Provincia de Chimborazo

6.5. Análisis de factibilidad

Después del análisis correspondiente del problema, consideramos que es plenamente factible la realización y culminación de la presente propuesta, por las siguientes razones:

6.5.1. Socio Cultural.- Desde distintos ámbitos, que permitan la ejercitación de una práctica pedagógica crítica y significativa, a partir de la

construcción del conocimiento y el análisis reflexivo acerca de los fines y desafíos del nuevo siglo.

6.5.2. Tecnológica.- La humanidad y el mundo progresa por eso el entrenamiento de los estudiantes deportistas del circuito debe estar manejada por personas altamente capacitadas y con un sistema de entrenamiento planificado, acorde a utilizar las tecnologías para reforzar el progreso competitivo que es la base fundamental de nuestra sociedad en la actualidad.

6.5.3. Organizacional.- La organización tanto Institucional como la parte metodológica es la base fundamental para que los estudiantes progresen con buenas bases en esta disciplina deportiva.

6.5.4. Equidad de Género.- Debemos darnos cuenta que en las instituciones educativas ya no solo existe un solo sexo, ahora el Ministerio de Educación estableció que las IE deben estar conformadas tanto hombres como mujeres demostrando que todos somos iguales y cualquiera de los géneros son capaces de desarrollar fundamentos básicos del baloncesto.

6.5.6. Legal.- Apoyarnos en la LOEI (Ley organiza de educación intercultural), ley del deporte, las cuales nos brindan y permiten las actividades deportivas en las instituciones educativas.

6.5.7. Político.- Se refiere a que el sistema o proyecto propuesto debe respetar los acuerdos, convenios y reglamentos internos de tipo empresarial, industrial, sindical, religioso, partidista, cultural, deportivo u algún otro relacionado con el ámbito del proyecto.

6.6. Fundamentación Científica

6.6.1. Plan de Entrenamiento

Planificar es anticipar proveer una secuencia lógica y coherente del desarrollo de las tareas que nos llegan alcanzar objetivos previamente definidos. Es un proceso que el entrenador sigue para seguir las líneas de orientación a corto o largo plazo. La planificación debe ser coordinada, orientada y evaluada.

6.6.2. Planificación Deportiva

La planificación es una propuesta teórica construida por la descripción, previsión, organización y diseño de los acontecimientos del entrenamiento, en una determinada fase de la vida deportiva de un deportista, así como los mecanismos de control que permitan modificar esos acontecimientos a fin de obtener un proceso de entrenamiento ajustado para lograr los resultados deseados en la competición (Seirul, L. 1999).

6.6.3. Periodización

La periodización consiste en dividir el plan anual en fases de entrenamiento más cortas y manejables. Esta división mejora la organización del entrenamiento y permite a los entrenadores dirigir el programa sistemáticamente (Bompa T, 2004).

La periodización se elabora en dependencia del deporte que se vaya a entrenar y del calendario de competiciones.

La división del plan anual en ciclos más pequeños facilita la labor del entrenador, pudiendo tener un control más exhaustivo de la carga de entrenamiento.

6.6.3.1. Fase de Preparación

En cada uno de estos macros de entrenamiento se encuentra esta temporada donde el deportista sumara un buen trabajo aeróbico de forma gradual y segura, en los entrenamientos se debe de considerar un trabajo con intensidad baja o moderada el principal objetivo mejorar la capacidad aeróbica, resistencia ganar fuerza muscular e incrementar la flexibilidad.

6.6.3.2. Fase de Construcción

También llamado de especificidad, donde la intensidad de los entrenamientos aumentara, uno de los objetivos aumentar la capacidad para rendir al máximo en la distancia o deporte que se vaya a competir.

6.6.3.3. Fase de Competición

Este es el momento de indicar lo que se ha mejorado que tan exactos somos durante las fases anteriores, está marcada por la disminución en el volumen e intensidad para evitar llegar fatigados a las competencias.

6.6.3.4. Fase de Transición o recuperación.

La última fase de un buen plan de entrenamiento, cuyo objetivo será darle a nuestro cuerpo el tiempo necesario para descansar y recuperarse, luego de fases intensivas de entrenamiento.

6.6.4. Objetivos de la planificación deportiva

- Evadir la improvisación, de la misma nace el fracaso.
- Alcanzar parámetros progresivos y mejorar el desarrollo de la forma deportiva.
- Lograr al máximo estado de forma deportiva en la fase que más nos interese.
- Mantener un estado de forma óptimo durante la competición.

6.6.5. Componentes de la planificación deportiva

(BOMPA, 2000).El proceso de entrenamiento se estructura en periodos temporales bien definidos.

- **Macroциclos** (циclos anuales: preparatorio, precompetitivo, competitivo y transición).
- **Mesociclos** (циclos de 2 a 8 semanas).
- **Microциclos** (циclos de aproximadamente una semana).
- **Unidades de entrenamiento** (cada sesión en particular).

6.6.5.1. Macroциclo

Es un periodo de entrenamiento planificado a largo plazo ya sea de 3 a 12 meses, además de ello incluye una fase competitiva.

Particularidades

- Tiene los contenidos y medios de entrenamiento en un periodo de tiempo.
- Respeta las dinámicas de la carga en cuanto a su carácter individual y especial como una unidad independiente.

6.6.5.2. Mesociclo

Conformado por una duración media puede ser de 3 a 6 semanas (3 a 6 de su preparación, es un proceso necesario y completo que produce un trabajo.

Particularidades

- Acumulación: aumenta el potencial motor del deportista
- Transformación: concentración alta de carga de entrenamiento especializada.
- Realización: competición

6.6.5.2.1. Tipos de mesociclo

(Navarro, 1998)

Acumulación.- El objetivo principal elevar la preparación física y técnica, para sentar las bases para el desarrollo específico. Su duración al inicio de la preparación es más larga y en la medida que avanza el proceso de entrenamiento anual, se hace más corta.

Transformación.- El objetivo principal transformar el potencial motor obtenido en el mesociclo de acumulación, mediante un trabajo dirigido a la tolerancia a la fatiga y a la estabilidad de la técnica. Es un proceso intermedio entre el mesociclo de Acumulación y el de Realización.

Realización.- Crea la predisposición psicológica para las competencias cercanas. Estos mesociclos son cortos y van en aumento en la medida que se acercan las competencias más importantes.

6.6.5.3. Microciclo

Es la dosificación más concreta y operativa de los temas de entrenamiento y estos determinan la dinámica de la carga de trabajo como el efecto acumulativo del entrenamiento.

Particularidades

- Ajuste
- Carga
- Impacto
- Activación
- Competición
- Recuperación
- Asimilación

6.6.6. Sesión de Activación o Entrenamiento

Está conformado con las siguientes partes:

- **Calentamiento:** Consiste en una parte de trabajo de larga duración y baja intensidad, donde permita una buena tonificación muscular, seguidos de ejercicios de movilidad articular.
- **Ejercicios de Activación Específica:** Remite ejecutar ejercicios propios del deporte que va a realizar, este son básicos de progresión, permite desarrollar elementos técnicos enfocados al desarrollo.
- **Realizar una vuelta a la calma adecuada:** En muchas de las ocasiones debemos realizar una carrera continua de baja intensidad de los ejercicios realizados.

6.6.7. Componentes de la Carga de Entrenamiento

Son los que provocan una adaptación a una sesión de entrenamiento es primordial considerar el proceso de estímulo y respuesta que provoca cambios en la estructura y función corporal. Los componentes de la carga pueden ser:

Intensidad.- Marca el nivel de exigencia de trabajo a ejecutar.

Volumen.- Cantidad de trabajo de forma absoluta o porcentual.

Densidad.- Relación entre el esfuerzo y descanso.

Duración.- Tiempo asignado al entrenamiento.

Frecuencia.- Es la cantidad de número de sesiones por semana.

6.7.8. Es importante

Toda investigación, independientemente de su tipo, requiere de una fundamentación que permita hacer explícitas sus bases teóricas y conceptuales. La fundamentación teórico conceptual implica el desarrollo

organizado y sistemático del conjunto de ideas, conceptos, antecedentes y teorías que permiten sustentar la investigación y comprender la perspectiva o enfoque desde el cual el investigador parte, y a través del cual interpreta sus resultados.

Para la construcción de su fundamentación nos apoyamos en las técnicas de revisión documental, pues éstas le permiten obtener la información necesaria acerca de cada uno de los aspectos que deben ser incorporados. Se entiende por revisión documental el proceso mediante el cual un investigador recopila, revisa, analiza, selecciona y extrae información de diversas fuentes, acerca de un tema particular (su pregunta de investigación), con el propósito de llegar al conocimiento y comprensión del mismo.

Los procedimientos son:

- La recopilación del material
- El registro o almacenamiento organizado de la información
- La categorización de la información
- La construcción de un esquema conceptual
- La redacción

En base a un desarrollo bibliográfico, documental y con los indicadores de la investigación que es lo que nos va a servir para trasladar nuestros conocimientos dentro de lo que va a ser la creación del Plan de Entrenamiento, donde buscaremos estrategias y técnicas adecuadas para el buen desarrollo de la Propuesta.

6.7.- Metodología: Modelo Operativo

Tema: Los Fundamentos Básicos Técnicos del Baloncesto en el Rendimiento Deportivo de los Estudiantes Deportistas Categoría Intermedia del Circuito 06d01c02 Distrito Chambo-Riobamba, Provincia de Chimborazo.

Tabla N° 28: Modelo Operativo

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
SOCIALIZAR	Dar a conocer los resultados de la aplicación de las encuestas durante el trabajo de campo, presentación de resultados.	Taller de socialización de la propuesta, a los entrenadores y estudiantes deportistas.	Materiales Audiovisuales Laminas, datos estadísticos.	Investigador Karolina Cando Brito	Durante el mes enero del 2015
PLANIFICAR	Reunión para elaborar el plan de entrenamiento orientado al desarrollo de los FTB, para mejorar su rendimiento deportivo.	Reuniones de trabajo para buscar información y diseñar el plan de entrenamiento.	Materiales Audiovisuales Presentación de los Temas del plan de entrenamiento, fundamentos técnicos del baloncesto, y rendimiento deportivo.	Investigador Karolina Cando Brito	Durante febrero a marzo del 2015. Durante finales del mes de marzo

EJECUTAR	Realizar los contenidos del plan de entrenamiento orientado a mejorar el desarrollo FBTB.	Aplicación de las actividades prácticas del plan de entrenamiento deportivo.	Materiales Audiovisuales Audiovisuales Laminas, conos, pelotas, silbato, papel, etc.	Investigador Wilson Reyes	hasta el mayo del 2015
EVALUAR	Retroalimentación de los procesos de acogida del plan, verificar el trabajo establecido.	Medir el nivel de aceptación por parte entrenadores. Elaborar informes	Elaboración de instrumentos de medición Encuestas		

Elaborado por: Karolina Cando Brito.

**“Plan Escrito y Gráfico de Entrenamiento Deportivo Orientada al
Desarrollo de los Fundamentos Básicos Técnicos de
Baloncesto de la Categoría Intermedia para los Estudiantes del
Circuito 06d01c02 Distrito Chambo-Riobamba”**



**Autora:
Lcda. Karolina Janeth Cando Brito.**

Plan Escrito

Deporte: Baloncesto

Entrenadores: Lcda. Karolina Cando Brito.

Centro de Entrenamiento: Circuito 06D01C02

Competencia Fundamental: Intercolegiales

1. Introducción

El presente Plan es el inicio de un proceso de preparación con los estudiantes deportistas de baloncesto del circuito 06D01C02 con su objetivo primordial el desarrollo de fundamentos básicos técnicos del baloncesto con miras a campeonatos.

Cabe indicar que el presente Plan del año 2015, tiene una sola fase que culmina con los juegos intercolegiales tomando como competencia preparatoria los Juegos inter circuitales, además regirá en toda la Provincia como patrón para la preparación de los preseleccionados provinciales en cada uno de los circuitos que tengan basquetbolistas con proyecciones a mediano y largo plazo.

2. Objetivo Generales

1. Desarrollar los fundamentos básicos técnicos del baloncesto mediante la aplicación de una planificación estructurada en porcentajes para una correcta asimilación de la técnica en categorías intermedias con los estudiantes deportistas del circuito 06D01C02.

3. Objetivos Específicos

1. Continuar la educación y desarrollo de habilidades y/o capacidades motrices básicas, atendiendo el lógico proceso evolutivo

(Psico-fisiológico) característico en las edades de 14 – 15 años de ambos sexos.

2. Consolidar la enseñanza de los elementos técnicos, vinculándolos a las acciones tácticas, así como en las concepciones básicas del juego, que logren el aumento de la capacidad resolutive del alumno.

3. Confeccionar un Plan de entrenamiento en correspondencia con los principios básicos técnicos del baloncesto.

4. **Macro ciclo.-** El Macro ciclo 2015 en su primera parte contiene un volumen total distribuido en repeticiones para los fundamentos técnicos, en kilómetros para la resistencia y en metros para la velocidad en los siguientes periodos:

4.1. **Periodo Preparatorio.-** Que va desde lunes 5 de enero al 17 de abril de 2015, con un volumen parcial de 9.000 minutos, que equivale al 60 % del Macro. Dividida en dos etapas:

4.1.1. **Etapa de Preparación Física General.-** Parte del 5 de Enero hasta el 6 de Abril del 2015, con un volumen parcial de 5.400, dando el 60% del volumen del Periodo, contiene 7 Meso ciclos:

Introdutorio, Desarrollador 1.- Además tiene dos Controles Médicos tres Test Físico, y topes amistosos cinco.

4.1.2. **Etapa de Preparación Física Especial.-** Parte desde el 9 de Marzo hasta el 17 de Abril del 2015, con un volumen parcial de 3.600 minutos, dando el 40% del volumen del Periodo, contiene dos Meso ciclos:

Desarrollador 2, Estabilizador 1

Además contiene Pruebas Médicas, un Test físicos y topes de preparación.

4.2. Periodo Competitivo.- Va desde el 1 al 30 de Junio del 2015, con un volumen parcial de 3.000 minutos, dando un 35 % del Macro. Dividida en dos Etapas:

4.3. Periodo de Transito.- Va desde el 6 de al 31 de julio de 2015, con un volumen de 2400 minutos, dando un 5% del volumen total del Macro, contiene un Meso ciclo recuperación, un Control Médico.

5. Plan de Desarrollo Físico - Técnico –Táctico- Teórico

5.1. Físicos Objetivos:

Desarrollo de las capacidades físicas como: Resistencia, Fuerza, Velocidad.

5.2. Técnicos Objetivos:

Consolidación de los Fundamentos Técnicos, como: Desplazamiento, Drible, Pases, Tiros, manejo de balón.

5.3. Tácticos Objetivos:

Lograr la composición de los fundamentos básicos técnicos individual y grupal crear nuevas alternativas de juego para su mayor desempeño en la competencia.

5.4. Teóricos Objetivos

Lograr que el alumno conozca la simbología del baloncesto, acorde a los contenidos de la edad.

Enseñar las reglas fundamentales del baloncesto, relacionadas con el juego y las competencias en correspondencia con las edades y ajustes de la FIBA.

6. Objetivos de los Meso Ciclos :

6.1. Mesociclo I Introdutorio:

- Pruebas físicas iniciales
- Pruebas Médicas

6.2. Mesociclo Desarrollador 1

- Mejoramiento de las capacidades y habilidades motrices
- Bases desarrollar y ejecutar correctamente los fundamentos básicos técnicos del baloncesto

6.3. Mesociclo Desarrollador 2

- Desarrollar el trabajo volitivo del equipo (Voluntad)
- Desarrollo De la capacidades físicas hasta un 70 %

6.4. Mesociclo Estabilizador 1

- Desarrollo de las cualidades físicas especiales
- Desarrollo de las cualidades técnico – tácticas

6.5. Mesociclo Precompetitivo

- Acondicionar al grupo para el juego
- Desarrollar nuestro sistema de juego.

6.6. Mesociclo Competitivo

- Consolidar nuestro sistema defensivo para la competencia
- Consolidar nuestro sistema ofensivo para la competencia

6.7. Mesociclo Tránsito

- Recuperar mediante el descanso activo
- Pruebas Médicas

7. Objetivos de los Test Pedagógicos

Test Físico General.

Objetivo:

Están encaminados a determinar el nivel de desarrollo sobre bases morfo funcionales de las capacidades motrices, que con su desarrollo sirve de base o influyen directa o indirectamente en los posibles éxitos deportivos.

Test Físico Especial.

Objetivos:

Están encaminados a determinar el nivel de desarrollo de los ejercicios que complementan de forma paralela el desarrollo de las Capacidades Motrices y el Hábito Motor a través del método directo.

7.1. Control Médico :

PRUEBAS MÉDICAS
Talla sin zapatos
Peso corporal
Presión arterial
Análisis de sangre
Examen oftalmológico
Valoración de traumas
Mediciones antropométricas
Pruebas Funcionales
Edad biológica
Certificación: "Apto."

8. Necesidades Para El Cumplimiento Del Plan:

- 25 Balones Para Entrenamientos
- 12 Balones Medicinales
- Atención Médica Para Los Deportistas
- Cumplimiento De Los Topes Amistosos



**PLAN GRÁFICO DE
ENTRENAMIENTO
BALONCESTO**

**“Categoría Intermedia Circuito
06D01C02 Distrito Chambo-
Riobamba, Provincia de
Chimborazo”**

***Autora: Karolina Cando Brito
2015***

PLAN GRÁFICO DE BALONCESTO CATEGORÍA INTERMEDIA CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO- RIOBAMBA DE LA PROVINCIA DE CHIMBORAZO

MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO

ENTRENADOR: Lic. Karolina Cando

DEPORTE: Baloncesto

AÑO: 2015

EQUIPO: Femenino y Masculino

CATEGORÍA: INTERMEDIA 14-15 AÑOS

Tabla N° 30.- Macrociclo

ETAPAS	MACROCICLO 1																													
	PREPARATORIA										COMPETITIVO										TRANSITO									
PERIODOS	P. GENERAL					P. ESPECIAL					PRE-COMPETITIVA					COMPETITIVO					RESTAURACION									
Nº MESOCICLOS	I		II			III			IV			V			VI			VII												
TIPOS MESOCICLOS	INTRODUCTORIO		DESARROLLADOR 1			DESARROLLADOR 2			ESTABILIZADOR 1			PRE-COMPETITIVO			COMPETITIVO			ESTABILIZADOR												
MESES	ENERO		FEBRERO			MARZO			ABRIL			MAYO			JUNIO			JULIO												
Nº Microciclos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	27	28	29	30		
Semanas	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	6	13	20	27		
Microciclos	O	O	O	R	O	CH	R	O	O	A	R	A	R	A	A	R	C	A	A	C	R	A	C	A	R	A	A	A		
Nº de Entrenamientos	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
Nº de Sesiones	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
Vol. H. Semanal	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
Vol.H.Mensual	40		40			50			40			40			50			40												
Vol. Total X minutos	2400		2400			3000			2400			2400			3000			2400												
Test. Físicos	T.F			T.F					T.F									T.F				TF	T.F							
Control Medico	C.M															C.M										C.M				
Competencias				T									T				T				T									
Física básica	45		40			25			30			25			25			25												
Fundamentos técnicos	40		40			45			30			30			30			40												
P. tácticas	10		15			25			35			40			40			10												
P. teóricas	5		5			5			5			5			5			5												

INTERCOLEGALES

TOPES:

Categoría intermedia 5 topes de preparación

Elaborado por Karolina Cando B.

Fuente: Karolina Cando B.

Tabla N° 31.- Macrociclo 1

MACROCICLO 1																																	
ETAPAS	PREPARATORIA												COMPETITIVO												TRÁNSITO				VOLUMEN CARGA				
PERIODOS	P. GENERAL						P. ESPECIAL						PRE-COMPETITIVA						COMPETITIVO		RESTAURACION												
Nº MESOCICLOS	I				II				III				IV				V				VI				VII								
TIPOS MESOCICLOS	INTRODUCTORIO				DESARROPLLADOR 1				DESARROLLAOR 2				ESTABILIZADOR 1				PRE-COMPETITIVO				COMPETITIVO				ESTABILIZADOR								
MESES	ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24						27	28	29	30
Nº Microciclos	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15						6	13	20	27
Semanas	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19						10	17	24	31
Nº Semanas	4				4				5				4				4				3												
Tiempo de clase	120				120				120				120				120				120												
Física básica																														INTERCOLEGALES	TRÁNSITO	TOTAL	
Fuerza	80				90				100				90				80				80				12500	520	REP						
Resistencia	70				80				90				100				80				70				350	490	KM						
Velocidad	60				70				80				90				100				70				25.000	470	METROS						
Fundamentos básicos técnicos																																TOTAL	
Desplazamientos	50				60				70				80				100				90				12500	450	REP						
Driblin o bote	60				70				80				90				100				90				16000	490	REP						
Pases	70				75				80				85				90				100				14100	500	REP						
Tiro	70				75				80				85				90				100				16000	500	REP						
P. TEÓRICA-PSICOLO.	20				80				60				80				100				100				22857	440							

Elaborado por Karolina Cando B.
Fuente: Karolina Cando B.



**MESOCICLO 1 ENERO
MICROCICLOS Y
UNIDADES DE
ENTRENAMIENTO**

**Desarrollo de los Fundamentos
Básicos Técnicos del Baloncesto**

2015

MESOCICLOS

Tabla N° 32.- Meso ciclo 1, Enero

MESO 1					
N° MESOCICLOS		1			
TIPOS MESOCICLOS		INTRODUCTORIO			
MESES		ENERO			
N° Microciclos		1	2	3	4
		5	12	19	26
Semanas		9	16	23	30
P. Física básica					
FUERZA	Dinámica	2	7	5	4
	Suma Dinámica	18			
	Fuerza	3328			
	MICRO FUERZA	443	1294	924	740
RESISTENCIA	Dinámica	6	4	3	2
	Suma Dinámica	15			
	Resistencia	98			
	MICRO RST	39	26	20	13
VELOCIDAD	Dinámica	4	3	6	2
	Suma Dinámica	15			
	Velocidad	1.128			
	MICRO VLCD	301	226	451	150
Fundamentos básicos técnicos					
DESPLAZAMIENTO	Dinámica	6	8	7	5
	Suma Dinámica	26			
	Desplazamientos	1.800			
	MICRO DESPLA	415	554	485	346
DRIBLING	Dinámica	5	6	4	5
	Suma Dinámica	20			
	Driblin o bote	1.838			
	MICRO DRIBLING	460	551	368	460
PASES	Dinámica	5	6	4	5
	Suma Dinámica	20			
	Pases	2.482			
	MICRO PASES	621	745	496	621
TIRO	Dinámica	5	6	4	5
	Suma Dinámica	20			
	Tiro	2.188			
	MICRO TIRO	547	656	438	547
P.TÁCTICA	Dinámica	5	6	4	5
	Suma Dinámica	20			
	Táctica	1.805			
	MICRO P. TÁCTICA	451	542	361	451
P.TEÓRICA	Dinámica	5	6	4	5
	Suma Dinámica	20			
	Teórica	1.143			
		286	343	229	286

Elaborado por Karolina Cando B.

Fuente: Karolina Cando B.

MICROCICLOS

Tabla N° 33.- Micro ciclo 1 del 5 al 9 de enero

MICRO 1	ENERO					
	LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	MICRO
P.FÍSICA BÁSICA						
FUERZA	2		6		4	443
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	74		222		148	
RESISTENCIA		6		4		39,2
SUMA DINÁMICA	10					
CARGA		23,52		15,68		
VELOCIDAD	2	4	6	5	3	301
SUMA DINÁMICA	20					
CARGA	30	60	90	75	45	
FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS						
DESPLAZAMIENTO	2	4	8	6	2	415
SUMA DINÁMICA	22					
CARGA	38	75	151	113	38	
DRIBLING O BOTE	2	8	6	4	3	460
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	40	160	120	80	60	
PASES	8	6	5	4	2	621
SUMA DINÁMICA	15					
CARGA	331	248	207	166	83	
TIRO	2	4	6	8	3	547
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	48	95	143	190	71	
P. TÁCTICA	2		6		4	451
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	75		226		150	
P. TEÓRICA		6		4		286
SUMA DINÁMICA	10					
CARGA		172		114		

Elaborado por Karolina Cando B.

Fuente: Karolina Cando B.

Tabla N° 34.- Micro ciclo 2 del 12 al 16 de enero

MICRO 2	ENERO					
	LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	MICRO
P.FÍSICA BÁSICA						
FUERZA		5	6	5		1224
SUMA DINÁMICA	16					
CARGA		383	459	383		
RESISTENCIA	6				5	26
SUMA DINÁMICA	11					
CARGA	14				12	
VELOCIDAD	2	4	6	5	3	226
SUMA DINÁMICA	20					
CARGA	23	45	68	57	34	
FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS						
DESPLAZAMIENTO	3	4	6	4	2	554
SUMA DINÁMICA	19					
CARGA	87	117	175	117	58	
DRIBLING O BOTE	3	6	5	4	3	551
SUMA DINÁMICA	21					
CARGA	79	157	131	105	79	
PASES	5	6	7	5	3	745
SUMA DINÁMICA	15					
CARGA	248	298	348	248	149	
TIRO	3	4	5	7	3	656
SUMA DINÁMICA	22					
CARGA	89	119	149	209	89	
P. TÁCTICA	1		4		3	542
SUMA DINÁMICA	8					
CARGA	68		271		203	
P. TEÓRICA		5		3		343
SUMA DINÁMICA	8					
CARGA		214		129		

Elaborado por Karolina Cando B.

Fuente: Karolina Cando B.

Tabla N° 35.- Micro ciclo 3 del 19 al 23 de enero

MICRO 3	ENERO					
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	MICRO
P.FÍSICA BÁSICA						
FUERZA	2		5		4	924
SUMA DINÁMICA	11					
CARGA	168		420		336	
RESISTENCIA		7		5		20
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA		12		8		
VELOCIDAD	2	4	6	5	3	451
SUMA DINÁMICA	20					
CARGA	45	90	135	113	68	
FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS						
DESPLAZAMIENTO	2	4	8	6	2	485
SUMA DINÁMICA	22					
CARGA	44	88	176	132	44	
DRIBLING O BOTE	2	8	6	4	3	368
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	32	128	96	64	48	
PASES	8	6	5	4	2	496
SUMA DINÁMICA	15					
CARGA	265	198	165	132	66	
TIRO	2	4	6	8	3	438
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	38	76	114	152	57	
P. TÁCTICA	2		6		4	361
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	60		181		120	
P. TEÓRICA		6		4		229
SUMA DINÁMICA	10					
CARGA		137		92		

Elaborado por Karolina Cando B.

Fuente: Karolina Cando B.

MICRO 4	ENERO						Tabla N° 36.- Micro ciclo 4 del 26 al 30 de enero						
	LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	MICRO							
P.FÍSICA BÁSICA													
FUERZA	2		6		4	740							
SUMA DINÁMICA	12												
CARGA	123		370		247								
RESISTENCIA		6		4		13							
SUMA DINÁMICA	10												
CARGA		7,8		5,2									
VELOCIDAD	2	4	6	5	3	150							
SUMA DINÁMICA	20												
CARGA	15	30	45	38	23								
FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS													
DESPLAZAMIENTO	2	4	8	6	2	346							
SUMA DINÁMICA	22												
CARGA	31	63	126	94	31								
DRIBLING O BOTE	2	8	6	4	3	460							
SUMA DINÁMICA	23												
CARGA	40	160	120	80	60								
PASES	8	6	5	4	2	621							
SUMA DINÁMICA	15												
CARGA	331	248	207	166	83								
TIRO	2	4	6	8	3	547							
SUMA DINÁMICA	23												
CARGA	48	95	143	190	71								
P. TÁCTICA	2		6		4	451							
SUMA DINÁMICA	12												
CARGA	75		226		150								
P. TEÓRICA		6		4		286							
SUMA DINÁMICA	10												
CARGA		172		114									

Elaborado por Karolina Cando B.

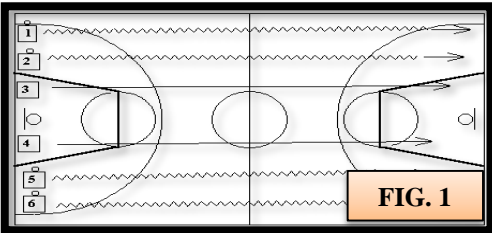
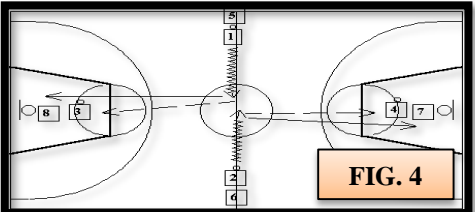
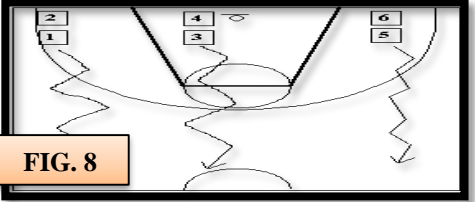

Fuente: Karolina Cando B.



UNIDAD DE ENTRENAMIENTO

**PROVINCIA DE CHIMBORAZO
CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA
PLAN DIARIO DE ENTRENAMIENTO**

Figura N° 28 Sesión 1

Lugar de la práctica deportiva: U.E "RIOBAMBA"		Deporte: Baloncesto		
Nombre de Entrenador(a): Karolina Cando Brito		Meso: I Introdutorio		
Categoría: Intermedia 14-15 años		Micro: Del 5 al 9 enero 2015		
Tiempo: 120 minutos		Sesión: 1		
Objetivo: Desarrollar y aplicar los fundamentos básicos técnicos individuales, para mejorar su rendimiento deportivo (EL BOTE)				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	DOSIFICACIÓN REPETICIONES	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> Formación y presentación del tema Lubricación articular Calentamiento general Calentamiento específico con y sin balón 	10'	20 rep c/u	Mando directo
PARTE PRINCIPAL	<p>A lo largo del terreno el jugador va trotando y parando en uno o dos tiempos a la voz del entrenador. Puede hacerse con o sin balón. Ir aumentando la velocidad.</p> <div style="text-align: right;">  <p style="text-align: center;">FIG. 1</p> </div> <p>Colocados los jugadores en cuatro filas, simultáneamente botan hacia el centro del campo para allí tras realizar una parada y un pivote pasar a la siguiente fila, colocándose al final de ésta.</p> <div style="text-align: right;">  <p style="text-align: center;">FIG. 4</p> </div> <p>Ir trotando a lo largo del campo efectuando cambios de dirección cuando lo indique el entrenador.</p> <div style="text-align: right;">  <p style="text-align: center;">FIG. 8</p> </div>	95'	10 min 15 min 15 min 20 min 20 min 15 min	<p>Explicación Demostración Ejecución</p> <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> El bote se realiza sin mirar el balón. Es absolutamente obligatorio hacia el lado izquierdo con la mano izquierda, y hacia el lado derecho con la mano derecha. Es útil empezar a botar con la mano más débil, de forma que el jugador pueda utilizar su mano más fuerte para situaciones de más dificultad. El bote debe de hacerse sobre la mano más alejada del contrario. <p>Corrección de errores</p>
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma 	15'		

Elaborado por: Karolina Cando B.

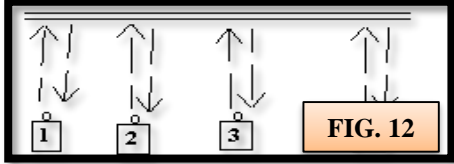
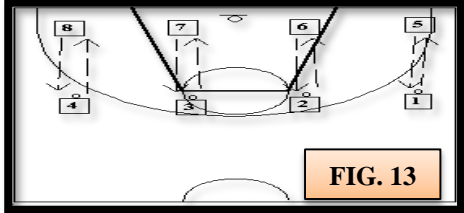
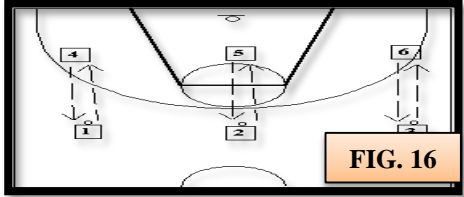



Fuente: Karolina Cando B.



UNIDAD DE ENTRENAMIENTO

**PROVINCIA DE CHIMBORAZO
CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA
PLAN DIARIO DE ENTRENAMIENTO**

Figura N° 29 Sesión 2

Lugar de la práctica deportiva: U.E "RIOBAMBA"		Deporte: Baloncesto		
Nombre de Entrenador(a): Karolina Cando Brito		Meso: I Introdutorio		
Categoría: Intermedia 14-15 años		Micro: Del 12 al 16 enero 2015		
Tiempo: 120 minutos		Sesión: 2		
Objetivo: Desarrollar de control de pase , para mejorar su rendimiento deportivo (EL PASE)				
UNIDA D	ACTIVIDADES	TIE MP O	DOSIFICAC IÓN REPETICIO NES	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Formación y presentación del tema • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico con y sin balón 	10'	20 rep c/u	Mando directo
PARTE PRINCI PAL	<p>Colocado el jugador frente a una pared, a una distancia entre cuatro o cinco metros, efectúa diferentes tipos de pases contra la misma.</p> <div style="text-align: center;">  <p>FIG. 12</p> </div> <p>Se colocan los jugadores en varias parejas, cada una de las cuales tiene un balón y están separados una distancia entre cinco o seis metros. Realizan diferentes tipos de pases.</p> <div style="text-align: center;">  <p>FIG. 13</p> </div> <p>Colocados los jugadores por parejas, cada jugador con un balón. Mientras uno realiza pases picados el otro los efectúa de pecho.</p> <div style="text-align: center;">  <p>FIG. 16</p> </div> <p>Se colocan cinco jugadores como muestra el gráfico con dos balones, todos los pases irán a 2. 1 y 3 estarán en línea con 2 para que éste trabaje la visión marginal.</p>	95'	10 min 15 min 15 min 20 min 20 min 15 min	<p>Explicación Demostración Ejecución</p>    <p>Corrección de errores</p>
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma, análisis de la clase. 	15'		

Elaborado por: Karolina Cando B.
Fuente: Karolina Cando B.

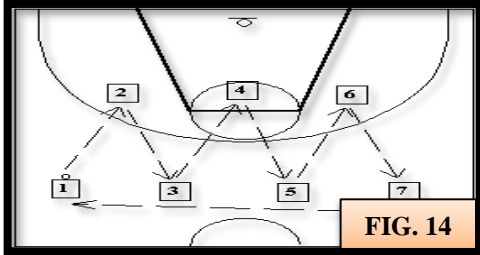
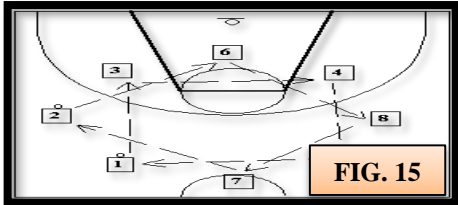
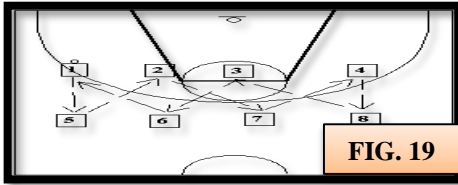





UNIDAD DE ENTRENAMIENTO

CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA

PLAN DIARIO DE ENTRENAMIENTO

Figura N° 30 Sesión 3

Lugar de la práctica deportiva: U.E "RIOBAMBA"		Deporte: Baloncesto		
Nombre de Entrenador(a): Karolina Cando Brito		Meso: I Introdutorio		
Categoría: Intermedia 14-15 años		Micro: Del 19 al 23 enero 2015		
Tiempo: 120 minutos		Sesión: 3		
Objetivo: Perfeccionar los pases mediante la ejecución correcta de la técnica, para mejorar su rendimiento en el campo de juego.				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIE MPO	DOSIFICACIÓN REPETICIONES	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> Formación y presentación del tema Lubricación articular Calentamiento general Calentamiento específico con y sin balón 	10'	20 rep c/u	Mando directo
PARTE PRINCIPAL	<p>Colocados los jugadores según el gráfico, realizan los pases en él marcados, siendo el pase de 7 a 1 de béisbol.</p> <div style="text-align: center;">  <p>FIG. 14</p> </div> <p>Se colocan los jugadores en círculo siendo pares. Se irán pasando el balón alternativamente. El ejercicio se realiza con dos balones y en forma de competición.</p> <div style="text-align: center;">  <p>FIG. 15</p> </div> <p>Colocados los jugadores en dos hileras, se pasan el balón como muestra el gráfico. Hay que tratar de meter tantos balones como jugadores haya menos uno. Antes de pasar hay que mirar al receptor.</p> <div style="text-align: center;">  <p>FIG. 19</p> </div>	95'	10 min 15 min 15 min 20 min 20 min 15 min	<p>Explicación Demostración Ejecución</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Corrección de errores</p>
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma, Análisis de la clase 	15'		



UNIDADES DE ENTRENAMIENTO

PROVINCIA DE CHIMBORAZO CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA PLAN DIARIO DE ENTRENAMIENTO

Gráfico N° 31 Sesión 4

Lugar de la práctica deportiva: U.E "RIOBAMBA"		Deporte: Baloncesto		
Nombre de Entrenador(a): Karolina Cando Brito		Meso: I Introdutorio		
Categoría: Intermedia 14-15 años		Micro: Del 26 al 30 enero 2015		
Tiempo: 120 minutos		Sesión: 5		
Objetivo: Desarrollar y aplicar los fundamentos básicos técnicos individuales, para mejorar su rendimiento deportivo (EL BOTE)				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	DOSIFICACION REPETICIONES	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> Formación y presentación del tema Lubricación articular Calentamiento general Calentamiento específico con y sin balón 	10'	20 rep c/u	Mando directo
PARTE PRINCIPAL	<p>A lo largo del terreno el jugador va trotando y parando en uno o dos tiempos a la voz del entrenador. Puede hacerse con o sin balón. Ir aumentando la velocidad.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;"> <p style="text-align: center;">FIG. 1</p> </div> <p>Colocados los jugadores en cuatro filas, simultáneamente botan hacia el centro del campo para allí tras realizar una parada y un pivote pasar a la siguiente fila, colocándose al final de ésta.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;"> <p style="text-align: center;">FIG. 4</p> </div> <p>Ir trotando a lo largo del campo efectuando cambios de dirección cuando lo indique el entrenador.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;"> <p style="text-align: center;">FIG. 8</p> </div> <p>Colocados los jugadores en una fila, van realizando cambios de dirección delante del entrenador.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;"> <p style="text-align: center;">FIG. 4</p> </div>	95'	10 min 15 min 15 min 20 min 20 min 15 min	<p>Explicación Demostración Ejecución</p> <div style="text-align: center;"> </div> <ul style="list-style-type: none"> El bote se realiza sin mirar el balón. Es absolutamente obligatorio hacia el lado izquierdo con la mano izquierda, y hacia el lado derecho con la mano derecha. Es útil empezar a botar con la mano más débil, de forma que el jugador
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma, Análisis de la clase 	15'		

Elaborado por Karolina Cando B.

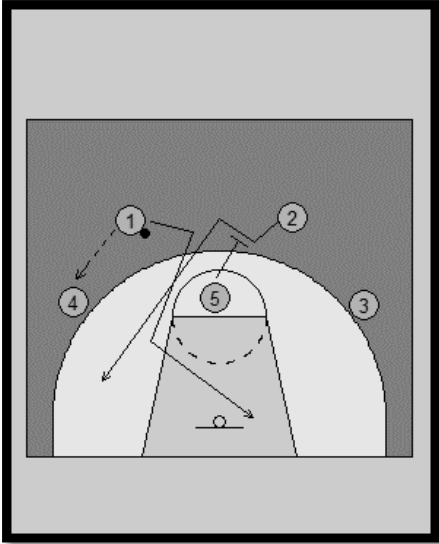

Fuente: Karolina Cando B.



UNIDAD DE ENTRENAMIENTO

PROVINCIA DE CHIMBORAZO
CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA
PLAN DIARIO DE ENTRENAMIENTO

Figura N° 32 Sesión 5

Lugar de la práctica deportiva: U.E "RIOBAMBA"		Deporte: Baloncesto		
Nombre de Entrenador(a): Karolina Cando Brito		Meso: I Introdutorio		
Categoría: Intermedia 14-15 años		Micro: Tope		
Tiempo: 120 minutos		Sesión: 4		
Objetivo: Jugar activamente y aplicar correctamente los fundamentos básicos técnicos del baloncesto				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	DOSIFICACIÓN REPETICIONES	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> Formación y presentación del tema Lubricación articular Calentamiento general Calentamiento específico con y sin balón 	10'	20 rep c/u	Mando directo
PARTE PRINCIPAL	<p style="text-align: center;">Tope de preparación</p> <div style="text-align: center;">  </div>	40'		<p>Explicación Demostración Ejecución</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Ejecución de todo lo aprendido.</p>
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma Análisis del encuentro 	15'		Corrección de errores

Elaborado por Karolina Cando Brito.

Fuente: Karolina Cando B.



**MESOCICLO 2 FEBRERO
MICROCICLOS Y
UNIDADES DE
ENTRENAMIENTO**

**Desarrollo de los Fundamentos
Básicos Técnicos del Baloncesto.**

2015

TablaN° 37.- Mesociclo 2, Febrero

MESO 2					
N° MESOCICLOS		II			
TIPOS MESOCICLOS		DESARROPLLADOR			
MESES		FEBRERO			
N° Microciclos		5	6	7	8
		2	9	16	23
Semanas		6	13	20	27
Física básica					
FUERZA	Dinámica	3	6	5	3
	Suma Dinámica	17			
	Fuerza	3.744			
	MICRO FUERZA	443	1321	1101	661
RESISTENCIA	Dinámica	5	6	2	2
	Suma Dinámica	15			
	Resistencia	112			
	MICRO RST	37	45	15	15
VELOCIDAD	Dinámica	4	3	6	2
	Suma Dinámica	15			
	Velocidad	1.316			
	MICRO VLCD	351	263	526	175
Fundamentos básicos técnicos					
DESPLAZAMIENTO	Dinámica	6	5	7	5
	Suma Dinámica	23			
	Desplazamientos	2.160			
	MICRO DESPLA	563	470	657	470
DRIBLING	Dinámica	5	6	4	5
	Suma Dinámica	20			
	Driblin o bote	2.144			
	MICRO DRIBLING	536	643	429	536
PASES	Dinámica	5	6	4	5
	Suma Dinámica	20			
	Pases	2.660			
	MICRO PASES	665	798	532	665
TIRO	Dinámica	5	6	4	5
	Suma Dinámica	20			
	Tiro	2.344			
	MICRO TIRO	586	703	469	586
P.TÁCTICA	Dinámica	5	5	4	5
	Suma Dinámica	19			
	Táctica	1.805			
	MICRO P. TÁCTICA	475	475	380	475
P.TEÓRICA	Dinámica	5	6	4	5
	Suma Dinámica	20			
	Teórica	1.540			
	MICRO P. TEÓRICA	385	462	308	385

Elaborado por Karolina Cando B.

Fuente: Karolina Cando B.

Tabla N° 38 Microciclo 5 del 2 al 6 de Febrero

MICRO 5	FEBRERO					
	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	MICRO
P.FÍSICA BÁSICA						
FUERZA	2		6		4	443
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	74		222		148	
RESISTENCIA		6		4		37
SUMA DINÁMICA	10					
CARGA		22,2		14,8		
VELOCIDAD	2	4	6	5	3	351
SUMA DINÁMICA	20					
CARGA	35	70	105	88	53	
FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS						
DESPLAZAMIENTO	2	4	8	6	2	563
SUMA DINAMICA	22					
CARGA	51	102	205	154	51	
DRIBLING O BOTE	2	8	6	4	3	536
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	46,60869565	186,4347826	139,826087	93,2173913	69,91304348	
PASES	8	6	5	4	2	665
SUMA DINÁMICA	15					
CARGA	355	266	222	177	89	
TIRO	2	4	6	8	3	586
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	51	102	153	204	76	
P. TÁCTICA	2		6		4	475
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	79		238		158	
P. TEÓRICA		6		4		385
SUMA DINAMICA	10					
CARGA		231		154		

Elaborado por Karolina Cando B.

Fuente: Karolina Cando B.

Tabla N° 39.- Microciclo 6 del 9 al 13 de Febrero

MICRO 6	FEBRERO					
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	MICRO
P.FÍSICA BÁSICA						
FUERZA	2		6		4	1321
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	220		661		440	
RESISTENCIA		6		4		45
SUMA DINÁMICA	10					
CARGA		27		18		
VELOCIDAD	2	4	6	5	3	263
SUMA DINÁMICA	20					
CARGA	26	53	79	66	39	
FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS						
DESPLAZAMIENTO	2	4	8	6	2	470
SUMA DINÁMICA	22					
CARGA	43	85	171	128	43	
DRIBLING O BOTE	2	8	6	4	3	643
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	56	224	168	112	84	
PASES	8	6	5	4	2	798
SUMA DINÁMICA	15					
CARGA	426	319	266	213	106	
TIRO	2	4	6	8	3	763
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	66	133	199	265	100	
P. TÁCTICA	2		6		4	475
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	79		238		158	
P. TEÓRICA		6		4		465
SUMA DINÁMICA	10					
CARGA		279		186		

Elaborado por Karolina Cando B.

Fuente: Karolina Cando B.

Tabla N° 40.- Microciclo 7 del 16 al 20 de Febrero

MICRO 7	FEBRERO					
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	MICRO
P.FÍSICA BÁSICA						
FUERZA	2		6		4	1101
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	184		551		367	
RESISTENCIA		6		4		15
SUMA DINÁMICA	10					
CARGA		9		6		
VELOCIDAD	2	4	6	5	3	526
SUMA DINÁMICA	20					
CARGA	53	105	158	132	79	
FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS						
DESPLAZAMIENTO	2	4	8	6	2	657
SUMA DINÁMICA	22					
CARGA	60	119	239	179	60	
DRIBLING O BOTE	2	8	6	4	3	429
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	37	149	112	75	56	
PASES	8	6	5	4	2	532
SUMA DINÁMICA	15					
CARGA	284	213	177	142	71	
TIRO	2	4	6	8	3	469
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	41	82	122	163	61	
P. TÁCTICA	2		6		4	380
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	63		190		127	
P. TEÓRICA		6		4		308
SUMA DINÁMICA	10					
CARGA		185		123		

Elaborado por Karolina Cando B.

Fuente: Karolina Cando B.

Tabla N° 41.- Microciclo 8 del 23 al 27 de Febrero

MICRO 8	FEBRERO					
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	MICRO
P.FÍSICA BÁSICA						
FUERZA	2		6		4	661
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	110		331		220	
RESISTENCIA		6		4		15
SUMA DINÁMICA	10					
CARGA		9		6		
VELOCIDAD	2	4	6	5	3	175
SUMA DINÁMICA	20					
CARGA	18	35	53	44	26	
FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS						
DESPLAZAMIENTO	2	4	8	6	2	470
SUMA DINÁMICA	22					
CARGA	43	85	171	128	43	
DRIBLING O BOTE	2	8	6	4	3	536
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	46,60869565	186,4347826	139,826087	93,2173913	69,91304348	
PASES	8	6	5	4	2	665
SUMA DINÁMICA	15					
CARGA	355	266	222	177	89	
TIRO	2	4	6	8	3	586
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	51	102	153	204	76	
P. TÁCTICA	2		6		4	475
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	79		238		158	
P. TEÓRICA		6		4		385
SUMA DINÁMICA	10					
CARGA		231		154		

Elaborado por Karolina Cando B.


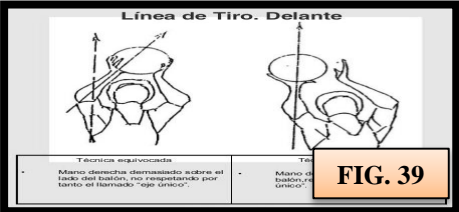
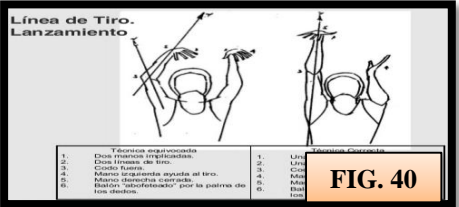



Fuente: Karolina Cando B.



UNIDADES DE ENTRENAMIENTO

PROVINCIA DE CHIMBORAZO
CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA
PLAN DIARIO DE ENTRENAMIENTO

Figura N° 33 Sesión 6

Lugar de la práctica deportiva: U.E "RIOBAMBA"		Deporte: Baloncesto		
Nombre de Entrenador(a): Karolina Cando Brito		Meso: Desarrollador I		
Categoría: Intermedia 14-15 años		Micro: Del 2 al 6 de febrero de 2015		
Tiempo: 120 minutos		Sesión: 6		
Objetivo: Ejecutar correctamente la técnica del tiro desde la fase inicial hasta la culminación de la misma..				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	DOSIFICACIÓN REPETICIONES	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> Formación y presentación del tema Lubricación articular Calentamiento general Calentamiento específico con y sin balón 	10'	20 rep c/u	Mando directo
PARTE PRINCIPAL	<p>Todos los jugadores con un balón cada uno después de tirar es obligatorio contar hasta tres para que se fije en la mecánica de tiro</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">  <p style="text-align: center;">FIG. 38</p> </div> <p>Mantener línea de tiro, que los jugadores logren obtener una línea de tiro utilizando todo su cuerpo</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">  <p style="text-align: center;">FIG. 39</p> </div> <p>Tiro sin tren inferior, que los deportistas lancen correctamente solo con su tren superior lo que les hará mejores tiradores de tiros libres.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p style="text-align: center;">FIG. 40</p> </div>	95'	10 min 15 min 15 min 20 min 20 min 15 min	<p>Explicación Demostración Ejecución</p>    <p style="text-align: center;">Corrección de errores</p>
PARTE FINAL	<p>Ejecutar variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma Análisis de la clase 	15'		

Elaborado por Karolina Cando B.


Fuente: Karolina Cando B.



UNIDADES DE ENTRENAMIENTO

PROVINCIA DE CHIMBORAZO CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA PLAN DIARIO DE ENTRENAMIENTO

Figura N° 34 Sesión 7

Lugar de la práctica deportiva: U.E "RIOBAMBA"		Deporte: Baloncesto		
Nombre de Entrenador(a): Karolina Cando Brito		Meso: Desarrollador I		
Categoría: Intermedia 14-15 años		Micro: Del 9 al 13 de febrero 2015		
Tiempo: 120 minutos		Sesión: 7		
Objetivo: Desarrollo de la capacidad de compenetración del equipo.				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	DOSIFICACIÓN REPETICIONES	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> Formación y presentación del tema Lubricación articular Calentamiento general Calentamiento específico con y sin balón 	10'	20 rep c/u	Mando directo
PARTE PRINCIPAL	<p>Colocados los jugadores en dos hileras, según el gráfico. El primero de una fila sin balón, este jugador efectúa un cambio de dirección y va a tirar recibiendo el balón de la otra fila. El jugador que ha pasado realiza el mismo trabajo que el anterior y así sucesivamente. Cada jugador recoge su propio rebote y cambia de fila.</p> <div style="text-align: right; border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">FIG. 49</div> <p style="text-align: center;">Ir trotando a lo largo del campo efectuando cambios de dirección cuando lo indique el entrenador.</p> <div style="text-align: right; border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">FIG. 8</div> <p>Situados los jugadores en dos filas, la fila 1 bota y entra a canasta, y la fila 2 rebotea, cambiando de fila. Se puede hacer el ejercicio con doble pase, 1 pasa a 2 que devuelve a 1 que va hacia la canasta. Se puede hacer con entrada o tiro.</p> <div style="text-align: right; border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">FIG. 43</div>	95'	10 min 15 min 15 min 20 min 20 min 15 min	<p>Explicación Demostración Ejecución</p>  <p style="text-align: center;">Corrección de errores</p>
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma, Análisis de la clase 	15'		

Elaborado por Karolina Cando B.

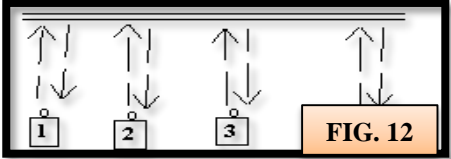
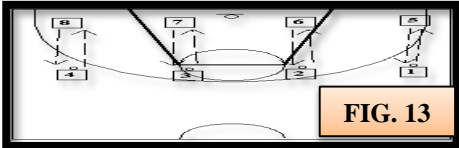
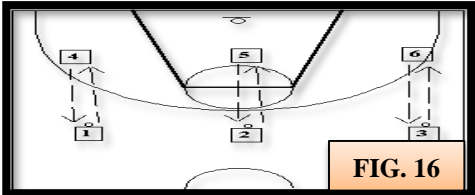



Fuente: Karolina Cando B.



UNIDADES DE ENTRENAMIENTO

PROVINCIA DE CHIMBORAZO CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA PLAN DIARIO DE ENTRENAMIENTO

Figura N° 35 Sesión 8

Lugar de la práctica deportiva: U.E "RIOBAMBA"		Deporte: Baloncesto		
Nombre de Entrenador(a): Karolina Cando Brito		Meso: Desarrollador I		
Categoría: Intermedia 14-15 años		Micro: Del 16 al 20 de febrero 2015		
Tiempo: 120 minutos		Sesión: 8		
Objetivo: Desarrollar de control de pase , para mejorar su rendimiento deportivo (EL PASE)				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	DOSIFICACIÓN REPETICIONES	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> Formación y presentación del tema Lubricación articular Calentamiento general Calentamiento específico con y sin balón 	10'	20 rep c/u	Mando directo
PARTE PRINCIPAL	<p>Colocado el jugador frente a una pared, a una distancia entre cuatro o cinco metros, efectúa diferentes tipos de pases contra la misma.</p>  <p style="text-align: right;">FIG. 12</p> <p>Se colocan los jugadores en varias parejas, cada una de las cuales tiene un balón y están separados una distancia entre cinco o seis metros. Realizan diferentes tipos de pases.</p>  <p style="text-align: right;">FIG. 13</p> <p>Colocados los jugadores por parejas, cada jugador con un balón. Mientras uno realiza pases picados el otro los efectúa de pecho.</p>  <p style="text-align: right;">FIG. 16</p> <p>Se colocan cinco jugadores como muestra el gráfico con dos balones, todos los pases irán a 2. 1 y 3 estarán en línea con 2 para que éste trabaje la visión marginal.</p>	95'	10 min 15 min 15 min 20 min 20 min 15 min	Explicación Demostración Ejecución    Corrección de errores
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma Análisis de la clase 	15'		

Elaborado por Karolina Cando B.

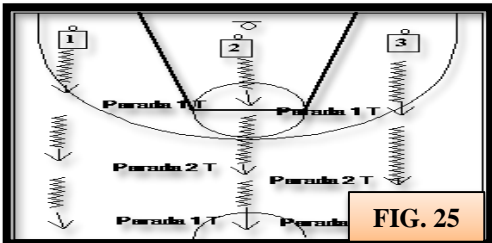
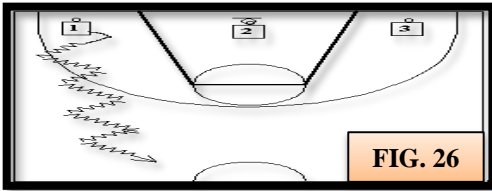
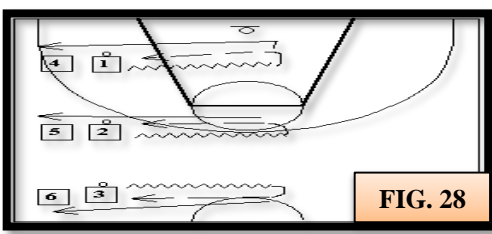



Fuente: Karolina Cando B.



UNIDADES DE ENTRENAMIENTO

PROVINCIA DE CHIMBORAZO CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA PLAN DIARIO DE ENTRENAMIENTO

Figura N° 36 Sesión 9

Lugar de la práctica deportiva: U.E "RIOBAMBA"		Deporte: Baloncesto		
Nombre de Entrenador(a): Karolina Cando Brito		Meso: Desarrollador I		
Categoría: Intermedia 14-15 años		Micro: Del 23 al 27 de febrero 2015		
Tiempo: 120 minutos		Sesión: 9		
Objetivo: Desarrollo de la capacidad de la coordinación del bote y el pase.				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	DOSIFICACIÓN REPETICIONES	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> Formación y presentación del tema Lubricación articular Calentamiento general Calentamiento específico con y sin balón 	10'	20 rep c/u	Mando directo
PARTE PRINCIPAL	<p>Botar, parada en un tiempo, botar, parada en dos tiempos. Ida con la mano derecha, vuelta con la mano izquierda.</p> <div style="text-align: center;">  <p>FIG. 25</p> </div> <p>Bote, previa finta de salida, en zig-zag alternando distintos cambios de mano: por delante, por la espalda, entre las piernas, reverso, etc. Hacerlo también obligando a dar sólo un bote entre cada uno de los cambios que deberá ser distinto cada vez.</p> <div style="text-align: center;">  <p>FIG. 26</p> </div> <p>Bote, parada. Pivote, pase y seguimos el pase. Por parejas, cada pareja un balón.</p> <div style="text-align: center;">  <p>FIG. 28</p> </div> <p>Trabajamos con variantes</p>	95'	10 min 15 min 15 min 20 min 20 min 15 min	<p>Explicación Demostración Ejecución</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Corrección de errores</p>
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma, Análisis de la clase 	15'		



**MESOCICLO 3 MARZO
MICROCICLOS Y
UNIDADES DE
ENTRENAMIENTO**

**Desarrollo de los Fundamentos
Básicos Técnicos del Baloncesto**

2015

MESO 3

Tabla N° 42.- Mesociclo 3, Marzo

N° MESOCICLOS	III					
TIPOS MESOCICLOS	DESARROLLAOR					
MESES	MARZO					
N° Microciclos	9	10	11	12	13	
	2	9	16	23	30	
Semanas	6	13	20	27	3	
Física básica						
FUERZA	Dinámica	3	5	4	3	5
	Suma Dinámica	20				
	Fuerza	3.744				
	MICRO FUERZA	443	936	749	562	936
RESISTENCIA	Dinámica	5	4	2	5	4
	Suma Dinámica	20				
	Resistencia	112				
	MICRO RST	28	22	11	28	22
VELOCIDAD	Dinámica	4	3	6	2	3
	Suma Dinámica	18				
	Velocidad	1.316				
	MICRO VLCD	292	219	439	146	219
Fundamentos básicos técnicos						
DESPLAZAMIENTO	Dinámica	6	5	7	5	5
	Suma Dinámica	28				
	Desplazamientos	2.160				
	MICRO DESPLA	463	386	540	386	386
DRIBLIN	Dinámica	5	6	4	5	5
	Suma Dinámica	25				
	Driblin o bote	2.144				
	MICRO DRIBLING	429	515	343	429	429
PASES	Dinámica	5	6	4	5	4
	Suma Dinámica	24				
	Pases	2.660				
	MICRO PASES	554	665	443	554	443
TIRO	Dinámica	5	6	4	5	6
	Suma Dinámica	26				
	Tiro	2.344				
	MICRO TIRO	451	541	361	451	541
P.TÁCTICA	Dinámica	5	5	4	5	4
	Suma Dinámica	23				
	Táctica	1.805				
	MICRO P. TÁCTICA	392	392	314	392	314
P.TEÓRICA	Dinámica	5	6	4	5	4
	Suma Dinámica	24				
	Teórica	1.540				
	MICRO P. TEÓRICA	321	385	257	321	257

Elaborado por Karolina Cando B.

Fuente: Karolina Cando B.

Tabla N° 43.- Microciclo 9 del 2 al 6 de Marzo

MICRO 9		MARZO					
	LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	MICRO	
P.FÍSICA BÁSICA							
FUERZA	2		6		4	443	
SUMA DINÁMICA	12						
CARGA	74		222		148		
RESISTENCIA		6		4		28	
SUMA DINÁMICA	10						
CARGA		16,8		11,2			
VELOCIDAD	2	4	6	5	3	292	
SUMA DINÁMICA	20						
CARGA	29	58	88	73	44		
FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS							
DESPLAZAMIENTO	2	4	8	6	2	463	
SUMA DINÁMICA	22						
CARGA	42	84	168	126	42		
DRIBLING O BOTE	2	8	6	4	3	429	
SUMA DINÁMICA	23						
CARGA	37	149	112	75	56		
PASES	8	6	5	4	2	554	
SUMA DINÁMICA	15						
CARGA	295	222	185	148	74		
TIRO	2	4	6	8	3	451	
SUMA DINÁMICA	23						
CARGA	39	78	118	157	59		
P. TÁCTICA	2		6		4	392	
SUMA DINÁMICA	12						
CARGA	65		196		131		
P. TEÓRICA		6		4		321	
SUMA DINÁMICA	10						
CARGA		193		128			

Elaborado por Karolina Cando B.

Fuente: Karolina Cando B.

Tabla N° 44.- Microciclo 10 del 9 al 13 de Marzo

MICRO 10	MARZO					
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	MICRO
P.FÍSICA BÁSICA						
FUERZA	2		6		4	936
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	156		468		312	
RESISTENCIA		6		4		22
SUMA DINÁMICA	10					
CARGA		13,2		8,8		
VELOCIDAD	2	4	6	5	3	219
SUMA DINÁMICA	20					
CARGA	22	44	66	55	33	
FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS						
DESPLAZAMIENTO	2	4	8	6	2	386
SUMA DINÁMICA	22					
CARGA	35	70	140	105	35	
DRIBLING O BOTE	2	8	6	4	3	515
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	44,7826087	179,1304348	134,3478261	89,56521739	67,17391304	
PASES	8	6	5	4	2	665
SUMA DINÁMICA	15					
CARGA	355	266	222	177	89	
TIRO	2	4	6	8	3	541
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	47	94	141	188	71	
P. TÁCTICA	2		6		4	392
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	65		196		131	
P. TEÓRICA		6		4		385
SUMA DINÁMICA	10					
CARGA		231		154		

Elaborado por Karolina Cando B. 143

Fuente: Karolina Cando B.

Tabla N° 45.- Microciclo 11 del 16 al 20 de Marzo

MICRO 11	MARZO					
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	MICRO
P.FÍSICA BÁSICA						
FUERZA	2		6		4	749
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	125		375		250	
RESISTENCIA		6		4		11
SUMA DINÁMICA	10					
CARGA		6,6		4,4		
VELOCIDAD	2	4	6	5	3	439
SUMA DINÁMICA	20					
CARGA	44	88	132	110	66	
FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS						
DESPLAZAMIENTO	2	4	8	6	2	540
SUMA DINÁMICA	22					
CARGA	49	98	196	147	49	
DRIBLING O BOTE	2	8	6	4	3	343
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	30	119	89	60	45	
PASES	8	6	5	4	2	443
SUMA DINÁMICA	15					
CARGA	236	177	148	118	59	
TIRO	2	4	6	8	3	361
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	31	63	94	126	47	
P. TÁCTICA	2		6		4	314
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	52		157		105	
P. TEÓRICA		6		4		253
SUMA DINÁMICA	10					
CARGA		152		101		

Elaborado por Karolina Cando B. 144

Fuente: Karolina Cando B.

Tabla N° 46.- Microciclo 12 del 23 al 27 de Marzo

MICRO 12	MARZO					
	LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	MICRO
P.FÍSICA BÁSICA						
FUERZA	2		6		4	562
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	94		281		187	
RESISTENCIA		6		4		28
SUMA DINÁMICA	10					
CARGA		16,8		11,2		
VELOCIDAD	2	4	6	5	3	146
SUMA DINÁMICA	20					
CARGA	15	29	44	37	22	
FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS						
DESPLAZAMIENTO	2	4	8	6	2	386
SUMA DINÁMICA	22					
CARGA	35	70	140	105	35	
DRIBLING O BOTE	2	8	6	4	3	429
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	37,30434783	149,2173913	111,9130435	74,60869565	55,95652174	
PASES	8	6	5	4	2	554
SUMA DINÁMICA	15					
CARGA	295	222	185	148	74	
TIRO	2	4	6	8	3	451
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	39	78	118	157	59	
P. TÁCTICA	2		6		4	392
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	65		196		131	
P. TEÓRICA		6		4		321
SUMA DINÁMICA	10					
CARGA		193		128		

Elaborado por Karolina Cando B. 145

Fuente: Karolina Cando B.

Tabla N° 47.- Microciclo 13 del 30 de abril al 3 Marzo

MICRO 13	MARZO					
	LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	MICRO
P.FÍSICA BÁSICA						
FUERZA	2		6		4	936
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	156		468		312	
RESISTENCIA		6		4		22
SUMA DINÁMICA	10					
CARGA		13,2		8,8		
VELOCIDAD	2	4	6	5	3	219
SUMA DINÁMICA	20					
CARGA	22	44	66	55	33	
FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS						
DESPLAZAMIENTO	2	4	8	6	2	386
SUMA DINÁMICA	22					
CARGA	35	70	140	105	35	
DRIBLING O BOTE	2	8	6	4	3	429
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	37,30434783	149,2173913	111,9130435	74,60869565	55,95652174	
PASES	8	6	5	4	2	443
SUMA DINÁMICA	15					
CARGA	236	177	148	118	59	
TIRO	2	4	6	8	3	541
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	47	94	141	188	71	
P. TÁCTICA	2		6		4	314
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	52		157		105	
P. TEÓRICA		6		4		257
SUMA DINÁMICA	10					
CARGA		154		103		

Elaborado por Karolina Cando B.

Fuente: Karolina Cando B.



UNIDADES DE ENTRENAMIENTO

**PROVINCIA DE CHIMBORAZO
CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA
PLAN DIARIO DE ENTRENAMIENTO**

Figura N° 37 Sesión 10

Lugar de la práctica deportiva: U.E "RIOBAMBA"		Deporte: Baloncesto		
Nombre de Entrenador(a): Karolina Cando Brito		Meso: Desarrollador II		
Categoría: Intermedia 14-15 años		Micro: Del 2 al 6 marzo de 2015		
Tiempo: 120 minutos		Sesión: 10		
Objetivo: Desarrollo de la capacidad de la coordinación del bote y el pase y técnica del tiro.				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	DOSIFICACIÓN REPETICIONES	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Formación y presentación del tema • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico con y sin balón 	10'	20 rep c/u	Mando directo
PARTE PRINCIPAL	<p>Botar, parada en un tiempo, botar, parada en dos tiempos. Ida con la mano derecha, vuelta con la mano izquierda.</p> <div style="text-align: center;"> <p>FIG. 25</p> </div> <p>Se colocan los jugadores en varias parejas, cada una de las cuales tiene un balón y están separados una distancia entre cinco o seis metros. Realizan diferentes tipos de pases.</p> <div style="text-align: center;"> <p>FIG. 13</p> </div> <p>Todos los jugadores con un balón cada uno después de tirar es obligatorio contar hasta tres para que se fije en la mecánica de tiro</p> <div style="text-align: center;"> <p>FIG. 38</p> </div>	95'	10 min 15 min 15 min 20 min 20 min 15 min	<p>Explicación Demostración Ejecución</p> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;">Corrección de errores</p>
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Análisis de la clase 	15'		

Elaborado por Karolina Cando B.



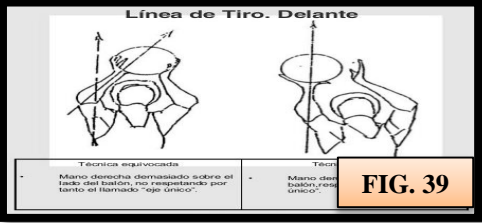

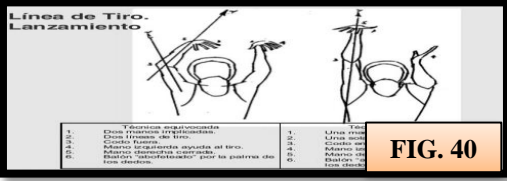

Fuente: Karolina Cando B.



UNIDADES DE ENTRENAMIENTO

PROVINCIA DE CHIMBORAZO CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA PLAN DIARIO DE ENTRENAMIENTO

Figura N° 38 Sesión 11

Lugar de la práctica deportiva: U.E "RIOBAMBA"		Deporte: Baloncesto		
Nombre de Entrenador(a): Karolina Cando Brito		Meso: Desarrollador II		
Categoría: Intermedia 14-15 años		Micro: Del 9 al 13 de marzo de 2015		
Tiempo: 120 minutos		Sesión: 11		
Objetivo: Ejecutar correctamente la técnica del tiro desde la fase inicial hasta la culminación de la misma..				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	DOSIFICACIÓN REPETICIONES	
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> Formación y presentación del tema Lubricación articular Calentamiento general Calentamiento específico con y sin balón 	10'	20 rep c/u	
PARTE PRINCIPAL	<p>Todos los jugadores con un balón cada uno después de tirar es obligatorio contar hasta tres para que se fije en la mecánica de tiro</p>  <p>FIG. 38 de manos en forma de T</p>	95'	10 min	<p>Explicación Demostración Ejecución</p> 
	<p>Mantener línea de tiro, que los jugadores logren obtener una línea de tiro utilizando todo su cuerpo</p>  <p>FIG. 39</p>		15 min	
	<p>Tiro sin tren inferior, que los deportistas lancen correctamente solo con su tren superior lo que les hará mejores tiradores de tiros libres.</p>		15 min	
	 <p>FIG. 40</p>		20 min	
	<p>Trabajamos ejecutando variantes</p>		20 min	15 min
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma Análisis de la clase 	15'		

Elaborado por Karolina Cando B.

Fuente: Karolina Cando B.



UNIDADES DE ENTRENAMIENTO

**PROVINCIA DE CHIMBORAZO
CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA
PLAN DIARIO DE ENTRENAMIENTO**

Figura N° 39 Sesión 12

Lugar de la práctica deportiva: U.E “RIOBAMBA”		Deporte: Baloncesto		
Nombre de Entrenador(a): Karolina Cando Brito		Meso: Desarrollador II		
Categoría: Intermedia 14-15 años		Micro: Del 16 al 20 de marzo 2015		
Tiempo: 120 minutos		Sesión: 12		
Objetivo: Ejecutar correctamente la técnica del tiro desde la fase inicial hasta la culminación de la misma..				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	DOSIFICACIÓN REPETICIONES	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> Formación y presentación del tema Lubricación articular Calentamiento general Calentamiento específico con y sin balón 	10'	20 rep c/u	Mando directo
PARTE PRINCIPAL	<p>Lanzar el balón los jugadores ganen una buena mecánica de tiro tras una parada en un tiempo o en dos tiempos.</p> <div style="text-align: center;"> <p>FIG. 41</p> </div> <p>Tiros al tablero los jugadores tengan una buena de línea de tiro libre utilizando todo su cuerpo.</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>Mecánica de tiro en el suelo por parejas que los jugadores ganen una línea de tiro, al estar sentados solo trabajaran su tren superior lo que le ayudara a fuerza de brazo y buena técnica.</p> <div style="text-align: center;"> <p>FIG. 42</p> </div>	95'	10 min 15 min 15 min 20 min 20 min 15 min	<p>Explicación Demostración Ejecución</p> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;">Corrección de errores</p>
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma Análisis de la clase 	15'		

Elaborado por Karolina Cando B.

Fuente: Karolina Cando B.



UNIDAD DE ENTRENAMIENTO

**PROVINCIA DE CHIMBORAZO
CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA
PLAN DIARIO DE ENTRENAMIENTO**

Figura N° 40 Sesión 13

Lugar de la práctica deportiva: U.E "RIOBAMBA"		Deporte: Baloncesto		
Nombre de Entrenador(a): Karolina Cando Brito		Meso: Desarrollador II		
Categoría: Intermedia 14-15 años		Micro: Tope		
Tiempo: 120 minutos		Sesión: 13		
Objetivo: Jugar activamente y aplicar correctamente los fundamentos básicos técnicos del baloncesto				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	DOSIFICACIÓN REPETICIONES	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> Formación y presentación del tema Lubricación articular Calentamiento general Calentamiento específico con y sin balón 	10'	20 rep c/u	Mando directo
PARTE PRINCIPAL	<p style="text-align: center;">Tope de preparación</p> <div style="text-align: center;"> </div>	95'	10 min 15 min 15 min 20 min 20 min 15 min	<p>Explicación Demostración Ejecución</p> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;">Ejecución de todo lo aprendido</p>
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma Análisis del encuentro 	15'		Corrección de errores

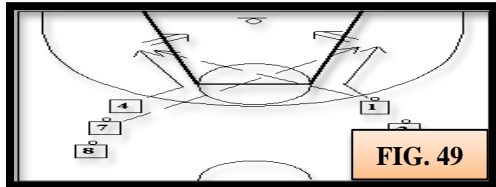
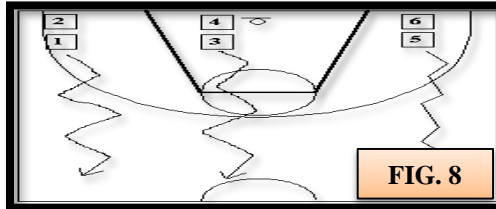
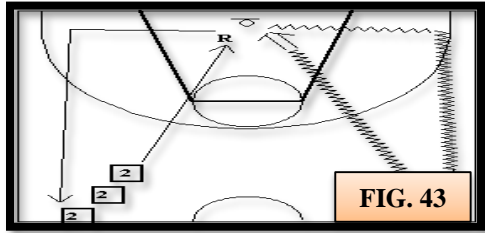



Elaborado por Karolina Cando B.

Fuente: Karolina Cando B.






UNIDAD DE ENTRENAMIENTO
PROVINCIA DE CHIMBORAZO
CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA
PLAN DIARIO DE ENTRENAMIENTO

Figura N° 41 Sesión 14

Lugar de la práctica deportiva: U.E "RIOBAMBA"		Deporte: Baloncesto		
Nombre de Entrenador(a): Karolina Cando Brito		Meso: Desarrollador II		
Categoría: Intermedia 14-15 años		Micro: Del 23 al 27 de marzo 2015		
Tiempo: 120 minutos		Sesión: 14		
Objetivo: Desarrollo de la capacidad de compenetración del equipo.				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	DOSIFICACIÓN REPETICIONES	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> Formación y presentación del tema Lubricación articular Calentamiento general Calentamiento específico con y sin balón 	10'	20 rep c/u	Mando directo
PARTE PRINCIPAL	<p>Colocados los jugadores en dos hileras, según el gráfico. El primero de una fila sin balón, este jugador efectúa un cambio de dirección y va a tirar recibiendo el balón de la otra fila. El jugador que ha pasado realiza el mismo trabajo que el anterior y así sucesivamente. Cada jugador recoge su propio rebote y cambia de fila.</p>  <p style="text-align: right;">FIG. 49</p> <p>Ir trotando a lo largo del campo efectuando cambios de dirección cuando lo indique el entrenador.</p>  <p style="text-align: right;">FIG. 8</p> <p>Situados los jugadores en dos filas, la fila 1 bota y entra a canasta, y la fila 2 rebotea, cambiando de fila. Se puede hacer el ejercicio con doble pase, 1 pasa a 2 que devuelve a 1 que va hacia la canasta. Se puede hacer con entrada o tiro.</p>  <p style="text-align: right;">FIG. 43</p>	95'	<p>10 min</p> <p>15 min</p> <p>15 min</p> <p>20 min</p> <p>20 min</p> <p>15 min</p>	<p>Explicación Demostración Ejecución</p>    <p>Corrección de errores</p>
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma Análisis de la clase 	15'		

Elaborado por Karolina Cando B.

Fuente: Karolina Cando B.



**MESOCICLO 4 ABRIL
MICROCICLOS Y
UNIDADES DE
ENTRENAMIENTO**



**Desarrollo de los Fundamentos
Básicos Técnicos del Baloncesto**



2015

Tabla N° 48.- Mesociclo 4, Abril

MESO 4					
N° MESOCICLOS		IV			
TIPOS MESOCICLOS		DESARROLLADOR			
MESES		ABRIL			
N° Microciclos	14	15	16	17	
	6	13	20	27	
Semanas	10	17	24	1	
P. Física básica					
FUERZA	Dinámica	4	5	6	5
	Suma Dinámica	20			
	Fuerza	3.744			
	MICRO FUERZA	443	936	1123	936
RESISTENCIA	Dinámica	5	6	3	4
	Suma Dinámica	18			
	Resistencia	140			
	MICRO RST	39	47	23	31
VELOCIDAD	Dinámica	3	4	6	4
	Suma Dinámica	17			
	Velocidad	1.692			
	MICRO VLCD	299	398	597	398
Fundamentos básicos técnicos					
DESPLAZAMIENTO	Dinámica	5	5	6	4
	Suma Dinámica	20			
	Desplazamientos	2.880			
	MICRO DESPLA	720	720	864	576
DRIBLING	Dinámica	5	5	4	3
	Suma Dinámica	17			
	Driblin o bote	2.756			
	MICRO DRIBLING	811	811	648	486
PASES	Dinámica	4	5	6	5
	Suma Dinámica	20			
	Pases	3.014			
	MICRO PASES	603	754	904	754
TIRO	Dinámica	3	4	4	3
	Suma Dinámica	14			
	Tiro	2.656			
	MICRO TIRO	569	759	759	569
P.TÁCTICA	Dinámica	5	6	4	5
	Suma Dinámica	20			
	Táctica	2.063			
	MICRO P. TÁCTICA	516	619	413	516
P.TEÓRICA	Dinámica	5	6	4	4
	Suma Dinámica	19			
	Teórica	1.540			
	MICRO P. TEÓRICA	405	486	324	324

Elaborado por Karolina Cando B.

Fuente: Karolina Cando B.

Tabla N° 49.- Microciclo 14 del 6 al 10 de Abril

MICRO 14		ABRIL					
	LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	MICRO	
P.FÍSICA BÁSICA							
FUERZA	2		6		4	443	
SUMA DINÁMICA	12						
CARGA	74		222		148		
RESISTENCIA		6		4		39	
SUMA DINÁMICA	10						
CARGA		23,4		15,6			
VELOCIDAD	2	4	6	5	3	299	
SUMA DINÁMICA	20						
CARGA	30	60	90	75	45		
FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS							
DESPLAZAMIENTO	2	4	8	6	2	720	
SUMA DINÁMICA	22						
CARGA	65	131	262	196	65		
DRIBLING O BOTE	2	8	6	4	3	811	
SUMA DINÁMICA	23						
CARGA	70,52173913	282,0869565	211,5652174	141,0434783	105,7826087		
PASES	8	6	5	4	2	603	
SUMA DINÁMICA	15						
CARGA	322	241	201	161	80		
TIRO	2	4	6	8	3	569	
SUMA DINÁMICA	23						
CARGA	49	99	148	198	74		
P. TÁCTICA	2		6		4	516	
SUMA DINÁMICA	12						
CARGA	86		258		172		
P. TEÓRICA		6		4		405	
SUMA DINÁMICA	10						
CARGA		243		162			

Elaborado por Karolina Cando B.

Fuente: Karolina Cando B.

Tabla N° 50.- Microciclo 15 del 13 al 17 de Abril

MICRO 15		ABRIL					
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	MICRO	
P.FÍSICA BÁSICA							
FUERZA	2		6		4	936	
SUMA DINÁMICA	12						
CARGA	156		468		312		
RESISTENCIA		6		4		47	
SUMA DINÁMICA	10						
CARGA		28,2		18,8			
VELOCIDAD	2	4	6	5	3	398	
SUMA DINÁMICA	20						
CARGA	40	80	119	100	60		
FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS							
DESPLAZAMIENTO	2	4	8	6	2	720	
SUMA DINÁMICA	22						
CARGA	65	131	262	196	65		
DRIBLING O BOTE	2	8	6	4	3	811	
SUMA DINÁMICA	23						
CARGA	70,52173913	282,0869565	211,5652174	141,0434783	105,7826087		
PASES	8	6	5	4	2	754	
SUMA DINÁMICA	15						
CARGA	402	302	251	201	101		
TIRO	2	4	6	8	3	759	
SUMA DINÁMICA	23						
CARGA	66	132	198	264	99		
P. TÁCTICA	2		6		4	619	
SUMA DINÁMICA	12						
CARGA	103		310		206		
P. TEÓRICA		6		4		486	
SUMA DINÁMICA	10						
CARGA		292		194			

Elaborado por Karolina Cando B.

Fuente: Karolina Cando B.

Tabla N° 51.- Microciclo 16 del 20 al 24 de Abril

MICRO 16	ABRIL					
	LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	MICRO
P.FÍSICA BÁSICA						
FUERZA	2		6		4	1123
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	187		562		374	
RESISTENCIA		6		4		23
SUMA DINÁMICA	10					
CARGA		13,8		9,2		
VELOCIDAD	2	4	6	5	3	593
SUMA DINÁMICA	20					
CARGA	59	119	178	148	89	
FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS						
DESPLAZAMIENTO	2	4	8	6	2	864
SUMA DINÁMICA	22					
CARGA	79	157	314	236	79	
DRIBLING O BOTE	2	8	6	4	3	648
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	56,34782609	225,3913043	169,0434783	112,6956522	84,52173913	
PASES	8	6	5	4	2	904
SUMA DINÁMICA	15					
CARGA	482	362	301	241	121	
TIRO	2	4	6	8	3	759
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	66	132	198	264	99	
P. TÁCTICA	2		6		4	413
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	69		207		138	
P. TEÓRICA		6		4		324
SUMA DINÁMICA	10					
CARGA		194		130		

Elaborado por Karolina Cando B.

Fuente: Karolina Cando B.

Tabla N° 52.- Microciclo 17 del 27 de Abril al 1 de Mayo.

MICRO 17	ABRIL					
	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1	MICRO
P.FÍSICA BÁSICA						
FUERZA	2		6		4	936
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	156		468		312	
RESISTENCIA		6		4		31
SUMA DINÁMICA	10					
CARGA		18,6		12,4		
VELOCIDAD	2	4	6	5	3	394
SUMA DINÁMICA	20					
CARGA	39	79	118	99	59	
FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS						
DESPLAZAMIENTO	2	4	8	6	2	576
SUMA DINÁMICA	22					
CARGA	52	105	209	157	52	
DRIBLING O BOTE	2	8	6	4	3	486
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	42,26086957	169,0434783	126,7826087	84,52173913	63,39130435	
PASES	8	6	5	4	2	754
SUMA DINÁMICA	15					
CARGA	402	302	251	201	101	
TIRO	2	4	6	8	3	569
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	49	99	148	198	74	
P. TÁCTICA	2		6		4	516
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	86		258		172	
P. TEÓRICA		6		4		324
SUMA DINÁMICA	10					
CARGA		194		130		

Elaborado por Karolina Cando B.

Fuente: Karolina Cando B.



UNIDADES DE ENTRENAMIENTO

PROVINCIA DE CHIMBORAZO CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA PLAN DIARIO DE ENTRENAMIENTO

Figura N° 42 Sesión 15

Lugar de la práctica deportiva: U.E "RIOBAMBA"		Deporte: Baloncesto		
Nombre de Entrenador(a): Karolina Cando Brito		Meso: Estabilizador I		
Categoría: Intermedia 14-15 años		Micro: Del 6 al 10 de abril		
Tiempo: 120 minutos		Sesión: 15		
Objetivo: Desarrollo de manejo balón, trabajo de fuerza con su propio peso.				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	DOSIFICACIÓN REPETICIONES	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> Formación y presentación del tema Lubricación articular Calentamiento general Calentamiento específico con y sin balón 	10'	20 rep c/u	Mando directo
PARTE PRINCIPAL	<p>Colocados los jugadores según el gráfico, en cuatro filas, simultáneamente botan hacia el centro del campo para allí tras realizar una parada y un pivote pasar a la siguiente fila, colocándose al final de ésta.</p> <div style="text-align: center;"> <p>FIG. 4</p> </div> <p>Colocados los jugadores según el gráfico, realizan los pases en él marcados, siendo el pase de 7 a 1 de béisbol.</p> <div style="text-align: center;"> <p>FIG. 14</p> </div> <p>Formando tríos los jugadores, realizan pases entre sí, con dos, tres y hasta cuatro balones.</p> <div style="text-align: center;"> <p>FIG. 17</p> </div> <p>Trote</p>	95'	<p>10 min</p> <p>15 min</p> <p>15 min</p> <p>20 min</p> <p>20 min</p> <p>15 min</p>	<p>Explicación Demostración Ejecución</p> <p>Corrección de errores</p>
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma Análisis de la clase 	15'		

Elaborado por Karolina Cando B.

Fuente: Karolina Cando B.



UNIDAD DE ENTRENAMIENTO

**PROVINCIA DE CHIMBORAZO
CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA
PLAN DIARIO DE ENTRENAMIENTO**

Figura N° 43 Sesión 16

Lugar de la práctica deportiva: U.E "RIOBAMBA"		Deporte: Baloncesto		
Nombre de Entrenador(a): Karolina Cando Brito		Meso: Estabilizador I		
Categoría: Intermedia 14-15 años		Micro: Del 13 al 17 de abril de 2015		
Tiempo: 120 minutos		Sesión: 16		
Objetivo: Jugar activamente y aplicar correctamente los fundamentos básicos técnicos del baloncesto				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	DOSIFICACIÓN REPETICIONES	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Formación y presentación del tema • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico con y sin balón 	10'	20 rep c/u	Mando directo
PARTE PRINCIPAL	<p style="text-align: center;">Tope de preparación</p> <div style="text-align: center;"> </div>	95'	10 min 15 min 15 min 20 min 20 min 15 min	<p>Explicación Demostración Ejecución</p> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;">Ejecución de todo lo aprendido.</p>
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Análisis del encuentro 	15'		Corrección de errores

Elaborado por Karolina Cando B.

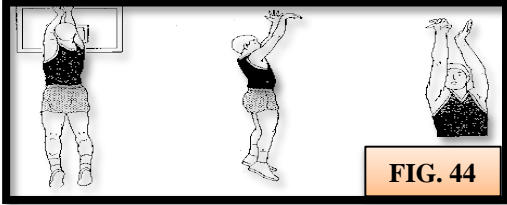
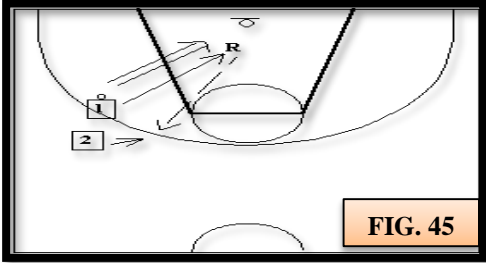
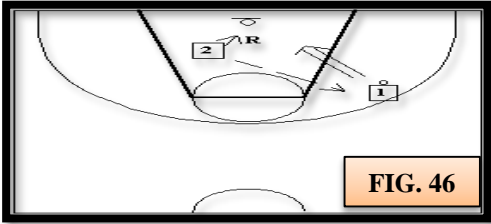



Fuente: Karolina Cando B.



UNIDADES DE ENTRENAMIENTO

PROVINCIA DE CHIMBORAZO CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA PLAN DIARIO DE ENTRENAMIENTO

FiguraN° 44 Sesión 17

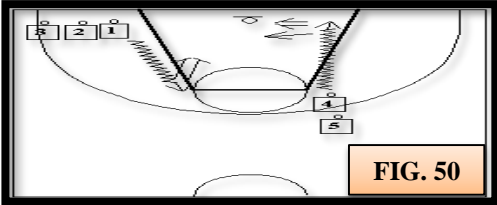
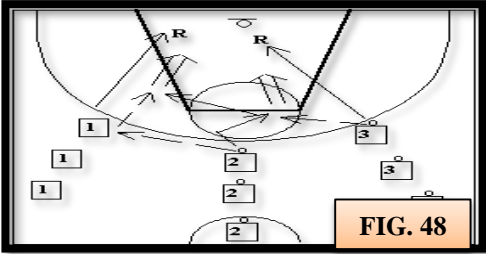
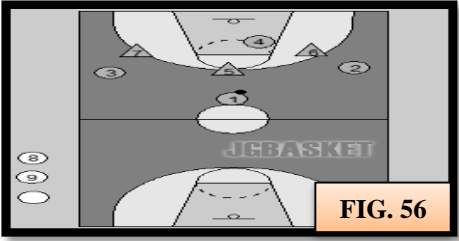



Lugar de la práctica deportiva: U.E "RIOBAMBA"		Deporte: Baloncesto		
Nombre de Entrenador(a): Karolina Cando Brito		Meso: Estabilizador I		
Categoría: Intermedia 14-15 años		Micro: Del 20 al 24 de abril de 2015		
Tiempo: 120 minutos		Sesión: 17		
Objetivo: Ejecutar correctamente la técnica del tiro, mediante ejercicios repetitivos y en el menor tiempo posible de esta manera desarrollaremos una capacidad física como es la rapidez.				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	DOSIFICACIÓN REPETICIONES	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> Formación y presentación del tema Lubricación articular Calentamiento general Calentamiento específico con y sin balón 	10'	20 rep c/u	Mando directo
PARTE PRINCIPAL	<p>Tiros en suspensión que los jugadores ejecuten el tiro en un tiempo y dos tiempos y logren una buena línea de tiro lanzando en suspensión.</p> <div style="text-align: center;">  <p>FIG. 44</p> </div> <p>Colocados por parejas, el jugador que tira va por su rebote y lo pasa al compañero.</p> <div style="text-align: center;">  <p>FIG. 45</p> </div> <p>Colocados los jugadores por parejas, uno tira un número de tiros determinados y el otro rebotea y pasa al compañero. Se puede hacer desde posiciones fijas o a elección del jugador.</p> <div style="text-align: center;">  <p>FIG. 46</p> </div> <p>Juego 1v1, 2vs2, 3vs3</p>	95'	10 min 15 min 15 min 20 min 20 min 15 min	<p>Explicación Demostración Ejecución</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  <p>Corrección de errores</p> </div>
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma Análisis de la clase 	15'		



UNIDAD DE ENTRENAMIENTO

PROVINCIA DE CHIMBORAZO CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA PLAN DIARIO DE ENTRENAMIENTO

Figura N°45 Sesión 18

Lugar de la práctica deportiva: U.E "RIOBAMBA"		Deporte: Baloncesto		
Nombre de Entrenador(a): Karolina Cando Brito		Meso: Estabilizador I		
Categoría: Intermedia 14-15 años		Micro: Del 27 de abril al 1 mayo de 2015		
Tiempo: 120 minutos		Sesión: 18		
Objetivo: Desarrollo del juego en equipo.				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIE MPO	DOSIFICACION REPETICIONES	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> Formación y presentación del tema Lubricación articular Calentamiento general Calentamiento específico con y sin balón 	10'	20 rep c/u	Mando directo
PARTE PRINCIPAL	<p>Colocados los jugadores en tres hileras según el gráfico. 2 pasa a 1 y va a recibir el balón de 3, después del tiro va a recibir el balón de 1. La rotación es de 3 a 2, de 2 a 1 y de 1 a 3.</p>  <p style="text-align: right;">FIG. 50</p>  <p style="text-align: right;">FIG. 48</p> <p>Tras la canasta o el rebote, los tres defensores pasan a ser atacantes de un tres contra uno en lado contrario, el defensor sale del atacante que ha tocado el balón por última vez.</p>  <p style="text-align: right;">FIG. 56</p> <p>Juego activo 3v3</p>	95'	10 min 15 min 15 min 20 min 20 min 15 min	Explicación Demostración Ejecución    Corrección de errores
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma Análisis de la clase 	15'		

Elaborado por Karolina Cando B.

Fuente: Karolina Cando B.



UNIDAD DE ENTRENAMIENTO

**PROVINCIA DE CHIMBORAZO
CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA
PLAN DIARIO DE ENTRENAMIENTO**

Figura N° 46 Sesión 19

Lugar de la práctica deportiva: U.E "RIOBAMBA"		Deporte: Baloncesto		
Nombre de Entrenador(a): Karolina Cando Brito		Meso: I Introdutorio		
Categoría: Intermedia 14-15 años		Micro: Tope		
Tiempo: 120 minutos		Sesión: 19		
Objetivo: Jugar activamente y aplicar correctamente los fundamentos básicos técnicos del baloncesto				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	DOSIFICACIÓN REPETICIONES	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Formación y presentación del tema • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico con y sin balón 	10'	4 Periodos	Mando directo
PARTE PRINCIPAL	<p style="text-align: center;">Tope de preparación</p> <div style="text-align: center;"> </div>	95'		<p>Explicación Demostración Ejecución</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;">Ejecución de todo lo aprendido.</p>
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Análisis del encuentro 	15'		Corrección de errores

Elaborado por Karolina Cando B.

Fuente: Karolina Cando B.



**MESOCICLO 5 MAYO
MICROCICLOS 4
UNIDADES DE ENTRENAMIENTO**

**Desarrollo de los Fundamentos
Básicos Técnicos del
Baloncesto**

2015

Tabla N° 53.- Mesociclo 5, Mayo

MESO 5					
N° MESOCICLOS	V				
TIPOS MESOCICLOS	DESARROLLADOR				
MESES	MAYO				
N° Microciclos	18	19	20	21	
	4	11	18	25	
Semanas	8	15	22	29	
P .Física básica					
FUERZA	Dinámica	3	5	5	3
	Suma Dinámica	16			
	Fuerza	3.328			
	MICRO FUERZA	443	1040	1040	624
RESISTENCIA	Dinámica	5	5	2	2
	Suma Dinámica	14			
	Resistencia	112			
	MICRO RST	40	40	16	16
VELOCIDAD	Dinámica	4	3	5	2
	Suma Dinámica	14			
	Velocidad	1.880			
	MICRO VLCD	537	403	671	269
Fundamentos básicos técnicos					
DESPLAZAMIENTO	Dinámica	6	5	6	5
	Suma Dinámica	22			
	Desplazamientos	3.600			
	MICRO DESPLA	982	818	982	818
DRIBLIN	Dinámica	5	6	5	5
	Suma Dinámica	21			
	Driblin o bote	3.063			
	MICRO DRIBLING	729	875	729	729
PASES	Dinámica	5	6	5	5
	Suma Dinámica	21			
	Pases	3.191			
	MICRO PASES	760	912	760	760
TIRO	Dinámica	5	6	5	5
	Suma Dinámica	21			
	Tiro	2.813			
	MICRO TIRO	670	804	670	670
P.TÁCTICA	Dinámica	5	6	5	5
	Suma Dinámica	21			
	Táctica	2.321			
	MICRO P. TÁCTICA	553	663	553	553
P.TEÓRICA	Dinámica	5	6	4	5
	Suma Dinámica	20			

Elaborado por Karolina Cando B.
Fuente: Karolina Cando B.

Tabla N° 54.- Microciclo 18 del 4 al 8 de Mayo

MICRO 18	MAYO					
	LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	MICRO
P.FÍSICA BÁSICA						
FUERZA	2		6		4	443
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	74		222		148	
RESISTENCIA		6		4		40
SUMA DINÁMICA	10					
CARGA		24		16		
VELOCIDAD	2	4	6	5	3	537
SUMA DINÁMICA	20					
CARGA	54	107	161	134	81	
FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS						
DESPLAZAMIENTO	2	4	8	6	2	982
SUMA DINÁMICA	22					
CARGA	89	179	357	268	89	
DRIBLING O BOTE	2	8	6	4	3	729
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	63,39130435	253,5652174	190,173913	126,7826087	95,08695652	
PASES	8	6	5	4	2	760
SUMA DINÁMICA	15					
CARGA	405	304	253	203	101	
TIRO	2	4	6	8	3	670
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	58	117	175	233	87	
P. TÁCTICA	2		6		4	553
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	92		277		184	
P. TEÓRICA		6		4		411
SUMA DINÁMICA	10					
CARGA		247		164		

Elaborado por Karolina Cando B.

Fuente: Karolina Cando B.

Tabla N° 55.- Microciclo 19 del 11 al 15 de Mayo.

MICRO 19	MAYO					
	LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	MICRO
P.FÍSICA BÁSICA						
FUERZA	2		6		4	1040
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	173		520		347	
RESISTENCIA		6		4		40
SUMA DINÁMICA	10					
CARGA		24		16		
VELOCIDAD	2	4	6	5	3	403
SUMA DINÁMICA	20					
CARGA	40	81	121	101	60	
FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS						
DESPLAZAMIENTO	2	4	8	6	2	818
SUMA DINÁMICA	22					
CARGA	74	149	297	223	74	
DRIBLING O BOTE	2	8	6	4	3	875
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	76,08695652	304,3478261	228,2608696	152,173913	114,1304348	
PASES	8	6	5	4	2	912
SUMA DINÁMICA	15					
CARGA	486	365	304	243	122	
TIRO	2	4	6	8	3	804
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	70	140	210	280	105	
P. TÁCTICA	2		6		4	663
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	111		332		221	
P. TEÓRICA		6		4		578
SUMA DINÁMICA	10					
CARGA		347		231		

Elaborado por Karolina Cando B.

Fuente: Karolina Cando B.

Tabla N° 56.- Microciclo 20 del 18 al 22 de Mayo.

MICRO 20	MAYO					
	LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	MICRO
P.FÍSICA BÁSICA						
FUERZA	2		6		4	1040
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	173		520		347	
RESISTENCIA		6		4		16
SUMA DINÁMICA	10					
CARGA		9,6		6,4		
VELOCIDAD	2	4	6	5	3	671
SUMA DINÁMICA	20					
CARGA	67	134	201	168	101	
FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS						
DESPLAZAMIENTO	2	4	8	6	2	982
SUMA DINÁMICA	22					
CARGA	89	179	357	268	89	
DRIBLING O BOTE	2	8	6	4	3	729
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	63,39130435	253,5652174	190,173913	126,7826087	95,08695652	
PASES	8	6	5	4	2	760
SUMA DINÁMICA	15					
CARGA	405	304	253	203	101	
TIRO	2	4	6	8	3	670
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	58	117	175	233	87	
P. TÁCTICA	2		6		4	553
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	92		277		184	
P. TEÓRICA		6		4		385
SUMA DINÁMICA	10					
CARGA		231		154		

Elaborado por Karolina Cando B.

Fuente: Karolina Cando B.

Tabla N° 57.- Microciclo 21 del 25 al 29 de Mayo.

MICRO 21	MAYO					
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	MICRO
P.FÍSICA BÁSICA						
FUERZA	2		6		4	624
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	104		312		208	
RESISTENCIA		6		4		16
SUMA DINÁMICA	10					
CARGA		9,6		6,4		
VELOCIDAD	2	4	6	5	3	269
SUMA DINÁMICA	20					
CARGA	27	54	81	67	40	
FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS						
DESPLAZAMIENTO	2	4	8	6	2	818
SUMA DINÁMICA	22					
CARGA	74	149	297	223	74	
DRIBLING O BOTE	2	8	6	4	3	729
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	63,39130435	253,5652174	190,173913	126,7826087	95,08695652	
PASES	8	6	5	4	2	760
SUMA DINÁMICA	15					
CARGA	405	304	253	203	101	
TIRO	2	4	6	8	3	670
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	58	117	175	233	87	
P. TÁCTICA	2		6		4	553
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	92		277		184	
P. TEÓRICA		6		4		481
SUMA DINÁMICA	10					
CARGA		289		192		

Elaborado por Karolina Cando B.

168

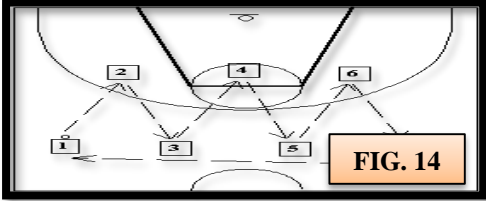
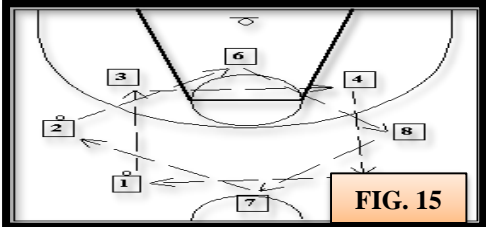
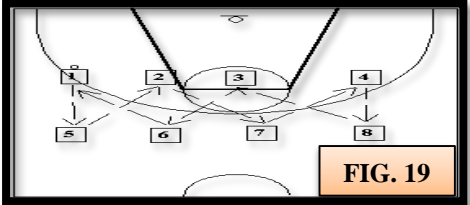



Fuente: Karolina Cando B.



UNIDADES DE ENTRENAMIENTO

PROVINCIA DE CHIMBORAZO CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA PLAN DIARIO DE ENTRENAMIENTO

Figura N° 47 Sesión 20

Lugar de la práctica deportiva: U.E "RIOBAMBA"		Deporte: Baloncesto		
Nombre de Entrenador(a): Karolina Cando Brito		Meso: Pre-competitivo		
Categoría: Intermedia 14-15 años		Micro: Del 4 al 8 de mayo de 2015		
Tiempo: 120 minutos		Sesión: 20		
Objetivo: Perfeccionar los pases mediante la ejecución correcta de la técnica, para mejorar su rendimiento en el campo de juego.				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIE MPO	DOSIFICACION ON REPETICIONES	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Formación y presentación del tema • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico con y sin balón 	10'	20 rep c/u	Mando directo
PARTE PRINCIPAL	<p>Colocados los jugadores según el gráfico, realizan los pases en él marcados, siendo el pase de 7 a 1 de béisbol.</p> <div style="text-align: center;">  <p>FIG. 14</p> </div> <p>Se colocan los jugadores en círculo siendo pares. Se irán pasando el balón alternativamente. El ejercicio se realiza con dos balones y en forma de competición.</p> <div style="text-align: center;">  <p>FIG. 15</p> </div> <p>Colocados los jugadores en dos hileras, se pasan el balón como muestra el gráfico. Hay que tratar de meter tantos balones como jugadores haya menos uno. Antes de pasar hay que mirar al receptor.</p> <div style="text-align: center;">  <p>FIG. 19</p> </div> <p style="text-align: center;">Tiros libres</p>	95'	<p>10 min</p> <p>15 min</p> <p>15 min</p> <p>20 min</p> <p>20 min</p> <p>15 min</p>	<p>Explicación Demostración Ejecución</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Corrección de errores</p>
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Análisis de la clase 	15'		

Elaborado por Karolina Cando B.


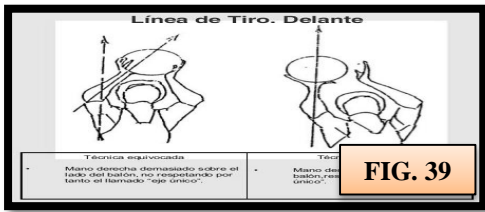
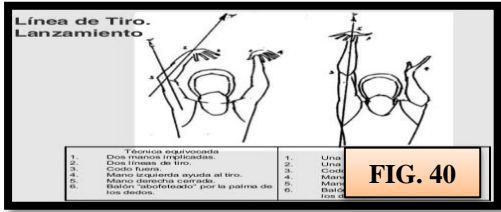
Fuente: Karolina Cando B.



UNIDADES DE ENTRENAMIENTO

PROVINCIA DE CHIMBORAZO CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA PLAN DIARIO DE ENTRENAMIENTO

Gráfico N° 48 Sesión 21

Lugar de la práctica deportiva: U.E "RIOBAMBA"		Deporte: Baloncesto	
Nombre de Entrenador(a): Karolina Cando Brito		Meso: Pre-competitivo	
Categoría: Intermedia 14-15 años		Micro: Del 11 al 15 de mayo de 2015	
Tiempo: 120 minutos		Sesión: 21	
Objetivo: Ejecutar correctamente la técnica del tiro desde la fase inicial hasta la culminación de la misma..			
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	DOSIFICACIÓN REPETICIONES
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> Formación y presentación del tema Lubricación articular Calentamiento general Calentamiento específico con y sin balón 	10'	20 rep c/u
PARTE PRINCIPAL	<p>Todos los jugadores con un balón cada uno después de tirar es obligatorio contar hasta tres para que se fije en la mecánica de tiro</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">  <p style="text-align: center;">FIG. 38 de manos en forma de T</p> </div> <p>Mantener línea de tiro, que los jugadores logren obtener una línea de tiro utilizando todo su cuerpo</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">  <p style="text-align: center;">FIG. 39</p> </div> <p>Tiro sin tren inferior, que los deportistas lancen correctamente solo con su tren superior lo que les hará mejores tiradores de tiros libres.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p style="text-align: center;">FIG. 40</p> </div> <p>Trabajamos ejecutando variantes</p>	95'	<p>10 min</p> <p>15 min</p> <p>15 min</p> <p>20 min</p> <p>20 min</p> <p>15 min</p>
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma Análisis de la clase 	15'	



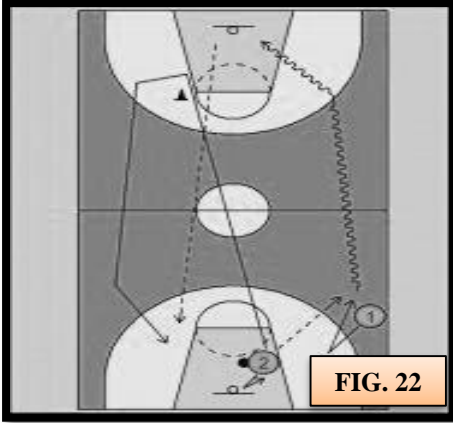
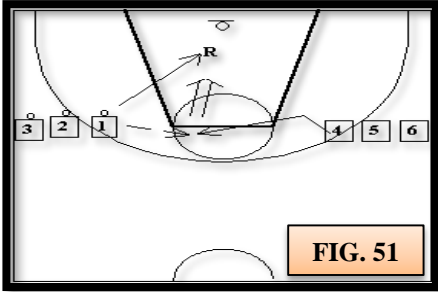


Corrección de errores



UNIDADES DE ENTRENAMIENTO

PROVINCIA DE CHIMBORAZO CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA PLAN DIARIO DE ENTRENAMIENTO

Figura N° 49 Sesión 22

Lugar de la práctica deportiva: U.E "RIOBAMBA"		Deporte: Baloncesto		
Nombre de Entrenador(a): Karolina Cando Brito		Meso: Pre-competitivo		
Categoría: Intermedia 14-15 años		Micro: Del 18 al 22 de mayo 2015		
Tiempo: 120 minutos		Sesión: 22		
Objetivo: Ejecutar correctamente la técnica del pase y tiro con secuencias prácticas.				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIE MPO	DOSIFICACIÓN REPETICIONES	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> Formación y presentación del tema Lubricación articular Calentamiento general Calentamiento específico con y sin balón 	10'	20 rep c/u	Mando directo
PARTE PRINCIPAL	<p>Ejercicio en el que podremos incluir varios detalles técnicos que enriquezcan el ejercicio, y no se limite sólo a realizar una penetración con bote, y un pase de beisbol. Colocados los jugadores en dos filas, 2 recibe de 1 y tira, y así sucesivamente. El tirador recoge el rebote. Se puede realizar dando un pase antes del tiro, 1</p> <div style="text-align: center;">  <p>FIG. 22</p> </div> <p>pasa a 2 y este a 1, en este caso el pasador recoge el rebote.</p> <div style="text-align: center;">  <p>FIG. 51</p> </div> <p>1vs1 2vs2 3vs3</p>	95'	10 min 15 min 15 min 20 min 20 min 15 min	<p>Explicación Demostración Ejecución</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Corrección de errores</p>
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma Análisis de la clase 	15'		

Elaborado por Karolina Cando B.

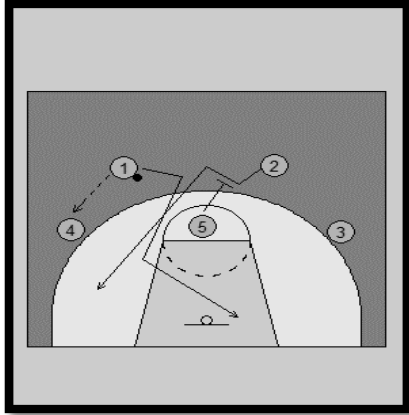

Fuente: Karolina Cando B.



UNIDAD DE ENTRENAMIENTO

PROVINCIA DE CHIMBORAZO CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA PLAN DIARIO DE ENTRENAMIENTO

Figura N° 50 Sesión 23

Lugar de la práctica deportiva: U.E "RIOBAMBA"		Deporte: Baloncesto		
Nombre de Entrenador(a): Karolina Cando Brito		Meso: I Introdutorio		
Categoría: Intermedia 14-15 años		Micro: Tope		
Tiempo: 120 minutos		Sesión: 23		
Objetivo: Jugar activamente y aplicar correctamente los fundamentos básicos técnicos del baloncesto				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	DOSIFICACIÓN REPETICIONES	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Formación y presentación del tema • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico con y sin balón 	10'	20 rep c/u	Mando directo
PARTE PRINCIPAL	<p style="text-align: center;">Tope de preparación</p> <div style="text-align: center;">  </div>	40m in		<p>Explicación Demostración Ejecución</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Ejecución de todo lo aprendido.</p>
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma, Análisis del encuentro 	15'		Corrección de errores

Elaborado por Karolina Cando B.

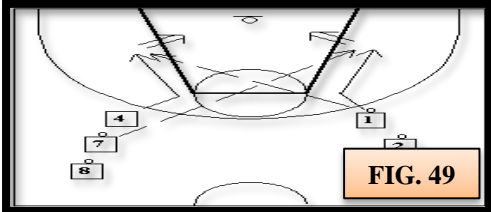
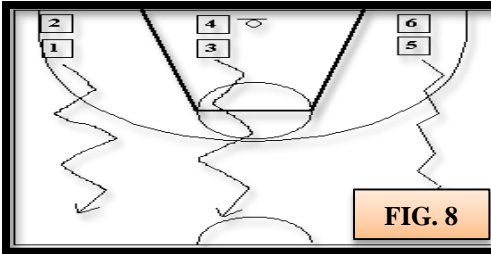
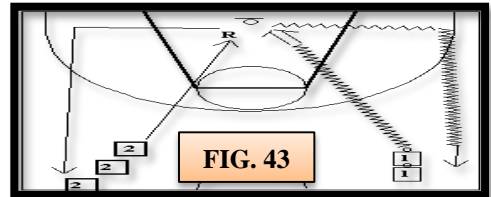


Fuente: Karolina Cando B.



UNIDADES DE ENTRENAMIENTO

PROVINCIA DE CHIMBORAZO CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA PLAN DIARIO DE ENTRENAMIENTO

Figura N° 51 Sesión 24

Lugar de la práctica deportiva: U.E "RIOBAMBA"		Deporte: Baloncesto		
Nombre de Entrenador(a): Karolina Cando Brito		Meso: Pre-competitivo		
Categoría: Intermedia 14-15 años		Micro: Del 25 al 29 de mayo de 2015		
Tiempo: 120 minutos		Sesión: 24		
Objetivo: Desarrollo de la capacidad de compenetración del equipo.				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	DOSIFICACIÓN REPETICIONES	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Formación y presentación del tema • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico con y sin balón 	10'	20 rep c/u	Mando directo
PARTE PRINCIPAL	<p>Colocados los jugadores en dos hileras, según el gráfico. El primero de una fila sin balón, este jugador efectúa un cambio de dirección y va a tirar recibiendo el balón de la otra fila. El jugador que ha pasado realiza el mismo trabajo que el anterior y así sucesivamente. Cada jugador recoge su propio rebote y cambia de fila.</p> <div style="text-align: center;">  <p>FIG. 49</p> </div> <p>Ir trotando a lo largo del campo efectuando cambios de dirección cuando lo indique el entrenador.</p> <div style="text-align: center;">  <p>FIG. 8</p> </div> <p>Situados los jugadores en dos filas, la fila 1 bota y entra a canasta, y la fila 2 rebotea, cambiando de fila. Se puede hacer el ejercicio con doble pase, 1 pasa a 2 que devuelve a 1 que va hacia la canasta. Se puede hacer con entrada o tiro.</p> <div style="text-align: center;">  <p>FIG. 43</p> </div>	95'	10 min 15 min 15 min 20 min 20 min 15 min	<p>Explicación Demostración Ejecución</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Corrección de errores</p>
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma, Análisis de la clase 	15'		

Elaborado por Karolina Cando B.

Fuente: Karolina Cando B.

The background of the page features several golden-yellow silhouettes of basketball players in various poses: shooting, dribbling, and passing. The silhouettes are arranged around the central text, with some overlapping.

**MESOCICLO 6 JUNIO
MICROCICLOS
UNIDADES DE
ENTRENAMIENTO**

**Desarrollo de los Fundamentos
Básicos Técnicos del Baloncesto**

2015

Tabla N° 58.- Mesociclo 6, Junio

MESO 6				
N° MESOCICLOS		II		
TIPOS MESOCICLOS		DESARROPLLADOR		
MESES		JUNIO		
N° Microciclos		22	23	24
		1	8	15
Semanas		5	12	19
P .Física básica				
FUERZA	Dinámica	3	6	5
	Suma Dinámica	14		
	Fuerza	3.744		
	MICRO FUERZA	443	1605	1337
RESISTENCIA	Dinámica	5	6	2
	Suma Dinámica	13		
	Resistencia	112		
	MICRO RST	43	52	17
VELOCIDAD	Dinámica	4	3	6
	Suma Dinámica	13		
	Velocidad	1.316		
	MICRO VLCD	405	304	607
Fundamentos básicos técnicos				
DESPLAZAMIENTO	Dinámica	6	5	7
	Suma Dinámica	18		
	Desplazamientos	2.160		
	MICRO DESPLA	720	600	840
DRIBLING	Dinámica	5	6	4
	Suma Dinámica	15		
	Driblin o bote	2.144		
	MICRO DRIBLING	715	858	572
PASES	Dinámica	5	6	4
	Suma Dinámica	15		
	Pases	2.660		
	MICRO PASES	887	1064	709
TIRO	Dinámica	5	6	4
	Suma Dinámica	15		
	Tiro	2.344		
	MICRO TIRO	781	938	625
P.TÁCTICA	Dinámica	5	5	4
	Suma Dinámica	14		
	Táctica	1.805		
	MICRO P. TÁCTICA	645	645	516
P.TEÓRICA	Dinámica	5	6	4
	Suma Dinámica	15		
	Teórica	1.540		
	MICRO P. TEÓRICA	513	616	411

COMPETENCIA INTERCIRCUITAL

Elaborado por Karolina Cando B.

Fuente: Karolina Cando B.

Tabla N° 59.- Microciclo 22, Desde 1 al 5 Junio

MICRO 22	JUNIO					
	LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	MICRO
P.FÍSICA BÁSICA						
FUERZA	2		6		4	443
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	74		222		148	
RESISTENCIA		6		4		43
SUMA DINÁMICA	10					
CARGA		26		17		
VELOCIDAD	2	4	6	5	3	405
SUMA DINÁMICA	20					
CARGA	41	81	122	101	61	
FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS						
DESPLAZAMIENTO	2	4	8	6	2	720
SUMA DINÁMICA	22					
CARGA	65	131	262	196	65	
DRIBLING O BOTE	2	8	6	4	3	715
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	62,17391304	248,6956522	186,5217391	124,3478261	93,26086957	
PASES	8	6	5	4	2	887
SUMA DINÁMICA	15					
CARGA	473	355	296	237	118	
TIRO	2	4	6	8	3	781
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	68	136	204	272	102	
P. TÁCTICA	2		6		4	645
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	108		323		215	
P. TEÓRICA		6		4		513
SUMA DINÁMICA	10					
CARGA		308		205		

Elaborado por Karolina Cando B.

Fuente: Karolina Cando B.

Tabla N° 60.- Microciclo 23 del 8 al 12 de Junio.

MICRO 23		JUNIO					
	LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	MICRO	
P.FÍSICA BÁSICA							
FUERZA	2		6		4	1605	
SUMA DINÁMICA	12						
CARGA	268		803		535		
RESISTENCIA		6		4		52	
SUMA DINÁMICA	10						
CARGA		31,2		20,8			
VELOCIDAD	2	4	6	5	3	304	
SUMA DINÁMICA	20						
CARGA	30	61	91	76	46		
FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS							
DESPLAZAMIENTO	2	4	8	6	2	600	
SUMA DINÁMICA	22						
CARGA	55	109	218	164	55		
DRIBLING O BOTE	2	8	6	4	3	258	
SUMA DINÁMICA	23						
CARGA	22,43478261	89,73913043	67,30434783	44,86956522	33,65217391		
PASES	8	6	5	4	2	1064	
SUMA DINÁMICA	15						
CARGA	567	426	355	284	142		
TIRO	2	4	6	8	3	938	
SUMA DINÁMICA	23						
CARGA	82	163	245	326	122		
P. TÁCTICA	2		6		4	645	
SUMA DINÁMICA	12						
CARGA	108		323		215		
P. TEÓRICA		6		4		616	
SUMA DINÁMICA	10						
CARGA		370		246			

Elaborado por Karolina Cando B.

Fuente: Karolina Cando B.

Tabla N° 61.- Microciclo 24 del 15 al 18 de Junio.

MICRO 24	JUNIO					
	LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	MICRO
P.FÍSICA BÁSICA						
FUERZA	2		6		4	1337
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	223		669		446	
RESISTENCIA		6		4		17
SUMA DINÁMICA	10					
CARGA		10		7		
VELOCIDAD	2	4	6	5	3	607
SUMA DINÁMICA	20					
CARGA	61	121	182	152	91	
FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS						
DESPLAZAMIENTO	2	4	8	6	2	840
SUMA DINÁMICA	22					
CARGA	76	153	305	229	76	
DRIBLING O BOTE	2	8	6	4	3	572
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	49,73913043	198,9565217	149,2173913	99,47826087	74,60869565	
PASES	8	6	5	4	2	709
SUMA DINÁMICA	15					
CARGA	378	284	236	189	95	
TIRO	2	4	6	8	3	625
SUMA DINÁMICA	23					
CARGA	54	109	163	217	82	
P. TÁCTICA	2		6		4	516
SUMA DINÁMICA	12					
CARGA	86		258		172	
P. TEÓRICA		6		4		411
SUMA DINÁMICA	10					
CARGA		247		164		

Elaborado por Karolina Cando B.

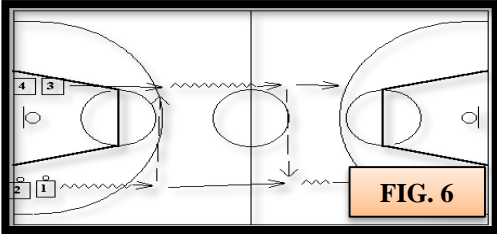
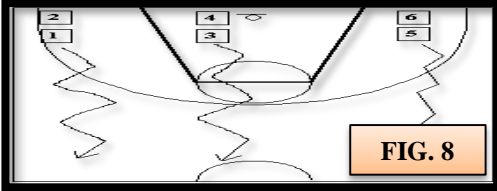
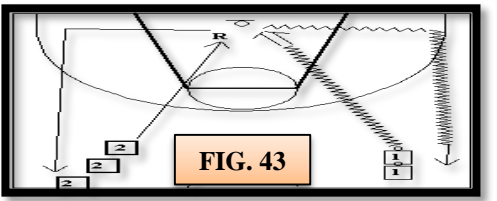


Fuente: Karolina Cando B.



UNIDADES DE ENTRENAMIENTO

PROVINCIA DE CHIMBORAZO CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA PLAN DIARIO DE ENTRENAMIENTO

Figura N° 52 Sesión 25

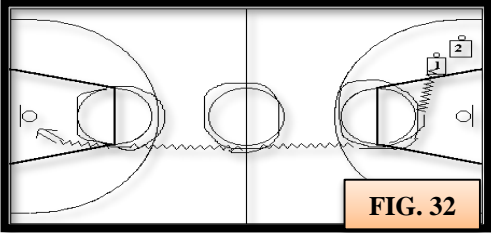
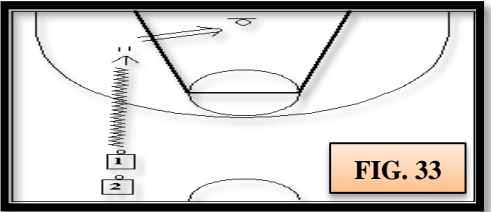
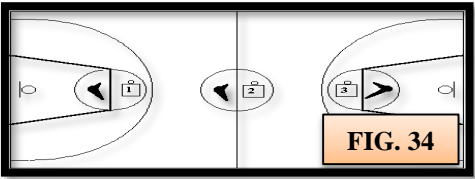



Lugar de la práctica deportiva: U.E “RIOBAMBA”		Deporte: Baloncesto		
Nombre de Entrenador(a): Karolina Cando Brito		Meso: Competitivo		
Categoría: Intermedia 14-15 años		Micro: Del 1 al 5 de junio de 2015		
Tiempo: 120 minutos		Sesión: 25		
Objetivo: Desarrollo de la capacidad de compenetración del equipo, mediante aplicación correcta de la técnica de los fundamentos básicos técnicos de baloncesto.				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIE MPO	DOSIFICACION REPETICIONES	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> Formación y presentación del tema Lubricación articular Calentamiento general Calentamiento específico con y sin balón 	10'	20 rep c/u	Mando directo
PARTE PRINCIPAL	<p>Los jugadores dispuestos en dos filas en la línea de fondo, una con balón. El jugador con balón bota para pasar a la otra fila después de parada y pivote. El jugador que recibe lo hace con parada, para después realizar el mismo trabajo.</p> <div style="text-align: center;">  <p>FIG. 6</p> </div> <p>Ir trotando a lo largo del campo efectuando cambios de dirección cuando lo indique el entrenador.</p> <div style="text-align: center;">  <p>FIG. 8</p> </div> <p>Situados los jugadores en dos filas, la fila 1 bota y entra a canasta, y la fila 2 rebotea, cambiando de fila. Se puede hacer el ejercicio con doble pase, 1 pasa a 2 que devuelve a 1 que va hacia la canasta. Se puede hacer con entrada o tiro.</p> <div style="text-align: center;">  <p>FIG. 43</p> </div>	95'	10 min 15 min 20 min 20 min 15 min	<p>Explicación Demostración Ejecución</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Corrección de errores</p>
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma Análisis de la clase 	15'		



UNIDADES DE ENTRENAMIENTO

PROVINCIA DE CHIMBORAZO CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA PLAN DIARIO DE ENTRENAMIENTO

Figura N° 53 Sesión 26

Lugar de la práctica deportiva: U.E “RIOBAMBA”		Deporte: Baloncesto		
Nombre de Entrenador(a): Karolina Cando Brito		Meso: Competitivo		
Categoría: Intermedia 14-15 años		Micro: Del 8 al 12 de junio de 2015		
Tiempo: 120 minutos		Sesión: 26		
Objetivo: Desarrollo de la capacidad de compenetración del equipo, mediante aplicación correcta de la técnica de los fundamentos básicos técnicos de baloncesto.				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	DOSIFICACIÓN REPETICIONES	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Formación y presentación del tema • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico con y sin balón 	10'	20 rep c/u	Mando directo
PARTE PRINCIPAL	<p>Botar alrededor de los círculos según el gráfico, terminando en una parada y tiro.</p> <div style="text-align: center;">  <p>FIG. 32</p> </div> <p>1x1 en los círculos. Cada jugador con un balón, distribuidos por parejas, intentan quitarse uno al otro el balón sin salirse del círculo.</p> <div style="text-align: center;">  <p>FIG. 33</p> </div> <p>Botar el balón mirando y cantando los números que pone el compañero con los dedos. Por parejas, un jugador con balón y otro marca los números.</p> <div style="text-align: center;">  <p>FIG. 34</p> </div>	95'	10 min 15 min 15 min 20 min 20 min 15 min	<p>Explicación Demostración Ejecución</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Corrección de errores</p>
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Análisis de la clase 	15'		

Elaborado por Karolina Cando B.

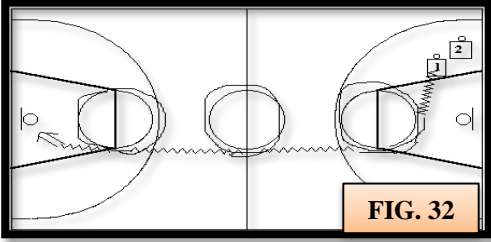
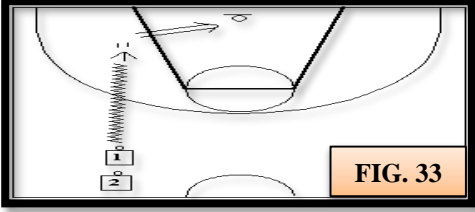
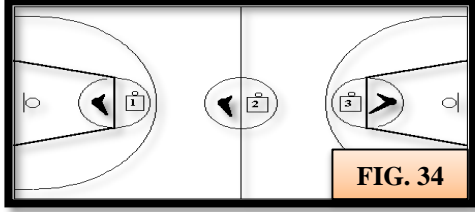



Fuente: Karolina Cando B.



UNIDADES DE ENTRENAMIENTO

PROVINCIA DE CHIMBORAZO CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA PLAN DIARIO DE ENTRENAMIENTO

Figura N° 54 Sesión 27

Lugar de la práctica deportiva: U.E “RIOBAMBA”		Deporte: Baloncesto		
Nombre de Entrenador(a): Karolina Cando Brito		Meso: Competitivo		
Categoría: Intermedia 14-15 años		Micro: Del 15 al 19 de junio del 2015		
Tiempo: 120 minutos		Sesión: 27		
Objetivo: Desarrollo de la capacidad de compenetración del equipo, mediante aplicación correcta de la técnica de los fundamentos básicos técnicos de baloncesto.				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	DOSIFICACIÓN REPETICIONES	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Formación y presentación del tema • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico con y sin balón 	10'	20 rep c/u	Mando directo
PARTE PRINCIPAL	<p>Botar alrededor de los círculos según el gráfico, terminando en una parada y tiro.</p> <div style="text-align: center;">  <p>FIG. 32</p> </div> <p>1x1 en los círculos. Cada jugador con un balón, distribuidos por parejas, intentan quitarse uno al otro el balón sin salirse del círculo.</p> <div style="text-align: center;">  <p>FIG. 33</p> </div> <p>Botar el balón mirando y cantando los números que pone el compañero con los dedos. Por parejas, un jugador con balón y otro marca los números.</p> <div style="text-align: center;">  <p>FIG. 34</p> </div>	95'	10 min 15 min 15 min 20 min 20 min 15 min	<p>Explicación Demostración Ejecución</p>    <p>Corrección de errores</p>
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Análisis de la clase 	15'		



UNIDADES DE ENTRENAMIENTO

PROVINCIA DE CHIMBORAZO CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA PLAN DIARIO DE ENTRENAMIENTO

Figura N° 55 Sesión 28

Lugar de la práctica deportiva: U.E “RIOBAMBA”		Deporte: Baloncesto		
Nombre de Entrenador(a): Karolina Cando Brito		Meso: Competitivo		
Categoría: Intermedia 14-15 años		Micro: COMPETENCIA		
Tiempo: 120 minutos		Sesión: 28		
Objetivo: Desarrollo de la capacidad de compenetración del equipo, mediante aplicación correcta de la técnica de los fundamentos básicos técnicos de baloncesto.				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	DOSIFICACIÓN REPETICIONES	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Formación y presentación del tema • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico con y sin balón 	10'	20 rep c/u	Mando directo
PARTE PRINCIPAL	Competencia fundamental	95'		<p>Explicación Demostración Ejecución</p> <p style="text-align: center;">Análisis de juego, grupas e individual.</p>
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Análisis de la clase 	15'		

Elaborado por Karolina Cando B.

Fuente: Karolina Cando B.

Tabla N° 62.- Mesociclo 7, Julio

MESO 7					
Nº MESOCICLOS		VII			
TIPOS MESOCICLOS		TRANSITO			
MESES		JULIO			
Nº Micro ciclos	27	28	29	30	
	6	13	20	27	
Semanas	10	17	24	31	
P. Física básica					
FUERZA	Dinámica	3	6	5	3
	Suma Dinámica				
	Fuerza				
	MICRO FUERZA				
RESISTENCIA	Dinámica				
	Suma Dinámica				
	Resistencia				
	MICRO RST				
VELOCIDAD	Dinámica				
	Suma Dinámica				
	Velocidad				
	MICRO VLCD				
Fundamentos básicos técnicos					
DESPLAZAMIENTO	Dinámica	6	5	7	5
	Suma Dinámica	23			
	Desplazamientos				
	MICRO DESPLA				
DRIBLING	Dinámica	5	6	4	5
	Suma Dinámica	20			
	Driblin o bote				
	MICRO DRIBLING				
PASES	Dinámica	5	6	4	5
	Suma Dinámica	20			
	Pases				
	MICRO PASES				
TIRO	Dinámica	5	6	4	5
	Suma Dinámica	20			
	Tiro				
	MICRO TIRO				
P.TÁCTICA	Dinámica	5	5	4	5
	Suma Dinámica	19			
	Táctica				
	MICRO P. TÁCTICA				
P.TEÓRICA	Dinámica	5	6	4	5
	Suma Dinámica	20			
	Teórica				
	MICRO P. TEÓRICA				

Elaborado por Karolina Cando B.

Fuente: Karolina Cando B.

The background of the page features several golden-yellow silhouettes of basketball players in various poses: shooting, dribbling, and passing. The silhouettes are arranged around the central text, with some at the top and some at the bottom.

**MESOCICLO 7 JULIO
MICROCICLOS Y
UNIDADES DE
ENTRENAMIENTO**

**Desarrollo de los Fundamentos
Básicos Técnicos del Baloncesto**

2015

Tabla N° 63.- Microciclo desde 6 al 10 julio

MICRO 25		JULIO					
	LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	MICRO	
P.FÍSICA BÁSICA							
FUERZA	2		6		4	1337	
SUMA DINÁMICA	12						
CARGA	223		669		446		
RESISTENCIA		6		4		17	
SUMA DINÁMICA	10						
CARGA		10		7			
VELOCIDAD	2	4	6	5	3	607	
SUMA DINÁMICA	20						
CARGA	61	121	182	152	91		
FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS							
DESPLAZAMIENTO	2	4	8	6	2	840	
SUMA DINÁMICA	22						
CARGA	76	153	305	229	76		
DRIBLING O BOTE	2	8	6	4	3	572	
SUMA DINÁMICA	23						
CARGA							
PASES	8	6	5	4	2	709	
SUMA DINÁMICA	15						
CARGA	378	284	236	189	95		
TIRO	2	4	6	8	3	625	
SUMA DINÁMICA	23						
CARGA	54	109	163	217	82		
P. TÁCTICA	2		6		4	516	
SUMA DINÁMICA	12						
CARGA	86		258		172		
P. TEÓRICA		6		4		411	
SUMA DINÁMICA	10						
CARGA		247		164			

Elaborado por Karolina Cando B.

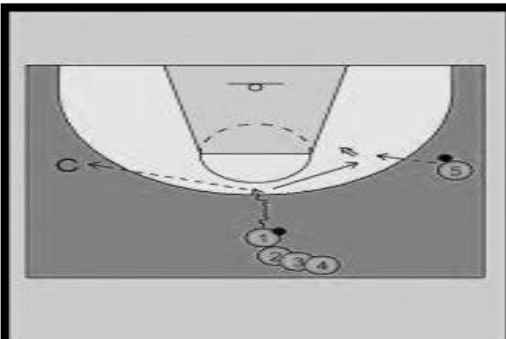
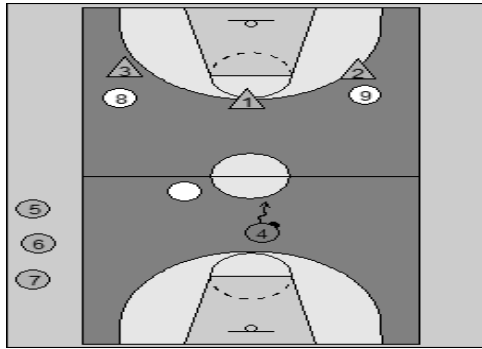


Fuente: Karolina Cando B.



UNIDADES DE ENTRENAMIENTO

PROVINCIA DE CHIMBORAZO CIRCUITO 06D01C02 DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA PLAN DIARIO DE ENTRENAMIENTO

Figura N° 56 Sesión 29

Lugar de la práctica deportiva: U.E "RIOBAMBA"		Deporte: Baloncesto		
Nombre de Entrenador(a): Karolina Cando Brito		Meso: Transito		
Categoría: Intermedia 14-15 años		Micro: Del 6 al 10 de julio de 2015		
Tiempo: 120 minutos		Sesión: 29		
Objetivo: Dosificar una sesión con baja intensidad, para acoplar al deportista después de la competencia				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIE MPO	DOSIFICACIÓN REPETICIONES	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Formación y presentación del tema • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico con y sin balón 	10'	20 rep c/u	Mando directo
PARTE PRINCIPAL	<p>Ejercicio simple en el que, además de trabajar el tiro, podemos incidir en otros aspectos técnicos como son el bote, y el pase tras bote. El ejercicio lo comenzamos desde medio campo, podemos pedir a nuestro jugador que realice algún tipo de cambio de dirección, y de ritmo antes</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>de pasar el balón al entrenador que se encuentra en el lateral.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	95'	10 min 15 min 15 min 20 min 20 min 15 min	Explicación Demostración Ejecución   Corrección de errores
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Análisis de la clase 	15'		

Elaborado por Karolina Cando B.

Fuente: Karolina Cando B.

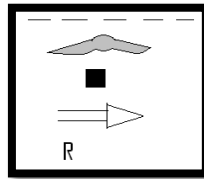
FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS DE BALONCESTO



2015

Fundamentos Básicos Técnicos Del Baloncesto

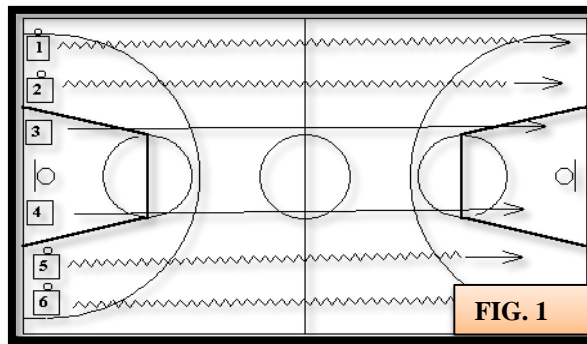
Categoría: Intermedia



•	inicio	⊕	rebote
—	bloqueo	□	salto y parada en un tiempo
→	correr	□□	parada en dos tiempos
- - - →	pase	▲	cono
~ ~ ~ →	conducción del balón, dribling	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	línea de jugadores
- - - - - →	pase picado	① ② ③	orden de los acontecimientos
↻	pivote	E	entrenador
↔	cambio de mano	X ₁	defensor
⊕ →	firo	⊕ ₁	atacante
↖ ↗	corte, dar un paso adelante y atrás	X _a X _b	jugador a, jugador b

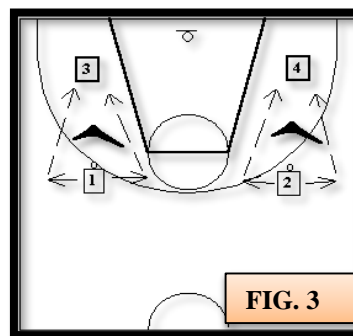
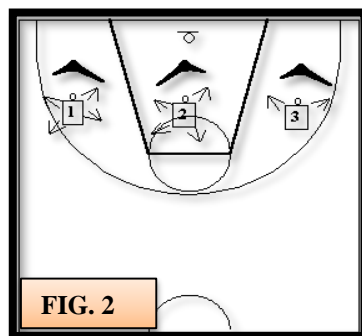
El Juego sin Balón

1.- A lo largo del terreno el jugador va trotando y parando en uno o dos tiempos a la voz del entrenador. Puede hacerse con o sin balón. Ir aumentando la velocidad. **Objetivo:** Desarrollo de la capacidad de reacción y rapidez del jugador.

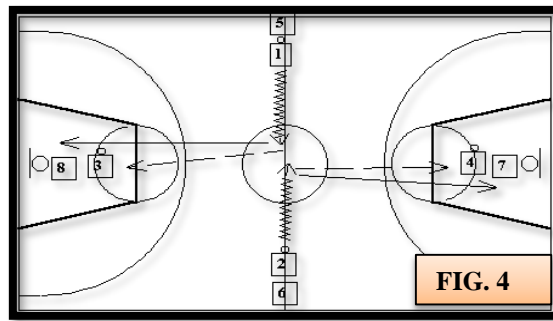


2.- Colocados los jugadores en filas. El primero bota hacia delante, parada en uno o dos tiempos, pivote para encarar la fila y pase a la siguiente. Después del pase corre a efectuar una parada delante del siguiente. En este trayecto puede realizarse un cambio de dirección. **Objetivo:** Desarrollo de la coordinación de movimientos.

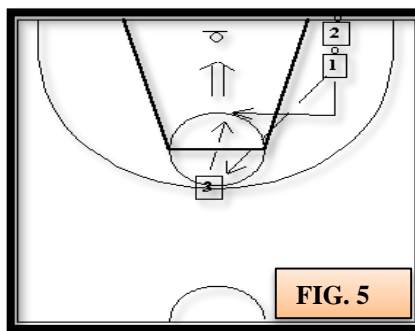
3.- Colocados los jugadores por parejas, uno con balón y otro defensor. El jugador con balón realiza pivotes para proteger el balón del defensor que presiona. Luego pondremos un tercer jugador que reciba el pase. **Objetivo:** Desarrollo de la capacidad de defensa y cobertura del balón.



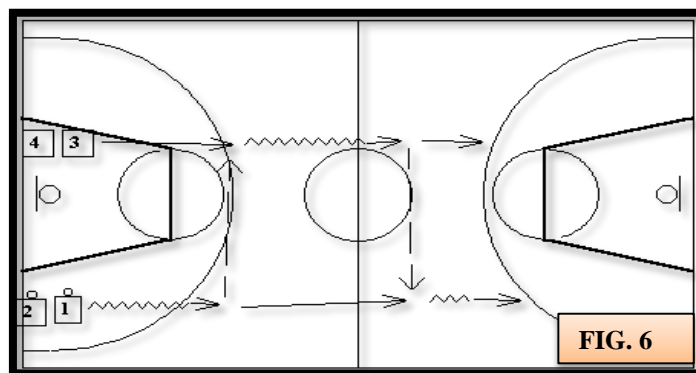
4.- Colocados los jugadores según el gráfico, en cuatro filas, simultáneamente botan hacia el centro del campo para allí tras realizar una parada y un pivote pasar a la siguiente fila, colocándose al final de ésta. **Objetivo:** Desarrollo del manejo del balón.



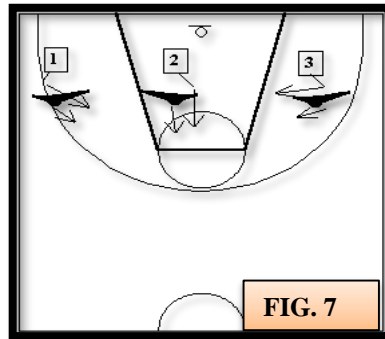
5.- Los jugadores en una fila en la línea de fondo, con balón. Pasan al jugador situado en la línea de tiros libres, realizan un cambio de dirección para recibir en la zona con una parada. Después de pivote, tiro. **Objetivo:** Desarrollo del juego en equipo y práctica de los movimientos fundamentales.



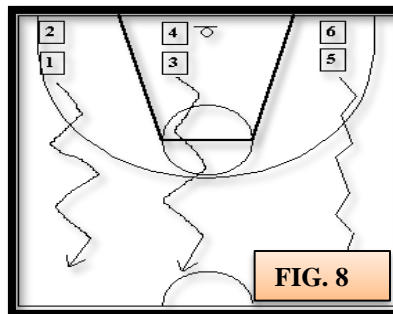
6.- Los jugadores dispuestos en dos filas en la línea de fondo, una con balón. El jugador con balón bota para pasar a la otra fila después de parada y pivote. El jugador que recibe lo hace con parada, para después realizar el mismo trabajo. **Objetivo:** Desarrollo de la compenetración del equipo.



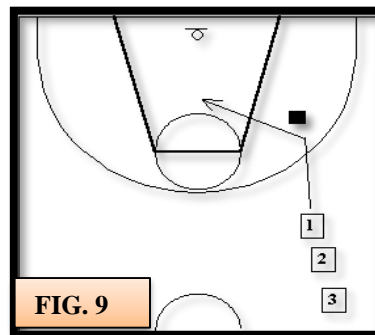
7.- Colocados los jugadores por parejas, a una señal del entrenador zafarse de sus respectivos pares con cambios de dirección y de ritmo. **Objetivo:** Desarrollo de la capacidad de engaño ante un contrario.



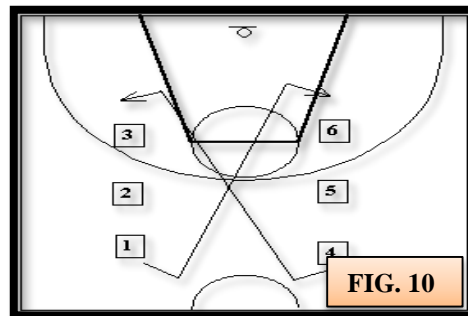
8.- Ir trotando a lo largo del campo efectuando cambios de dirección cuando lo indique el entrenador. **Objetivo:** Desarrollo de la capacidad de reacción.



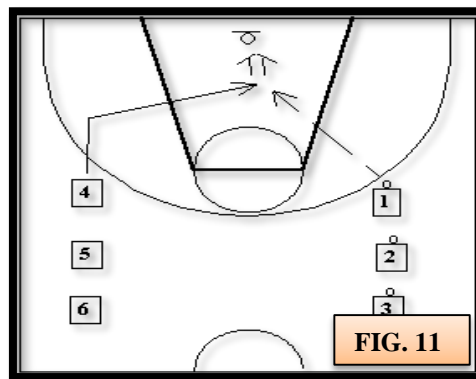
9.- Colocados los jugadores en una fila, van realizando cambios de dirección delante del entrenador. **Objetivo:** Perfeccionamiento del cambio de dirección.



10.- Colocados los jugadores en dos filas, van realizando los cambios de dirección que indica el gráfico y ocupan el final de la otra fila. **Objetivo:** Perfeccionamiento del cambio de dirección

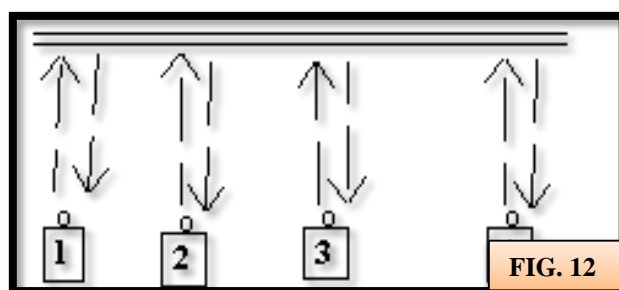


11.- Colocados los jugadores en dos filas, una con balón. Realiza 1 un cambio de dirección para recibir de 2 y efectuar un tiro o entrada a canasta. Después cambian de fila. **Objetivo:** Desarrollo de la capacidad de penetración de los jugadores.

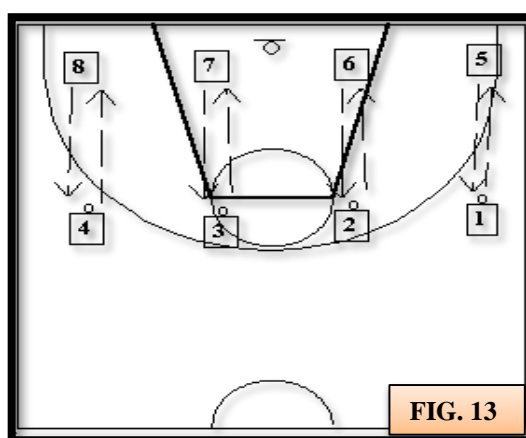


El Pase

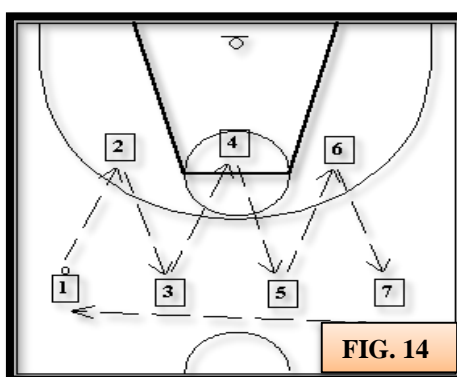
1.- Colocado el jugador frente a una pared, a una distancia entre cuatro o cinco metros, efectúa diferentes tipos de pases contra la misma. **Objetivo:** Desarrollo del control del pase.



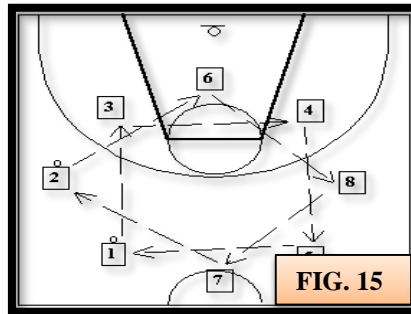
2.- Se colocan los jugadores en varias parejas, cada una de las cuales tiene un balón y están separados una distancia entre cinco o seis metros. Realizan diferentes tipos de pases. **Objetivo:** Perfeccionamiento del pase.



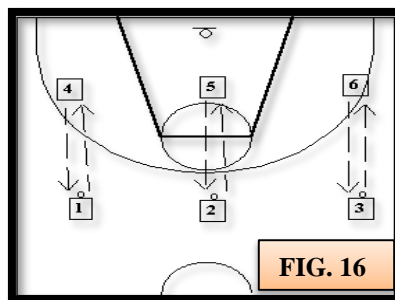
3.- Colocados los jugadores según el gráfico, realizan los pases en él marcados, siendo el pase de 7 a 1 de béisbol. **Objetivo:** Perfeccionamiento del pase.



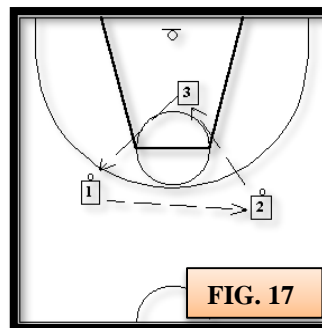
4.- Se colocan los jugadores en círculo siendo pares. Se irán pasando el balón alternativamente. El ejercicio se realiza con dos balones y en forma de competición. **Objetivo:** Desarrollo de la capacidad de coordinación del pase.



5.- Colocados los jugadores por parejas, cada jugador con un balón. Mientras uno realiza pases picados el otro los efectúa de pecho. **Objetivo:** Conocer diferentes tipos de pase y practicarlos.

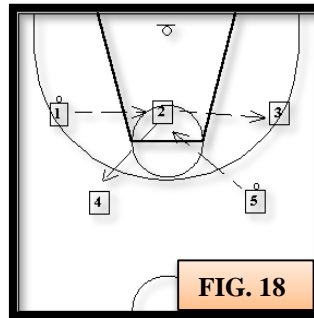


6.- Formando tríos los jugadores, realizan pases entre sí, con dos, tres y hasta cuatro balones. **Objetivo:** Desarrollo de la capacidad de control del balón.

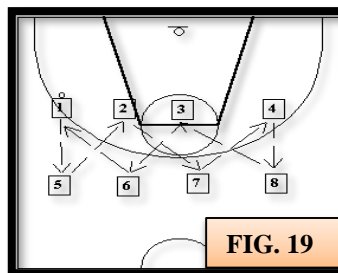


7.- Se colocan cinco jugadores como muestra el gráfico con dos balones, todos los pases irán a 2. 1 y 3 estarán en línea con 2 para que éste trabaje la visión marginal.

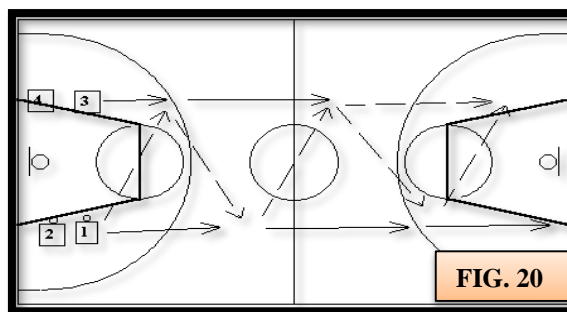
Objetivo: Desarrollo del control del pase.



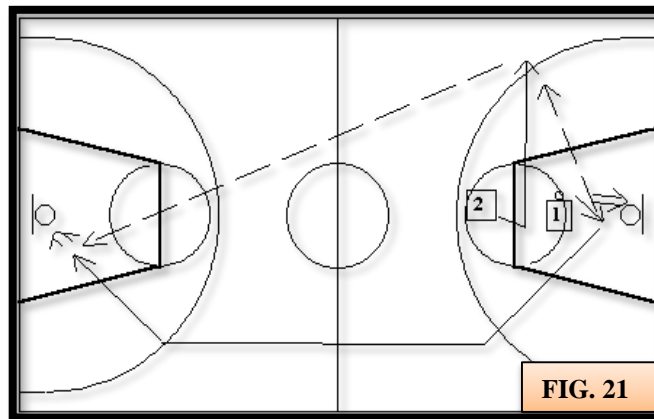
8.- Colocados los jugadores en dos hileras, se pasan el balón como muestra el gráfico. Hay que tratar de meter tantos balones como jugadores haya menos uno. Antes de pasar hay que mirar al receptor. **Objetivo:** Desarrollo de la capacidad de la coordinación del equipo.



9.- Colocados los jugadores en dos filas, avanzan por parejas por el campo a la vez que se pasan el balón. **Objetivo:** Perfeccionamiento del pase en movimiento.

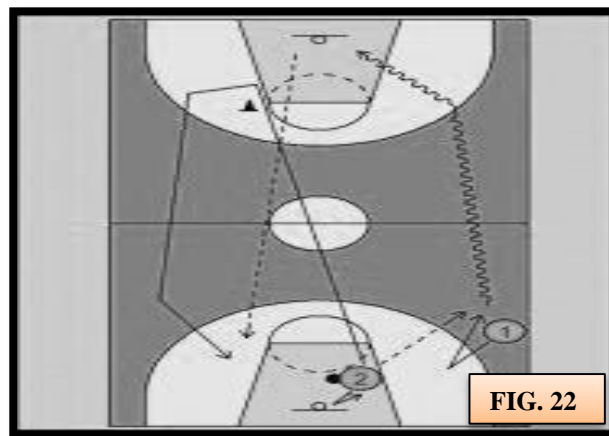


10.- Trabajamos por parejas. 1 después de tirar el balón hacia el tablero, rebotea, dando a 2 un pase de apertura de contraataque. 1 corre la banda y recibe un pase de béisbol de 2. **Objetivo:** Desarrollo de la capacidad de contraataque.

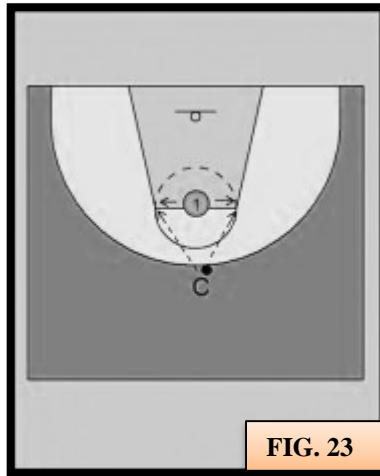


Pase De Béisbol, Recepción, Y Finalización

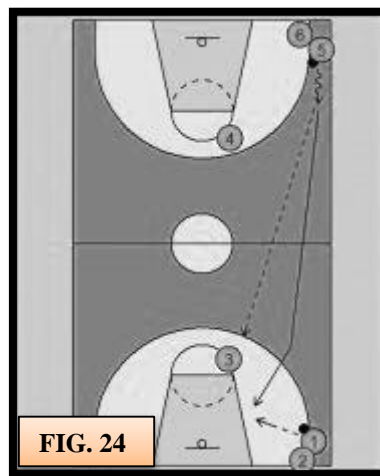
11.- Ejercicio en el que podremos incluir varios detalles técnicos que enriquezcan el ejercicio, y no se limite sólo a realizar una penetración con bote, y un pase de beisbol.



12.- Ejercicio simple en el que los únicos objetivos que vamos a plantear al jugador es la realización de un determinado pase, con su técnica correspondiente, y el trabajo de desplazamiento lateral.

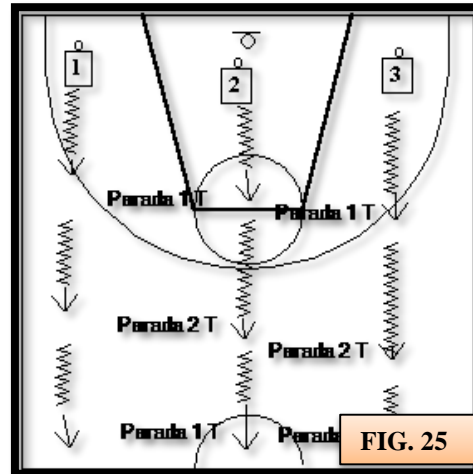


13.- El ejercicio debe comenzar con dos jugadores situados en los codos de tiro libre, el resto, con balón, se situará en las esquinas del campo. Como vemos en los gráficos, podemos realizarlo en un lado del campo, en el otro podríamos tener otro grupo para trabajar lo mismo.

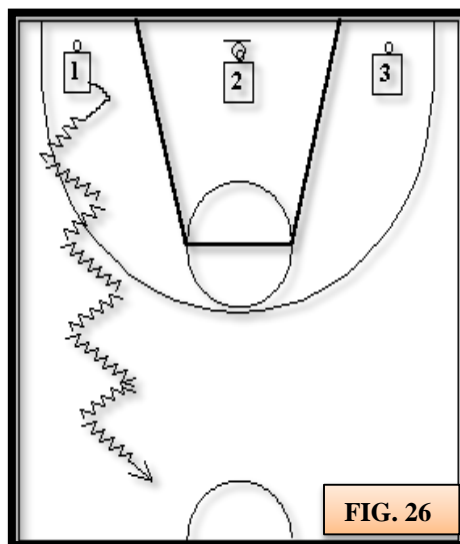


El Bote

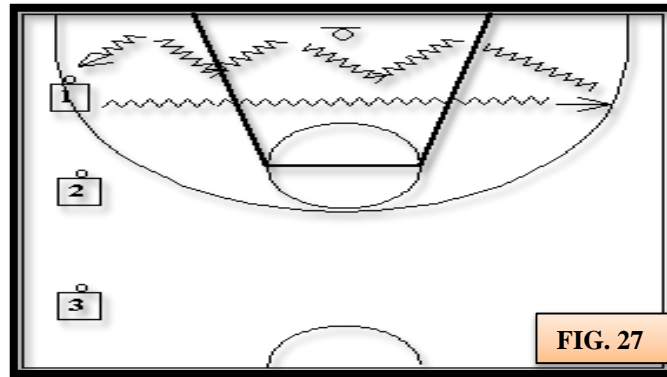
1.- Botar, parada en un tiempo, botar, parada en dos tiempos. Ida con la mano derecha, vuelta con la mano izquierda. **Objetivo:** Perfeccionamiento del bote.



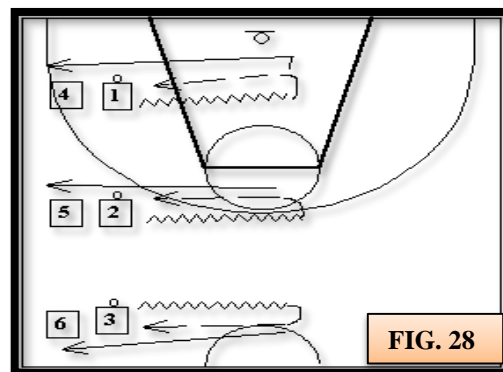
2.- Bote, previa finta de salida, en zig-zag alternando distintos cambios de mano: por delante, por la espalda, entre las piernas, reverso, etc. Hacerlo también obligando a dar sólo un bote entre cada uno de los cambios que deberá ser distinto cada vez. **Objetivo:** Desarrollo de la capacidad del bote en las fintas.



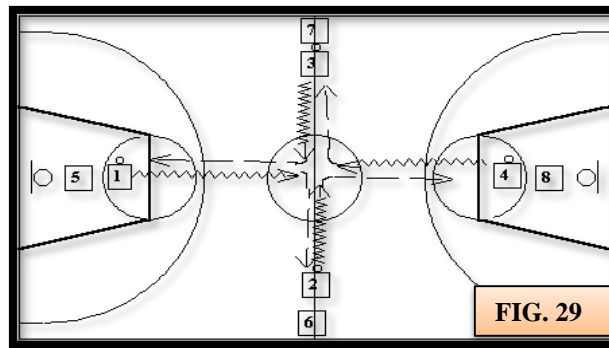
3.- Botar con dos balones alternativamente. La ida en línea recta, la vuelta en zig-zag haciendo cambios de mano con los balones. **Objetivo:** Perfeccionamiento del pase en diferentes ejercicios.



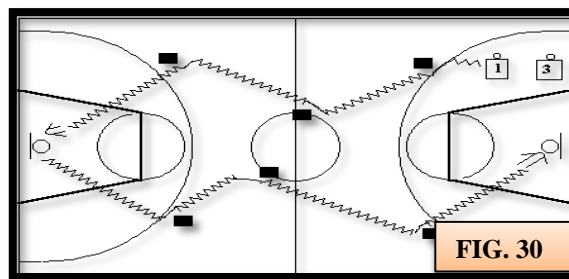
4.- Bote, parada. Pivote, pase y seguimos el pase. Por parejas, cada pareja un balón. **Objetivo:** Desarrollo de la capacidad de la coordinación del bote y el pase.



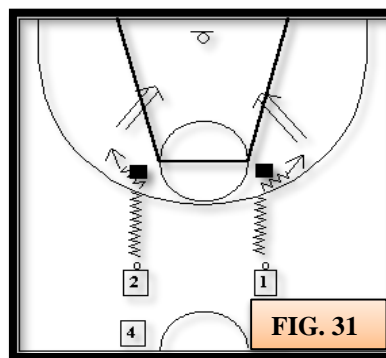
5.- Los jugadores según el gráfico. Finta de salida, bote, parada en un tiempo, pivote, pase hacia la derecha y seguimos el balón. Se efectúa también pasando hacia a la izquierda. **Objetivo:** Desarrollo de la capacidad de la coordinación de bote en movimiento.



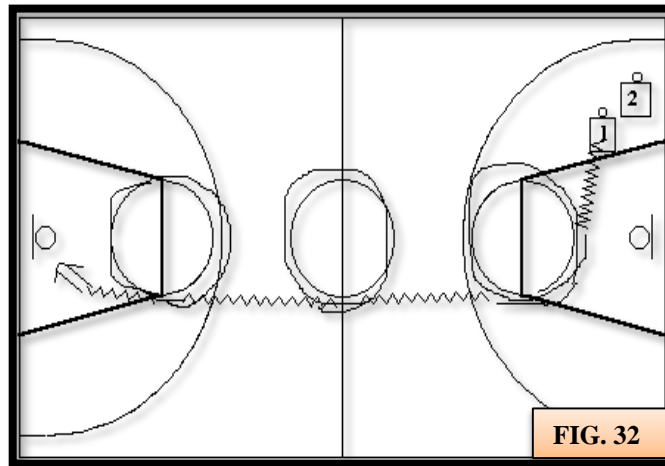
6.- Cada jugador con un balón, va botando hacia el obstáculo según el gráfico donde realiza los distintos tipos de cambios de mano. En una canasta tiran desde cuatro metros y en la otra dejan una bandeja. Se realiza por ambos lados. **Objetivo:** Perfeccionamiento del bote con las dos manos.



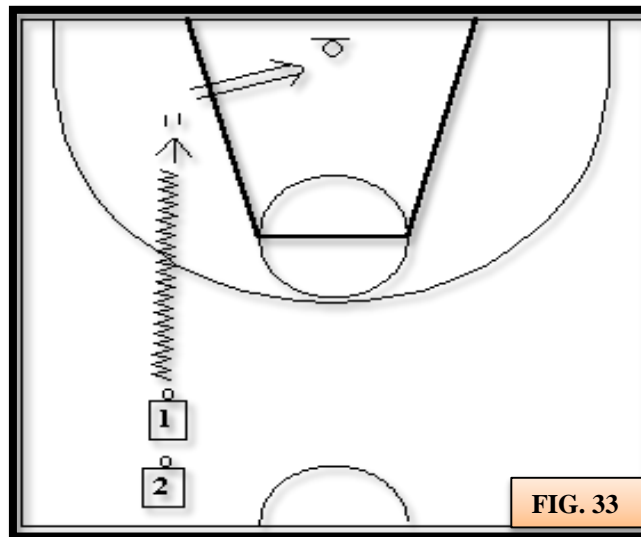
7.- Bote, cambio de dirección por delante, parada y tiro. Los jugadores según el gráfico, después de tirar cogen su rebote y cambian de fila. **Objetivo:** Desarrollo de la capacidad de la coordinación de los principios básicos del baloncesto.



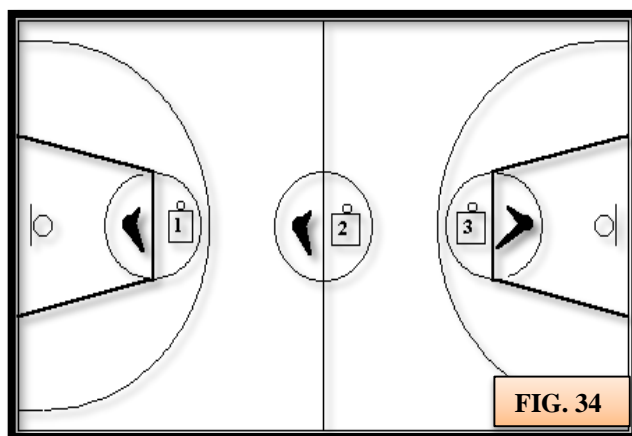
8.- Botar alrededor de los círculos según el gráfico, terminando en una parada y tiro. **Objetivo:** Desarrollo de la capacidad de botar en círculos.



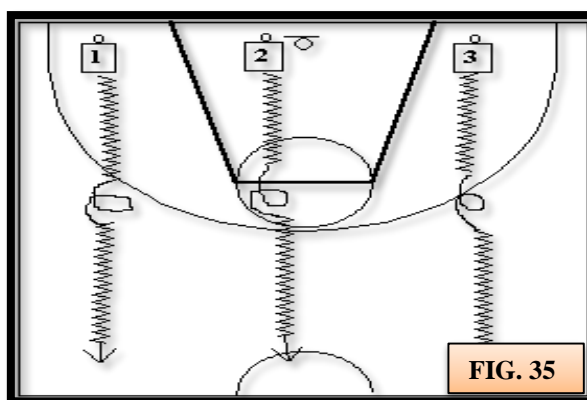
9.- 1x1 en los círculos. Cada jugador con un balón, distribuidos por parejas, intentan quitarse uno al otro el balón sin salirse del círculo. **Objetivo:** Desarrollo de la capacidad de ataque y defensa.



10.- Botar el balón mirando y cantando los números que pone el compañero con los dedos. Por parejas, un jugador con balón y otro marca los números. **Objetivo:** Desarrollo de la capacidad de botar el balón sin mirarlo.



11.- Salir botando, de frente, a una señal del entrenador girar y seguir votando de espaldas. Siempre que se gira se cambia de mano. **Objetivo:** Perfección del control del balón.



12.- Bote con dos manos. Un jugador colocado en el poste medio o bajo. Recibe un pase, da un paso hacia el aro, bota con dos manos entre las piernas, rápido y explosivo para tirar a canasta. **Objetivo:** Practicar jugadas de estrategia.

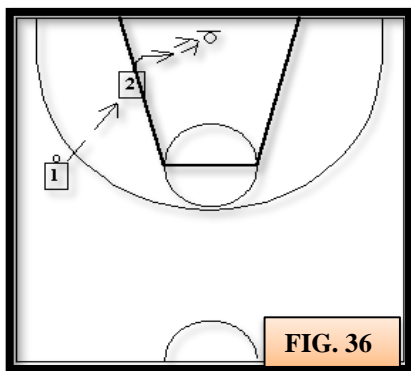


FIG. 36

13.- Un jugador bota e intenta tocar con la mano al compañero que corre sin salirse del campo. **Objetivo:** Desarrollo de la capacidad de controlar a la perfección el bote del balón.

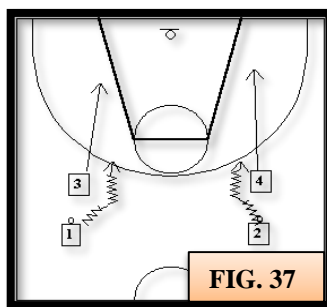


FIG. 37

EL TIRO

1.- Todos los jugadores con un balón cada uno después de tirar es obligatorio contar hasta tres para que se fije en la mecánica de tiro **Objetivo:** Que el jugador consiga una buena línea de tiro, flexión de codo, muñeca y dedos.

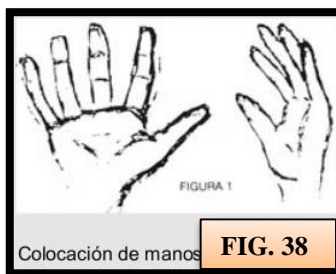
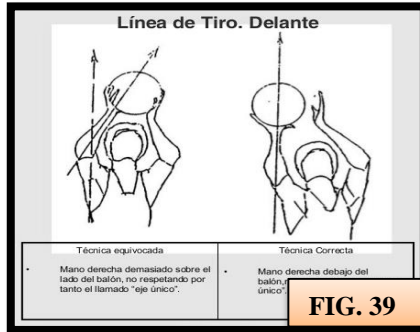


FIGURA 1

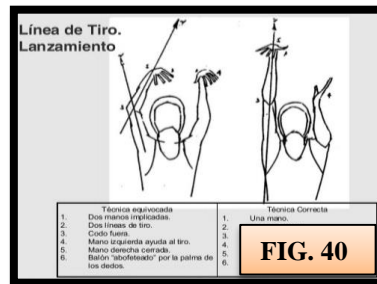
Colocación de manos

FIG. 38

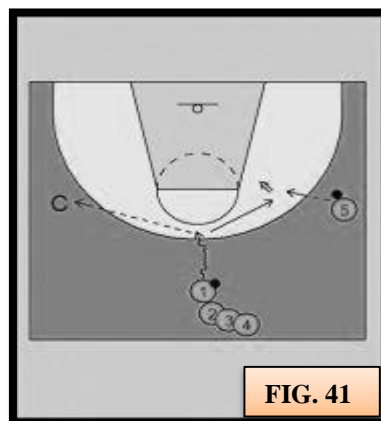
2.- Mantener línea de tiro, que los jugadores logren obtener una línea de tiro utilizando todo su cuerpo



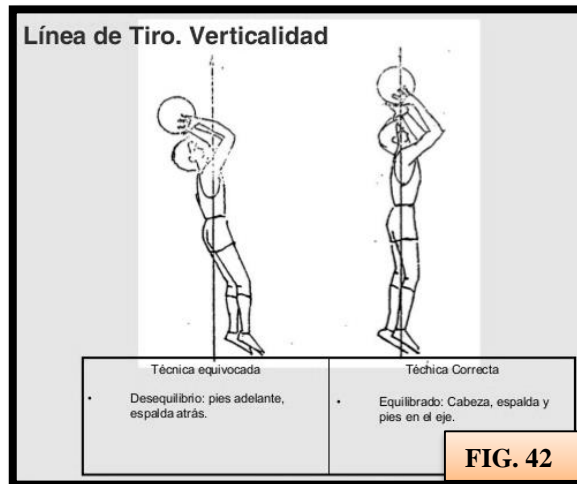
3.- Tiro sin tren inferior, que los deportistas lancen correctamente solo con su tren superior lo que les hará mejores tiradores de tiros libres.



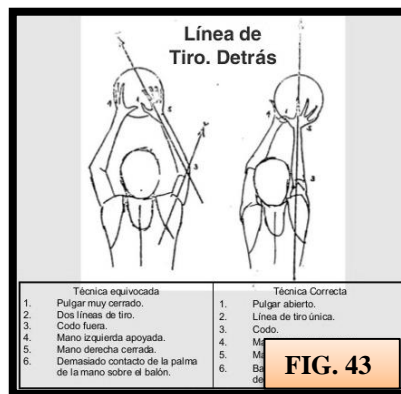
4.- Lanzar el balón los jugadores ganen una buena mecánica de tiro tras una parada en un tiempo o en dos tiempos.



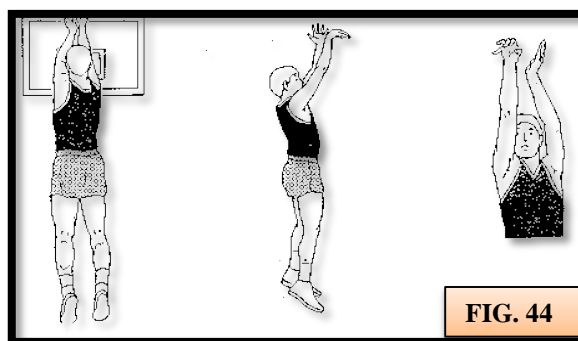
5.- Tiros al tablero los jugadores tengan una buena de línea de tiro libre utilizando todo su cuerpo.



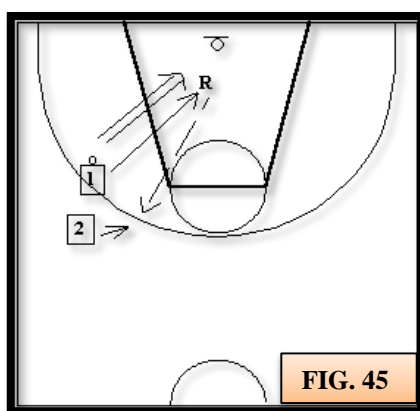
6.- Mecánica de tiro en el suelo por parejas que los jugadores ganen una línea de tiro, al estar sentados solo trabajaran su tren superior lo que le ayudara a fuerza de brazo y buena técnica.



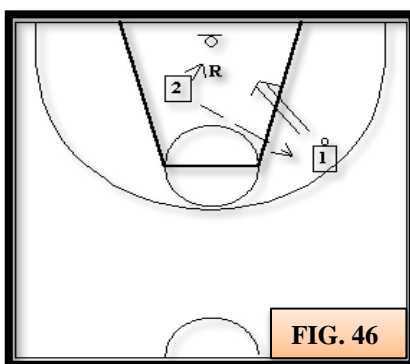
7.- Tiros en suspensión que los jugadores ejecuten el tiro en un tiempo y dos tiempos y logren una buena línea de tiro lanzando en suspensión.



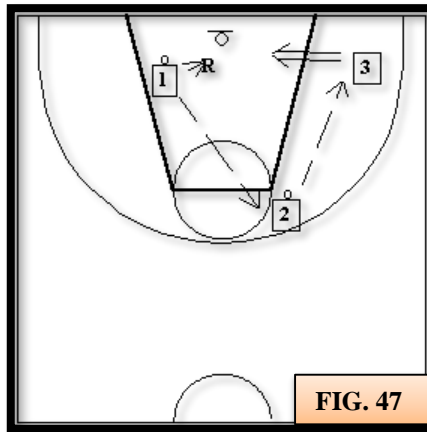
1.- Colocados por parejas, el jugador que tira va por su rebote y lo pasa al compañero. **Objetivo:** Aprender a tirar.



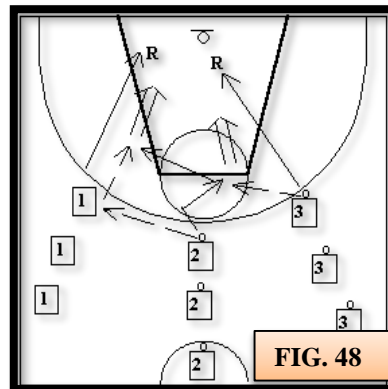
2.- Colocados los jugadores por parejas, uno tira un número de tiros determinados y el otro rebota y pasa al compañero. Se puede hacer desde posiciones fijas o a elección del jugador. **Objetivo:** Aprender a taponar y evitar tapones.



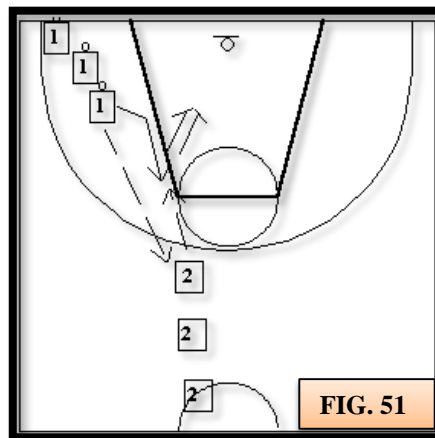
3.- los jugadores formando tríos, con dos balones, uno pasa, otro tira y el otro rebotea. El balón irá de 1 a 2, de 2 a 3 y de 3 a 1. Se puede hacer desde posiciones fijas o con el tirador en movimiento yendo de una a otra posición. Se hace hasta conseguir un número determinado de canastas por posición para cambiar las posiciones. **Objetivo:** Desarrollo del juego en equipo.



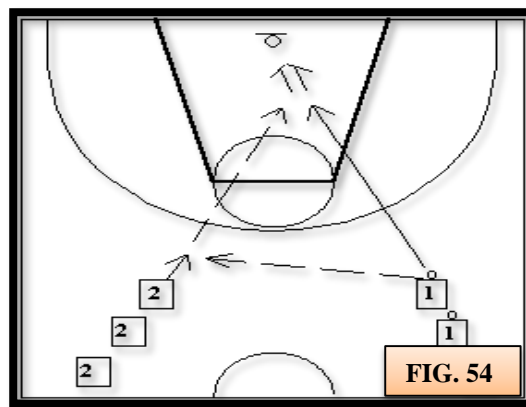
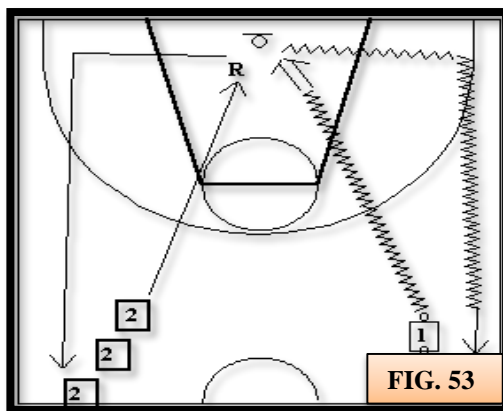
4.- Colocados los jugadores en tres hileras según el gráfico. 2 pasa a 1 y va a recibir el balón de 3, después del tiro va a recibir el balón de 1. La rotación es de 3 a 2, de 2 a 1 y de 1 a 3. **Objetivo:** Desarrollo del juego en equipo.



5.- Colocados los jugadores en dos hileras, según el gráfico. El primero de una fila sin balón, este jugador efectúa un cambio de dirección y va a tirar recibiendo el balón de la otra fila. El jugador que ha pasado realiza el mismo trabajo que el anterior y así sucesivamente. Cada jugador recoge su propio



8.- Situados los jugadores en dos filas, la fila 1 bota y entra a canasta, y la fila 2 rebotea, cambiando de fila. Se puede hacer el ejercicio con doble pase, 1 pasa a 2 que devuelve a 1 que va hacia la canasta. Se puede hacer con entrada o tiro. **Objetivo:** Desarrollo de la capacidad de tiro y rebote.



9.- Ejercicio simple en el que, además de trabajar el tiro, podemos incidir en otros aspectos técnicos como son el bote, y el pase tras bote. El ejercicio lo comenzamos desde medio campo, podemos pedir a nuestro jugador que realice algún tipo de cambio de dirección, y de ritmo antes de pasar el balón al entrenador que se encuentra en el lateral. Debemos marcar el tipo de pase que queramos trabajar (con una mano, por encima de la cabeza, picado, etc...). Posteriormente a la realización de este pase, el jugador irá a recibir el

balón al lado contrario para efectuar un lanzamiento a canasta. El trabajo previo a la recepción, la colocación del cuerpo respecto al aro, y la mecánica de tiro son detalles en los que debemos prestar atención

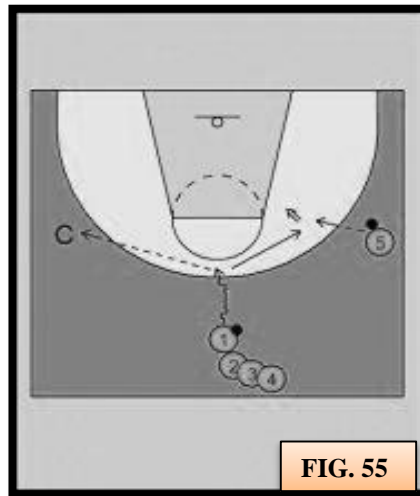


FIG. 55

Ejercicios Baloncesto 2.0vs1.0

4 contra 3, 3 contra 1 continuo

1.- Cuatro atacantes y tres defensores. Los atacantes tienen que jugar según filosofía de equipo para leer y obtener las ventajas de ser uno más.

- Tras la canasta o el rebote, los tres defensores pasan a ser atacantes de un tres contra uno en lado contrario, el defensor sale del atacante que ha tocado el balón por última vez. Si hay canasta se saca detrás de línea de fondo como en partido y si es tras rebote o pérdida se hace una transición defensa-ataque muy rápida.

6.8. Administración

La aplicación y verificación del plan de entrenamiento debe contar con una administración adecuada de los recursos, con sus respectivos responsables, para que sea llevada a cabo de una manera ordenada.

Tabla N° 64: Administración.

Organismo	Responsable	Fase de Responsabilidad
Autoridades	Director Distrital	Administración del Plan de Entrenamiento.
Deportistas	Estudiantes del circuito	Colaborar con las tareas asignadas
Entrenadores	Entrenadores del circuito	Control y manejo adecuado
Ejecutor del Proyecto	Investigador	Socialización Diseño Programación Ejecución del proyecto.

Elaborado por: Karolina Cando Brito.

6.9. Previsión de la Evaluación

La implementación de todo proceso implica una evaluación, por ello los entrenadores conjuntamente con el investigador deben llevar a cabo un sistema de evaluación de la propuesta.

La previsión de un sistema de evaluación se justifica porque:

- Informa cómo se están desarrollando las fases del plan de entrenamiento.

- Interpreta de manera coherente el valor de las innovaciones
- Identifica los factores que podrían obstaculizar la aplicación del plan de entrenamiento
- Permite la oportuna toma de decisiones
- Prevé la optimización de resultados.
- Promueve la retroalimentación de los procesos.
- Considera la evaluación cooperativa y corporativa.

La evaluación tiene como objetivo principal, determinar la eficacia, eficiencia, efectividad y pertinencia de la aplicación de la guía y se basa en los siguientes aspectos:

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación Entrenadores Investigador
2. ¿Por qué evaluar?	Razones que justifican la evaluación Desarrollar los fundamentos básicos técnicos del baloncesto.
3. ¿Para qué evaluar?	Objetivos del Plan de Evaluación Conocer los problemas que afectan al desarrollo de estos fundamentos.
4. ¿Qué evaluar?	Aspectos a ser evaluados Qué efecto produce el mejoramiento de los fundamentos con la utilización del plan de entrenamiento.
5. ¿Quién evalúa?	El investigador Karolina Cando Brito.
6. ¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados de la propuesta Al inicio del proceso y al final del mismo.

7. ¿Cómo evaluar?	Proceso Metodológico Mediante la encuesta un cuestionario cerrado.
8. ¿Con que evaluar?	Recursos Observacion.
¿Qué técnicas de recolección?	Medición y valoración cuantitativa
1. ¿Con que?	Ficha de Observación.

Bibliografía

- Alarcon, F. (2011). **La metodología de la enseñanza en los deportes de conjunto**. Revista de Investigacion en Educacion, 93-110.
- Ana Milena Orozco Cañas, J. L. (2012). **La Enseñanza -Aprendizaje de los fundamentos tecnicos en la asignatura de Baloncesto** en la Escuela Nacional de Deporte Cali. efdeportes, 1.
- Billat, V. (2001). **Fisiologia y Metodologia del Entrenamiento Deportivo** . Barcelona : Paidotribo .
- Cometti, G. (2002). **Preparacion Fisica del Futbol** . Barcelona : Paidotribo.
- Dietrich, M. (2001). **Manual de Metodolodia del Entrenamiento Deportivo** . Barcelona : Paidotribo .
- Ecuador, A. N. (2010). **Ley del Deporte, Educacion Fiisica y Recreación**. Quito: Tribunal Costitucional de la Republica del Ecuador.
- Edgardo Romero Frometa, M. E. (2003). **La enseñanza de la Tecnica de las Carreras en la Etapa de Iniciación** . efdeportes, 1.
- Fernandez, R. (2011). **Programacion Didactica**. Revista Digital , 392.
- Jose Antonio Echavarria León, A. M. (2002). **Direccion del Proceso de Enseñanza Aprendizaje en la Clase de Educacion Fisica** . efdeportes, 1.
- Kirkov, D. V. (1975). **Manual del Baloncesto**. Cuba: Inder.
- Manso, G. (2005). **La formacion del Deportista**. Madrid: Kinesis.
- MATVEIEV. (1980). **Fundamentos del Entrenamiento Deportivo**. Madrid: Raguda.
- Moya, F. E. (1998). **El concepto de la Tactica Individual en los deportes colectivos** . Apunts , 16-22.
- O, C. (1998). **Didactica de la Educacion Fisica**. Barcelona: Inde.
- Oliva, J. C. (2003). **Iniciacion Deportiva**. Madrid: Pilateleña.
- RAE, R. A. (2014). RAE. Madrir: RAE.

Rodrigo Cornejo Chavez, J. M. (2007). **Variables y Factores Asociados al Aprendizaje** Escolaruna Discusión desde la Investigación Actual . Scielo, 155-175.

Taureaux, R. (2013). **Metodología para la enseñanza de los Fundamentos Técnico Tacticos del Baloncesto** categoría Infantil 11-12 años en el Municipio de Santiago de Cuba. efdeportes, 1.

Weineck, J. (2010). **Entrenamiento Total** . Barcelona : Paidotribo .

Leyes:

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR.2008.Ecuador

Plan Nacional del Buen Vivir 2013-2017 Objetivo 3, de la política 3.7

LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN. 2010. Ecuador

Linkografía:

- <http://www.planetabasketball.com/baloncesto-fundamentos.htm>
- http://es.wikipedia.org/wiki/Baloncesto#Medidas_del_campo_de_juego.2C_la_canasta_y_la_pelota
- <http://www.monografias.com/trabajos78/fundamentos-teoricos-baloncesto/fundamentos-teoricos-baloncesto.shtml>
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Baloncesto#Medidas del campo de juego.2C la canasta y la pelota](http://es.wikipedia.org/wiki/Baloncesto#Medidas_del_campo_de_juego.2C_la_canasta_y_la_pelota)<http://robertog14.blogspot.com/2009/11/medidas-del-campo-de-juego-la-canasta-y.html>
- <http://www.planetabasketball.com/baloncesto-posicion.htm>
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Baloncesto#Medidas del campo de juego.2C la canasta y la pelota](http://es.wikipedia.org/wiki/Baloncesto#Medidas_del_campo_de_juego.2C_la_canasta_y_la_pelota)
- www.portalfitness.com/.../entrenamiento/el_entrenamiento



ANEXO II

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



Facultad Ciencias Humanas y de la Educación

Maestría en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo

Encuesta Dirigida a Entrenadores del “Circuito 06D01C02 del Distrito Chambo-Riobamba de la Provincia De Chimborazo”

OBJETIVO: Valorar el conocimiento de los entrenadores de baloncesto del “Circuito 06D01C02 del distrito Chambo-Riobamba de la provincia de Chimborazo” sobre la enseñanza de los fundamentos básicos técnicos del baloncesto la Práctica del baloncesto y el rendimiento deportivo.

1.- ¿La exactitud de los fundamentos técnicos de baloncesto permite el mejor desenvolvimiento en el juego?

Siempre Casi siempre Nunca

2.- ¿Usted como entrenador considera que la rapidez de movimiento permite ejecutar las acciones con eficiencia y eficacia?

Siempre Casi siempre Nunca

3.- ¿Cree usted como entrenador que el dribling, el tiro, y los pases son indispensables en el juego?

Siempre Casi siempre Nunca

4.- ¿El desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto permite el buen desempeño en el campo de juego?

Siempre Casi siempre Nunca

5.- ¿Cree usted que el deportista debe conocer acerca del arbitraje?

Siempre Casi siempre Nunca

6.- ¿Cómo indicador potencial la técnica influye en el rendimiento deportivo?

Siempre Casi siempre Nunca

7.- ¿Cree usted que la fuerza, velocidad y resistencia son capacidades física predominantes del rendimiento deportivo?

Siempre Casi siempre Nunca

8.- ¿Considera importante trabajar la flexibilidad para mejorar el rendimiento deportivo en los estudiantes?

Siempre Casi siempre Nunca

9.- ¿La preparación psicológica permite una buena estabilización en el rendimiento deportivo?

Siempre Casi siempre Nunca

10.- ¿Cree usted que la aplicación de un plan de entrenamiento mejora su rendimiento deportivo?

Siempre Casi siempre Nunca



ANEXO III

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

MAESTRIA EN CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES DEPORTISTAS DEL “CIRCUITO 06D01C02 DEL DISTRITO CHAMBO-RIOBAMBA DE LA PROVINCIA DE CHIMBORAZO”

OBJETIVO: Conocer el criterio de los deportistas de baloncesto del “Circuito 06D01C02 del distrito Chambo-Riobamba de la provincia de Chimborazo” sobre el aprendizaje de los fundamentos básicos técnicos del baloncesto y el rendimiento deportivo.

1.- ¿La exactitud de los fundamentos técnicos de baloncesto permite el mejor desenvolvimiento en el juego?

Siempre Casi siempre Nunca

2.- ¿Usted como deportista considera que la rapidez de movimiento permite ejecutar las acciones con eficiencia y eficacia?

Siempre Casi siempre Nunca

3.- ¿Cree usted como deportista que el dribling, el tiro, y los pases son indispensables en el juego?

Siempre Casi siempre Nunca

4.- ¿El desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto permite el buen desempeño en el campo de juego?

Siempre Casi siempre Nunca

5.- ¿Cree usted como deportista que debe conocer acerca del arbitraje?

Siempre Casi siempre Nunca

6.- ¿Cómo indicador potencial la técnica influye en el rendimiento deportivo?

Siempre Casi siempre Nunca

7.- ¿Cree usted que la fuerza, velocidad y resistencia son capacidades física predominantes del rendimiento deportivo?

Siempre Casi siempre Nunca

8.- ¿Considera importante trabajar la flexibilidad para mejorar el rendimiento deportivo en los estudiantes?

Siempre Casi siempre Nunca

9.- ¿La preparación psicológica permite una buena estabilización en el rendimiento deportivo?

Siempre Casi siempre Nunca

10.- ¿Cree usted que la aplicación de un plan de entrenamiento mejora su rendimiento deportivo?

Siempre Casi siempre Nunca

DEPENDENCIA: DESPACHO
ASUNTO: En el texto

Licenciada
Karolina Cando Brito
DOCENTE MAESTRANTE
Ciudad.

De mi consideración:

En referencia al oficio S/N, de fecha 03 de abril de 2015, en cual solicita autorización para realizar evaluaciones de los Fundamentos Básicos de Baloncesto, con el fin de poder continuar con el Trabajo de Investigación titulado LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ESTUDIANTES CATEGORÍA INTERMEDIA DEL CIRCUITO 06D01C02, me permito poner en su conocimiento que este Distrito Educativo autoriza para que pueda proceder con dichas evaluaciones en las siguientes Instituciones: Unidad Educativa Riobamba, Unidad Educativa Camilo Gallegos Toledo, Escuela de Educación Básica General Juan Lavalle y el Colegio Vicente Anda Aguirre, previa coordinación con las Autoridades.

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente,


Dimas Gajbor Mendoza

**DIRECTOR DISTRITAL DE EDUCACIÓN
06D01 CHAMBO RIOBAMBA**









D.G./p.p.



Registro de Encuesta

ENTRENADORES DE BALONCESTO CIRCUITO 06D01C02

N°	Nombres	Firmas
1	Lic. Hernán Asqui	
2	Nube Arroba	
3	Lic. Mario Inca	
4	Lic. Roberto Suarez	
5	D. Ricardo Chyala	
6	Lic. Jorge Gavín	



Lic. Karolina Cando B.



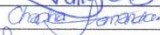

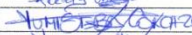

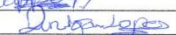
Registro de Encuesta

DEPORTISTAS DE BALONCESTO CIRCUITO 06D01C02

N°	Nombres	Firmas
1	ADRIANO LARA MARIA BELEN	
2	AGUAGALLO AULLA GLADYS PAULINA	
3	AGUILAR LEMA DAYANA MISHEL	
4	ALLAUCA GUAÑO KAREN ESTEFANNY	
5	ALVAREZ BAYAS VANESSA GABRIELA	
6	ALVAREZ LEON MARCO VINICIO	
7	AUCANCELA ATI JAQUELINE ALEXANDRA	
8	BALSECA HERNANDEZ MARIA ESTHEFANIA	
9	BALVOA CAGUANA VERONICA ALEXANDRA	
10	BAQUERIZO CALVACHE HEIDI SALOME	
11	BASANTES VASQUEZ MARIA JOSE	
12	BOADA ALBAN KATHERINE NICKOLE	
13	BONES GARCES KATHERINE GABRIELA	
14	BRITO CHICAIZA KERLIN PAMELA	
15	BRONCANO RIOFRIO JANETH ESTHER	
16	CACOANGO MARTINEZ GISELA ALEXANDRA	
17	CACOANGO PADILLA JENNIFER ALEXANDRA	
18	CAGUANA ÑAMIÑA KATHERINE JIMENA	
19	CAJAMARCA GUANANGA DAYANA MABEL	
20	CALDERON MAROTO SHULEICY ALEXANDRA	
21	CALUÑA GAVILANES SANDY LIZBETH	
22	CAMACHO JUMBO JOSSELYN MICHELLE	
23	CAMINOS MORENO MARIA JOSE	
24	CARRASCO INCA IVETH ESTHEFANNY	
25	CARRILLO URQUIZO ALISSON LISBETH	
26	CAYAMBE CHIMBO ERIKA VANESSA	
27	CAZHO VALLE KEVIN SAUL	
28	CEBALLOS URGILES ESTHEFANNY PAOLA	
29	CEVALLOS MEDRANO NASHERLY MICAELA	
30	CHAFLA SISLEMA SHARON MISHELL	
31	CHAFLA YUPA MONICA MARIVEL	
32	CHILUISA PALLO YESSENIA NATHALY	
33	COLCHA HUEBLA ISRAEL FABRICIO	
34	CORDOVA OCAÑA JHOSELYN ANABEL	
35	DAVILA ALBAN ANA MERCEDES	
36	ESPINOZA VALDEZ EDDUIN YOR	
37	GANAN REDIN MISHELL ESTHEFANIA	
38	GARCIA MANZANO JOSE EZEQUIEL	
39	GONZALEZ ANDRADE ALAN CRISTOPHER	

40	GUACHO NAULA EFRAIN GEOVANNY	
41	GUAMAN CEPEDA MIRYAM PRISCILA	
42	GUAMAN GUAMAN VANESA NATALY	
43	GUAMAN PACA ALICIA JOHANA	
44	GUANOLEMA CABAY LUIS ANTHONY	
45	GUAÑO ORTIZ LANDY LILIBETH	
46	GUASHPA CAIZA GISELA AMPARO	
47	GUASHPA CARANQUI JENNYFER NELLY	
48	GUEVARA GOYES KATHERIN ELIZABETH	
49	GUZMAN CALAPIÑA JESSENIA ESTEFANIA	
50	HERNANDEZ MINAYA EVELYN KATHERINE	
51	HUISHA ANILEMA NATHALY ELIZABETH	
52	HURTADO CABA MARIANA ELIZABETH	
53	INCA PEÑAFIEL KATHERYN YAJAIRA	
54	JARA SUICA LEIDY MISHEL	
55	JARA SUICA MAYRA FERNANDA	
56	LARA LARA EVELYN ALEXANDRA	
57	LATA CISALIMA GISELLE ELIZABETH	
58	LAYEDRA CASTAÑEDA KATY CECIBEL	
59	LEDESMA LEMA MICHELLE ESTEFANIA	
60	LEMA CARRILLO JUAN DAVID	
61	LEMA CHUGCHO EVELYN YOCONDA	
62	LEMA PANATA GENESIS PATRICIA	
63	LEMA SILVA YAJAIRA ANAIS	
64	LEON PONCE GREISS ESTEFANIA	
65	LONDO TENE SANDY PAMELA	
66	LOPEZ LEON FERNANDO GEOVANNY	
67	LOPEZ TAÍPE NOEMI LISBETH	
68	MARTINEZ MOROCHO OMAR DAVID	
69	MARTINEZ TOCTAQUIZA NATALY SILVANA	
70	MENDEZ TOAPANTA PAMELA MISHEL	
71	MENDOZA CHUGÑAY ODALIS IZAMAR	
72	MENDOZA ROBLES DEBORA RUTH	
73	MENDOZA ROBLES SARA ABIGAIL	
74	MENESES CLAVIJO BETSSY JADYRA	
75	MENESES CLAVIJO JENNIFER TATIANA	
76	MILAN AGUALSACA BETTY ELIZABETH	
77	MIRANDA BALAREZO GENESIS ARIEL	
78	MORA CARRILLO BRAYAN RAUL	
79	MOROCHO GUAIPACHA GENESIS ABIGAIL	
80	MOROCHO SAEZ ANA MARIA	
81	MOROCHO SAYAY JANETH MARCELA	
82	MOYANO HUARACA GINA YAJAIRA	
83	MOYOLEMA GUAMAN ANABEL VANESSA	
84	MOZO ROMERO HEIDY DANIELA	
85	MULLO NONO CAMILA VERENICE	
86	MULLO REA ESTEFANY BELEN	

87	NAJERA LEMACHE MARTHA LUCIA	
88	NAULA PAUCAR ALEXANDER PAUL	
89	NOGALES CARRERA JAHEL LILIANA	
90	NUÑEZ MAZZA PETER ANTHONY	
91	OCAÑA OCAÑA GERMANIA ROCIO	
92	ORDOÑEZ ALDAZ PAOLA ESTEFANIA	
93	ORTEGA CUJILEMA JUAN ANTONIO	
94	PALACIOS TIXI DAYANA CAROLINA	
95	PALAG OCHOG JESSICA CAROLINA	
96	PALTA QUILLAY MIRIAN PAOLA	
97	PAREDES MERINO VERONICA YESNARDA	
98	PILCO GUAMAN NATALY ESTEFANY	
99	PILCO INCA EVELYN EMYLIETH	
100	PILCO SERRANO NAYELI ANAHI	
101	PILCO ZULA ERIKA MICHAEL	
102	PINDUISACA GUASHPA MARJORIE LIZBETH	
103	POMAGUALLI PUCHA JOMAYRA VANESA	
104	QUISHPE ASADOBAY RUBEN SANTIAGO	
105	QUISHPI LEMA HEIDY RUBI	
106	QUISPILO PAGUAY VALERIA KATHERINE	
107	RAMIREZ PINELA ALEJANDRA DANIELA	
108	RAMOS PORTUGAL KERLYN ESTEFANIA	
109	REA MOROCHO ELSA VERONICA	
110	RICAUARTE TRUJILLO DAVID ALEXANDER	
111	RIVERA MONGE DAVID JOANDERSON	
112	ROJAS HIDALGO JHOANNA FERNANDA	
113	ROSETO CASTILLO CRISTIAN ALEXANDER	
114	RUIZ AYORA CRISTOPHER WILLIAM	
115	RUIZ AYORA KEYLA ESTEFANIA	
116	RUIZ PADILLA EMILY YOKASTHA	
117	SAMANIEGO LARA MARIELA ELIZABETH	
118	SANCHEZ VERGARA BAYRON JAVIER	
119	SANGOLQUIZA TOLEDO KELYN LIZETH	
120	SANTANDER PILAMUNGA ANGEL SAUL	
121	SANTILLAN MOSQUERA YAJAIRA ELIAMETH	
122	SANTOS ZAMBRANO MARCELA ESTEFANIA	
123	SINCHE CARRILLO JASMIN ESTEFANIA	
124	SISA LOPEZ JOSSELIN PAOLA	
125	SULQUI TANQUEÑO JAYLENE JHAJAIRA	
126	TAPIA CEDEÑO GENESIS LUCERO	
127	TELENCHANO MALCA ERIKA MARISOL	
128	TENEMAZA CAYAMBE PAOLA ESTEFANIA	
129	TENEZACA CHARCO SONIA XIMENA	
130	TIGSI GUAMBO JACQUELINE PAMELA	
131	TINGO CAJILEMA DIANEIRA ESTEFANIA	
132	TOCTO GUAMAN KAREN LISBETH	
133	TUMAILLA ALVAREZ ALISON VANESA	

134	URQUIZO TINUCO SARA ABIGAIL	
135	VALLEJO SAMPEDRO KIMBERLY ADRIANA	
136	VILLEGAS CHACHA FERNANDA ARACELY	
137	VILLEGAS ONCE DAYANA MISHEL	
138	YAUROPOMA AUCANCELA DENISSE ESTEFFI	
139	YUMISEBA COLCHA BRYAN STEEVEN	
140	ZUÑIGA LOPEZ CRISTIAN DAVID	


 Lic. Karolina Cando B.

Sesiones de Entrenamiento



