

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**Informe final del Trabajo de Investigación, previo a la aprobación del Título de
Licenciada en Ciencias de la Educación**

Mención: Cultura Física

MODALIDAD: PRESENCIAL

TEMA:

**“LA PREPARACIÓN FÍSICA DEL BALONCESTO EN EL RENDIMIENTO
DEPORTIVO EN LAS CATEGORÍAS INTERMEDIA Y SUPERIOR DE LA
UNIDAD EDUCATIVA HISPANO AMÉRICA DE LA CIUDAD DE
AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**

AUTORA: Pastora Eloísa Vera Constante

TUTOR: Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

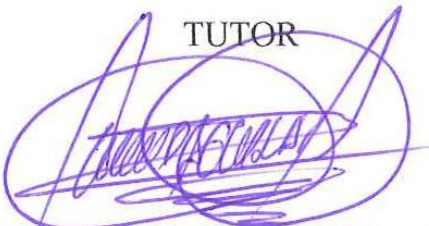
Ambato – Ecuador

2016

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

Certifica:

Yo, Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta con cedula de identidad N° 1801697796 en mi calidad de Tutor del trabajo de Graduación o Titulación con el tema: **“LA PREPARACIÓN FÍSICA DEL BALONCESTO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LAS CATEGORÍAS INTERMEDIA Y SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA HISPANO AMÉRICA DEL CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**, desarrollado por la egresada Vera Constante Pastora Eloísa considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos, técnicos científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

TUTOR


Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

C.I. 1801697796

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opciones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad del autor.



Vera Constante Pastora Eloísa

C.I: 1803250958

GESTIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LA PREPARACIÓN FÍSICA DEL BALONCESTO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LAS CATEGORÍAS INTERMEDIA Y SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA HISPANO AMÉRICA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre este dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de Autor y no se utilice con fines de lucro.



Vera Constante Pastora Eloísa

C.I: 1803250958

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

La Comisión de estudio y calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA PREPARACIÓN FÍSICA DEL BALONCESTO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LAS CATEGORÍAS INTERMEDIA Y SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA HISPANO AMÉRICA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**, presentada por la Srta. Vera Constante Pastora Eloísa, estudiante de la Carrera de Cultura Física promoción: Septiembre - Febrero, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN

 _____ Lcdo. Mg. Segundo Víctor Medina Paredes MIEMBRO	 _____ Lcdo. Mg. Víctor Amable Mallqui Quisintuña MIEMBRO
--	--

DEDICATORIA

Dedico este trabajo investigativo de tesis principalmente a Dios por haberme dado la vida, por guiarme, cuidarme y por darme la oportunidad de alcanzar esta meta.

A mis amados padres que han sido quienes nunca permitieron que me rindiera y a mi Ángel que ha sido un pilar fundamental en mi vida, mi consejero, mi amigo Rvdo. Padre Joselito Canto.

Pastora Vera

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento a la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación Carrera de Cultura Física y a sus docentes por el conocimiento con el que han aportado a mi vida profesional y personal.

Agradezco a Dios, a mis padres Pablo Vera y Flor Constate por que gracias a ellos culmino con éxito una parte de mi vida profesional, y de la misma manera a mis hermanos quienes siempre me apoyaron, a mi tía Cecilia Constante y mi abuelita Mariana Montero por su apoyo incondicional, al Rvdo. Padre Joselito Cando por ser mi apoyo.

A mi Tutor Lic. Mg. Walter Aguilar por sus conocimientos impartidos, por su paciencia, por sus consejos, por su valiosa colaboración y apoyo para realizar esta tesis.

Pastora Vera

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PAGINAS PRELIMINARES

PORTADA.....	I
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO.....	II
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	III
GESTIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR.....	IV
AL CONSEJO DIRECTIVO.....	VI
DEDICATORIA.....	VII
AGRADECIMIENTO.....	VII
RESUMEN.....	XIII
INTRODUCCIÓN.....	1

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA.

1.1 Tema.....	3
1.2 Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1 Contextualización.....	3
1.2.2 Análisis crítico.....	6
1.2.3 Prognosis.....	6
1.2.4 Formulación del Problema.....	7
1.2.5 Preguntas directrices.....	7
1.2.6 Delimitación del Objeto de Investigación.....	7
1.3 Justificación.....	8
1.4 Objetivos.....	9
1.4.1 Objetivo General.....	9
1.4.2 Objetivos Específicos.....	9

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.

2.1 Antecedentes Investigativos.....	10
2.2 Fundamentación Filosófica.....	11
2.3 Fundamentación Legal.....	11
2.4 Categorías Fundamentales.....	13
2.4.1 Constelación de Ideas: Variable Independiente.....	14

2.4.2 Constelación de Ideas: Variable Dependiente.....	15
2.5 Fundamentación Teórica de la Variable Independiente.....	16
2.6 Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente.....	38
2.7 Hipótesis.....	44
2.8 Señalamiento de Variables.....	44

CAPITULO III. LA METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de la Investigación.....	45
3.2 Modalidad de la Investigación.....	45
3.3 Nivel o tipo de la Investigación.....	46
3.4 Población y Muestra.....	46
3.5 Operacionalización de Variables.....	48
3.6 Recolección de Información.....	50
3.7 Procesamiento y Análisis de la Información.....	51

CAPÍTULO IV. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis e Interpretación de Resultados.....	52
4.2 Verificación de la hipótesis.....	61

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones.....	65
5.2 Recomendaciones.....	66

CAPÍTULO VI. PROPUESTA

6.1 Datos Informativos.....	67
6.2 Antecedentes de la Propuesta.....	67
6.3 Justificación.....	68
6.4 Objetivos.....	69
6.4.1 Objetivo General.....	69
6.4.2 Objetivos Específicos.....	69
6.5 Análisis de Factibilidad.....	70
6.6 Fundamentación Científica Técnica.....	71

6.7 Modelo operativo	78
6.8 Cronograma del Plan Operativo.....	79
BIBLIOGRAFÍA	129
LINKOGRAFÍA	130
ANEXOS	131

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población.....	47
Tabla 2. Variable Independiente: Preparación Física	48
Tabla 3. Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo.....	49
Tabla 4. Plan De Recolección de Información.....	50
Tabla 5. Actividad Física en el Baloncesto	52
Tabla 6. Forma Deportiva	53
Tabla 7. Alto Rendimiento	54
Tabla 8. Actividades Sistemáticas.....	55
Tabla 9. Actividades Planificadas.....	56
Tabla 10. Rendimiento Deportivo.....	57
Tabla 11. Procesos Fisiológicos	58
Tabla 12. Desarrollo Cardiorrespiratorio	59
Tabla 13. Procesos Psicológicos	60
Tabla 14. Pregunta Central.....	62
Tabla 15. Pregunta Central 2.....	62
Tabla 16. Combinación Frecuencias Observada.....	63
Tabla 17. Combinación De Frecuencia Esperada	63
Tabla 18. Tabla De Chi Cuadrado.....	63
Tabla 19. Modelo Operativo	78
Tabla 20. Cronograma Plan Operativo.....	79
Tabla 21. Plan 1.....	84
Tabla 22. Calentamiento General.....	88
Tabla 23. Calentamiento Específico	92
Tabla 24. Estiramiento	93
Tabla 25. Capacidades Físicas	95
Tabla 26. Fuerza De Brazos	96

Tabla 27. Fuerza Abdominal.....	97
Tabla 28. Fuerza De Piernas	98
Tabla 29. Fuerza de Brazos.....	99
Tabla 30. Fuerza de Abdominales.....	100
Tabla 31. Fuerza de Piernas	101
Tabla 32. Fuerza.....	102
Tabla 33. Velocidad Topes	103
Tabla 34. Velocidad Cancha Completa.....	104
Tabla 35. Velocidad	105
Tabla 36. Velocidad de Desplazamiento.....	106
Tabla 37. Velocidad de Reacción.....	107
Tabla 38. Velocidad Zig Zag	108
Tabla 39. Velocidad con Balón.....	109
Tabla 40. Velocidad Individual.....	110
Tabla 41. Resistencia- Carrera Continua	111
Tabla 42. Resistencia	112
Tabla 43. Resistencia Soga	113
Tabla 44. Resistencia con Conos	114
Tabla 45. Resistencia en Parejas	115
Tabla 46. Resistencia Reloj.....	116
Tabla 47. Resistencia Pelota-Cono	117
Tabla 48. Coordinación Platos-Conos.....	118
Tabla 49. Coordinación Con Salto	119
Tabla 50. Coordinación - Escalera	120
Tabla 51. Coordinación Dribling Bajo.....	121
Tabla 52. Coordinación con Pelota de Tenis	122
Tabla 53. Coordinación con dos Balones.....	123
Tabla 54. Coordinación Pases	124
Tabla 55. Flexibilidad Pasos Largos	125
Tabla 56. Flexibilidad Estática.....	126
Tabla 57. Flexibilidad Estática.....	127
Tabla 58. Flexibilidad en Parejas	128

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Árbol De Problemas	5
Ilustración 2. Superordinario y Subordinación Conceptual	13
Ilustración 3. Constelación de Ideas Variable Independiente	14
Ilustración 4. Constelación de Ideas de la Variable Dependiente	15
Ilustración 5. Baloncesto	18
Ilustración 6. Resistencia	35
Ilustración 7. Actividad Física en el Baloncesto	52
Ilustración 8. Forma Deportiva.	53
Ilustración 9. Alto Rendimiento	54
Ilustración 10. Actividades Sistemáticas.....	55
Ilustración 11. Actividades Planificadas	56
Ilustración 12. Rendimiento Deportivo.....	57
Ilustración 13. Procesos Fisiológicos	58
Ilustración 14. Desarrollo Cardiorrespiratorio	59
Ilustración 15. Procesos Psicológicos	60
Ilustración 16. Representación Gráfica del Chi Cuadrado	64
Ilustración 17. Simbología del Baloncesto.....	83
Ilustración 18. Cuello	85
Ilustración 19. Brazos.....	85
Ilustración 20. Hombros.....	86
Ilustración 21. Cintura.....	86
Ilustración 22. Rodillas	87
Ilustración 23. Tobillos	87
Ilustración 24. Trote	89
Ilustración 25. Rodillas Arriba	89
Ilustración 26. Polichilenos.....	90
Ilustración 27. Trote de Talones al Glúteo.....	90
Ilustración 28. Estiramiento de Antebrazos y Dorsales	94
Ilustración 29. Estiramiento Cintura	94

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA: CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: PRESENCIAL

RESUMEN EJECUTIVO

“LA PREPARACIÓN FÍSICA DEL BALONCESTO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LAS CATEGORÍAS INTERMEDIA Y SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA HISPANO AMÉRICA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

Autor: Vera Constante Pastora Eloísa

Tutor: Lcdo. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

RESUMEN

La preparación física en el baloncesto debe ser planificada y sistemática, es muy primordial y uno de los primeros pasos para que un equipo sea eficiente y eficaz, el alcanzar un buen acondicionamiento físico es importante para la jugadora y el equipo en el momento de la competición. La preparación Física adecuada proporciona la energía y vitalidad necesaria para realizar las funciones técnica y tácticas requeridas en el baloncesto puesto que es un juego a cíclico con esfuerzos discontinuos, entrenándose con repeticiones que le proporcionan resistencia a la velocidad.

La preparación física esta entrelazada con el rendimiento deportivo que es una acción que realiza las jugadoras permitiéndoles ejecutar sus capacidades físicas. Es muy necesario trabajar fuerza, resistencia, velocidad, coordinación y flexibilidad para poder alcanzar el objetivo deseado, con esto se lograra mejorar el rendimiento de cada jugador y su recuperación rápida después de un esfuerzo físico realizado.

Descriptores:

Preparación, pasos, acondicionamiento, competición, funciones, repeticiones, acción, capacidades.

INTRODUCCIÓN

Este proyecto realizado en el Unidad Educativa Hispano América de la ciudad de Ambato está basado un modelo pedagógico constructivista es decir, se concibe la enseñanza como una actividad crítica y al docente como un profesional autónomo que investiga reflexionando sobre su práctica, y que sin lugar a dudas permitirá la formación integral de los estudiantes con criterio que analice y observe el sistema como un todo integrado y global, lo que conlleva un mejoramiento de las competencias de beneficio personal, familiar, grupal y comunitario, está dividido en el siguiente esquema de investigación:

Capítulo I

El Problema

Se plantea la investigación y consecuentemente se determinan diversas causas y efectos, por lo que se concluyó que el problema es limitado gestión de los recursos humanos, financieros, institucionales y sociales al interior del Unidad Educativa Hispanoamérica.

Capítulo II

Marco Teórico

Se fundamenta la investigación con las corrientes filosóficas y científicas que forman parte del Marco Teórico de la categorización de las dos variables: la preparación física del baloncesto y el rendimiento deportivo.

Capítulo III

Metodología

Se establece el enfoque integral de las técnicas cuantitativas y cualitativas, las modalidades y el tipo de investigación utilizadas; en este capítulo además se determina la población y muestra que permitió la aplicación de la encuesta, logrando así información sobre las dos variables la preparación física del baloncesto y el rendimiento deportivo.

Capítulo IV

Análisis e Interpretación de Resultados

Se refiere al análisis e interpretación de resultados, evidenciando que la poca preparación física limita el rendimiento deportivo en la categoría Intermedia y Superior de las jugadoras de la Unidad Educativa Hispano América.

Capítulo V

Conclusiones y Recomendaciones

Se plantean las conclusiones y recomendaciones de manera concreta, necesarias para los antecedentes de la propuesta y la verificación de la hipótesis.

Capítulo VI

La Propuesta

Se expone la razón de ser de la presente investigación con el planteamiento de la propuesta que detallada de manera sencilla indicando la factibilidad de aplicación de un proyecto de desarrollo y fortalecimiento integral como es un “Manual de ejercicios de la preparación física para la mejora del rendimiento deportivo en las seleccionadas de baloncesto de las categorías Intermedia y Superior de la unidad Educativa “Hispano América”.

Material de Referencia

Por último se detalla la bibliografía y anexos que respaldan la presente investigación.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. TEMA:

LA PREPARACIÓN FÍSICA DEL BALONCESTO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LAS CATEGORÍAS INTERMEDIA Y SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA HISPANO AMÉRICA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 Contextualización

En la Provincia de Tungurahua la práctica del baloncesto ha ido incrementándose paulatinamente a nivel intercolegial, pero nos damos cuenta que existe un problema que es muy notorio y es la inadecuada preparación física de las deportistas ya que esto se ve afectado en su rendimiento deportivo y limitando la mejora del mismo, una buena preparación física es prioritario para que las jugadoras como en equipo logren su máximo rendimiento táctico, técnico y psíquico, la preparación física es necesaria para un adecuado rendimiento deportivo, según su puesto de juego así como las variaciones en edades de crecimiento, con esto se busca una óptima preparación física que debe ser imprescindible en cada etapa de la evolución del deportistas.

En nuestra ciudad actualmente la práctica del baloncesto se encuentra regentada por la Federación Estudiantil de Tungurahua, como también en las diferentes instituciones, debemos tomar en cuenta que el rendimiento deportivo en el baloncesto se ve afectado principalmente por la inadecuada preparación física ya que sus entrenadores únicamente se basan en los fundamentos básicos del baloncesto y no toman en cuenta que la preparación física en el rendimiento deportivo son complementarios, por esta razón se debería planificar para la mejora

de las mismas, pero tomando en cuenta las diferentes capacidades de cada deportista.

En una planificación deportiva los entrenadores deben basarse en los elementos principales de preparación del deportista, como es la carga, el volumen y la intensidad, pero esto debe ser acompañado de una preparación física previa al entrenamiento dedicando tiempo y valorando las habilidades y destrezas que el deportista lo realiza mediante ejercicios técnicos.

En la “UNIDAD EDUCATIVA HISPANO AMÉRICA” de la ciudad de Ambato la práctica del baloncesto es irregular especialmente en la categoría Intermedia y Superior, la preparación de los deportistas de esta Unidad Educativa busca mejorar la preparación física para sí alcanzar un rendimiento deportivo adecuado desde los primeros entrenamientos con ejercicios técnicos y tácticos, pero esto no se ha dado ya q no han realizado un análisis de los métodos de preparación física necesarios para mejor el desarrollo físico de los deportistas con una adecuada formación técnica y táctica, esto se debe a los inadecuados conocimientos dentro de los procesos de entrenamiento en la disciplina del baloncesto.

ÁRBOL DE PROBLEMAS

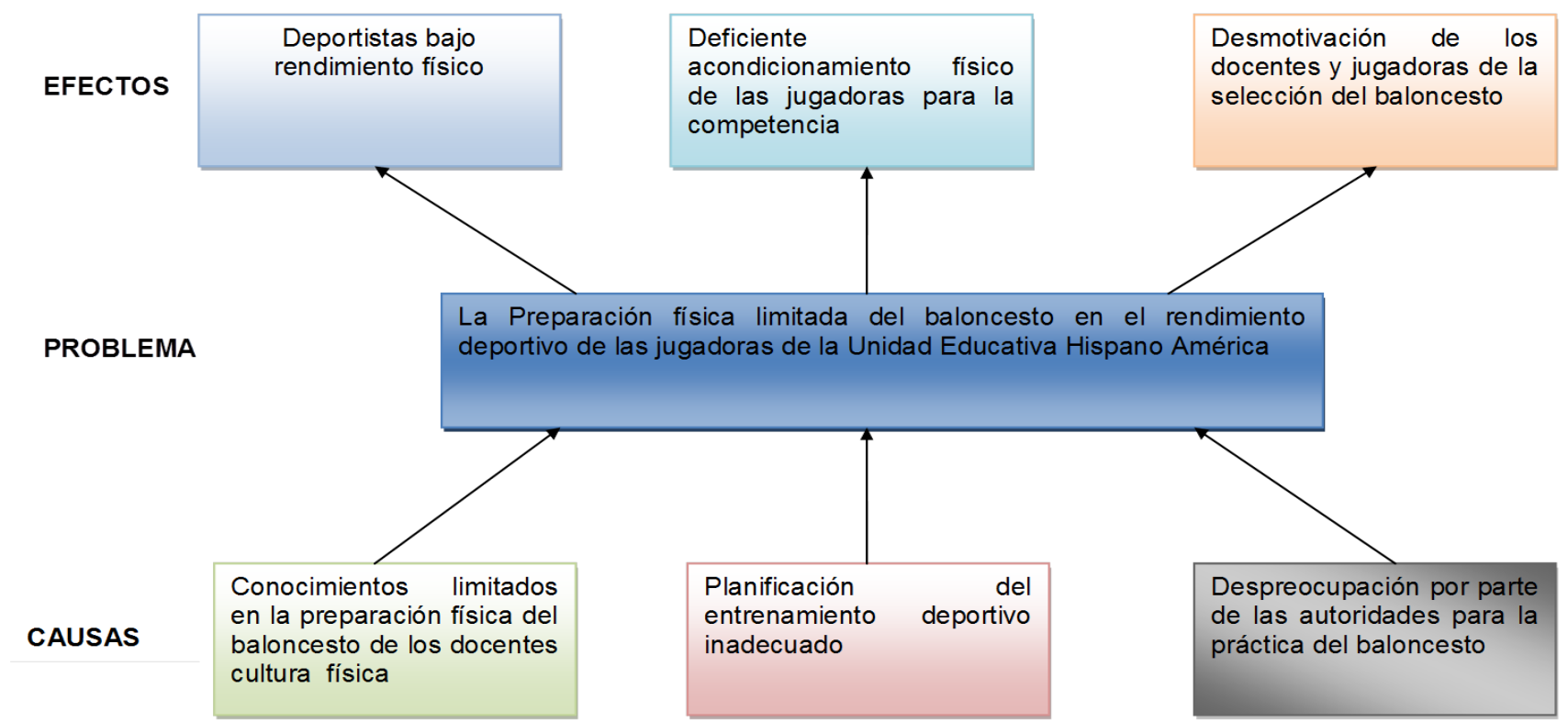


Ilustración 1: Árbol de problemas
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

1.2.2 Análisis crítico

El baloncesto en la Unidad Educativa Hispano América ha sido de gran valía a nivel provincial puesto que ha ocupado casi siempre los primeros lugares en los torneos Intercolegiales, pero en la actualidad es de gran preocupación el rendimiento deportivo.

En la Unidad Educativa Hispano América existen docentes con limitados conocimientos en la preparación física del baloncesto lo que conlleva a que las jugadoras de la Institución no hayan podido desarrollar sus habilidades y destrezas y que tengan un bajo rendimiento físico a relación a otras temporadas.

Sabedores que la planificación del entrenamiento deportivo es muy primordial para del rendimiento deportivo de las jugadoras de una Institución, en la Unidad Educativa Hispano América no es el adecuado, por tal razón existe un deficiente acondicionamiento físico de las jugadoras en el momento de la competencia.

Además es muy mínima el apoyo de las autoridades del establecimiento sea primordial, pero como el apoyo no es bueno, existe una gran desmotivación por parte de los docentes de cultura física, de los entrenadores y de las jugadoras de baloncesto puesto de que no tienen la oportunidad de realizar una buena planificación deportiva para la competencia Intercolegial.

1.2.3 Prognosis

De no darse una posible solución de carácter deportivo para solucionar el problema planteado en la Unidad Educativa Hispano América, las deportistas de baloncesto mantendrán su condición física deficiente y experimentaran frustración por el mal rendimiento, poniendo en riesgo su participación y desempeño en los torneos Intercolegiales.

1.2.4 Formulación del Problema

¿Cómo incide la preparación física del baloncesto en el rendimiento deportivo en la categoría intermedia de la Unidad Educativa Hispano América del cantón Ambato Provincia de Tungurahua?

1.2.5 Preguntas directrices

¿Qué estrategias debería utilizarse para mejorar la preparación física en las jugadoras de la categoría Intermedia y Superior de la Unidad Educativa Hispano América?

¿La planificación del entrenamiento mejorara el rendimiento deportivo en las jugadoras de la Unidad Educativa Hispano América?

¿Se debería diseñar una propuesta innovadora para solucionar el problema planteado, para mejorar la preparación física y el rendimiento deportivo en la categoría Intermedia y Superior?

1.2.6 Delimitación del objeto de investigación

Límite de contenido

- Campo: Deportivo
- Área: Entrenamiento deportivo
- Aspecto: Preparación Física – Rendimiento Deportivo

Límite espacial

Esta investigación se realizará en el Unidad Educativa Hispano América ubicado en el Cantón Ambato de la provincia de Tungurahua.

Límite temporal

Este problema se estudió, en el período comprendido entre los años 2014 hasta 2015.

Unidades de Observación

Unidades de Observación: Equipo de baloncesto de la Unidad Educativa Hispano América que le corresponde a 30 jugadoras en edades comprendida entre 14-16 años y el equipo técnico Institucional.

1.3 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación es de **interés** porque la preparación física del baloncesto es primordial en el rendimiento deportivo en los campeonatos Intercolegiales de la categoría Intermedia y Superior de la Unidad Educativa Hispano América.

Debido a la ausencia de la Preparación Física adecuada para la práctica del baloncesto, se han obtenidos resultados desfavorables en los campeonatos Intercolegiales.

Es de suma **importancia** esta investigación ya que gracias a la preparación física conseguimos mayor intensidad en el juego. Nos permite conseguir mayor número de recursos técnicos por medio de la repetición y la consecución de mejoras en los ritmos e intensidades de las acciones y movimientos

Es de gran **utilidad**, puesto que el presente trabajo, será una guía para el maestro de cultura física para que prepare a sus deportistas de mejor manera y con ejercicios dirigidos a mejorar sus capacidades.

Los **beneficiarios** directos de este trabajo de investigación serán las deportistas, puesto que en ellas se logrará un cambio de actitud en los entrenamientos diarios, mediante sesiones de trabajo dinámico y creativo.

Es **factible** por cuanto existe el apoyo incondicional de las autoridades y docentes del establecimiento y la parte operativa por las jugadoras de las categorías antes mencionadas, para así mantener el prestigio deportivo de la Institución que en otra hora estuvo en el más alto palmar.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo General

Contribuir con un estudio sobre la influencia de la preparación física del baloncesto en el rendimiento deportivo, de la categoría Intermedia y Superior de la Unidad Educativa Hispano América de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua

1.4.2 Objetivos Específicos

- Analizar las estrategias de la preparación física que permitirá mejorar el rendimiento deportivo en las jugadoras de la categoría intermedia de la Unidad Educativa Hispano América.
- Planificar el entrenamiento para alcanzar el rendimiento deportivo óptimo en las jugadoras de la categoría intermedia de la Unidad Educativa Hispano América.
- Diseñar un manual de ejercicios para mejorar la preparación física del baloncesto en el rendimiento deportivo, de la categoría Intermedia y Superior de la Unidad Educativa Hispano América de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Previo al desarrollo del presente proyecto de investigación se ha revisado la bibliografía de varios autores y se ha acudido a varias fuentes, entre ellas a la biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación Carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato encontrando los siguientes antecedentes investigativos:

Autor: FONSECA PINENLA ABDON ISAIAS

Tema:

LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL BALONCESTO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS CAMPEONATOS INTERESCOLARES EN LOS NIÑOS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA “ROSA ZARATE” DEL CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI.

Quien al finalizar su trabajo de investigación encontramos las siguientes conclusiones:

- Mediante este proyecto se aspira lograr el mejoramiento físico de los niños de Educación Básica de la Escuela “Rosa Zarate”, para ello se debe contar con el apoyo de las autoridades del plantel y los padres de familia. Así tener niños con una alta preparación física y óptimo desarrollo físico en el baloncesto.

- Al realizar este trabajo de investigación nos damos cuenta que tanto docentes como los niños están de acuerdo que es importante realizar ejercicios coordinados por lo que todas las actividades diarias tiene que reunir los

condicionantes que lleven a la mejora de todas las cualidades físicas y la resistencia deportiva en los campeonatos interescolares.

- Los Entrenadores que al momento se encuentran bajo la responsabilidad de la preparación de los deportistas no ejecutan una planificación acorde a las necesidades de los niños que practican la disciplina del baloncesto en la misma que debe existir una metodología adecuada para el aprendizaje de los fundamentos técnicos – tácticos del baloncesto.

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.

El enfoque de esta investigación se ubicó en el paradigma crítico – propositivo, crítico por cuanto analiza los fenómenos que se dan dentro de la realidad de la Unidad Educativa Hispano América y propositivo por que busca plantear alternativas de solución a la problemática planteada, además esta investigación hará participes a los seleccionadas integrantes del equipo de basquetbol, entrenadores y representantes educativos quienes asumirán la problemática y las alternativas de solución, basándose en el principio de que todo conocimiento sirve para mejorar la calidad de vida del ser humano.

Además el enfoque está contemplado con una propuesta que genere cambios y mejoren el rendimiento deportivo en la categoría Intermedia y Superior de la unidad Educativa Hispano América de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

El problema objeto de estudio a desarrollarse se sustenta en los siguientes instrumentos y disposiciones legales:

En la República del Ecuador de acuerdo al texto de la ley de cultura física, deportes y recreación con su correspondiente reglamentación, en el Título I, Capítulo Único, establece que:

“Art. 2.- Para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde:

- a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación.

- b) Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas ”

2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

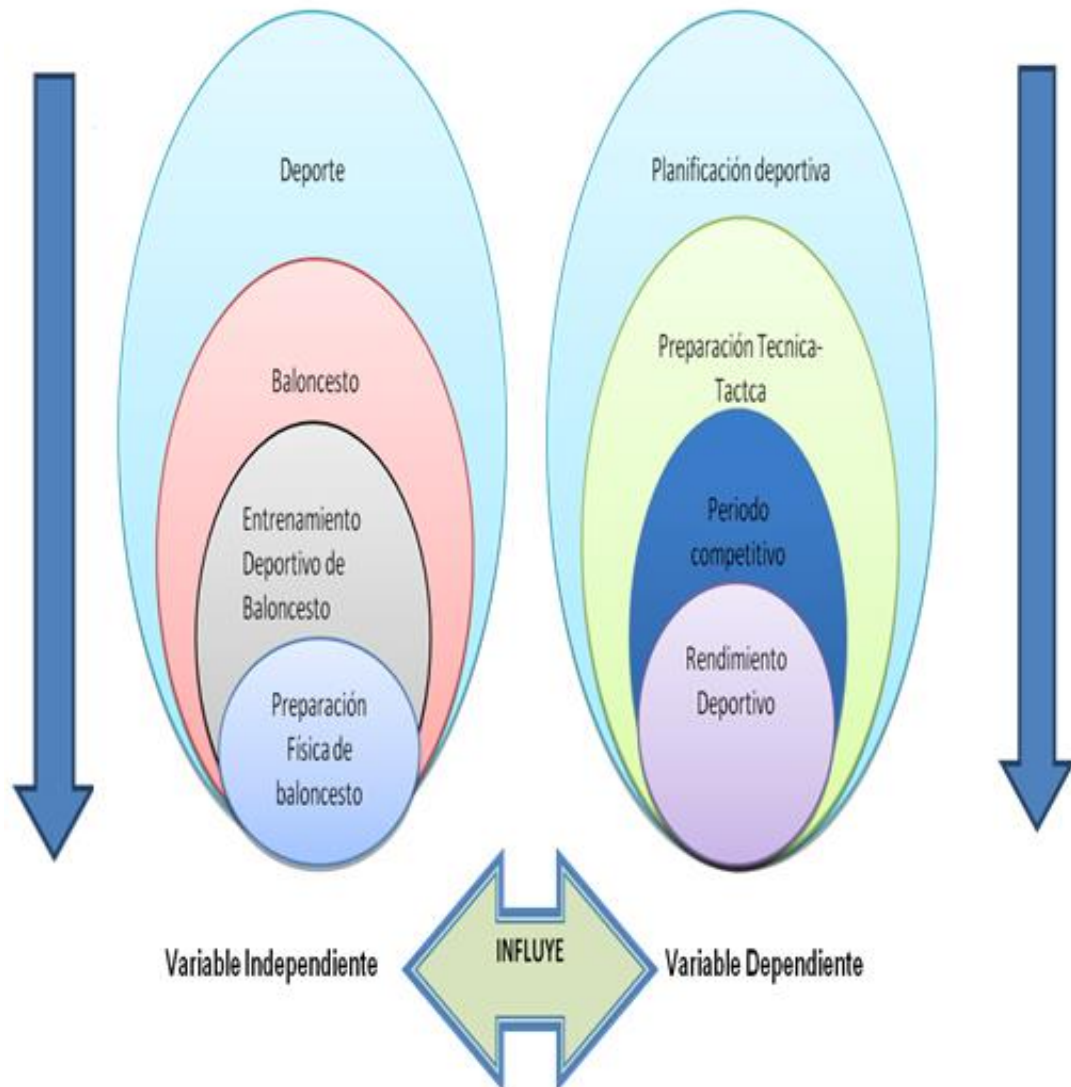


Ilustración 2 Superordinario y subordinación conceptual
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

2.4.1 Constelación de Ideas: Variable Independiente

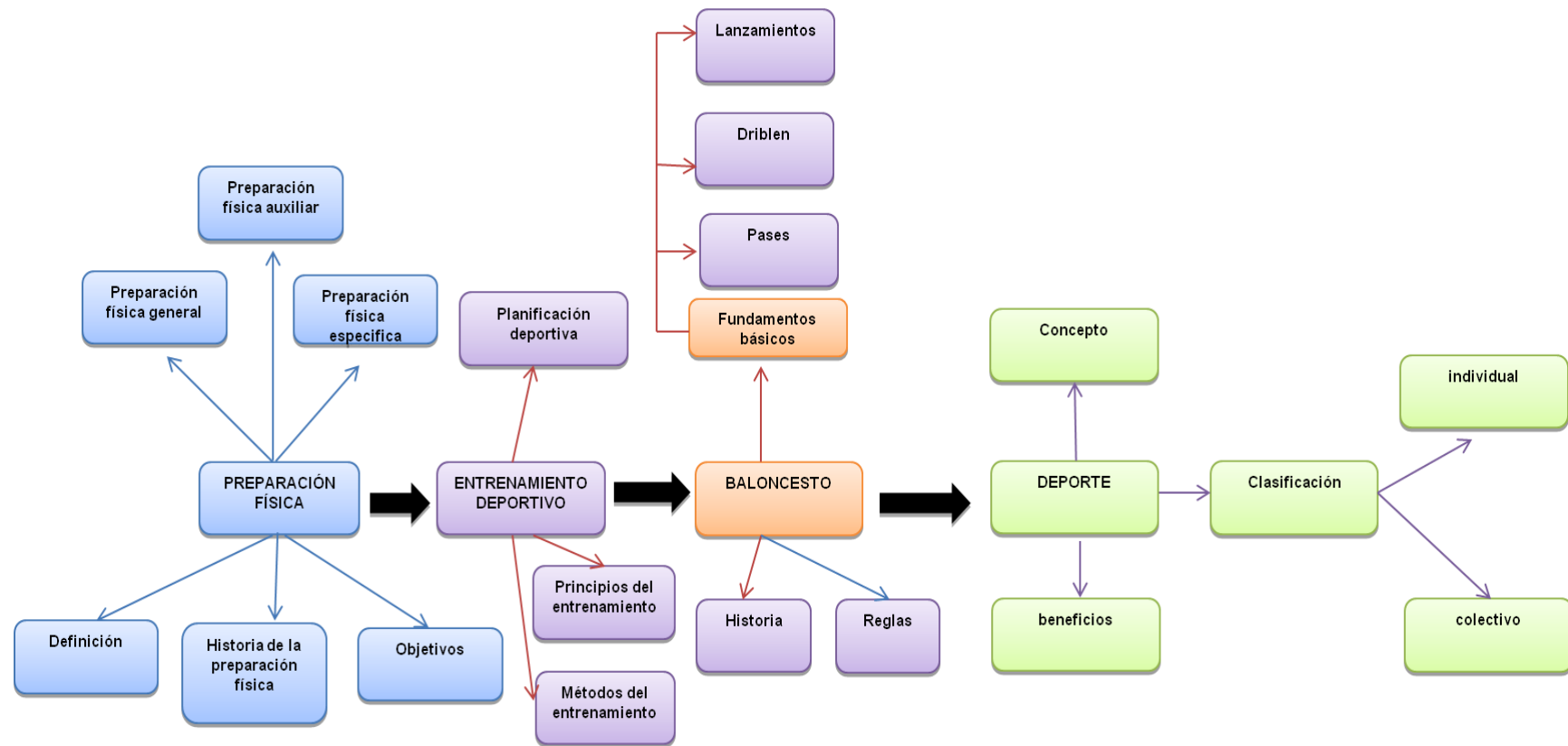


Ilustración 3 Constelación de ideas Variable independiente
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloissa

2.4.2 Constelación de Ideas: Variable Dependiente

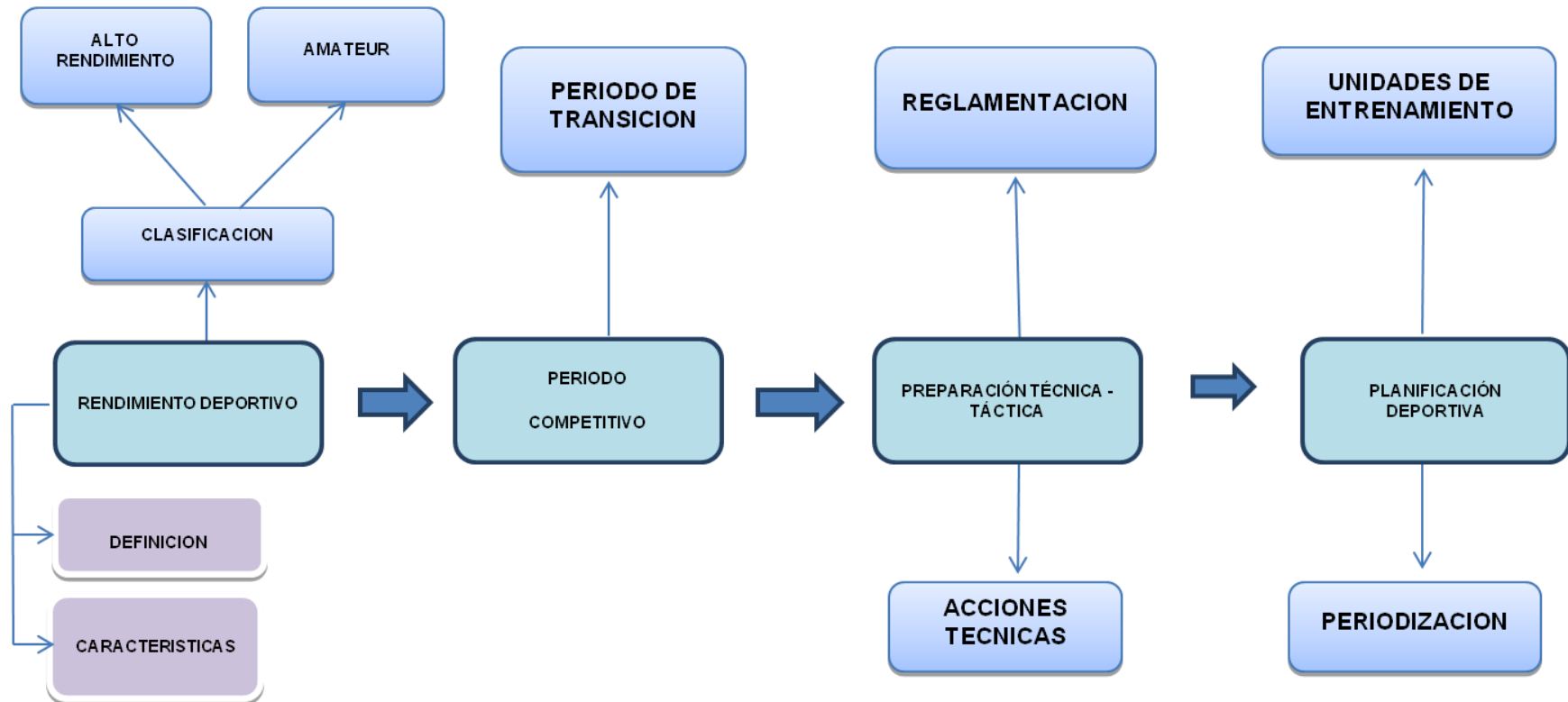


Ilustración 4 Constelación de ideas de la variable dependiente
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

2.5 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

Deporte

El deporte es una actividad física en el cual intervienen reglamentos bien sea por distracción o competición, decimos que al deporte se le define como la demostración de calidades, destrezas y habilidades tanto físicas como mentales, pero es más considerado como un pasatiempo en el cual muchos se divierten y también lo practican por mantener su salud.

Se remonta hace miles de años atrás. Ya en el año 4000 a.C. se piensa que era practicado por la sociedad china, porque se han encontrados diversos utensilios que llevan a pensar que realizaban diferentes tipos de deporte. Los hombres primitivos practicaban el deporte, no solo con herramientas, cuando realizaban sus tareas diarias; ellos corrían, luchaban y nadaban para poder conseguir su sustento diario

En el Antiguo Egipto se practicaban deportes como la pesca, para conseguir sobrevivir sin necesidad de muchas de las comodidades, que después se fue dando. Las artes marciales se comenzaron a expandir en Persia.

Los primero Juegos Olímpicos tuvieron lugar en el año 776 a.C. solamente duraban seis días las pruebas deportivas eran pocas como: combates, carreras hípicas y carreras atléticas entre los participantes. Aunque no fueran los actuales Juego Olímpicos, sí empezaban a tomar forma de lo que conocemos.

Ya en el siglo XIX se utilizaban las competiciones a modo de deporte y guerra entre los pueblos vecinos, en deportes que podrían considerarse en ambos sentidos, como son el tiro con arco o la esgrima. En Inglaterra, en cambio, surgieron deportes en los cuales no luchabas únicamente contra tu adversario, sino que también entraba en juego la lucha contra los medios naturales, como podían ser el agua o el viento, dando lugar a deportes como las regatas o la vela, además de otros también actuales como el rugby.

A lo largo del siglo XX se fueron consolidando los deportes ya existentes hasta el momento, y se fue ampliando el rango de deportes conocidos, como el fútbol, el waterpolo o el tenis de mesa.

Los primeros Juegos Olímpicos, tal y como los conocemos en la actualidad, tuvieron lugar en Grecia en el año 1892, en la pequeña ciudad de Olimpia. Se organizaban, como ahora, cada cuatro años, y en ellos se desarrollaban todas las prácticas deportivas conocidas hasta ese momento. Permitía enfrentar a gran diversidad de deportistas, que cada vez fueron creciendo y empezó a surgir el deporte profesional a medida que se extendían las disciplinas y el deporte iba tomando popularidad en la sociedad.

Objetivos del deporte

Los objetivos del deporte son:

- Mediante la práctica del deporte adquirir habilidades y destrezas, como también las capacidades físicas.
- Fomentar la práctica de la Actividad Física y el Deporte como componente de la formación integral.
- Valorar la actividad física para fortalecer y conservar la salud.
- Brindar de forma permanente actividades recreativas para una mayor participación social.

Clasificación del deporte

El deporte se divide según el objetivo de la actividad:

- El deporte recreativo. Es aquel que es practicado por placer y diversión.
- El deporte competitivo. Es aquel que es practicado con la intención de vencer a un adversario.
- El deporte educativo. Decimos que es fundamental en el desarrollo armónico y de potenciar los valores del individuo o estudiante.
- El deporte salud. Su objetivo fundamental es mejorar el desarrollo de una mejor estilo de vida.

Baloncesto

El baloncesto, basquetbol o básquetbol (del inglés *basketball*; de *basket*, 'canasta', y *ball*, 'pelota'), o simplemente básquet, es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles y/o triples introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 metros del suelo del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta.

El baloncesto nació con la necesidad de realizar alguna actividad deportiva durante el invierno en el norte de Estados Unidos. Al profesor de la Universidad de Springfield (Massachusetts), James Naismith se le encargó la gran misión de realizar un deporte dentro de del coliseo, en 1891, James idea un deporte que se puede jugar bajo techo, pues los inviernos en esa zona dificultaban la realización de alguna actividad al aire libre. James Naismith analizó las actividades deportivas que se practicaban en la época, cuya característica siempre predominante era la fuerza o el contacto físico, pero el busco un deporte en el cual sea activo, que requiriese más destreza y habilidad que fuerza y que no tuviese mucho contacto físico.

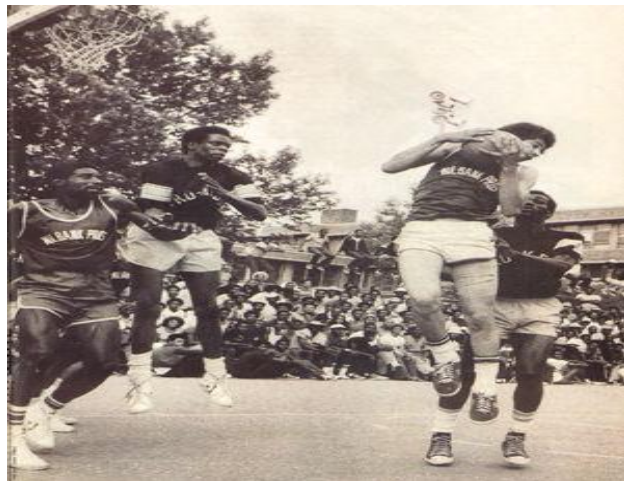


Ilustración 5 Baloncesto

<https://www.google.com/search?q=jugadores+de+baloncesto>

El canadiense recordó un antiguo juego de su infancia denominado “duck on a rock” que se trataba (El pato sobre una roca), esto se refiere en intentar alcanzar un objeto colocado sobre una roca lanzando una piedra. Naismith pidió al encargado del colegio unas cajas de 50 cm de diámetro pero lo único realmente consiguió fue unas canastas de melocotones, que mandó a colgar en las barandillas de la galería superior que rodeaba el gimnasio, a una altura determinada.

El baloncesto fue un deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de 1928 y Juegos Olímpicos de 1932, con esto alcanza la categoría olímpica en los Juegos Olímpicos del año de 1936. Naismith tuvo la oportunidad de ver como su deporte inventado era convertida en categoría olímpica, cuando fue acompañado por Adolf Hitler en el palco de honor, en el país de Alemania. El baloncesto femenino tuvo que esperar un poco más para ser aceptada como un deporte olímpico, su espera llegó hasta el año 1976 fue admitido como tal, un deporte olímpico.

El juego fue de mucha atracción que se estableció pronto en Estados Unidos. México, en estos países se introdujo primero por sus ubicaciones geográficas. Llegó de la mano de las sedes de YMCA a Europa como París, Francia. Pero no fue hasta la primera guerra mundial que cogió gran impulso, sobre todo en los soldados estadounidenses que mientras tenían tiempo libre se dedicaban a jugar este deporte.

El baloncesto en la actualidad cuenta con una gran acogida en diferentes países de todo el mundo, siendo un deporte con más participantes y competiciones regulares en distintas ciudades y países del mundo. Destacamos que en Estados Unidos, se disputa la National Basketball Association|NBA, considerada una de la mejor competición mundial de baloncesto de clubes.

Los objetivos del baloncesto son:

- Aprendizaje y respeto de las reglas del juego.
- Cooperación en equipo, consecución de un objetivo con la ayuda de todos.

- Respeto a los compañeros, siempre animamos, nunca criticamos.
- Respeto al contrario. Saber ganar y aprender a aceptar la derrota.
- Intensidad en los entrenamientos. Si entrenamos bien, mejoramos en los partidos.
- Fomentar la progresión individual y grupal.
- Participación total en los entrenamientos, implicando a los deportistas de forma divertida en los ejercicios.

Fundamentos Básicos del Baloncesto

En el baloncesto o básquetbol los fundamentos básicos son los factores más importantes en el desarrollo de un equipo ganador. El conocimiento y la práctica continua de los fundamentos técnicos harán que un equipo evolucione en forma positiva y obtenga los mejores resultados

En el Baloncesto cada ejercicio de entrenamiento se basa en tratar de identificar las sollicitaciones que se tienen tanto en el aspecto físico como técnico-táctico, solo así se podrá llevar a cabo una planificación real (planificación integrada) que verdaderamente ayude con la preparación a la deportista, procurando así un control óptimo de los estímulos cada entrenamiento de entrenamiento.

- Pases
- Drible
- Lanzamientos
- Dominio del Balón
- Campo de juego
- El pivote
- La defensa
- Tiros

Dentro del baloncesto o básquetbol tenemos los fundamentos básicos que son los factores más primordiales en el desarrollo de un equipo ganador. El conocimiento de cada jugador y la práctica de continua llevan al equipo a la cima con una preparación adecuada.

- **Posición Básica y desplazamientos**, el equilibrio de cuerpo del jugador es un factor primordial en la ejecución de las maniobras de desplazamiento del jugador.
- **Individuales**, el jugador distribuye su peso equitativamente sobre ambos pies, la posición correcta del jugador en inclinar un poco su cuerpo hacia adelante, con las rodillas semiflexionadas, el centro de gravedad bajo sin salirse de su cilindro, pies separados y dirigidos levemente hacia afuera, tronco inclinado hacia frente, cabeza erguida.
- **Giros y pivoteo**, son movimientos que consisten en mantener un pie en contacto con el suelo o superficie de la cancha, como punto "fijo" o eje, y la otra pierna pendulante, la cual gira en torno a la anterior en diferentes direcciones.
- **Recepción**, es el acto de tomar el balón, bien sea por un pase, que es lo más común, o tomar de un rebote.

Técnicas de la Recepción

- Brazos semi expandidos, pero sin contracción muscular fuerte y dirigidos hacia el balón.
- En el momento de recibir el balón, se presiona con los dedos y simultáneamente se flexionan los brazos, llevando el balón hacia el pecho, quedando listos para pasar, driblar o lanzar que esto sería triple amenaza.

Pases

Consiste en el impulsar del balón, con una o dos manos, hacia el compañero de equipo. Es un gran medio para lograr rapidez en un equipo; el "balón llega más rápido que cualquier jugador". En el vuelo de la pelota al ser pasada, influyen tres aspectos:

- Velocidad del pase,
- Altura del pase
- Resistencia del aire.

Drible

Es la única acción que permite a un jugador desplazarse en el terreno de juego de un lugar a otro con el balón. Consiste en botar el balón contra el suelo, esperando el rebote del mismo a la altura de la cadera; siempre se impulsará con la mano utilizando las (yemas de los dedos), con flexión y extensión de muñeca, codo y dedos. Aunque la altura del drible, al igual que la velocidad, varía de acuerdo a la situación del juego que se esté dando o acción a realizar, la técnica utilizada siempre es la misma en todos los casos.

Lanzamientos

Los lanzamientos se clasifican en:

- Doble paso a doble salto
- Lanzamiento de bandeja
- Lanzamiento con la mano
- Lanzamiento empujado
- Técnicas del doble pasó

Entrenamiento Deportivo el Baloncesto

Se define al entrenamiento deportivo con las siguientes precisiones:

El entrenamiento es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Este es un proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfo funcionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta.

El Prof. González Badillo, dice que encontramos algunos aspectos que se deben tomar en cuenta en el entrenamiento deportivo y lo explicamos a continuación:

1. Proceso planificado y complejo.- El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir los objetivos deseados en cada fase (microciclos, mesociclos y macrociclos) y para cada capacidad física.
2. Organiza cargas de entrenamiento.- La carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Las cargas vienen definidas por el tipo de ejercicio físico y otros parámetros como: volumen, intensidad, densidad y especificidad.
3. Cargas progresivamente crecientes.- La planificación del entrenamiento permite emplear cada vez cargas más altas. Cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel morfo – funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga.
4. Estimulan súper compensación.- Procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo. El cuerpo tras descansar aumenta su nivel.
5. Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades.- La súper compensación tiene como por objeto aumentar el nivel de las capacidades (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, potencia y agilidad) y cualidades físicas (coordinación y equilibrio) del deportista.

Objetivos del Entrenamiento Deportivo

- Lograr y aumentar un desarrollo multilateral y físico.
- Asegurar y mejorar los desarrollos físicos específicos determinados por las necesidades de cada deporte en particular.
- Realizar y perfeccionar las técnicas del deporte escogido.
- Mejorar y perfeccionar las estrategias necesarias.
- Cultivar las cualidades volitivas.
- Asegurar y procurar una preparación óptima para el equipo.
- Fortalecer el estado de salud de cada atleta.
- Prevenir lesiones.
- Incrementar el conocimiento teórico del atleta.

Principios del Entrenamiento Deportivo

Principios fundamentales del entrenamiento deportivo:

1. Principio de Totalidad
2. Principio de Intensidad
3. Principio de Progresión
4. Principio de Continuidad
5. Principio de Alternancia
6. Principio de intensidad o sobrecarga.

Se fundamenta en el hecho de que el organismo puede ser sometido a diferentes estímulos, con intensidades variables que pueden ser de cuatro tipos:

- De baja intensidad, que no provocan ninguna respuesta.
- De media intensidad, que causan excitación sin provocar adaptación.
- De intensidad fuerte, que provocan excitación y adaptación o sobrecompensación del organismo para mejorar su capacidad de rendimiento.
- De intensidad demasiado fuerte, que provocan desgaste sin posibilidad de recuperación, debido a un estímulo o serie de estímulos excesivos.

Para la obtención de beneficios en el entrenamiento, los estímulos que se deben emplear han de ser de intensidad media y fuerte, ya que son los que provocan excitación válida para la adaptación, y no los de baja intensidad, ni los muy fuertes, porque los primeros no producen beneficios y los segundos pueden provocar lesiones.

Factores a observar en el Entrenamiento Físico.

El número de repeticiones del ejercicio que se realice.

- La cantidad de trabajo realizado o la distancia total recorrida.
- La intensidad y duración del trabajo.
- El tipo de intervalo o de reposo empleado.

En función de esto podemos encontrar 5 métodos de trabajo:

- Método continuo
- Método repeticiones
- Método variable
- Método interválico
- Método de competiciones.

Esto lo explica en su obra **Moreno, J. (1999:105-110)**, director y profesor titular de Baloncesto del Instituto Nacional de Educación Física (INEF) de Canarias en su obra e "Baloncesto Iniciación y Entrenamiento".

Observando estos factores y combinándolos entre sí tendremos 5 métodos de trabajo.

- Método continuo. Se suele utilizar para mejorar resistencia aeróbica. Ej. la carrera continúa.
- Método de repeticiones. Repetición de ejercicios con un tiempo definido de reposo. Para trabajo de fuerza, velocidad o resistencia y aprendizaje de la técnica.
- Método variable. Su intensidad y volumen son variables, de forma que predomina una sobre la otra y momentos después que pasa al revés. Puede haber o no descanso. Para trabajo de resistencia mixta. Ej. el fartlek o el baloncesto.
- Método interválico. Trabajo realizado completamente delimitado. Se fijan volumen, intensidad de trabajo, pausa de reposo y número de repeticiones o series a realizar.
- Método de competición. Mediante la competición con otro equipo. Se hace un test de control del nivel de nuestro equipo y se adquiere o mantiene "el ritmo de partido".

Clasificación del Entrenamiento Deportivo

Dentro de la clasificación encontramos los siguientes aspectos que se van conceptualizar

- **Preparación Física:** esta preparación se realiza en los meso ciclos de preparación final. Solucionan los objetivos relacionados directamente con el desarrollo de la preparación física.
- **Preparación Técnica:** en esta preparación siempre hay que tener en cuenta que los volúmenes de trabajo van a ser moderados o bajos, para centrarse en el perfeccionamiento de los gestos específicos. Solucionan objetivos relacionados estrictamente con la enseñanza de la técnica o su perfeccionamiento.
- **Preparación Táctica:** hay que tener en cuenta que esta preparación debe realizarse en deportes donde la táctica sea de mucha importancia. Solucionan objetivos dirigidos eminentemente a la preparación táctica.
- **Preparación Mixta:** Solucionan objetivos que están directamente dirigidos al desarrollo simultáneo de la preparación física, técnica y táctica. Son mixtas porque son clases como la técnico táctica, la físico técnica, físico táctica.
- **Preparación Complementaria:** este tipo de preparación es realizada para tratar las debilidades o partes que se deben fortalecer y es de carácter mayormente individual. Especialmente se utiliza en la parte técnica o física

Preparación Física

Es la parte del Entrenamiento en la que se trata de poner en forma física al deportista, sabiendo que es uno de los componentes más importantes para el entrenamiento deportivo, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y general, obtener el máximo rendimiento deportivo posible, debido al alto grado de implicación que tiene la misma para un buen rendimiento competitivo.

Breve Historia de la Preparación Física

Desde la prehistoria, el hombre siempre ha tenido la necesidad de moverse. La actividad física es un comportamiento del hombre prehistórico.

La conservación de la especie en el hombre es una tendencia general de agresividad. Es un instinto animal primitivo lo que en principio mueve al hombre hacia el ejercicio físico. Prehistóricamente, los motivos que movían al hombre a practicar el ejercicio físico, midiendo sus fuerzas con los demás, eran la búsqueda de la seguridad, de la subsistencia y de la potencia. La supervivencia del grupo dependía de que sus miembros poseyeran agilidad, fuerza, velocidad y energía. En un principio aparecen unas prácticas corporales relacionadas con la religión y la caza; pero con la aparición de los excedentes de producción comienza el componente lúdico- recreativo- competitivo. Por último, con el surgimiento de los primeros poblados, aparece el componente guerrero. En Babilonia conocemos un tratado sobre doma de caballos y equitación. Y también prácticas con un alto enfoque militarista. En Egipto, la clase militar completaba su preparación con juegos y deportes para desarrollar destrezas útiles a la guerra. En la corte del rey Sethos, se institucionaliza, dentro de la educación de la aristocracia, el ejercicio físico; las prácticas más habituales son la carrera, natación, remo, lucha, En China e India, el ideal nacional era el hombre “sabio maduro”.

En tiempos de la dinastía Chu, las cosas cambian. Exámenes especiales para ingresar en la milicia exigían: levantar grandes pesos, tensar grandes arcos y esgrima. Los aztecas medían sus fuerzas luchando y llevando pesos, practicando carreras, lanzamientos y saltos. En Mesopotamia se ejercía la actividad física como destreza militar. En Japón, la actividad física se fundamentaba en distintas luchas (sumo, judo, kendo) y tiro con arco (kyudo). En Grecia el fin supremo de la educación física era crear hombres de acción. Se perseguía el desarrollo físico integral.

En Esparta, el objetivo del ejercicio físico era la preparación para la guerra. Los Atenienses querían la combinación del hombre de acción y el hombre sabio; se

evolucionará hacia un programa educativo más intelectualizado; la educación de los niños entre los 14 y los 18 años (palestra) era principalmente deportiva, practicando la agónística, carreras de velocidad, esgrima, lanzamientos y pentatlón.

Objetivo de la Preparación Física

- a) Desarrollo y mejoramiento de las bases físicas de rendimiento, tales como la formación corporal y orgánica, a través de entrenamiento de las cualidades físicas de fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad.
- b) Desarrollo y mejoramiento de las cualidades motoras o habilidades motrices generales y especiales (por ejemplo: agilidad y ritmo).
- c) Desarrollo de la coordinación (relación del sistema nervioso central con el sistema muscular) en acciones generales y específicas.

<http://www.uideporte.edu.ve/WEB/pdf/PreparacionFisica.pdf>

Beneficios de la Preparación Física

El deporte moderno nos obliga a desarrollar atletas cada vez más técnicos, pero para ello es necesario aplicar una preparación física adecuada, lo que le permitirá realizar las actividades competitivas sin disminuir su efectividad, incluso cuando comience la aparición de la fatiga y aumente el peligro de sufrir lesiones.

Los beneficios que proporcionan la preparación física son:

A nivel cardiovascular:

- Los valores fisiológicos de su sistema cardiovascular se modifican obteniendo patrones en su ritmo cardíaco, consumo máximo de oxígeno, frecuencia cardíaca y respiratoria que permiten que el organismo trabaje con un menor costo energético.

- Aumentan los vasos sanguíneos (en número y tamaño).
- Aumentan los latidos en actividad y disminuyen en reposo.
- Aumenta el tamaño de las cavidades del corazón, por lo tanto la cantidad de sangre en cada latido, mejorando la posibilidad de transporte de sustancias nutritivas.
- Mejora el trabajo cardíaco, en sentido general, producto de su fortaleza, por lo que puede impulsar la sangre a lugares más lejos con mayor velocidad y economía.

A nivel del sistema respiratorio:

- Aumenta la ventilación pulmonar y el organismo se oxigena mejor.
- Disminuye la frecuencia respiratoria (número de respiraciones por minuto) y aumenta la profundidad de cada respiración.
- Aumenta la capacidad vital.

A nivel del sistema nervioso:

- Aumenta la velocidad de reacción y la coordinación de los movimientos.
- Favorece la eliminación de la tensión nerviosa y el stress, producido por las intensas y extenuantes cargas, así como la monotonía que en muchos casos implica las largas sesiones de trabajo especiales y de la propia competencia. Se fortalecen las cualidades volitivas, el autocontrol y la confianza en sí mismo, que surgen ante la necesidad de enfrentarse a complejos y prolongados estímulos.

A nivel del Sistema locomotor:

- Los músculos ganan en resistencia, fuerza, velocidad de contracción, coordinación intra e intermuscular.
- Se mejora la hipertrofia muscular, a partir de ejercicios con bajos pesos y muchas repeticiones.

- Se incrementa la capacidad aeróbica muscular a partir del trabajo de resistencia muscular local. Disminuyen notablemente las enfermedades, sus mecanismos de defensa se perfeccionan hasta límites insospechados.
- Al mejorar la salud y perfeccionar la capacidad de trabajo del deportista, permite que cada vez se asimilen cargas de entrenamiento más elevadas y el mecanismo de adaptación se acelere, por lo que garantiza sucesivamente que el atleta asimile las cargas especiales con mayor velocidad de asimilación y respuesta.

<http://preparacionfisica1.blogspot.com/2011/09/beneficios-de-la-preparacion-fisica.html>

Importancia

De acuerdo a la obra de **Manuel Comas** “Baloncesto más que un juego I fundamento I” nos indica que para analizar la importancia de las diferentes cualidades físicas en el rendimiento del jugador de baloncesto, se ha de comenzar determinando las principales características que ofrece actualmente el desarrollo del juego y tener en cuenta la previsión de la evolución que puede tener en el futuro.

Una de la primera característica destacable es la mejora sustancial producida en la ejecución de los movimientos técnicos. Esta mejora se refiere no solo a la mayor perfección de los fundamentos, sino, especialmente a la velocidad de ejecución gestual de los mismos. Este salto cualitativo experimentado por el baloncesto actual ha producido una mayor trascendencia en la táctica individual (utilización inteligente de la técnica). El buen jugador no tira, pasa o mueve los pies mejor, sino que le hace de forma más rápida y en el momento más adecuado.

Un segundo aspecto importante es el aumento de intensidad durante la realización de las diferentes fases del juego. Los jugadores encuentran menos intervalos de poca intensidad, debiendo, pues, encadenar sus esfuerzos. Los entrenadores

exigen cada vez más una mayor continuidad en todas las acciones, induciendo a que los descansos se produzcan solamente en el banquillo.

Principios de la preparación física

Sin duda alguna el tener en cuenta estos principios:

1. Calentamiento general y específico
2. Gradualmente ir añadiendo o incrementando de trabajo, esto debe ser proporcionales.
3. Se debe evitar el exceso. Los periodos de entrenamiento no deben exceder de 2 horas.
5. Debe exigirse a cada jugadora que logre llegar a su capacidad fisiológica
6. Desarrollar la fuerza como medio para lograr mayor resistencia y velocidad.
7. La motivación en la jugadora es un factor básico
8. Al trabajarse los ejercicios se deben incluir ejercicios de fuerza, flexibilidad y relajación,
9. Se utilizar ejercicios para la relajación específica, que esto ayudará a recuperarse del cansancio y la tensión.
10. Una vez por semana se deben realizar ejercicio de rutina, esto de debe realizar toda la temporada.

La preparación física ayuda a mejorar la intensidad del entrenamiento, creando una buena base de aprendizaje técnico.

Debe haber métodos de entrenamiento según las diferentes edades y género

Una adquisición física multifacético mejora las capacidades físicas y específicas de cada jugadora por lo que se lograra s mayor rendimiento deportivo.

Calentamiento

Consiste en un conjunto de ejercicios que son realizados previos a la competición o entrenamiento, con el fin de preparar el cuerpo del jugador tanto fisiológica y psicológicamente para la competencia posterior, se lo realiza con el objetivo de minimizar el posible riesgo de lesión.

El calentamiento debe durar al menos entre 15 a 30 minutos, debiendo ser mayor el tiempo del calentamiento en los días fríos.

Proceso del calentamiento es el siguiente:

- Ejercicios para trabajar la movilidad articular
- Ejercicios generales que deben activar el organismo
- Carreras alternado a intensidad baja e intensidad media
- Estiramientos musculares siguiendo un orden lógico y en grupos musculares.

Estiramiento

Previo al estiramiento se debe realizar un calentamiento, que nos ayudara a elevar la temperatura corporal, que esto mejora la elasticidad en los músculos, y evitar la lesiones en los jugadoras.

Objetivos del estiramiento:

- Aumentar el movimiento articular.
- Reducir los riesgos de lesión en las jugadoras.
- Mejorar el estado del cuerpo, para aumentar la capacidad de entrenamiento.

Es muy importante realizar los estiramientos lo más general posibles, teniendo más énfasis en los músculos que se van a trabajar.

Vuelta a la calma

El proceso de recuperación pos ejercicio debería debe tener lo siguiente:

- Una actividad ligera, lanzamientos tiros libres
- ejercicios de estiramiento pasivo

Tomar en cuenta que el deportista debe tener un reposo o vuelta a la calma, es fundamental que los entrenadores den 10 minutos tras tener intensas sesiones de entrenamiento o partidos, ya que nos favorece en la recuperación.

Entendemos que la preparación física es primordial y fundamental para las diferentes disciplinas deportivas que en conjunto se orientan hacia las necesidades o requerimiento de la deportiva con un objetivo planteado.

En la Preparación física podemos encontrar Tres tipos:

- Preparación Física General (PFG)
- Preparación Física Auxiliar (PFA)
- Preparación Física Especifica (PFE)

Preparación Física General (PFG)

Se entiende por el desarrollo armónico de las capacidades físico-motrices, sin referencia a una disciplina deportiva en particular, su desarrollo tiene gran influencia en el rendimiento físico, esto constituye a la base fundamental en la preparación y desarrollo de todo deportista, en cualquiera de las disciplinas deportivas, pues de preparación dependen en gran medida los futuros resultados deportivos que se den.

Aplicando una buena preparación física general, nos es posible obtener una competencia óptima manteniendo de forma afectiva y prolongada las exigencias que se requieren en el deportista. El trabajo se debe desarrollar tomando en cuenta las diferentes capacidades:

- Fuerza
- Velocidad
- Resistencia

- Habilidad
- Agilidad

La fuerza es un trabajo específico de ciertos grupos músculos, que para ello es primordial desarrollar este grupo de músculos en las cuales se utiliza más al momento de entrenar y una competencia, los tipos de fuerza son:

- **Fuerza máxima:** la capacidad de obtener el máximo nivel de fuerza posible (manifestación pura de fuerza)
- **Fuerza velocidad:** es un esfuerzo dinámico, en el cual el número de repetición no es primordial, pero al ejecutar el ejercicio deber ser igual y máxima su velocidad.
- **Fuerza Explosiva:** la capacidad del musculo obtener valores elevados de fuerza en un tiempo muy corto
- **Fuerza- resistencia:** capacidades de mantener la fuerza durante el máximo tiempo posible o de poder repetir una acción de fuerza el mayor número de veces.

La velocidad, es la posibilidad del organismo de realizar movimientos por separado o complejos en un periodo corto de tiempo de la coordinación de los movimientos, de la elasticidad muscular, de la fuerza y movilidad de los procesos nerviosos.

Dentro de lo que llamamos velocidad tenemos: velocidad de reacción, velocidad del movimiento y velocidad de la frecuencia de los movimientos.

En el baloncesto la velocidad se desarrolla en todas sus formas. La velocidad de reacción se relaciona con la agilidad con la fuerza y rapidez de los movimientos.

Para aumentar la velocidad se utiliza:

- a) Carreras en terrenos desiguales, en el agua y en arena
- b) Ejercicios para el desarrollo de la fuerza con y sin oposición
- c) Ejercicios con aparatos y tensores
- d) Diferentes tipos de carreras

Estos ejercicios deben ser realizados con máxima velocidad y en poco tiempo con largos intervalos de descanso.

Específicamente en el baloncesto se prepara al jugador en la velocidad de reacción, velocidad máxima en distancia cortas, aceleraciones velocidad en la ejecución de los movimientos técnicos con o sin pelota. Al momento de ejecutar los ejercicios de velocidad el jugador debe estar descansado. Esto se debe realizar al iniciar el entrenamiento para que su ejecución sea al máximo.

Los ejercicios que se ejecutan implican:

- a) Desplazamiento en diferentes direcciones
- b) Arrancadas y aceleraciones
- c) Saltos
- d) Carreras con elevación de rodillas, con cambios de velocidad.

En lo que respecta a la resistencia se detalla los tipos en el siguiente gráfico:

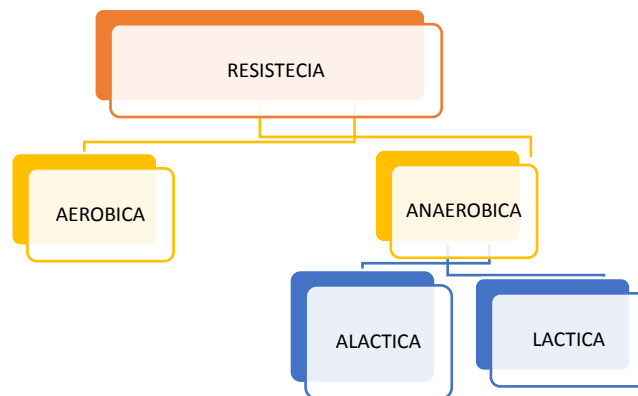


Ilustración 6: Resistencia
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

La resistencia aeróbica, es la capacidad que tiene el cuerpo humano de dominar el ritmo de la respiración, después de sostener un esfuerzo durante el mayor tiempo posible. Se puede decir entonces, que la resistencia aeróbica se refiere a la habilidad del aparato respiratorio para suministrar una adecuada provisión de oxígeno a las células y remover los productos metabólicos de desechos producidos por el trabajo muscular corporal.

La resistencia anaeróbica aparece durante un esfuerzo físico de una gran intensidad, en el que el suministro de oxígeno al tejido muscular sea suficiente para realizar las reacciones químicas de oxidación que se necesitarían para cubrir la demanda energética de dicho esfuerzo. Se consideran anaeróbicos aquellos ejercicios de tal intensidad que no puedan efectuarse durante más de tres minutos.

Existen dos tipos de resistencia anaeróbica:

- Resistencia anaeróbica aláctica

Los esfuerzos son intensos y de muy corta duración (0-16 s). La presencia de oxígeno es prácticamente nula. La utilización de sustratos energéticos (ATP, PC) no produce sustancias de desecho.

- Resistencia anaeróbica láctica

Esfuerzos poco intensos y de media duración (15 s-2 min). La utilización de sustratos energéticos produce sustancias de desecho (ácido láctico) que se va acumulando y causa de forma rápida conocida como fatiga

La agilidad (baloncesto o básquetbol) depende de la movilidad de las articulaciones, de la elasticidad de los músculos y ligamentos, y de ciertos factores naturales tales como la temperatura, el aire y el ambiente. La agilidad es la capacidad de ejecutar los movimientos con amplitud y eficiencia siendo imprescindible en la ejecución de los elementos técnicos y en el intercambio de la tensión muscular con el relajamiento.

Los ejercicios para el desarrollo de la agilidad se centran en las articulaciones de hombros, muñecas, caderas, rodillas y tobillos, los cuales propician el amortiguamiento y la velocidad de los movimientos. Para ello se utilizan ejercicios de flexión, con repeticiones y con aumento en la amplitud de los movimientos, por ejemplo:

- a) Ejercicios con implementos tales como tensores y bastones.
- b) Ejercicios de gimnasia básica.

- c) Ejercicios en parejas.
- d) Ejercicios con la pelota.

La habilidad (baloncesto o básquetbol) es la posibilidad del organismo de coordinar los movimientos por separados en tiempo, espacio y esfuerzo. La habilidad del jugador se mide por la rapidez, la exactitud y la economía de la ejecución, ejercitándose en el dominio de los movimientos y acciones más difíciles con cambios de las dificultades y situaciones.

Los ejercicios recomendados para el desarrollo de la habilidad son con balón o sin él, ejecutados en condiciones variables y con diferentes grados de dificultad.

- a) Ejercicios en trampolín (equilibrio).
- b) Ejercicios con la pelota para técnica individual.
- c) Ejercicios tácticos entre varios jugadores.
- d) Ejercicios de dominio de la pelota.
- e) Juegos que implican acciones en conjunto.
- f) Juegos donde el jugador desarrolla su reacción.

De acuerdo al sitio web preparación física baloncesto concepciones teóricas su evaluación y control sobre el tema manifiesta que:

Preparación física específica del baloncesto

Según Platonov y Bulatova, 2001 nos dice que la preparación física específica esta designada a desarrollar las cualidades motoras de acuerdo con las exigencias que plantea un deporte concreto y con las particularidades de una actividad competitiva determinada

Se refiere al desarrollo de las capacidades motoras más detalladas, orientándolas a trabajos más específicos del baloncesto realizando ejercicios semejantes a los gestos y movimientos propios de la actividad deportiva ejemplos de ello tenemos: grupos musculares que actúan durante el salto pases o desplazamientos, sistemas energéticos que se manifiestan dependiendo de la magnitud y duración del esfuerzo físico, funciones orgánicas, movimientos especiales de la técnica y

adecuaciones del trabajo a las necesidades tácticas o particulares de la determinada disciplina deportiva.

Sin un buen trabajo de la preparación física general, es casi imposible realizar una preparación física específica óptima, ya que debido a que ésta se basa en la condición física adquirida en la preparación física general".

2.6. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

Planificación Deportiva

Starischka (1988) conceptualiza de la siguiente manera a la planificación del entrenamiento deportivo, como un procedimiento diferente para obtener los anhelos objetivos en el entrenamiento, que tiene en cuenta el estado del rendimiento individual y se escribe en un proceso del entrenamiento a largo plazo previsor sistemático a través de la ciencia del deporte.

La planificación del entrenamiento deportivo es aquel que representa el plan de acción que se realiza con los procesos de entrenamiento de un deportista para lograr obtener un objetivo determinado con ella pretende decidir anticipadamente que se va hacer en el futuro, cuando se va hacer y quien lo va hacer por esta razón es importante utilizar el principio de entrenamiento de individualidad para realizar , es importante realizar a través de una planificación bien estructurada, donde ordenadamente los contenidos en forma progresiva tomando como referencia el proceso de adaptación y las cargas.

Componentes de la planificación

El proceso de entrenamiento se estructura en periodos temporales bien definidos estos son:

- **Macroциclos** son ciclos anuales en los cuales intervienen la preparatorio, precompetitivo, competitivo y transición. (3 a 12 meses)

- **Mesociclos** consiste en la utilización de la preparación de ciclos de (2 a 8 semanas).
- **Microciclos** La planificación de estos ciclos es utilizado aproximadamente una semana.
- **Unidades de entrenamiento** cada sesión en particular.

Además la planificación se compone de:

Preparación preparatoria

Esta preparación tiene como objetivo fomentar bases fundamentales para realizar la forma deportiva, con esto el deportista se elevara a un nivel general de la capacidad de trabajo, con esto desarrollara sus capacidades físicas junto con las coordinativas, el sistema de entrenamiento será direccionado más al aspecto general y muy poco a lo específico. El periodo preparatorio suele dividirse en dos períodos claramente definidos: General y Especial.

Período preparatorio general

En la etapa general se trabaja con un alto volumen y con intensidades progresivas. El volumen de trabajo se va elevando más rápido que la intensidad no se debe perjudicar al grado óptimo de esta. Se considera fundamental esta fase la formación técnica y táctica. Esta fase se fundamenta en conocer y profundizar las bases teóricas de la actividad deportiva, con ello se desarrolla las aptitudes y hábitos de cada deportista y se trata de conseguir que su trabajo sea óptimo.

Período preparatorio específico

En la preparación específica, se da un cambio en el entrenamiento para crear las condiciones propicias para la forma deportiva. La preparación específica se consolida en la formación corporal especial, orientando al deporte que estemos

tratando. El desarrollo de los ejercicios es más específico y similar a los de competición, mejorando el entrenamiento especial

En esta fase se trabaja o se disminuye el volumen general y se aumenta la intensidad. La formación técnica se centra en un aprendizaje y se perfecciona más acentuado de la técnica con los ejercicios de competición, con esto se hace más profunda la formación táctica. Depende mucho de la voluntad del deportista el deberá estar centrada en el desarrollo de sus cualidades específicas necesarias para el éxito en la competición.

Periodización

La periodización tiene que ver con dividir tus entrenamientos en forma anual en varias fases o ciclos de entrenamiento donde en cada uno de estos periodos enfocas tu entrenamiento a generar en algunas ocasiones potencia, fuerza, hipertrofia, forma muscular, definición y realizas también periodos transitorios entre cada ciclo de entrenamiento o descansos llamados activos y pasivos. Es la crema de la crema del entrenamiento de fuerza que se diseña en forma científica y aplicada al culturismo puede darte unos resultados impresionantes.

El culturista serio entrena de esta forma y no solo “jala pesado e intenso”, si aprendes a periodizar tu entrenamiento dejarás de ser del montón y comenzarás a ver cambios año con año, obviamente sin descuidar una buena alimentación, suplementación deportiva y si compites también del uso adecuado de ayudas ergo génicas que nada tienen ver con el mono hidrato de creatina o la carnitina.

Los principales beneficios de periodizar tus entrenamientos si te dedicas al fisicoculturismo tiene que ver con:

- Maximizar las ganancias de masa muscular magra año con año.
- Incrementar progresivamente tu fuerza y potencia muscular para que tu sistema neuromuscular sea cada vez más eficiente en poder activar más fibras musculares.

- Disminuir el riesgo de lesiones ocasionadas por no llevar una buena metodología de entrenamiento de fuerza.
- Ser la envidia de tu gimnasio al dejar de ser del club de los culturistas empíricos que “jalan pesado e intenso”, haciendo referencia a la respuesta que te dan cuando les preguntas sobre cómo entrenan, tener un entrenamiento de este siglo diseñado en forma científica e incluso causar más envidia aún que alguien que lleva su hielera repleta si entrenas aplicando la periodización.

Preparación técnico táctico

En la preparación técnica táctico juegan dos equipos, cada uno formado por cinco jugadores: pívot, ala-pívot, alero, escolta y base.

- Pívot.- es un jugador de ataque y defensa. Su misión básica es situarse cerca del tablero para los rebotes o encestar.
- Ala-pívot.- es un jugador que juega entre el pívot y el alero.
- Alero.- es un jugador que desarrolla su juego por las alas (lado izquierdo o derecho de la cancha) y su misión es encestar desde la media distancia o medio tiro.
- Escolta.- es un jugador que ayuda a la base en la organización del equipo y a veces desempeña las funciones del alero.
- Base.- es quien organiza el juego de su equipo y suelen ser los jugadores más bajos y rápidos.
- Por lo general se juega en una cancha cubierta (cuando se trata de baloncesto profesional), pero también se juega en una cancha al aire libre. La cancha de baloncesto tiene una figura rectangular y sus medidas reglamentarias son 28x15m como máximo y 22x12m como mínimo, y en cada extremo se ubica un tablero vertical de madera o vidrio de aproximadamente 2x1m que está anclado a un muro, suspendido en el techo o de otra manera, de forma que esté a 2,7m del suelo. La canasta está sujeta al tablero a unos 3m de la superficie de juego, con un diámetro de 46 cm y es un aro horizontal de metal del que cuelga una red de malla

blanca que se estrecha hacia abajo. Se juega con un balón de cuero que pesa de 567 a 624g y que tiene una circunferencia de 75 a 80cm.

Un jugador hace avanzar la pelota pasándosela a su compañero o simplemente corre boteándola y esquivando a los jugadores del equipo contrario. Si corre con la pelota sin driblar comete una infracción llamada “caminada”, que le da la posesión del balón al otro equipo contrario. Las líneas que delimitan el área restringida forman parte de la misma y el jugador que toque esas líneas estará en la zona restringida. Para que un jugador se sitúe fuera de esta zona debe poner los pies fuera de la zona. El jugador no puede permanecer en el área restringida más de 3 segundos consecutivos mientras su equipo posee el control del balón en el terreno de juego y el reloj está en marcha, porque se denomina esta infracción (3 segundos) y sacara el equipo contrario

Cuando el balón está en juego y el adversario comete una falta al jugador que implica el contacto ilegal como agarrar, bloquear, empujar, cargar y zancadillear a un adversario, impedirle avanzar extendiendo, el brazo, el codo, la cadera, la pierna, la rodilla o el muslo, esto será considerado una falta personal el juego no debe ser brusco o violento.

Dobles.-es una falta consistente en driblar el balón con las dos manos, o volver a driblar después de haber cogido el balón con las dos manos.

Acciones técnicas más importantes

Tipos de botes del balón:

- Avance: alto, rápido y profundo.
- Protección: corto y bajo.

Pases, Consiste en el movimiento del balón de un jugador a otro con precisión, y rapidez.

Tiros a canasta, Es el lanzamiento del balón con la finalidad de encestar, Esta acción es bastante personal, porque cada jugador la realiza de un modo determinado. Podemos decir para realizar el lanzamiento se tiene una mano de

lanzamiento y la otra que es de soporte, junto con la coordinación del movimiento con el cuerpo, etc.

Cambios de dirección con balón, Consiste en el bote del balón de forma direccional (adelante-atrás, izquierda-derecha). Botar el balón buscando alternativas como, pasar a un compañero, o driblar, etc.

Decisiones tácticas más importantes. La táctica se define como un sistema de juego, es decir, la coordinación de los 5 miembros del equipo. Para una mayor efectividad del sistema creado, de la táctica se puede definir en dos grupos: individual y colectiva.

Individual, como su nombre indica, es una acción que tiene un jugador concreto del equipo y, evidentemente, la suma de los individuales hace el colectivo.

Rendimiento deportivo

Se puede entender el rendimiento deportivo como la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas.

De manera que, se puede definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, se puede hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar. (Billat 2002).

Factores que influyen en el Rendimiento Deportivo

Factores Individuales

- Condición Física y coordinación neuromuscular
- Capacidades y habilidades técnico-tácticas
- Factores morfológicos y de salud
- Cualidades de personalidad

Factores Colectivos

- Infraestructura propia y ajena
- Dirección pedagógica. Equipo técnico
- Condiciones externas: clima, vestimenta, alimentación, público
- Relaciones interpersonales, liderazgo, rechazos, competitividad

2.7 HIPÓTESIS

Ho: La Preparación Física en el Baloncesto no incide en el Rendimiento Deportivo en la categoría Intermedia y Superior de la “Unidad Educativa Hispano América, del cantón Ambato de la Provincia de Tungurahua.”

Hi: La Preparación Física en el Baloncesto incide en el Rendimiento Deportivo en la categoría Intermedia y Superior de la “Unidad Educativa Hispano América, del cantón Ambato de la Provincia de Tungurahua.”

2.8 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

Variable Independiente: La Preparación Física en el Baloncesto

Variable Dependiente: Bajo rendimiento Deportivo en la categoría Intermedia y Superior de la “Unidad Educativa Hispano América”

CAPITULO III

LA METODOLOGÍA

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación se basa en un enfoque cuantitativo, en virtud de que se parte de realidades existentes, usamos la recolección de datos para probar la hipótesis con base en la mediación numérica y el análisis estadístico y establecer así patrones de comportamiento.

Tiene un enfoque cualitativo pues buscamos causas y la explicación de los hechos, con estos enfoques permiten a partir del problema y objetivos claramente definidos, plantear la hipótesis la cual mantiene una relación entre las variables para el análisis de la información buscando estrategias para mejorar la preparación física en el rendimiento deportivo en el baloncesto.

3.2. MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación se encuentra dentro de la modalidad de la investigación: de campo y bibliográfica.

Investigación de campo

La siguiente investigación fue de campo por que como investigadora tome contacto en forma directa con la realidad, para obtener información de acuerdo con los objetivos.

Además se llevó a cabo un estudio sistemático de los hechos en el lugar en que se producen los acontecimientos, es decir, en las canchas deportivas, para conocer los escenarios en los que desempeñan sus actividades los representantes, basquetbolistas y entrenadores de la Unidad Educativa Hispano América.

Investigación bibliográfica

Esta investigación se basa en datos obtenidos de diversas fuentes bibliográficas como: libros, revistas y otros documentos específicos al tema investigativo de la información referente a la preparación física en el rendimiento deportivo en el baloncesto.

3.3 NIVEL O TIPO DE LA INVESTIGACIÓN

En esta investigación se utilizó tres niveles de investigación:

Exploratoria.

Este método permite conocer más sobre el problema de la investigación en este caso en el baloncesto, y así poder encontrar las posibles soluciones o alternativas que lleven a una solución del problema.

Observación

Mediante este método se pudo constatar que a los deportista les hace falta que su entrenador esté presente en todos sus entrenamientos, y no como hasta ahí que solo esta pendientes de ellos un mes antes de que vaya empezar el campeonato.

Correlacional

Mide el grado de relación entre variables, se trabaja para verificar como afecta la variable independiente “Preparación Física en el Baloncesto” en la variable dependiente “Rendimiento Deportivo”.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

Se desea conocer de qué manera la baja Preparación Física en el Baloncesto influye en el rendimiento deportivo en la categoría intermedia y superior de la “Unidad Educativa Hispano América”, para fines de esta investigación la

población es de carácter finito y le correspondieron 5 profesores, 1 entrenador y 30 deportistas.

No.	Población	Cantidad
1	Profesores de C.F.	5
2	Entrenador	1
3	Deportistas	30
Total		36

Tabla 1: Población

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Debido al enfoque de este proyecto de investigación se consideró aplicar los instrumentos de investigación a profesores, entrenador y deportistas vinculados con la selección de basquetbol de la Institución.

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE: PREPARACIÓN FÍSICA DEL BALONCESTO

Conceptualización	Dimensión	Indicadores	Ítems básicos	Técnicas e instrumentos
Es el conjunto de actividades físicas que preparan al deportista para la competición. Representa el aspecto físico del entrenamiento, con un fin eminentemente competitivo con carácter específico, cuya finalidad es la mejora de las cualidades físicas del deportista para un rendimiento más elevado	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades Físicas • Competitivo 	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar • Saltar • Correr • Forma deportiva • Alto rendimiento 	<p>¿Piensa Ud. que el caminar, saltar y correr mejora su actividad física en el baloncesto?</p> <p>¿Considera Ud. Que con una preparación física adecuada se lograra la forma deportiva?</p> <p>¿Con la preparación física y la competencia se puede alcanzar el alto rendimiento?</p>	<p>Técnica Encuesta</p> <p>Instrumento Cuestionario</p>

Tabla 2: Variable independiente: Preparación Física del Baloncesto

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

VARIABLE DEPENDIENTE: RENDIMIENTO DEPORTIVO

Conceptualización	Dimensión	Indicadores	Ítems básicos	Técnicas e instrumentos
Es una actividad sistemática de larga duración, que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos y psicológicos con el objetivo de dirigir la evaluación del deportista.	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades sistemáticas • Procesos fisiológicos • Procesos psicológicos 	<ul style="list-style-type: none"> • Resistencia • Flexibilidad, fuerza • planificación • coordinación • Adaptación • Mejoramiento muscular • Desarrollo cardiorrespiratoria • Liderazgo • Motivación • concentración 	<p>¿Cree Ud. Que la Resistencia, Flexibilidad y Fuerza son actividades sistemáticas que mejora el rendimiento deportivo?</p> <p>¿En el rendimiento deportivo se debe realizar actividades sistemática planificadas?</p> <p>¿En el rendimiento deportivo las actividades sistemáticas coordinadas son fundamentales para el baloncesto?</p> <p>¿Cree Ud. Que los procesos fisiológicos de adaptación y mejoramiento del baloncesto favorece el rendimiento deportivo?</p> <p>¿Para Ud. Un buen desarrollo cardo respiratorio es primordial en el rendimiento deportivo del baloncesto para la competencia?</p> <p>¿El liderazgo la motivación y la concentración son procesos psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo?</p>	<p>Técnica</p> <p>Encuestas</p> <p>instrumento</p> <p>Cuestionarios</p>

Tabla 3: Variable dependiente, Rendimiento Deportivo de la categoría
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

3.6 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Para alcanzar los objetivos de este estudio se optó por aplicar una encuesta que incluyo 8 preguntas con afirmaciones positivas y negativas, que sirvió para la obtención de información acerca de la Preparación Física en el Baloncesto incide en el Rendimiento Deportivo en la categoría Intermedia y Superior de la “Unidad Educativa Hispano América, de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua”. Así mismo para obtener una información garantizada y de calidad se planifico la recolección de datos contemplando estrategias metodológicas requeridas por los objetivos e hipótesis del tema de investigación, de acuerdo con el enfoque escogido.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIONES
1.- ¿Para qué?	Se recolecto la información de acuerdo a los objetivos de la investigación descritos en el capítulo I
2.- ¿De qué personas?	La información se obtuvo de los datos, archivos y de los diálogos con los representantes de la unidad Educativa Hispano América.
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Se recolecto la información sobre los indicadores detallados en la Matriz de Operacionalización de las Variables. <ul style="list-style-type: none"> • La preparación física • El rendimiento deportivo en la categoría intermedia y superior
4.- ¿Quién?	Investigador: Pastora Eloísa Vera Constante
5.- ¿A quiénes?	Deportista de la categoría intermedia y superior
6.- ¿Cuándo?	Enero 2015
7.- ¿Dónde?	Unidad Educativa Hispano América
8.- ¿Cuántas veces?	Una sola vez
9.- ¿Qué técnica de recolección?	Para la recolección de información se utilizó varias técnicas, tales como: la entrevista, la observación y la lectura científica.
10.- ¿Con que?	Cuestionario
11.- ¿En qué situación?	Durante los entrenamientos de las seleccionadas de básquetbol.

Tabla 4: Plan de recolección de información
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloísa

3.7. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

El procesamiento de los datos se hizo siguiendo los siguientes pasos:

- a) Revisión crítica de la información recogida, es decir limpieza de la información defectuosa, contradictoria, incompleta, no pertinente, etc.
- b) Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales, para corregir fallas de contestación.
- c) Tabulación o cuadros según variables de cada hipótesis: manejo de información, estudio estadístico de datos para presentación de resultados.
- d) Representaciones gráficas.

Plan de análisis e interpretación de resultados

- a) Análisis de resultados.
- b) Interpretación de los resultados.
- c) Comprobación de hipótesis.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Pregunta 1.- ¿Piensa Ud. Que el caminar, saltar y correr mejorara su actividad física en el baloncesto?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
En total desacuerdo	5	14%
De acuerdo	9	25%
Totalmente de acuerdo	22	61%
Total	36	100%

Tabla 5: Actividad física en el baloncesto
Elaborado por: Vera constante Pastora Eloisa

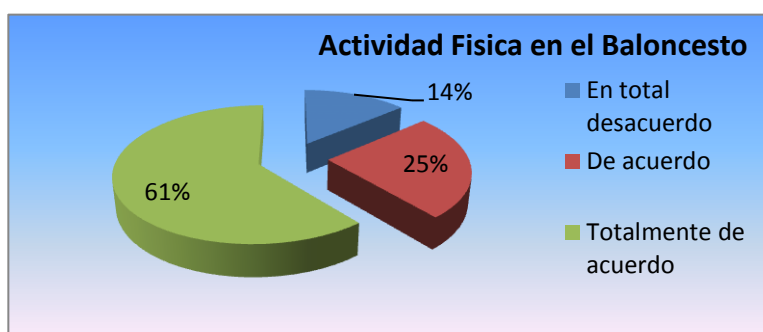


Ilustración 7: Actividad física en el baloncesto
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Análisis:

Según los resultados arrojados de las encuestas que se realizó a las seleccionadas de baloncesto se puede observar que el 61% consideran que las Actividades Físicas en el Baloncesto son primordiales para un buen desarrollo de la misma están en total acuerdo, en cambio los otros 25% encuestados están de acuerdo y el 14% están en total desacuerdo.

Interpretación:

Por esta razón las actividades como caminar saltar y correr se deberían realizar con mayor frecuencia para un buen desarrollo de las Actividades Físicas.

Pregunta 2.- ¿Considera usted que con una preparación física adecuada se logrará la forma deportiva?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
En total desacuerdo	5	14%
De acuerdo	17	47%
Totalmente de acuerdo	14	39%
Total	36	100%

Tabla 6: Forma Deportiva

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

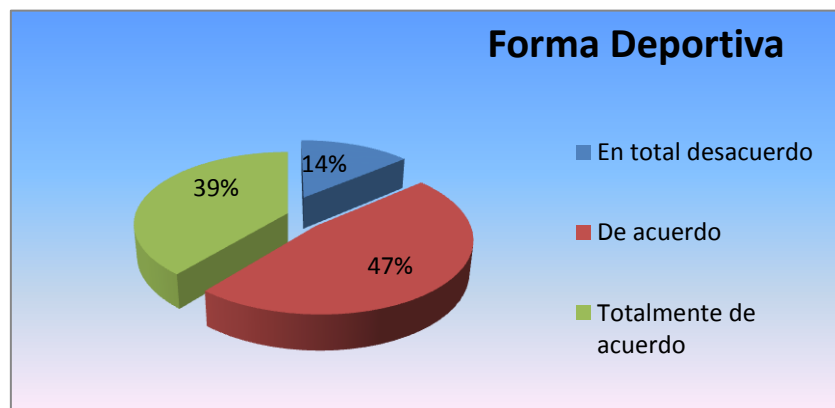


Ilustración 8: Forma Deportiva.

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Análisis:

De los 36 encuestado los resultados demuestran que el 47% de los deportistas consideran que al tener una planificación establecida se llegara a tener la anhelada forma deportiva, por otro lado el 39% están totalmente de acuerdo y el 14% en total desacuerdo

Interpretación:

Por lo que podemos decir que al tener una planificación sistemática en la preparación física llegaremos a la Forma Deportiva optima

Pregunta 3.- ¿Con la preparación física y la competencia se puede alcanzar el alto rendimiento?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Total desacuerdo	6	17%
De acuerdo	15	41%
Totalmente de acuerdo	15	42
Total	36	100%

Tabla 7: Alto rendimiento
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

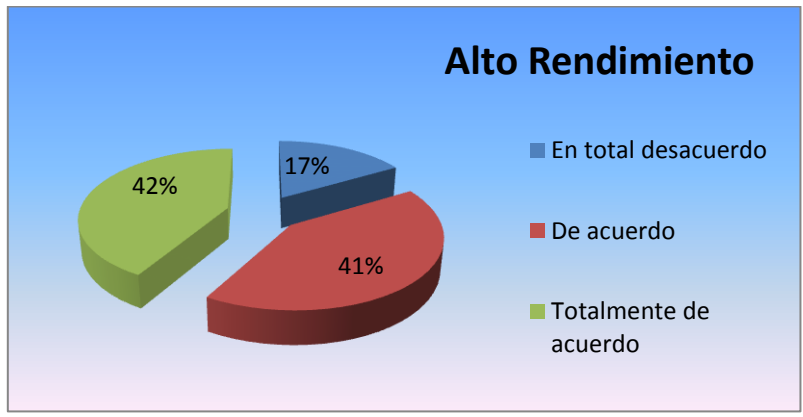


Ilustración 9: Alto rendimiento
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Análisis:

En las encuestas realizadas a las seleccionadas los resultados obtenidos.

- 15 personas que están totalmente de acuerdo que corresponde al 42%
- 15 personas que están de acuerdo que corresponden al 41%, y
- 6 personas en total desacuerdo que corresponde al 17%.

Interpretación:

Dando a conocer que la preparación física y la competencia es una vía para lograr un buen rendimiento deportivo.

Pregunta 4.- ¿Cree usted que la Resistencia, Flexibilidad y Fuerza son actividades sistemáticas que mejora el rendimiento deportivo?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Total desacuerdo	2	5%
De acuerdo	15	42%
Totalmente de acuerdo	19	53%
Total	31	100%

Tabla 8: Actividades sistemáticas

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

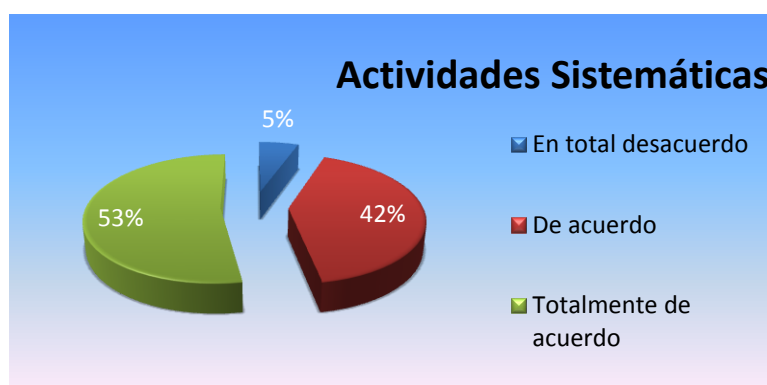


Ilustración 10: Actividades sistemáticas

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Análisis:

Las seleccionadas encuestadas arrojan los siguientes resultados.

- 5 personas están en total desacuerdo representando el 5%,
- 15 personas están de acuerdo con el 42%, por último las
- 19 personas están totalmente de acuerdo con el 53%.

Interpretación:

Por tal motivo podemos decir considerando que al realizar ejercicios de resistencia de flexibilidad y fuerza podemos mejorar nuestro rendimiento deportivo siempre y cuando las actividades sean sistemáticas.

Pregunta 5.- ¿En el rendimiento deportivo se debe realizar actividades sistemática planificadas?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
En total desacuerdo	6	17%
De acuerdo	17	47%
Totalmente de acuerdo	13	36%
Total	36	100%

Tabla 9: Actividades planificadas
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

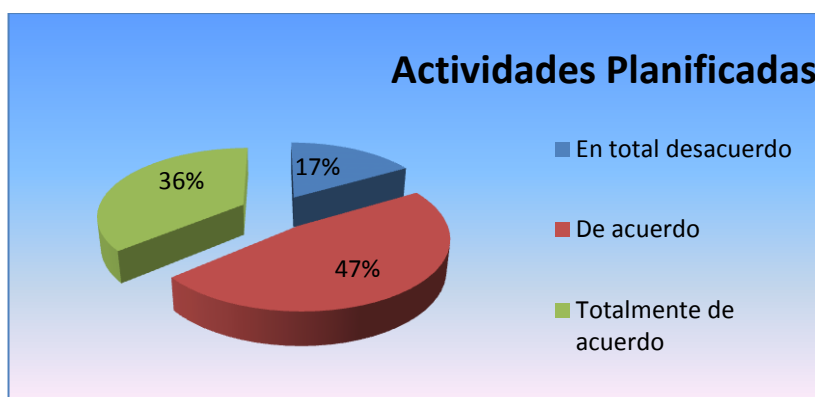


Ilustración 11: Actividades planificadas
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Análisis:

De los resultados arrojados se ha considerado que el 47% a reflejado que las Actividades Planificadas son consideradas importantes están de acuerdo el otro 36% están en totalmente de acuerdo y el otro 17% en total desacuerdo.

Interpretación:

Por esta razón las seleccionadas piensan que al realizar Actividades Planificadas no solo mejorara su Rendimiento Deportivo si no su Condición Física y su calidad de vida.

Pregunta 6.- ¿En el rendimiento deportivo las actividades sistemáticas coordinadas son fundamentales para el baloncesto?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
En total desacuerdo	1	3%
De acuerdo	15	42%
Totalmente de acuerdo	20	55%
Total	36	100%

Tabla 10: Rendimiento deportivo
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

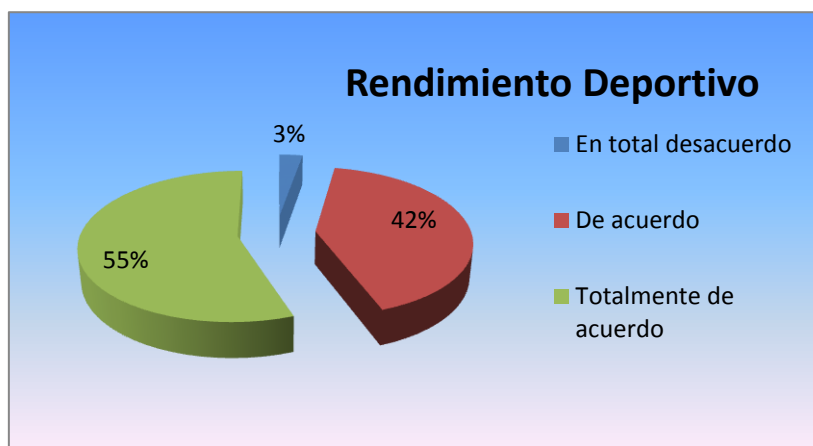


Ilustración 12: Rendimiento deportivo
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Análisis:

Existen en los seleccionados en un porcentaje de 55% que están totalmente de acuerdo que el rendimiento deportivo en la actividad del baloncesto se debe trabajar con mayor énfasis en cambio el 42% están de acuerdo y el otro 3% están totalmente en desacuerdo.

Interpretación:

Considerando que en el baloncesto hay muchos factores que influyen y uno de ellos el Rendimiento Deportivo, en el cual se debe considerar.

Pregunta 7.- ¿Cree Ud. Que los procesos fisiológicos de adaptación y mejoramiento del baloncesto favorece el rendimiento deportivo?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
En total desacuerdo	3	8%
De acuerdo	19	53%
Totalmente de acuerdo	14	39%
Total	36	100%

Tabla 11: Procesos fisiológicos

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

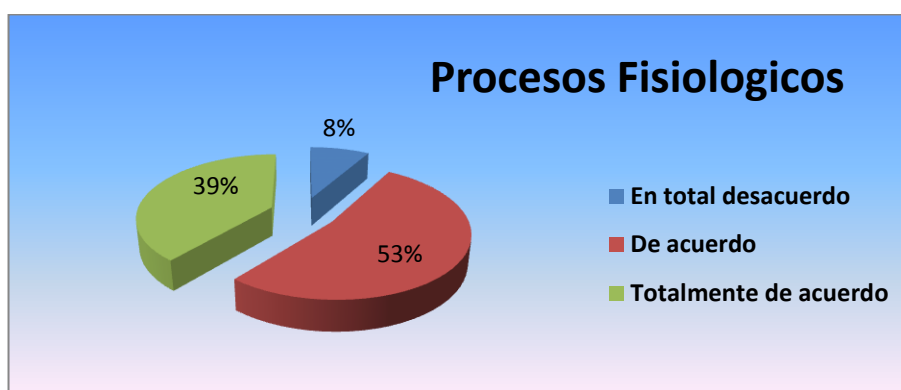


Ilustración 13: Procesos fisiológicos

Elaborado por: Vera Constante Pastora Constante

Análisis:

De los resultados arrojados se ha visto que el 53% a reflejado que los procesos fisiológicos cumplen una función primordial están de acuerdo, por lo que el 39% están totalmente de acuerdo y por otro lado el 8% lo considera en total desacuerdo.

Interpretación:

Por cuanto se dice los procesos fisiológicos de adaptación ayuda a que el seleccionado de baloncesto obtenga un rendimiento favorable.

Pregunta 8.- ¿Para Ud. Un buen desarrollo cardio respiratorio es primordial en el rendimiento deportivo del baloncesto para la competencia?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
En total desacuerdo	2	5%
De acuerdo	19	53%
Totalmente de acuerdo	15	42%
Total	36	100%

Tabla 12: Desarrollo cardiorrespiratorio
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

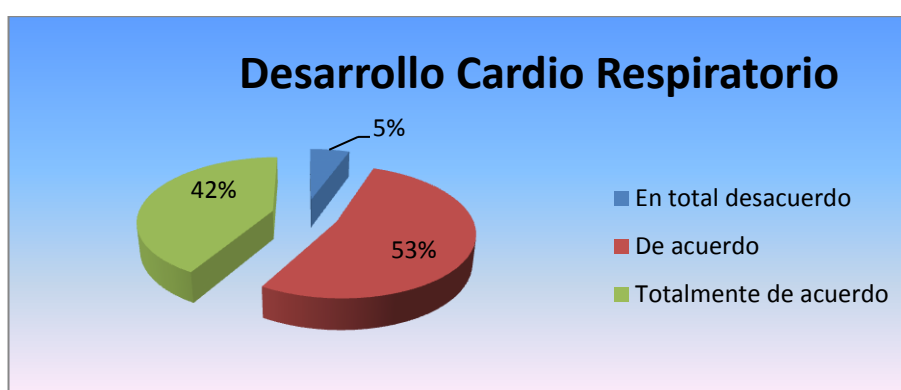


Ilustración 14: Desarrollo cardiorrespiratorio
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Análisis:

De la población total de 36 personas encuestadas arrojan los siguientes resultados que el 53% ha reflejado que el desarrollo Cardio respiratorio se considera importante en el baloncesto están de acuerdo, por otro lado el 42% considera que esta en total acuerdo y por ultimo lado el 5% está en total desacuerdo.

Interpretación:

Por cuanto decimos que para poder llegar a una competencia hay que tomar en cuenta que hay que trabajar en el desarrollo del Cardio respiratorio para no tener complicaciones en una competencia ya que implica sobre esfuerzo

Pregunta 9.- ¿El liderazgo la motivación y la concentración son procesos psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
En total desacuerdo	4	11%
De acuerdo	17	47%
Totalmente de acuerdo	15	42%
Total	36	100%

Tabla 13: Procesos psicológicos
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

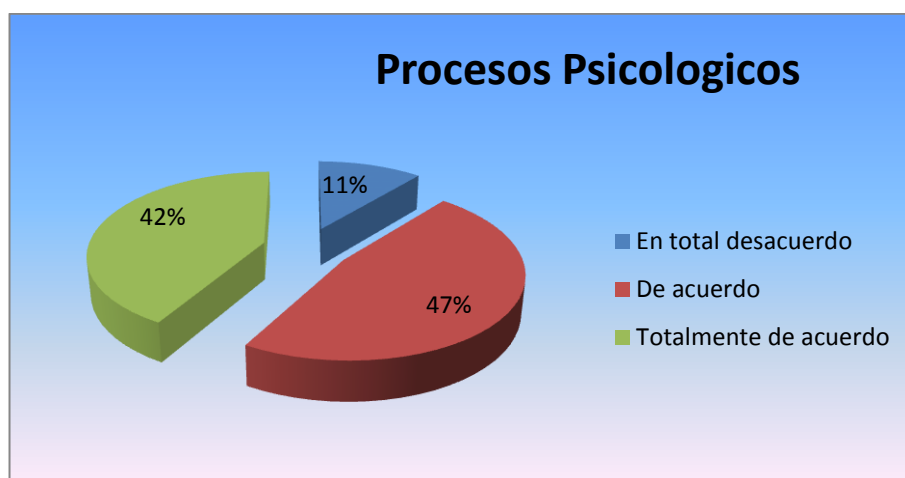


Ilustración 15: Procesos psicológicos
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Análisis:

Existen en los encuestados un 47% que están de acuerdo en que la motivación y el liderazgo lleva al éxito, se ha visto que el 42% ha reflejado que están totalmente de acuerdo, y por ultimo lado el 11% están en total desacuerdo.

Interpretación:

Por cuanto se ha considerado que hay que trabajar con mayor énfasis.

4.2. VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Con los resultados obtenidos en la encuesta aplicada a los Profesores de C.F., Entrenador y Deportistas, se toma como referencia la pregunta número:

2.- ¿Considera usted que con una preparación física adecuada se logrará la forma deportiva? y la pregunta número 9.- ¿El liderazgo la motivación y la concentración son procesos psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo?

Se procede a realizar la hipótesis para observar que la Preparación Física en el Baloncesto si incide en el Rendimiento Deportivo en la categoría Intermedia y Superior de la “Unidad Educativa Hispano América, del cantón Ambato de la Provincia de Tungurahua.”

4.2.1. Modelo Lógico

Ho: La Preparación Física en el Baloncesto no incide en el Rendimiento Deportivo en la categoría Intermedia y Superior de la “Unidad Educativa Hispano América, del cantón Ambato de la Provincia de Tungurahua.”

Hi: La Preparación Física en el Baloncesto incide en el Rendimiento Deportivo en la categoría Intermedia y Superior de la “Unidad Educativa Hispano América, del cantón Ambato de la Provincia de Tungurahua.”

4.2.2. Nivel de significancia

El nivel de significancia con el que se trabajó es de 5,991%

Nivel de confianza 95% y un margen de error del 5%

4.2.3. Prueba estadística

Prueba estadística chi cuadrado

En donde: $\chi^2 = \sum \frac{(O-E)^2}{E}$

X² = Chi cuadrado

Σ = Sumatoria

O = Frecuencia observada

E = Frecuencia esperada teórica

2.- ¿Considera usted que con una preparación física adecuada se logrará la forma deportiva?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
En total desacuerdo	5	14%
De acuerdo	17	47%
Totalmente de acuerdo	14	39%
Total	36	100%

Tabla 14 Pregunta central

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

9.- ¿El liderazgo la motivación y la concentración son procesos psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
En total desacuerdo	4	11%
De acuerdo	17	47%
Totalmente de acuerdo	15	42%
Total	36	100%

Tabla 15: Pregunta central 2

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

4.2.4 Combinación de frecuencias

POBLACIÓN	ALTERNATIVAS			
	En total desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	TOTAL
PREGUNTA 2	5	17	14	36
PREGUNTA 9	4	17	15	36
TOTAL	9	34	29	72

Tabla 16: Combinación frecuencias observada
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

POBLACIÓN	ALTERNATIVAS			
	En total desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	TOTAL
PREGUNTA 2	5	17	15	36
PREGUNTA 9	16	11	9	36
TOTAL	21	28	24	72

Tabla 17: Combinación de frecuencia esperada
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

4.2.5. Cálculo matemático

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
5	14	-9	81	5,79
17	10	7	49	4,90
14	7	7	49	7,00
4	16	-12	144	9,00
17	11	6	36	3,27
15	9	6	36	4,00
			X2	33,96

Tabla 18: Tabla de CHI CUADRADO
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

$$X_3 = 5991 \quad X_2 = 33,96$$

Zona de aceptación y rechazo

Grados de libertad (gl) = (filas - 1) (columnas - 1)

$$Gl = (F - 1) (C - 1)$$

$$Gl = (2 - 1) (3 - 1)$$

$$Gl = (1) (2)$$

$$Gl = 2$$

4.2.6. Decisión Final

El valor $X_2 = 33,96$ es mayor a $X_3 = 5991$, de acuerdo a lo establecido se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, por lo que se considera que la Preparación Física en el Baloncesto incide en el Rendimiento Deportivo en la categoría Intermedia y Superior de la “Unidad Educativa Hispano América, del cantón Ambato de la Provincia de Tungurahua.”

A continuación la representación gráfica del CHI CUADRADO:

REPRESENTACIÓN GRAFICA DEL CHI CUADRADO

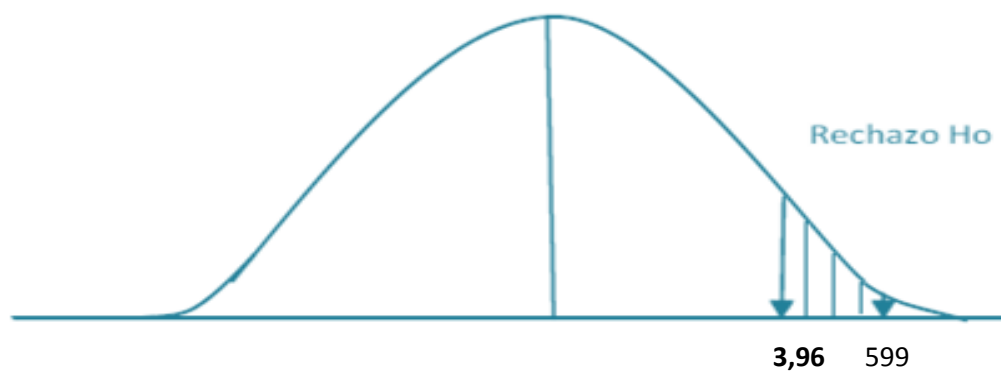


Ilustración 16: Representación gráfica del CHI CUADRADO

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES:

- La mayoría de las seleccionadas de baloncesto consideran que el realizar Actividades físicas como caminar Saltar, correr son actividades que ayudara en su rendimiento deportivo siempre y cuando se las realice con una rutina adecuada y planificada más no motona pues esto mejoraría sus capacidades y su rendimiento al momento de la competencia.
- Las seleccionas de baloncesto consideran que la preparación física es un factor muy importante para obtener un buen rendimiento deportivo considerando que dentro este factor se debe también considerar que hay que trabajar en capacidades físicas para que su rendimiento mejore y los resultados en la competencia sea óptimo.
- Como entrenadores debemos trabajar en algunos aspectos no solamente físicos, aquí interviene los aspectos psicológicos para que las seleccionadas se sienta seguras y desarrollen un liderazgo del cual se pueda sacar provecho y puedan tomar decisiones y su rendimiento aumente.

5.2 RECOMENDACIONES:

- Se debería trabajar con mayor importancia en las seleccionadas la preparación física con un plan de entrenamiento previamente planificado ya que con esto se llegara a que las deportistas tenga conciencia de la importancia de una preparación deportiva para un buen rendimiento en el baloncesto en el momento de la competencia.
- Se recomienda que antes de empezar un plan de entrenamiento hay que hacer pruebas o test para saber que en qué estado físico se encuentra la deportista y esto ayudar al entrenador desde que punto debe empezar a trabajar con su plan de entrenamiento tanto físico como psicológico.
- Tenemos que adoptar el proceso fisiológico desde el primer momento en que se comienzan a realizar los ejercicios de preparación física, aplicando metodologías creativas para lograr que el deportista se encuentre en óptimas condiciones y su rendimiento deportivo sea el anhelado.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

“MANUAL DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL BALONCESTO EN LAS CATEGORÍAS INTERMEDIA Y SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA HISPANO AMÉRICA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

6.1 DATOS INFORMATIVOS

- **Institución:** Unidad Educativa “Hispano América”
- **Población de estudio:** 30 Seleccionadas de baloncesto
- **Investigadora:** Pastora Eloísa Vera Constante
- **Provincia:** Tungurahua
- **Cantón:** Ambato
- **Dirección:** Av. Bolivariana y Av. El Rey
- **Teléfono:** 032520245
- **Tiempo estimado de la propuesta:** La presente propuesta será ejecutada y financiada por la autora. Inicio: octubre del 2014 Terminación: marzo del 2015. Se presenta un tiempo estimado de seis meses para aplicar y ejecutar la propuesta.

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Una vez realizada la investigación en la Unidad Educativa “Hispano América” sobre la preparación física en seleccionadas de baloncesto de la categoría intermedia, se obtuvo nuevos conocimientos sobre este tema, adicionalmente de los datos obtenidos a través de la aplicación de entrevistas y encuestas durante la investigación a las autoridades y jugadoras de la categoría Intermedia y Superior de la Unidad Educativa Hispano América, se determinó la carencia de un instrumento que permita al instructor y las seleccionadas referirse para llevar a cabo las actividades dentro de la sesión de preparación de las jugadoras.

La implementación de un manual es necesario en la preparación física como un instrumento de mejora en el campo educativo deportivo, para que de forma explícita, ordenada y sistemática se cuente con las instrucciones necesarias para la ejecución de los ejercicios y estos a su vez tengan impacto en el rendimiento de las basquetbolistas, por lo expuesto se considera una propuesta innovadora que permitirá a la institución y a las personas que practican este deporte de equipo, desarrollar capacidades y destrezas que mejoren su juego individual y colectivo.

6.3 JUSTIFICACIÓN

Es **importante** plantear la propuesta fruto de esta investigación ya que con la aplicación de un manual la preparación física incidirá en el rendimiento deportivo de las seleccionadas de baloncesto de la categoría Intermedia de la Unidad Educativa “Hispano América a nivel competitivo, reflejándose a corto y largo plazo en resultados positivos en competencias a nivel nacional e internacional.

La elaboración del manual de ejercicios en la preparación física de las jugadoras es de **interés** ya que de esta manera la institución, el entrenador y las seleccionadas conocerán y aplicaran correctamente los conocimientos sobre la preparación física y así se podrá garantizar el desarrollo óptimo del individuo para un encuentro deportivo con éxito y con la seguridad de reducir el mínimo las posibilidades de lesión.

La propuesta es **factible** porque se cuenta con el apoyo y participación activa de la institución para implementarla, además los representantes de la institución educativa consideran un gran desafío poder implementar un instrumento de consulta que potencie cada ejercicio en la actividad física y su programación.

La propuesta es **útil y de beneficio** para el entrenador y deportistas ya que las instrucciones en la formación deportiva deben ser funcionales y significativas, pues su aplicación conlleva a incrementar el rendimiento deportivo del talento humano que conforma la selección de baloncesto.

Se justifica entonces el diseño de un manual ejercicios de preparación física, ya que con este material de apoyo, el interesado pueda darse cuenta de la importancia de la preparación física, su utilidad, su clasificación, las formas de implementarlo, así como las indicaciones metodológicas para darle cumplimiento.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo general

Diseñar un manual de ejercicios de preparación física para la mejora del rendimiento deportivo en las seleccionadas de baloncesto de las categorías Intermedia y Superior de la Unidad Educativa “Hispano América”.

6.4.2 Objetivos específicos

- Difundir el manual de ejercicios para mejorar la preparación física en el baloncesto para el mejorar la condición física y el rendimiento deportivo a las personas involucradas con la preparación de las seleccionadas de las categorías Intermedia y Superior de la Unidad Educativa “Hispano América”.
- Aplicar el manual de ejercicios para mejorar la preparación física en el baloncesto en los entrenamientos de las seleccionadas de las categorías Intermedia y Superior de la Unidad Educativa “Hispano América”.
- Evaluar la aplicación del manual de ejercicios para mejorar la preparación física en el baloncesto en las seleccionadas de las categorías Intermedia y Superior de la Unidad Educativa “Hispano América”.

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

La viabilidad de realización de la presente propuesta se particulariza de la siguiente manera:

Factibilidad Organizacional

La propuesta es factible de ejecutarse por que cuenta con una sólida investigación y con la autorización y predisposición de los miembros de la Unidad Educativa “Hispano América” para colaborar en la implementación de manual de ejercicios para mejorar la preparación física en el baloncesto de las seleccionadas.

Factibilidad Técnica

La propuesta es factible de aplicación ya que se encuentra respaldada por la autoridad de la institución educativa, recursos mínimos económicos a ser asignados y bibliografía de fácil acceso.

Factibilidad Ambiental

La propuesta no toca temas ambientales por lo que es factible de realizar ya que no causará ningún tipo de daño.

Factibilidad Social

Socialmente es una propuesta factible de realizar puesto que será de utilidad para los docentes miembros de la Unidad Educativa “Hispano América” así como para las seleccionadas y la colectividad.

Factibilidad Legal

La presente propuesta no tiene ninguna objeción, ya que aporta al desempeño deportivo, educativo, estratégico y por consiguiente es aplicable, ya que cumple con los requisitos legales y no existen inconvenientes en su aplicación.

6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA TÉCNICA

A continuación se describe los compendios de esta propuesta:

Preparación física

Existen autores que se refieren a la preparación física, como el caso de Vladimir N. Platonov y Marina M. Bulatova(2009:9) quienes indican que la preparación física es uno de los componentes primordiales del entrenamiento deportivo para desarrollar las cualidades motoras: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación. La preparación física se divide en general y especial. Algunos especialistas recomiendan incluso desatacar además la preparación auxiliar.

Movimiento Articular

De acuerdo al sitio web g-se.com, la habilidad de las articulaciones de permitir movimientos a través de todo su rango de movimiento, bajo rangos muy amplios de carga y velocidad angular, sin perder estabilidad, es debido entre otras cosas a la capacidad del cartílago articular de mantenerse lubricado y con un bajo coeficiente de fricción.

Son numerosas las variables que procuran una buena lubricidad del cartílago articular y los distintos mecanismos son modelos teóricos experimentados en forma mecánica, pero ayudan a entender cómo funciona este mecanismo y la importancia luego en la indicación de distintas técnicas para favorecer la curación del mismo.

Calentamiento

De acuerdo a Samuel Gento Palacios (2011:75-76), manifiesta el calentamiento es el conjunto de ejercicios físicos especialmente relacionados, que son realizados a fin de preparar al organismo para determinado trabajo.

El contenido de calentamiento estará acorde con el deporte que se entrena el periodo de entrenamiento en que se encuentra el alumno, la finalidad que

persigue la clase y otros factores, entre ellos la temperatura ambiente. Es una premisa básica, que el contenido y carácter del calentamiento siempre estará de acuerdo con el contenido y carácter de la parte principal del entrenamiento.

Fases del calentamiento

De acuerdo al sitio web cultufisik, manifiesta que las fases del calentamiento son:

1. Lubricación de Articulaciones:

Consiste en mover nuestras articulaciones para estimular la secreción del líquido sinovial, podemos comenzar desde los pies hasta la cabeza así tenemos los ejercicios de:

- Movimiento del cuello
- Circunducción de brazo
- Movimiento del tobillo, etc.

2. Calentamiento

Es una serie de ejercicios físicos que se hacen antes de hacer una actividad deportiva así tenemos los siguientes ejercicios:

- Salto de títere
- Proyección de rodilla
- Skipping

3. Estiramiento

Se hace después de una actividad deportiva para evitar que se contraigan los músculos

4. Vuelta a la calma

Calentamiento general

En el libro Periodización del Entrenamiento Deportivo (2da Edición), de Tudor O. Bompa, Phd. de York University. Página 66. Capítulo 5.

El calentamiento general (10 a 20 minutos) consiste en un trote ligero, montar en bicicleta o subir escalones, seguido de gimnasia sueca y ejercicios de estiramiento para aumentar el riego sanguíneo y subir la temperatura corporal. De esta forma se prepara músculos y tendones para el programa planeado. Durante el calentamiento los deportistas también deberían prepararse mentalmente para la parte principal de la sesión de entrenamiento mediante la visualización de los ejercicios que hay que practicar y la automotivación para la tensión desarrollada en el entrenamiento.

Calentamiento específico

Tudor O. Bompa, Phd, (2009:66) en su obra *Periodización del Entrenamiento Deportivo*, indica que el calentamiento específico (3 a 5 minutos) es una transición corta para la parte del cuerpo operante durante la sesión. Al ejecutar unas pocas repeticiones con el equipamiento y al emplear cargas mucho más ligeras que las planificadas para el día, los deportistas estarán mejor preparados para que el entrenamiento salga bien.

De acuerdo al libro *El calentamiento general y específico en la educación física: ejercicios prácticos*, de **Jorge Costa Ramos** (2009:12-13), describe al calentamiento específico como:

La serie de actividades que se realizan con carácter previo a una actividad principal, que en un principio comprenden un calentamiento general y en segunda instancia supone la realización, de ejercicios, actividades y gestos específicos que están relacionados con la actividad que posteriormente se realizara, que implicara a los músculos específicos que participen en la actividad principal y que además dejara al deporte en unas condiciones óptimas a nivel físico, psicológico, de activación, de concentración y ayuda a prevenir lesiones.

En el mismo compendio indica que el calentamiento específico produce:

Modificaciones a nivel muscular, psicológico, cardiovascular, de motivación y concentración, etc. Así se puede decir que aumenta la temperatura corporal, disminuye la viscosidad intramuscular, facilitando las

contracciones musculares, permitiendo una mejora en la coordinación intramuscular (dentro de las propias fibras que componen el musculo), como a nivel intermuscular, en músculos agonistas y antagonista, mejorando las concentraciones de unos y facilitando la relajación de otros, así como de aquellos que trabajan en sinergia, todo ello también llevara a la mejora de la coordinación intersegmentaria, conduciendo de manera inevitable a la realización de un gesto más coordinado y en consecuencia más eficaz.

Gento Palacios (2011:77-78), en su obra indica que el calentamiento específico estará compuesto con 4 – 6 ejercicios de carácter especial.

Los medios principales del calentamiento específico son los siguientes:

- La Carrera.
- Los ejercicios especiales del calentamiento.
- Los ejercicios del deporte que se trate.

Estiramiento

Conocido también como ciclo de estiramiento acortamiento o reflejo de estiramiento miotático, los ejercicios pliométricos son aquellos en los que los músculos se cargan en una contracción excéntrica (elongación), seguida inmediatamente por una contracción concéntrica (acortamiento). Las investigaciones han demostrado que un musculo estirado antes de una contracción se contraerá con mayor fuerza y velocidad (Bosco y Kimy, 1980; Schmidtbleicher, 1984).

La acción pliométrica depende del reflejo del estiramiento en el vientre muscular. El principal propósito del reflejo de estiramiento es monitorizar el grado de estiramiento muscular e impedir los sobre estiramiento. Cuando un deportista salta, precisa mucha fuerza para impulsar el cuerpo hacia arriba. El cuerpo debe poder flexionarse y extenderse con rapidez para dejar el suelo. Los ejercicios pliométricos dependen de esta rápida acción del cuerpo para conseguir la potencia requerida para el movimiento.

El movimiento pliométrico se basa en la contracción reflejo de las fibras musculares resultantes de la rápida carga de esas mismas fibras.

Los ejercicios pliométricos trabajan los complejos mecanismos neuronales. El entrenamiento pliométrico provoca cambios musculares y neuronales que facilitan y mejoran la ejecución de movimientos más rápidos y potentes. Los elementos contráctiles de los músculos son las fibras musculares, si bien hay ciertas partes no contráctiles de los músculos que crean lo que se conocen como “componente elástico en serie”. Esto de acuerdo al libro *Periodización del Entrenamiento Deportivo* segunda Edición, de Tudor O. Bompa, Phd. de York University. Capítulo 10. Página 152.

Rendimiento deportivo

Atki Viru y Mehis Viru en su libro *Análisis y Control del Rendimiento deportivo*. El rendimiento deportivo, contribuyen al desarrollo óptimo de los niños y los adolescentes, aseguran una mejora del estado de salud y ayudan a mantener la calidad de los ancianos. No obstante, la aparición de todos estos cambios depende de la calidad y la organización del entrenamiento. De hecho, los efectos del entrenamiento están específicamente relacionados con determinadas características de los ejercicios realizados, su intensidad y duración y la relación trabajo/reposo, tanto durante la sesión de entrenamiento como en el microciclo del entrenamiento (normalmente de 4 a 7 días). PREFACIO.

Preparación física

De acuerdo al libro *La preparación física* de los autores Nikolaievich y Mijailovna (2011:9) manifiestan en su obra que: la preparación física es uno de los componentes primordiales del entrenamiento deportivo para desarrollar las cualidades motoras fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación. La preparación física se divide en general y especial. Algunos especialistas recomiendan incluso destacar además la preparación auxiliar.

La preparación física general pretende desarrollar equilibradamente las cualidades motoras:

- Fuerza
- Velocidad
- Resistencia
- Coordinación
- Flexibilidad

Los mismos autores Unos índices elevados de preparación física general son el fundamental funcional para desarrollar las cualidades físicas especiales, para perfeccionar de forma eficaz los demás aspectos de la preparación técnico, táctico y psíquico.

Un proceso de la preparación física general organizada racionalmente presupone el desarrollo polifacético y a la vez proporcional de las distintas cualidades motoras.

El potencial funcional que se adquiere como resultado de la preparación general no es más que una premisa indispensable para perfeccionarse convenientemente en una modalidad deportiva determinada, pero no puede contribuir a lograr grandes resultados deportivos sin la preparación física.

La preparación física auxiliar se estructura a partir de la preparación física general. Crea una base especial que resulta indispensable para una ejecución eficaz de los grandes volúmenes de trabajo destinados a desarrollar las cualidades especiales motoras. Dicha preparación permite incrementar las posibilidades funcionales de, los distintos órganos y sistemas del organismo. Por otro parte mejora la coordinación neuromuscular, se perfeccionan las capacidades de los deportistas.

De acuerdo a la preparación física en el baloncesto de Cometti G. (2002:11), manifiesta que el objetivo del trabajo físico es mejorar la eficiencia del entrenamiento y no fatigar a los jugadores. Llevar a cabo un esfuerzo físico sobre

un organismo fatigado carece de interés alguno. Es necesario, en primer lugar, velar por una buena recuperación tras los esfuerzos en competición.

Manifiesta además que el baloncesto exige cualidades físicas de velocidad, es necesario trabajarlas prioritariamente antes de entrar en un proceso de fatiga causada por el trabajo aeróbico. En un corredor de cien metros, para que este mejore sus marcas hace falta recurrir a esfuerzos más cortos y más cualitativos.

Por lo tanto es importante recordar que la calidad pasa, en un momento dado, por esfuerzos más breves que los de competición y más cuando estos esfuerzos son repetidos, para el jugador de baloncesto es determinante el tiempo en los 10 metros, por este motivo, deben trabajarse los esfuerzos explosivos.

6.7. MODELO OPERATIVO

El desarrollo de la misma se presenta en la siguiente página.

FASES	OBJETIVO	ESTRATEGIA	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO	INDICADOR
Fase 1 Socialización	Socializar e informar los fundamentos del manual de los ejercicios para mejorar la preparación física en el baloncesto	Lograr que el 80% de la comunidad educativa interiorice la utilización de los contenidos programáticos del manual en el baloncesto.	Charla-taller de socialización del manual	Infocus Computador portátil. Papelotes, tiza líquida.	Investigador, jugadoras	1 sesión por semana	Propuesta socializada
Fase 2 Planificación y Organización	Demostrar de forma teórico practica la importancia de ejercicios para mejorar la preparación física en el baloncesto	Conseguir que los contenidos de la guía de actividades metodológicas en el baloncesto elaborados sea aceptados en un 100%	Reuniones de trabajo	Infocus Computador portátil Papelotes tiza líquida.	Equipo de baloncesto Investigador	1 sesión por semana	Personal organizado Fotografías Documento
Fase 3 Ejecución	Ejecutar de forma práctica lo indicado en el manual de ejercicios para mejorar la preparación física en el baloncesto.	Mejorar en un 100% los contenidos programáticos Seminario taller sobre la utilización de los nuevos contenidos de la guía de actividades metodológicas en el baloncesto	Reuniones de trabajo	Computador portátil. Patio y aula Pito Pelotas de baloncesto	Investigador	3 sesiones semanales	Propuesta en marcha. Lista de asistencia

Tabla 19: Modelo Operativo

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

6.8 CRONOGRAMA DEL PLAN OPERATIVO

La propuesta será administrada por el investigador y representantes de la Institución.

NO	ACTIVIDADES	2014-2015					
		OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR
1	Taller de socialización	X	X				
2	Reunión de trabajo para definir acciones			X			
3	Reuniones de trabajo para definir lineamiento para la elaboración de modelo				X		
4	Reunión de trabajo definir estructura organizacional					X	
5	Capacitación						X
6	Aplicación						X
7	Evaluar Socializar						X
8	Ejecutar						X

Tabla 20: Cronograma Plan Operativo

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

DESARROLLO DE LA PROPUESTA

UNIDAD EDUCATIVA "HISPANO AMÉRICA"

MANUAL DE EJERCICIOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LAS SELECCIONADAS DE BALONCESTO DE LAS CATEGORÍAS INTERMEDIA Y SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA "HISPANO AMÉRICA"



CONTENIDO GENERAL

Presentación.....	82
Objetivos.....	82
Programa.....	82
Simbología del Baloncesto	83
Movimiento Articular	84
Calentamiento General	88
Calentamiento Específico	91
Estiramiento.....	93
Fuerza General.....	96
Fuerza Específica.....	99
Velocidad General	103
Velocidad Específica	107
Resistencia General	111
Resistencia Específica	115
Coordinación General.....	118
Coordinación Específica.....	121
Flexibilidad General	125

PRESENTACIÓN

En el baloncesto, así como en cualquier actividad física, es necesario realizar previamente un calentamiento, ya que sin éste los peligros de sufrir algún tipo de lesión o dejarnos fueran de la competencia.

Para un deporte como el baloncesto, el calentamiento de las partes superiores del cuerpo juega un papel fundamental, ya que es en esta zona donde se concentra gran parte de la actividad. Una buena preparación física fortalece y equilibra la musculatura, reduciendo el riesgo de lesiones. La forma efectiva de protegerse de las lesiones músculo-esqueléticas es realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento.

OBJETIVOS

Este manual trata de cómo el calentamiento puede apoyar el desempeño de las jugadoras y el entrenador. Estos objetivos se dirigen:

- A dar una visión amplia del papel del entrenador y aumentar su confianza en sus propias capacidades y las del equipo. En síntesis, aumentar su competencia y su potencial físico.
- Ayudar al entrenador a convertirse en un facilitador de la metodología.
- En equipar al capacitador con los instrumentos para actuar como persona recurso, proveyendo información a la organización cooperativa, sus asociados, líderes y gerentes.
- Familiarizar al entrenador con las técnicas.

PROGRAMA

Este programa comprende 4 planes, dedicados al entrenamiento previo a la competición del básquetbol, esta planificación consta de una parte inicial progresiva, una de trabajo específico y una última de vuelta a la calma.

SIMBOLOGÍA DEL BALONCESTO

El baloncesto o básquetbol, es el segundo deporte más popular después del fútbol, y con éste prestigio debe tener alguna particularidad, pues en este deporte se puede expresar tanto el jugador como el cuerpo técnico por medio de símbolos, que son los que logran estipular algún esquema o posición dentro del campo de juego. A continuación algunas de estas.

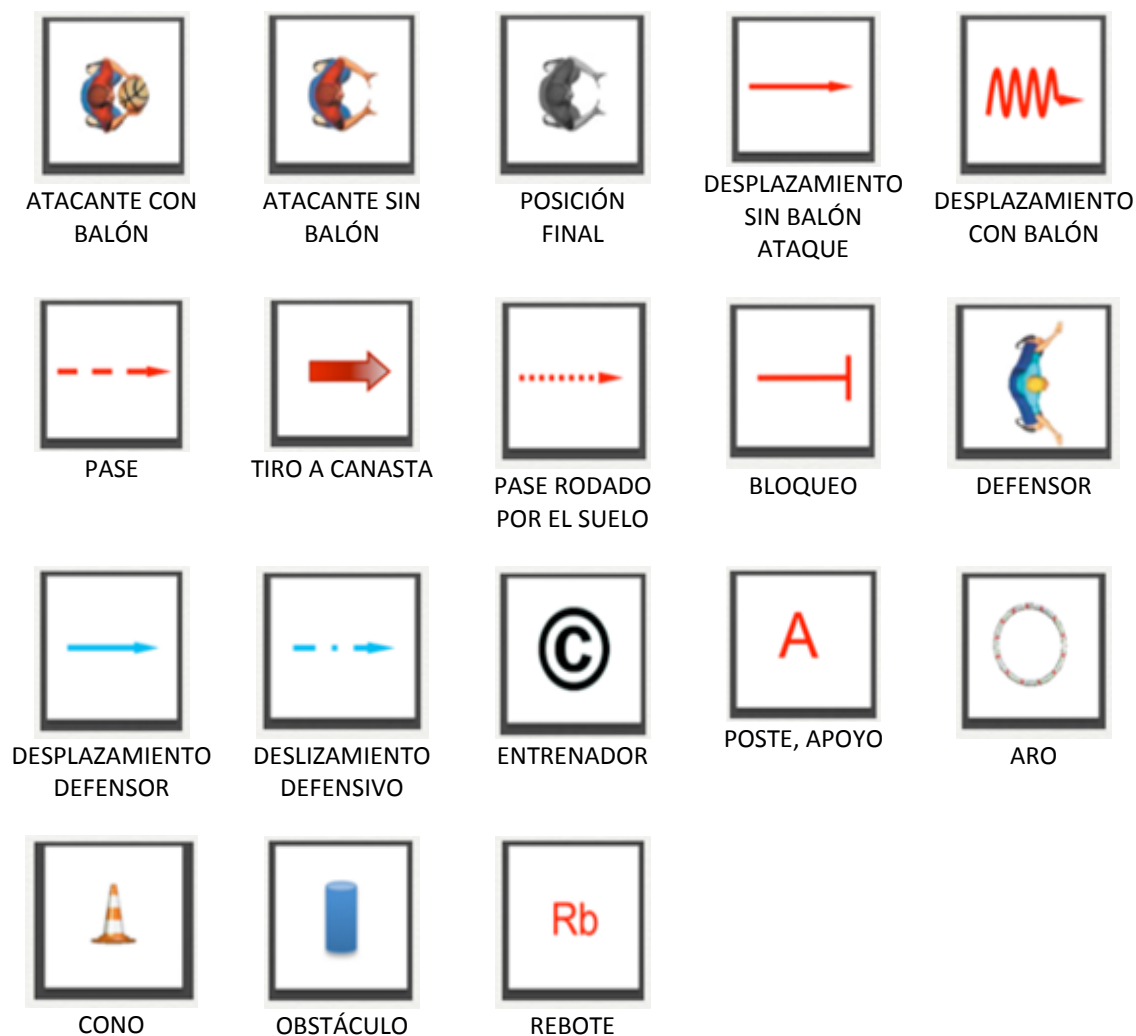


Ilustración 17: Simbología del Baloncesto

MOVIMIENTO ARTICULAR

Plan 1			
<p>Con esta actividad lo que se busca es permitir que el líquido sinovial penetre dentro del cartílago para su función normal, para ello dedicar unos minutos a la activación articular, con movimientos de las principales articulaciones buscando, progresivamente, trabajar todo el grado de movilidad de cada articulación, a fin de mejorar la temperatura y lubricación de las articulaciones. Se suele iniciar por arriba, el cuello, y terminar por abajo, los tobillos. Se caracteriza por movimientos progresivos en amplitud de todas las articulaciones y en todos los rangos posibles del movimiento.</p>			
Unidad	Baloncesto		
Tiempo	6 minutos		
Materiales	Silbato		
Tipo de ejercicios	Ejercicios generales y sin implemento		
Objetivo	Mejorar la temperatura y lubricación de las articulaciones.		
Articulaciones	Tiempo	Repetición	Organización
Cuello	60 segundos	6 veces diez repeticiones	Jugadoras de pie formando filas
Hombros	60 segundos	6 veces diez repeticiones	
Brazos	60 segundos	6 veces diez repeticiones	
Cadera	60 segundos	6 veces diez repeticiones	
Rodilla	60 segundos	6 veces diez repeticiones	
Tobillo	60 segundos	6 veces diez repeticiones	
Total	6 minutos		

Tabla 21: Plan 1

Elaborado: Vera Constante Pastora Eloisa

Ejercicio N°1

CUELLO

Posición Inicial:

Bipedestación (de pie) con la espalda recta.

Ejecución:

Se realizara una Circunducción en el cuello, a continuación se realizara el movimiento de la cabeza de adelante hacia atrás y por ultimo de izquierda a derecha, esto se realizara en 8 tiempo.



Ilustración 18: Cuello

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Ejercicio N°2

Brazos

•Posición de inicio:

Bipedestación (de pie), espalda recta.

•Ejecución:

Levantamos nuestro brazo derecho luego el izquierdo, abrimos los brazos horizontalmente luego los cruzamos y estiramos nuestros brazos

El cuello debe mantenerse alineado con la espalda en todo momento



Paso 1

Paso 2

Paso 3

Ilustración 19: Brazos

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Ejercicio N°3

HOMBROS

•**Posición de inicio:**
Bipedestación (de pie),
espalda recta.

•**Ejecución:**
Como si estuviéramos
nadando, mover los hombros
primero y luego los brazos
hacia delante y hacia atrás.



Paso 1

Paso 2

Paso 3

Ilustración 20: Hombros

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Ejercicio N°4

CINTURA

•**Posición de inicio:**
Bipedestación (de pie),
espalda recta con los pies
y las caderas fijas las
piernas levemente
abiertas

•**Ejecución:**
Realizar torsiones con el
tronco de un lado hacia
otro y en forma circular.



Paso 1

Paso 2

Paso 3

Paso 4

Ilustración 21: Cintura

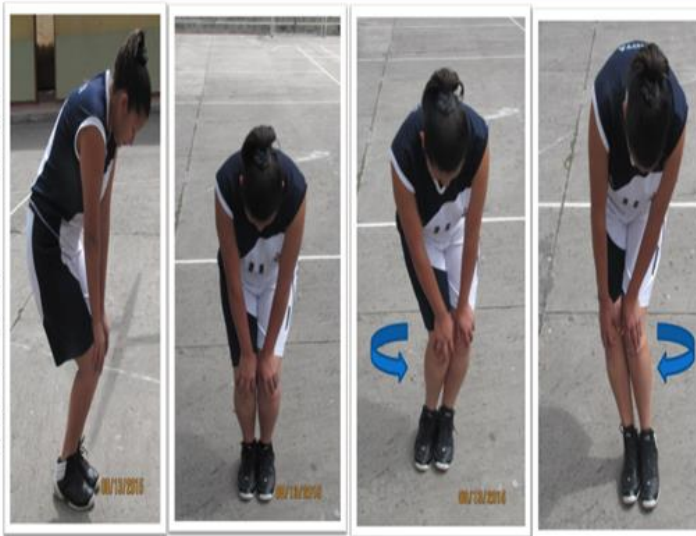
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Ejercicio N° 5

RODILLAS

•Posición de inicio:
Bipedestación (de pie),
espalda recta con los pies
y luego piernas
flexionadas

•Ejecución:
Con las rodillas juntas y
con las manos sobre
éstas, procedemos a
hacer movimientos
circulares y/o doblarlas
hacia delante



Paso 1

Paso 2

Paso 3

Paso 4

Ilustración 22: Rodillas

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Ejercicio N° 6

TOBILLOS

•Posición de inicio:
Bipedestación
(de pie), espalda
recta.

•Ejecución:
Con una pierna
ligeramente
adelantada, gire
la parte superior
del pie hacia
delante, luego
con movimientos
de rotación del
tobillo en uno y
otro sentido



Ilustración 23: Tobillos

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

CALENTAMIENTO GENERAL

Plan 2			
Trabajo de tonificación muscular mediante aeróbico débil, a fin de aumentar las pulsaciones, la temperatura corporal, la presión arterial y calentar ligamentos, tejido conectivo y muscular. Se caracteriza por la realización de saltos, medias sentadillas y movimientos articulares rápidos del tren inferior.			
Unidad		Baloncesto	
Tiempo		10 minutos	
Materiales		Silbato	
Tipo de ejercicios		Ejercicios generales y sin implemento	
Objetivo		Calentar ligamentos	
Articulaciones	Tiempo	Repetición	Organización
Trote rodilla arriba	3 minutos	2 repeticiones	En fila de dos personas
Trote talones atrás	3 minutos	2 repeticiones	
Polichinelas	2 minutos	2 repeticiones	
Total	8 minutos		

Tabla 22: Calentamiento General

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Ejercicio N° 7

TROTE

Se realiza un trote a una velocidad de 20% a 30% alrededor de la cancha, por un tiempo determinado.



Ilustración24: Trote

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Ejercicio N° 8

SKIPPING

•Posición de inicio:
Bipedestación (de pie).

•Ejecución:
Sin dejar de trotar, levantamos las rodillas alternativamente hacia el pecho. Es importante que aumentemos la frecuencia con la que levantamos las rodillas frente al avance.



Ilustración 25: Rodillas arriba

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

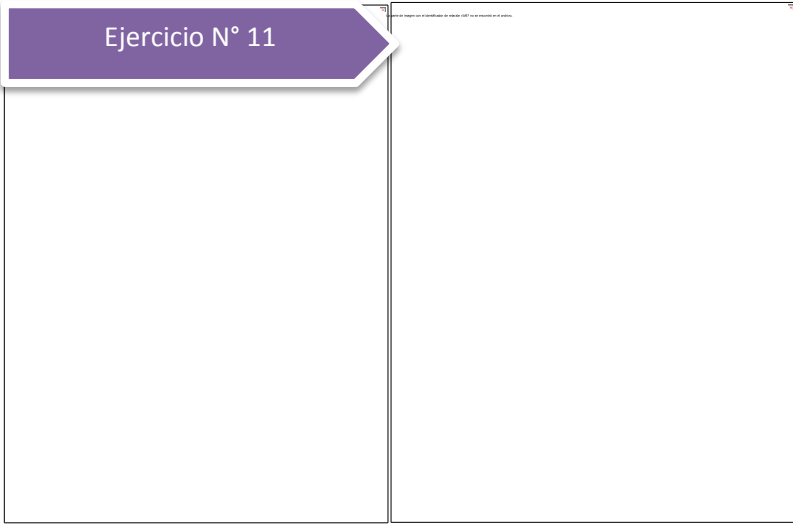
Ejercicio N° 9

Ilustración 26: Polichilenos
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Ejercicio N° 10

Ilustración 27: Trote de talones al glúteo
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

Plan 3	
Se calientan los sistemas o los grupos musculares principales de la sesión que se inicia después del calentamiento. Se caracteriza por realizar movimientos parecidos a los del entrenamiento y/o por el uso de materiales que aumentan la resistencia como gomas, mancuernas o pesas. Según el objetivo de la sesión esta zona del calentamiento se puede realizar directamente en máquinas con poco peso y repeticiones medias.	
Unidad	Baloncesto
Tiempo	5 minutos
Materiales	Silbato y pelota
Tipo de ejercicios	Ejercicios generales
Objetivo	Aumentar la resistencia
Pases	Tiempo
ENTRADAS AL ARO Una entrada no es más que una parada en dos tiempos en la que levantamos el pie del pivote para lanzar al	1 minuto
	

<p>PASES DE PECHO Ejercicio N° 12</p> <p>Constituye la base de todos los pases, hay que coger el balón a la altura del pecho con ambas manos, poner los codos ligeramente separados del cuerpo, los dedos pulgares mirándose. Desde esta posición se lanza la pelota orientando nuestro cuerpo hacia donde queremos que vaya el pase, a la vez que lanzamos damos un paso hacia adelante.</p> <div style="border: 1px solid black; height: 150px; width: 100%; margin-top: 20px;"></div>	<p>1 minuto</p>
<p>PASES DE PIQUE Ejercicio N° 13</p> <p>Al dar el pase se lanza el balón con la intención de que rebote antes de ser recibido para que sea más difícil cortarlo y más sencillo recibirlo.</p> <div style="border: 1px solid black; height: 150px; width: 100%; margin-top: 20px;"></div>	<p>1 minuto</p>
<p>Total</p>	<p>3 minutos</p>

Tabla 23: Calentamiento Específico
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

ESTIRAMIENTO

Plan 4			
Se caracteriza por los estiramientos y ejercicios de relajación muscular. Los estiramientos deberían ser primero generales y tocar todas las articulaciones y luego específicos del deporte o de la sesión.			
Unidad	Baloncesto		
Tiempo	3 minutos		
Materiales	Silbato y pelota		
Tipo de ejercicios	Ejercicios generales		
Objetivo	Estiramientos activos y de recuperación del estado de fatiga y de la deuda de oxígeno.		
Partes del cuerpo	Tiempo	Repetición	Organización
Antebrazos y dorsales	5 segundos cada una	1 vez	Por lo general se lo realiza en círculo.
Tronco	5 segundos cada vez	1 vez	
Piernas	5 segundos cada vez	1 vez	
Rodillas	5 segundos cada vez	1 vez	
Total	6 minutos		

Tabla 24: Estiramiento

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Ejercicio N° 14

Ilustración 28: Estiramiento de antebrazos y dorsales
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Ejercicio N° 15

Ilustración 29: Estiramiento cintura
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

CAPACIDADES FÍSICAS

Plan 5		
Las capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas.		
Unidad	Baloncesto	
Materiales	Silbato y pelota	
Tipo de ejercicios	Ejercicios generales	
Objetivo	Estiramientos activos y de recuperación del estado de fatiga y de la deuda de oxígeno.	
Capacidades físicas	Objetivo	Ejercicios de técnica y táctica
Fuerza	Desarrollar específicamente ciertos grupos musculares	<ul style="list-style-type: none"> • En decúbito abdominal realizar flexión y extensión de codos. • Con ambas piernas en cuclillas, se estira una hacia adelante cierto número de veces alternando.
Velocidad	Realizar movimientos por separado o complejos en un período corto de tiempo	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamientos en diferentes direcciones • Barrancadas y aceleraciones • Saltos • Carreras, con elevación de rodillas, con cambios de velocidad • Cambios de dirección en distancias cortas.
Resistencia	Mejorar la capacidad del jugador de asimilar un gran volumen de carga en velocidad	<ul style="list-style-type: none"> • Correr a campo libre dividiendo la distancia en tramos menores manteniendo una misma velocidad
Coordinación	Ejecutar los movimientos con amplitud y eficiencia	<ul style="list-style-type: none"> • Inicia una carrera suave 40 á 50 m con relajación de su cuerpo; • Parado (piernas rectas) flexiona el tronco hacia una posición horizontal haciendo péndulo de brazos con movimientos coordinados. <p>El jugador parado con pesas a nivel de los hombros realiza de 8 á 10 levantamientos.</p>
Flexibilidad	Luchar y forcejear en espacios muy estrechos y concretos del terreno de juego en la pugna por la posesión del balón.	<ul style="list-style-type: none"> • Resistencia aeróbica (Capacidad y potencia aeróbica, se quema grasa). • Resistencia anaeróbica (Capacidad y potencia anaeróbica, se quema glucosa). • Velocidad (Capacidad y potencia anaeróbica aláctica). • Fuerza muscular dinámica (Para todos los jugadores).

Tabla 25: Capacidades físicas

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUERZA EN LAS BASQUETBOLISTAS

FUERZA GENERAL


Ejercicio N° 16 Fuerza de Brazos	
Desarrollo: La posición inicial de la jugadora será en cuadrupedia y realizarán la flexión de los brazos. 	Objetivo Técnico: Aumentar la fuerza en los brazos, mediante repeticiones y series
	Objetivo de Valor: Fortalecer el amor al trabajo
	Materiales: balón medicinal, silbato
	N° de participantes: 30
	N° de repeticiones: 20
	N° de series: 5

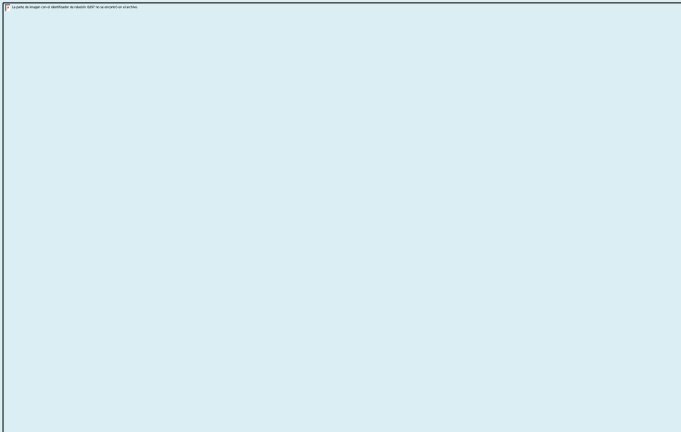
Tabla 26: Fuerza de Brazos

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Ejercicio N° 17

Fuerza Abdominal

Desarrollo: Se colocara en la posición dorsal en una colchoneta, elevara las piernas y regresara a la posición inicial sin topar el suelo.



Objetivo Técnico: Mejorar los planos abdominales mediante repeticiones y series

Objetivo de Valor: Fortalecer el amor al trabajo

Materiales: balón, medicinal cancha

N° de participantes: 30

N° de repeticiones: 20

N° de series 6

Tabla 27: Fuerza Abdominal

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Ejercicio N° 18

Fuerza de Piernas

Desarrollo: La posición inicial de la jugadora se será de pie y al escuchar el silbato empezara a saltar en la grada con pie alternado, desplazándose de un lado al otro.

Objetivo Técnico: Fortalecer los músculos de las piernas

Objetivo de Valor: Disciplina durante el trabajo

Materiales: gradas, silbato

N° de participantes: 30

N° de repeticiones: 10-20

N° de series: 4-8

Tabla 28: Fuerza de piernas

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

FUERZA ESPECÍFICA

Ejercicio N° 19	
Fuerza de brazos	
<p>Desarrollo: La posición inicial de la jugadora será, con un pie adelante y el otro atrás semi flexionados, los brazos extendidos con el balón medicinal, con un peso de 1 kilo y realizara el número ocho con el balón evitando tambalear.</p> <div style="border: 1px solid black; height: 200px; width: 100%; margin-top: 20px;"></div>	<p>Objetivo Técnico: Fortalecer el equilibrio y la fuerza en brazos</p>
	<p>Objetivo de Valor: Disciplina durante el trabajo</p>
	<p>Materiales: balón medicinal, chancha de básquet</p>
	<p>N° de participantes: 30</p>
	<p>Tiempo: 30 segundos</p>
	<p>Intervalo: 1 minuto</p>

Tabla 29: Fuerza de brazos
Elaborado por: Vera Contante Pastora Eloisa

Ejercicio N° 20	
Fuerza de abdominales	
<p>Desarrollo: Se realizaran este ejercicio en parejas, se colocaran frente a frente en la posición sentadas, y con un balón medicinal de 1 kilo, realizaran abdominales y a continuación se realizara los pases tras de la cabeza a la compañera.</p> <div style="border: 1px solid black; height: 200px; width: 100%; margin-top: 20px;"></div>	<p>Objetivo Técnico: Fortaleces los planos abdominales mediante repeticiones.</p>
	<p>Objetivo de Valor: Fortalecer el amor al trabajo</p>
	<p>Materiales: balón medicinal</p>
	<p>N° de participantes: 30</p>
	<p>N° de repeticiones: 20</p>
	<p>N° de series: 5</p>

Tabla 30: Fuerza de abdominales
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Ejercicio N° 21

Fuerza de piernas

Desarrollo: La jugadora colocara un pie en la silla, brazos extendidos sujetando el balón medicinal, realizara una flexión de piernas, evitando tambalear.

Objetivo Técnico: Obtener fuerza en las piernas y equilibrio en el cuerpo.

Objetivo de Valor: Disciplina en el trabajo

Materiales: balón medicinal, silla

N° de participantes: 30

N° de repeticiones: 20

N° de series: 4-8

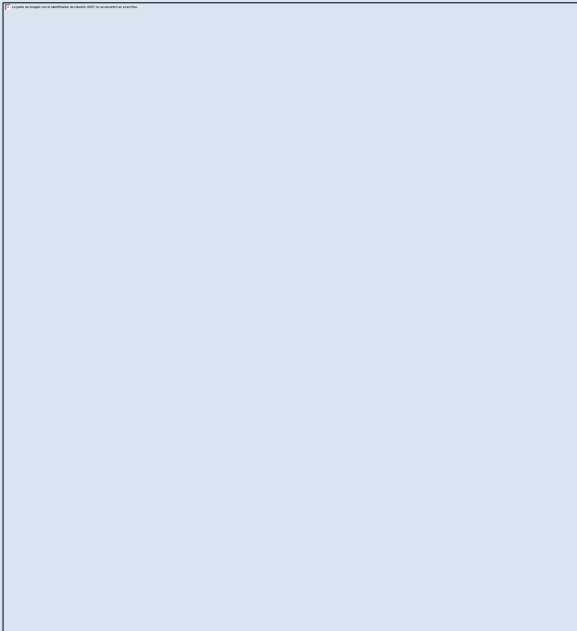
Tabla 31: Fuerza de piernas

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Ejercicio N° 22

Fuerza

Desarrollo: La jugadora dará unos saltos, alternados pisando el banco, sujetando el balón, realiza 20 topes y a continuación se proyectara a la canasta en velocidad.



Objetivo Técnico: Optimizar la fuerza para posterior trabajo lo realice correctamente

Objetivo de Valor:
Perseverancia en el trabajo a realizar

Materiales: conos, platos, balón, cancha

N° de participantes: 30

N° de repeticiones; 20

N° de series: 5

Tabla 32: Fuerza

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

**EJERCICIOS PARA MEJORAR LA VELOCIDAD EN LAS
BASQUETBOLISTAS**

VELOCIDAD GENERAL

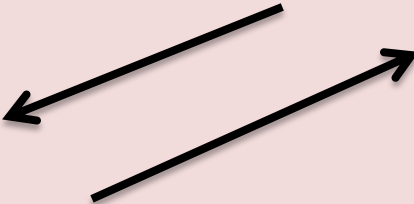
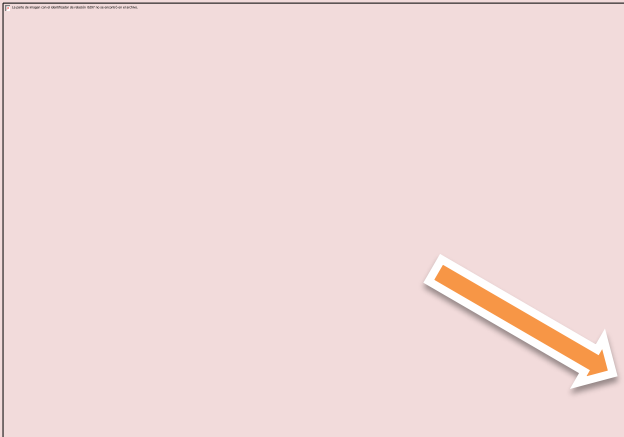
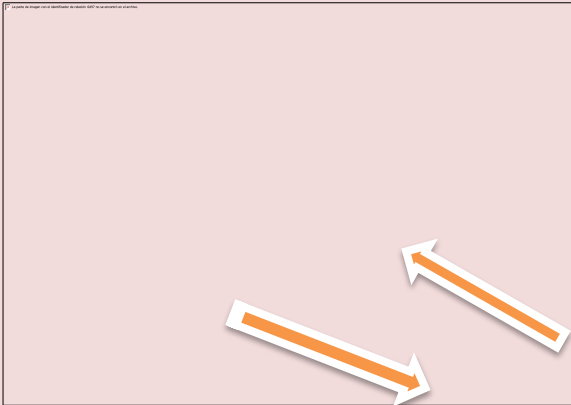
Ejercicio N° 23	
Velocidad Topes	
<p>Desarrollo: La posición inicial de la jugadora es de pie al sonar el silbato, empieza la carrera topando los conos que estará distribuida en lo largo de la cancha a una velocidad 100%.</p> <div style="border: 1px solid black; height: 150px; width: 100%; margin-top: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  </div>	Objetivo Técnico: Mejorar la velocidad individual
	Objetivo de Valor: Perseverancia en la ejecución del ejercicio.
	Materiales: cancha, platos, silbato
	N° de participantes: 30
	N° de repeticiones: 1
	N° de series: 4

Tabla 33: Velocidad Topes
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Ejercicio N° 24

Velocidad cancha completa

Desarrollo: La posición inicial de la jugadora será de pie, al sonar el silbato empezara la carrera a una velocidad de 100%, tocara la línea de fondo de la cancha y regresara al punto de partida.



Objetivo Técnico: Mejorar la velocidad individual

Objetivo de Valor: Disciplina y respeto en el grupo de trabajo

Materiales: cancha

N° de participantes: 30

N° de repeticiones: 1

N° de series: 4

Tabla 34: Velocidad cancha completa

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Ejercicio N° 25

Velocidad

Desarrollo: Se colocaran dos platos a una distancia prudente, la jugadora se colocara a un costado y con un pequeño salto por encima del cono se desplazara ida y vuelta, con el sonido del silbato saldrá a una velocidad del 100% hacia el otro extremo de la cancha.

Objetivo Técnico: Aumentar la velocidad en la ejecución del trabajo junto con la coordinación

Objetivo de Valor: Disciplina en la ejecución del ejercicio

Materiales: platos o conos

N° de participantes: 30

N° de repeticiones: 10

N° de series: 3-4

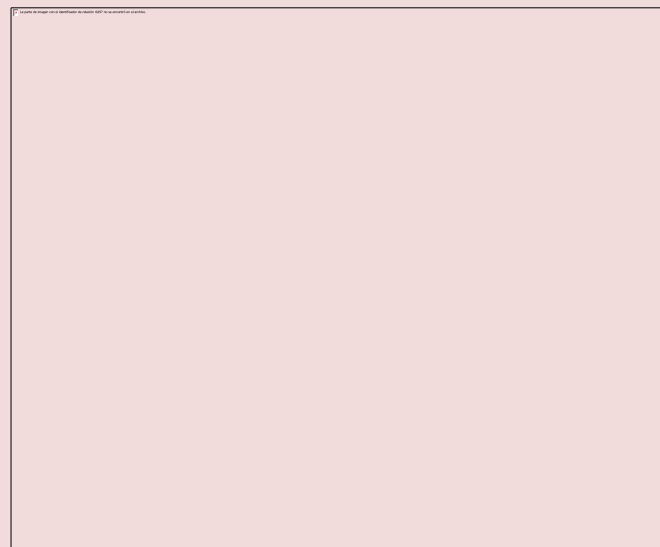


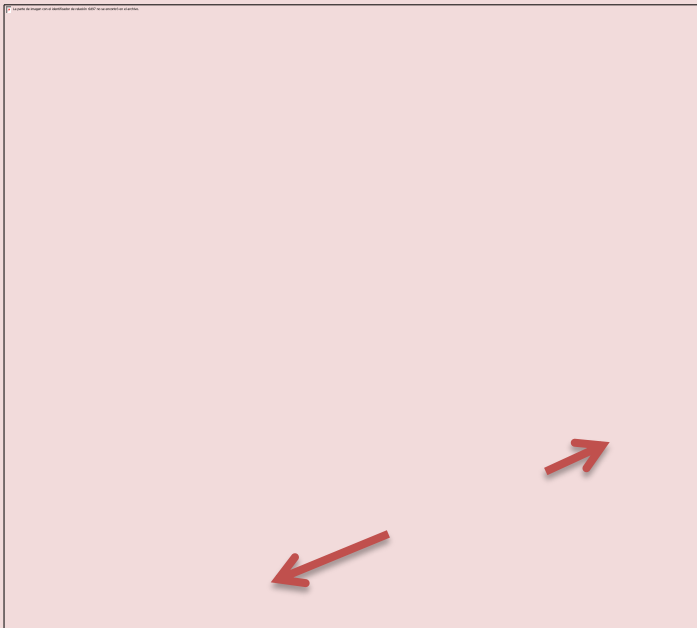
Tabla 35: Velocidad

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Ejercicio N° 26

Velocidad de desplazamiento

Desarrollo: Se una colocaran dos platos a una distancia prudente, la jugadora en el medio de los dos platos, realizará skipping y tocara el un plato y luego el otro.



Objetivo Técnico: Aumentar la velocidad en el ejercicio

Objetivo de Valor: Responsabilidad en el trabajo

Materiales: platos, cancha

N° de participantes: 30

N° de repeticiones: 10

N° de series: 5

Tabla 36: Velocidad de desplazamiento

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

VELOCIDAD ESPECÍFICA

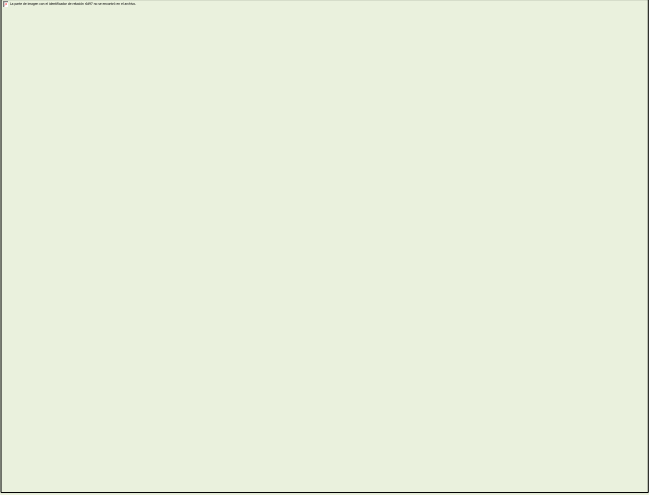
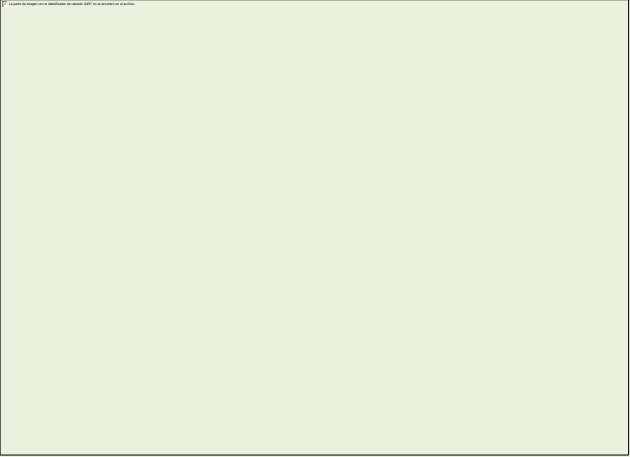
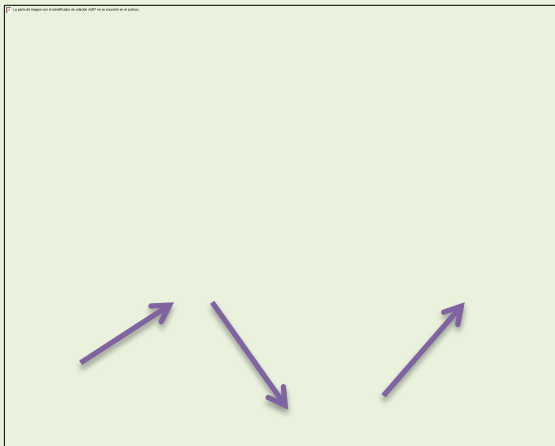
Ejercicio N° 27	
Velocidad de reacción	
<p>Desarrollo: Se trabajara en parejas, la primera jugadora lanzara el balón al ras del piso, la segunda jugadora debe coger el balón antes que pase la mitad de la cancha y debe realizar una entrada a la canasta.</p>  	<p>Objetivo Técnico: Mejorar la acción del arranque</p>
	<p>Objetivo de Valor: Fortalecer el trabajo en equipo</p>
	<p>Materiales: balón de básquet, cancha</p>
	<p>N° de participantes: 30</p>
	<p>N° de repeticiones: 10</p>
	<p>N° de series: 5</p>

Tabla 37: Velocidad de reacción
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Ejercicio N° 28

Velocidad Zig Zag

Desarrollo: Se coloca cuatro conos horizontalmente a una distancia prudente, la jugadora se coloca a una costado de los conos y con el sonido del silbato se desplazara en sig-sag hacia el otro extremo, una vez terminada el ejercicio se direcciona al aro realizando una entrada, esto se realiza a una velocidad 100%.



Objetivo Técnico: Mejorar la velocidad de desplazamiento

Objetivo de Valor: Perseverancia en la ejecución del ejercicio

Materiales: pelota, conos , silbato, pelota

N° de participantes: 30

N° de repeticiones: 1

N° de series: 6

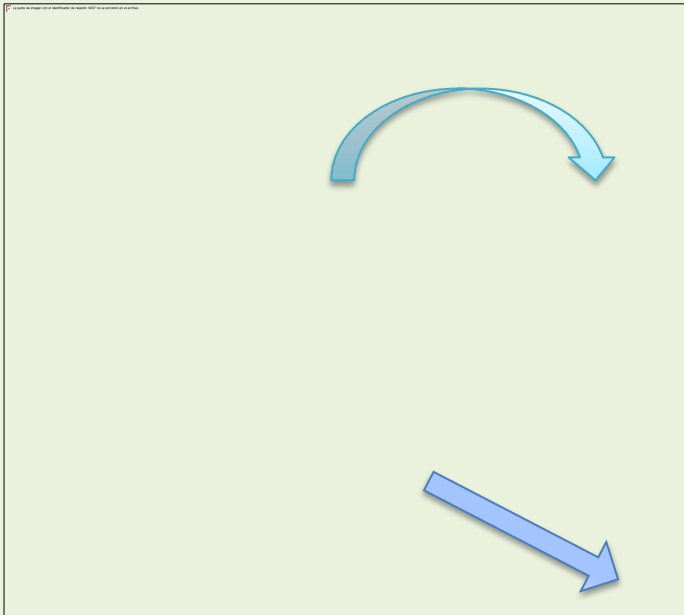
Tabla 38: Velocidad Zig Zag

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Ejercicio N° 29

Velocidad con balón

Desarrollo: Se colocaran una adelante y la otra detrás, la Jugadora de atrás lanzara el balón por encima de la primera jugadora, la cual saldrá a velocidad a coger el balón y se direccionará al aro.



Objetivo Técnico: Mejorar la velocidad de reacción

Objetivo de Valor: Responsabilidad del trabajo en equipo

Materiales: pelota, cancha

N° de participantes: 30

N° de repeticiones: 1

N° de series: 5-6

Tabla 39: Velocidad con balón

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Ejercicio N° 30

Velocidad individual

Desarrollo: Se coloca un balón en cada extremo de la zona de tiro libre y la jugadora lanzara el balón y se desplazará a una velocidad 100% hacia el otro extremo y realizara la misma acción.

Objetivo Técnico: Fortalecer la velocidad de desplazamiento y la efectividad de tiro

Objetivo de Valor: Colaboración en el ejercicio en equipo

Materiales: pelota, cancha, conos,

N° de participantes: 30

Tiempo: 30 segundos

Intervalo: 1 minuto

Tabla 40: Velocidad individual

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

EJERCICIOS PARA MEJORAR LA RESISTENCIA EN LAS BASQUETBOLISTAS

RESISTENCIA GENERAL

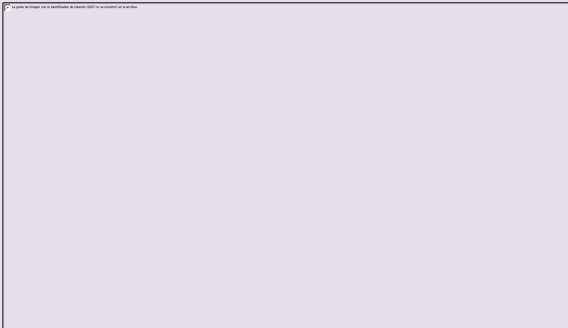
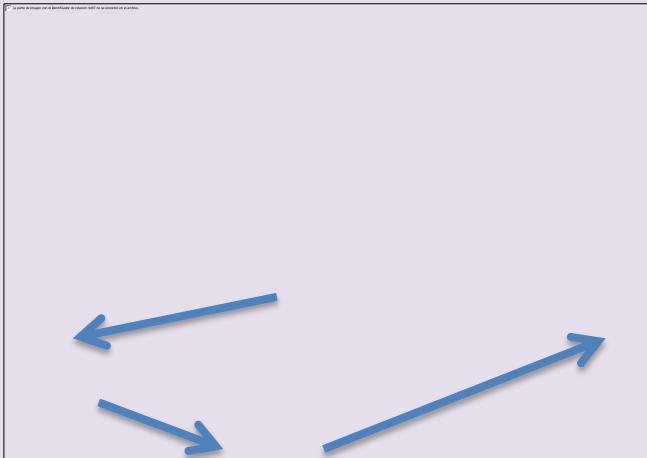
Ejercicio N° 31	
Resistencia- Carrera Continua	
<p>Desarrollo: Se realizara una carrera de baja intensidad alrededor de la cancha por un tiempo estipulado, o se puede realizar este tipo de carrera en un campo abierto.</p> 	Objetivo Técnico: Mejorar la resistencia cardio vascular y la respiración
	Objetivo de Valor: Perseverancia en el trabajo individual
	Materiales: silbato, cronómetro, cancha
	N° de participantes: 30
	Tiempo: 30 minutos
	Intervalo: 2 minutos

Tabla 41: Resistencia- Carrera Continua
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Ejercicio N° 32

Resistencia

Desarrollo: Se distribuye conos en la área de tiros triples de unos extremos al otro, el tercer cono en el centro de tiros triples, la jugador se desplaza de un cono al otro y para el cono del centro adopta una posición de defensa, culmina con una carrera hacia el otro extremo de la cancha.



Objetivo Técnico: Mejorar la resistencia en el desplazamiento

Objetivo de Valor: Fortalecer el respeto y disciplina

Materiales: conos, silbato cancha

N° de participantes: 30

N° de repeticiones: 10

N° de series: 4-5

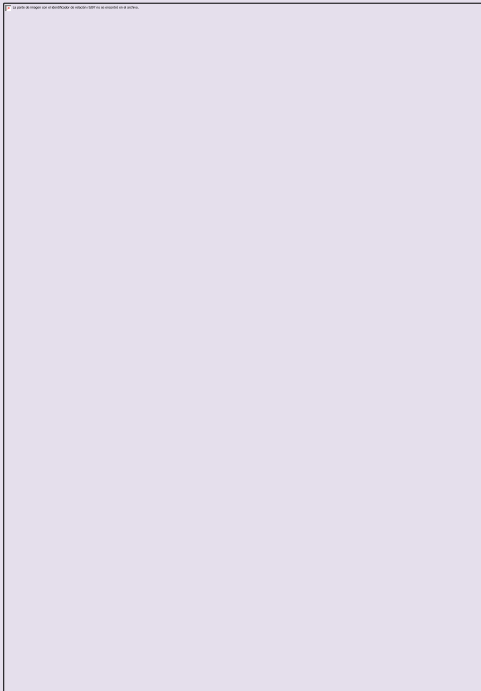
Tabla 42: Resistencia

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Ejercicio N° 33

Resistencia sogá

Desarrollo: Empezara a saltar la cuerda a una intensidad moderada, por un tiempo determinado, los saltos los realizara con pies juntos y pies alternado.



Objetivo Técnico: Mantener un nivel intensidad en lo que dura la actividad física

Objetivo de Valor: Cooperación, y amor al deporte

Materiales: sogá, cancha

N° de participantes: 30

Tiempo: 30 segundos

Intervalo: 1 minuto

Tabla 43: Resistencia sogá

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Ejercicio N° 34

Resistencia con conos

Desarrollo: Se colocaran cuatro conos y dos platos en cada extremo como referencia de partida y llegada, la jugadora saltara los conos y de la misma manera regresara.

Objetivo Técnico: Disminuir la pérdida de intensidad al realizar el ejercicio.

Objetivo de Valor:
Responsabilidad y cooperación al efectuar el ejercicio

Materiales: conos, platos, cancha

N° de participantes: 30

Tiempo: 30 segundos

Intervalo: 1 minuto

Tabla 44: Resistencia con conos

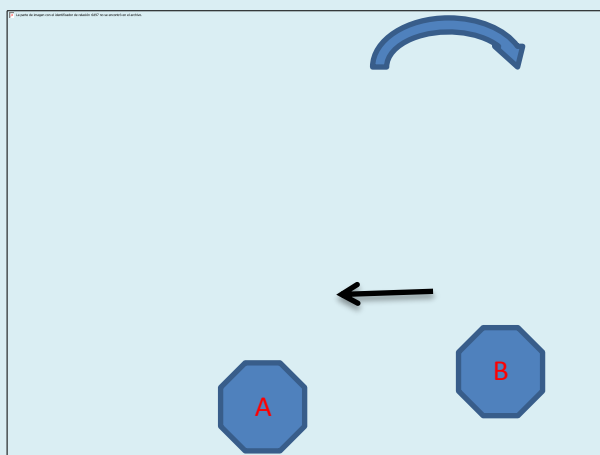
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

RESISTENCIA ESPECÍFICA

Ejercicio N° 35

Resistencia en parejas

Desarrollo: Este ejercicio se realiza en parejas la jugadora A realiza un lanzamiento, mientras que la jugadora B, hace una carrera hacia la mitad de la cancha y al regresar la jugadora A le realiza un pase al pecho para que B , haga un lanzamiento



Objetivo Técnico: Facilitar la recuperación de entrenamiento, entre cada sesión.

Objetivo de Valor:
Cooperación entre compañeras

Materiales: pelota, canchas, silbato, cronometro

N° de participantes: 30

Tiempo: 2 minuto

Intervalo: 30 Segundos

Tabla 45: Resistencia en parejas

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Ejercicio N° 36

Resistencia reloj

Desarrollo: Se colocara los conos en una forma circular, la jugadora en el medio y empezara a tocar el cono de un costado y regresara al centro, lo ejecutara hasta tocar todos los conos, una vez culminada, hará una entrada al cesto.



Objetivo Técnico: Mejorar la recuperación rápida de cada esfuerzo

Objetivo de Valor: Respeto y disciplina al realizar el ejercicio.

Materiales: conos, balón

N° de participantes: 30

Tiempo: 30 segundos

Intervalo: 30 segundos

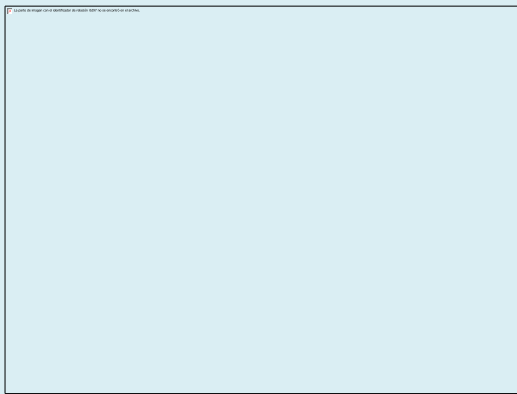
Tabla 46: Resistencia reloj

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Ejercicio N° 37

Resistencia pelota- cono

Desarrollo: La deportista saltara por encima de los conos y a continuación se desplazara el plato, realizando un ocho, esto lo realizara por los dos lados.



Objetivo Técnico: Aumentar la capacidad de las cargas técnicas - tácticas

Objetivo de Valor: Motivar al deportista para lograr un mejor resultado mediante esfuerzo

Materiales: cono, platos, balón, cancha

N° de participantes: 30

Tiempo: 30 segundos

Intervalo: 30 segundos

Tabla 47: Resistencia pelota-cono

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

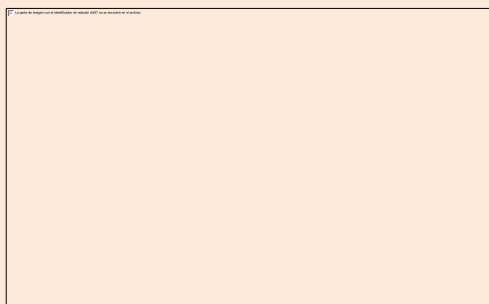
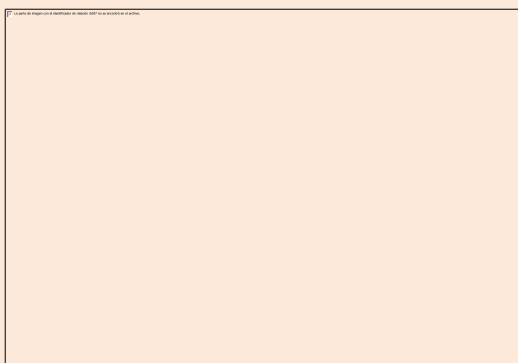
EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN EN LAS BASQUETBOLISTAS

COORDINACIÓN GENERAL

Ejercicio N° 38

Coordinación platos-conos

Desarrollo: Se desplazara en Zig Zag entre los conos y a continuación en los conos realizara una semi entrada en cada cono.



Objetivo Técnico: Desarrollar la coordinación y la percepción espacial.

Objetivo de Valor: Respeto a sus compañeros.

Materiales: platos, conos, cancha

N° de participantes: 30

N° de repeticiones: 20

N° de series: 5

Tabla 48: Coordinación platos-conos
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Ejercicio N° 39

Coordinación

Desarrollo: Las deportistas se desplazaran a lo largo de la cancha, con un pequeño saltos elevando la rodilla, este ejercicio se lo realiza con pie y mano diferente.

Objetivo Técnico: Realizar de la mejor manera el ejercicio

Objetivo de Valor: Fortalecer el respeto hacia los compañeros de trabajo.

Materiales: cancha

N° de participantes: 30

Tiempo: 3 minutos

Intervalo: 1 minuto

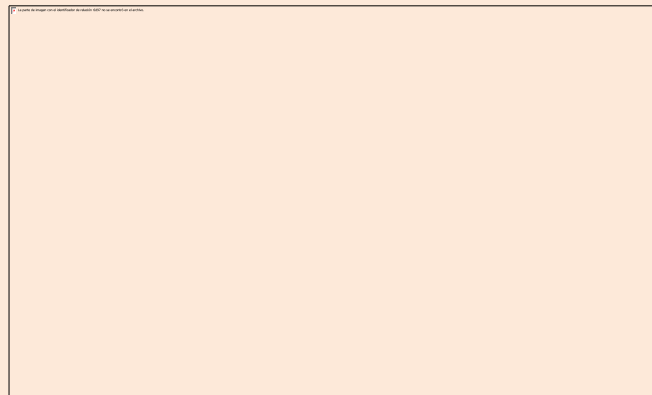
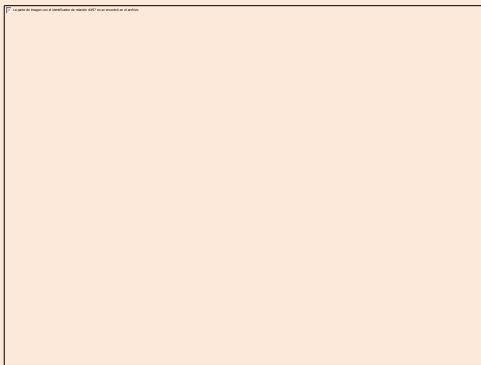
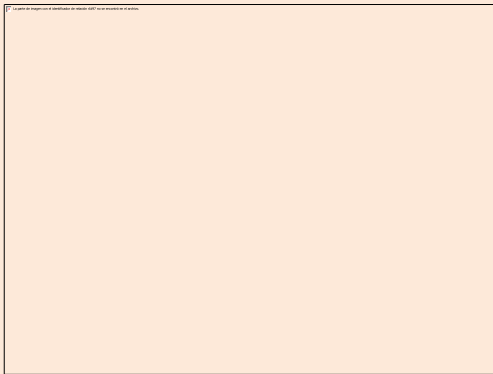


Tabla 49: Coordinación con salto
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Ejercicio N° 40

Coordinación - Escalera

Desarrollo: Se colocara un escalera en piso, la jugadora debe saltar cada cuadro con pies juntos, los saltos son adentro y afuera.



Objetivo Técnico: Fortalecer la coordinación con implemento

Objetivo de Valor: Responsabilidad en el ejercicio a realizar.

Materiales: cancha escalera

N° de participantes: 30

Tiempo: 30 minutos

Intervalo: 1 minuto

Tabla 50: Coordinación - Escalera

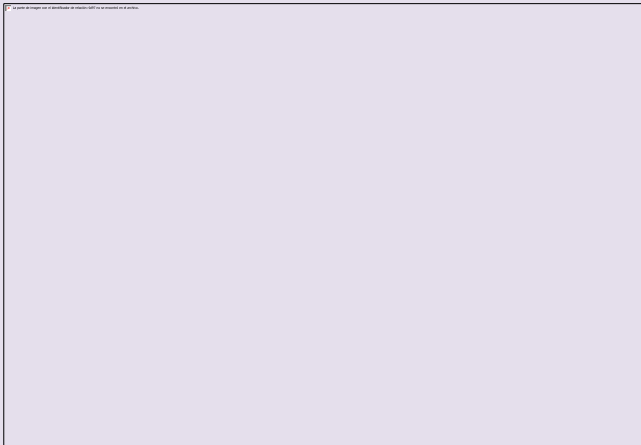
Elaborado por: Vera constante Pastora Eloisa

COORDINACIÓN ESPECÍFICA

Ejercicio N° 41

Coordinación dribling bajo

Desarrollo: La deportista colocara el plato encima del otro y lo regresará a la posición inicial al mismo tiempo driblara, luego se desplazara al otro extremo y realizará el mismo ejercicio pero con mano diferente



Objetivo Técnico: Mejorar la coordinación y desplazamiento en varias direcciones.

Objetivo de Valor: Perseverancia en la ejecución del ejercicio

Materiales: platos, pelota, silbato, cancha

N° de participantes: 30

Tiempo: 30 segundos

Intervalo: 1 minuto

Tabla 51: Coordinación dribling bajo

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Ejercicio N° 42

Coordinación con pelota de tenis

Desarrollo: Mientras se está driblando se debe lanzar la pelota de tenis a una distancia prudente y se la debe coger antes de que de un bote.

Objetivo Técnico: Interactuar con diferentes tipos de pelotas.

Objetivo de Valor:
Perseverancia en el trabajo

Materiales: pelota de tenis, balón, cancha

N° de participantes: 30

Tiempo: 30 segundos

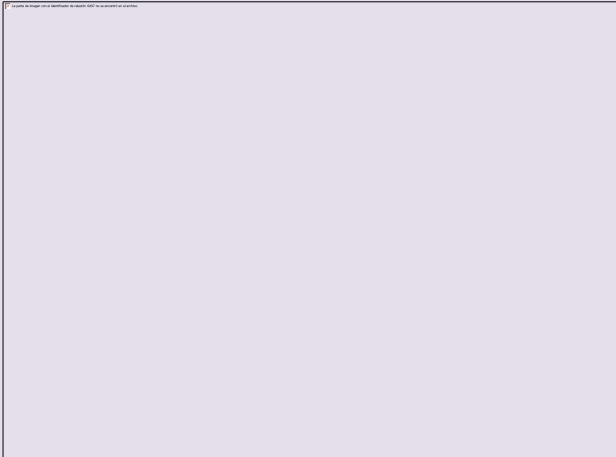
Intervalo: 30 segundos

Tabla 52: Coordinación con pelota de tenis
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Ejercicio N° 43

Coordinación con dos balones

Desarrollo: Se colocaran cuatro conos diagonales al aro, la deportista se desplazara driblando dos balones entre los conos en sig- sag con proyección al aro



Objetivo Técnico: Coordinación en cambios de dirección y proyección al cesto.

Objetivo de Valor: Responsabilidad y perseverancia

Materiales: balones, conos, cancha

N° de participantes: 30

Tiempo: 5 minuto

Intervalo: 1 minuto

Tabla 53: Coordinación con dos balones
Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Ejercicio N° 44

Coordinación

Objetivo Técnico: Coordinar el desplazamiento junto con el pase.

Objetivo de Valor: Fomentar el respeto y el trabajo en equipo

Materiales: balones, cancha

N° de participantes: 30

Tiempo: 5 minutos

Intervalo: 1 minutos

Desarrollo: Se trabaja en parejas, el desplazamiento para la jugadora A será de frente, mientras que para la jugadora B se desplazara con espaldas al aro el pase se lo realizara al pecho por el largo de las cancha.

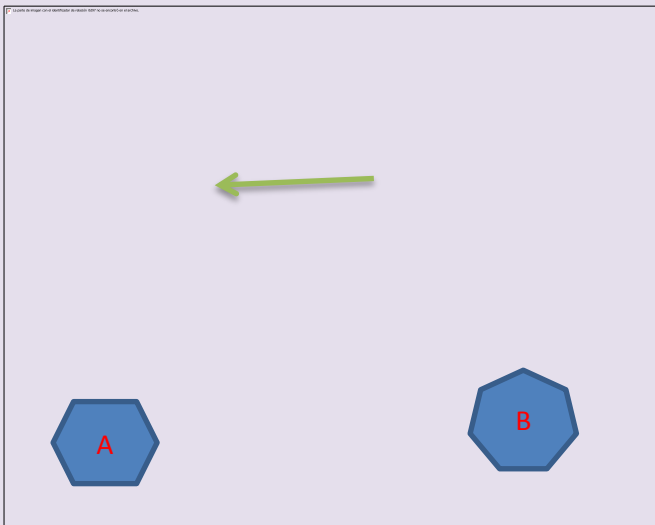


Tabla 54: Coordinación pases

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

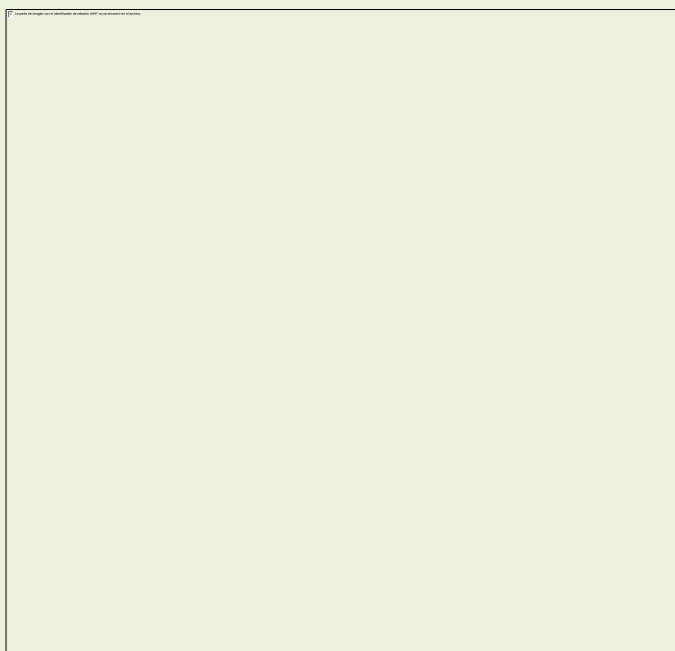
EJERCICIOS PARA MEJORA LA FLEXIBILIDAD EN LAS
BASQUETBOLISTAS

FLEXIBILIDAD GENERAL

Ejercicio N° 45

Flexibilidad pasos largos

Desarrollo: El trabajo es individual , consiste en desplazarse dando pasos largos, hasta la mitad de la cancha y regresa caminando



Objetivo Técnico: Preparar al musculo para el trabajo

Objetivo de Valor: Fomentar el buen estiramiento en las deportistas

Materiales: balones, cancha

N° de participantes: 30

N° de repeticiones: 1

Tiempo: 10 segundos aproximadamente

Tabla 55: Flexibilidad pasos largos

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Ejercicio N° 46	
Flexibilidad estática	
<p>Desarrollo: La jugadora se apoyara en la pared, realizara el movimiento de abducción y aducción de la pierna.</p> <div style="border: 1px solid black; height: 300px; width: 100%; margin-top: 20px;"></div>	Objetivo Técnico: Mejorar el movimiento muscular
	Objetivo de Valor: Fomentar un estiramiento adecuado en las deportistas
	N° de participantes: 30
	Tiempo: 20 segundos aproximadamente

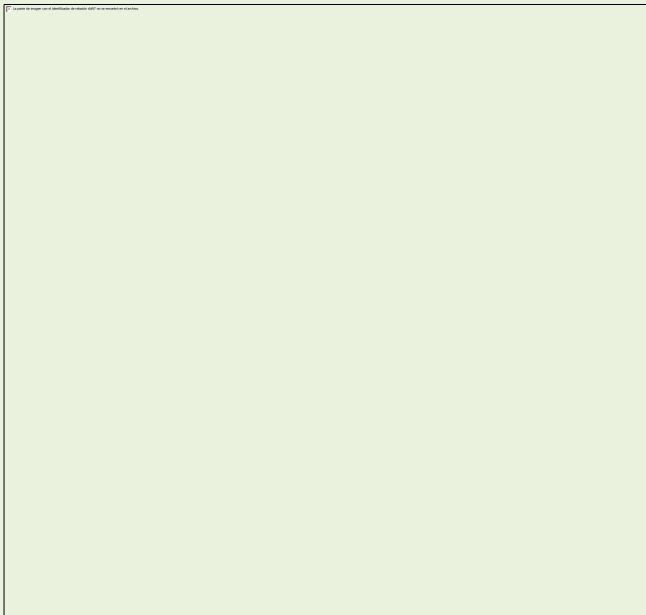
Tabla 56: Flexibilidad estática

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Ejercicio N° 47

Flexibilidad piernas

Desarrollo: Este tipo de estiramiento se lo realiza sentada, se coloca la una pierna encima de la otra y con el codo se realiza una pequeña presión.



Objetivo Técnico: Prevenir la lesiones musculares.

Objetivo de Valor: Fomentar un estiramiento adecuado en las deportistas.

N° de participantes: 30

Tiempo: 10 segundos.

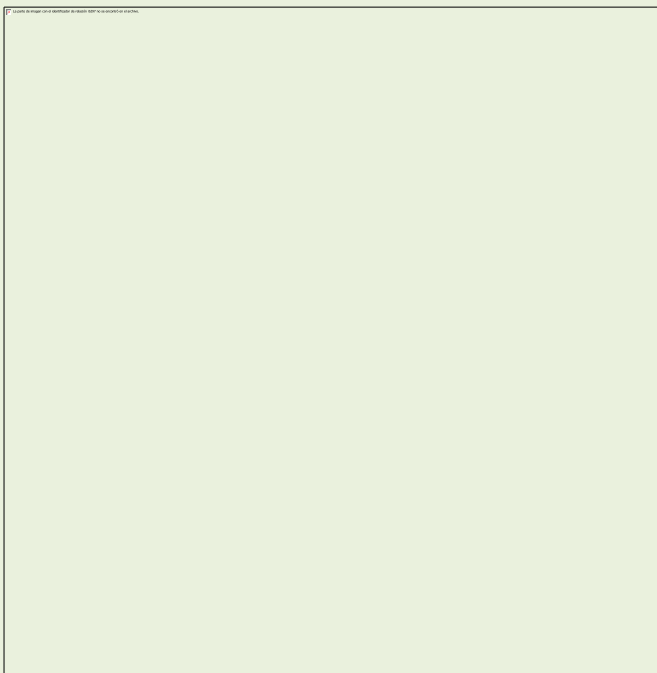
Tabla 57: Flexibilidad estática

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

Ejercicio N° 48

Flexibilidad en parejas

Desarrollo: El estiramiento se lo realiza en parejas, la jugadora que esta acostada elevara la pierna sin doblar rodilla, la compañera le ayudara con una pequeña presión hacia adelante, hasta donde pueda realizar la flexión.



Objetivo Técnico: Reducir la tensión muscular y al mismo tiempo relajar al cuerpo.

Objetivo de Valor: Fomentar un estiramiento adecuado en las deportistas.

N° de participantes: 30

Tiempo: 10 segundos.

Tabla 58: Flexibilidad en parejas

Elaborado por: Vera Constante Pastora Eloisa

BIBLIOGRAFÍA

La lista de libros y sitios de internet que han sido empleados como fuentes de consulta para la realización del trabajo de investigación se lista a continuación:

Comas, M. (s.f.). BALONCESTO MÁS QUE UN JUEGO. España: Gradagymnos.

Cometti, G. (2002). LA PREPARACION FISICA EN EL BALONCESTO. España: PAIDOTRIBO.

Costa, R. J. (2009). EL CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO EN EDUCACIÓN FÍSICA: EJERCICIOS PRÁCTICOS. España.: Cultiva Comunicación SL.

Fernandez Moreno, J. (1999). BALONCESTO INICIACIÓN Y ENTRENAMIENTO. España: INEF.

Gento Palacios, S. (2011). EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL TRATAMIENTO DE LA DIVERSIDAD. Madrid: UNED.

Nikolaievich, V. P., & Mijailovna, M. (2001). LA PREPARACIÓN FÍSICA. España: Editorial Paidotribo.

Platonov, V. N., & Bulatova, M. M. (2009). LA PREPARACIÓN FÍSICA - Deporte y Entrenamiento.

Platonov, V. N., & Bulatova, M. M. (2001).LA PREPARACION FISICA, Barcelona

Sanpietro, M. (6 de noviembre de 2015). <http://g-se.com/es/prevencion-y-rehabilitacion-de-lesiones/wiki/lubricacion-articular>. Obtenido de G-SE.

Tudor, O. B. (2009). PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. York University.

UIDEPORTE. (18 de enero de 2014). PREPARACIÓN FÍSICA.

Starischka, (1988) TEST DE LA CONDICIÓN FÍSICA. Editorial: Martínez Roca

Weineck.,J. (2005). ENTRENAMIENTO TOTAL (1º. Ed.). Barcelona: editorial Paidotribo.

Veronique Billat (2002) FISIOLÓGÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO. Editorial: Paidotribo.

LINKOGRAFÍA

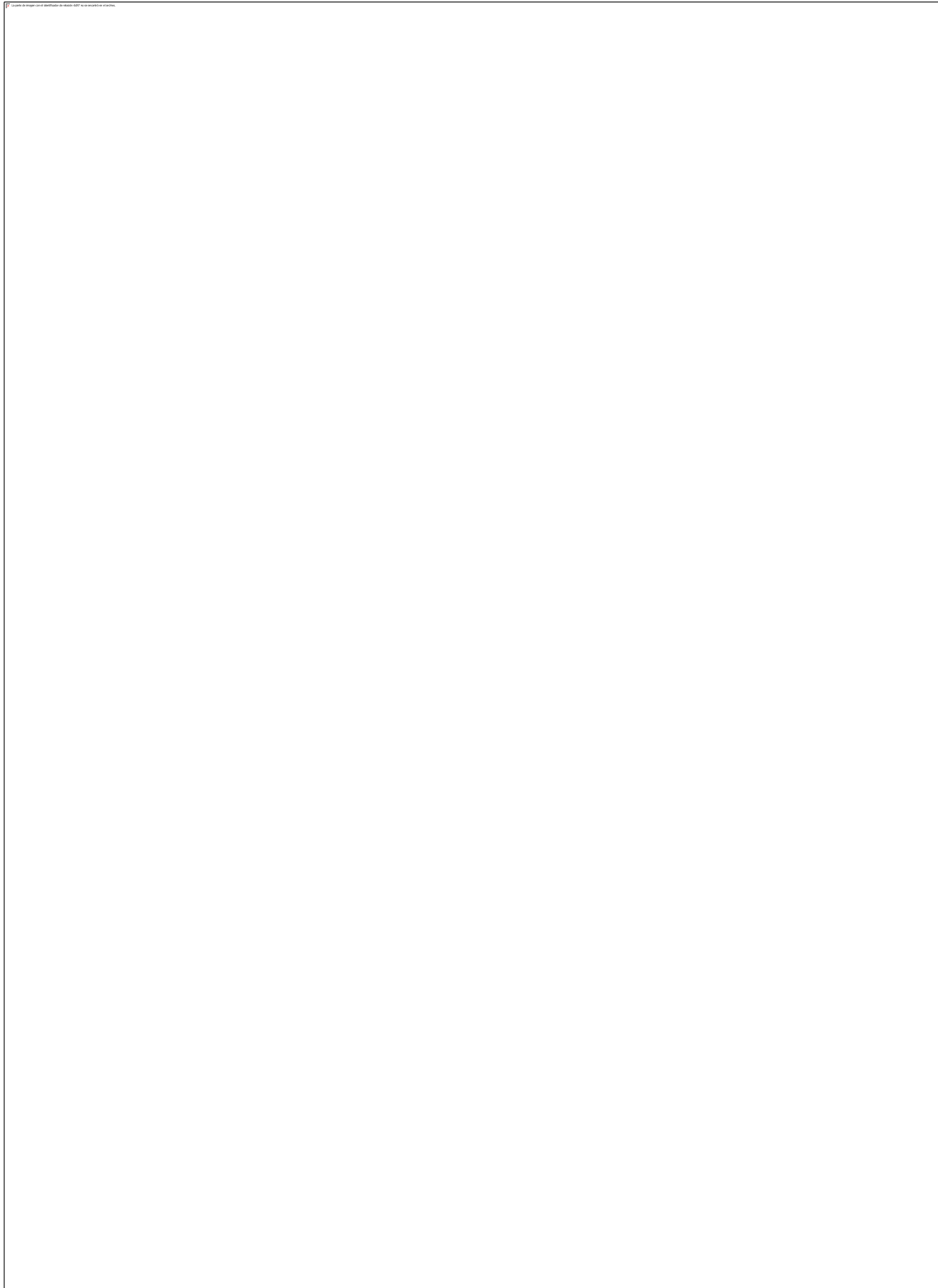
1. <https://www.google.com/search?q=jugadores+de+baloncesto>
2. <http://www.uideporte.edu.ve/WEB/pdf/PreparacionFisica.pdf>
3. <http://pame2512.blogspot.com/2011/01/concepto-de-preparacion-fisica-general.html>
4. http://es.wikipedia.org/wiki/Resistencia_f%C3%ADsica
5. <http://www.efdeportes.com/efd129/el-entrenamiento-deportivo-conceptos-modelos-y-aportes-cientificos.htm>
6. <https://www.google.com.ec/search?q=canchas+de+basquet>
7. <http://www.uideporte.edu.ve>
8. <http://www.irrugbyready.com/> World Rugby. (5 de julio de 2015). World Rugby.
9. <http://www.ejerciciosbaloncesto.com/ejerciciosbaloncesto.com/Simbolos.html>

NORMATIVA LEGAL

- 1 Constitución de la República del Ecuador. (2008). Registro Oficial de la República del Ecuador, No., 449, Lunes 20 de octubre agosto. 2008.
- 2 Código Orgánico de Organización Territorial y Autonomía y Organización Territorial (COOTAD), Suplemento Registro Oficial 303, 19 de Octubre del 2010.

ANEXOS

ANEXOS 1



Anexo 2 Ficha de recolección de información

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Encuesta dirigida a los Deportistas y Docentes de Cultura Física de la unidad Educativa “Hispano América”.

Objetivo: Conocer como incide la Preparación Física del baloncesto en el Rendimiento Deportivo en la categoría Intermedia y Superior de la Unidad Educativa “Hispano América”.

Instructivo: marque con una X la alternativa que usted crea conveniente.

1.- Piensa Ud. Que el caminar, saltar y correr mejorara su actividad física en el baloncesto?

EN TOTAL DESACUERDO

DE ACUERDO

TOTALMENTE DE ACUERDO

2.- Considera Ud. Que con una preparación física adecuada se logrará la forma deportiva?

EN TOTAL DESACUERDO

DE ACUERDO

TOTALMENTE DE ACUERDO

3.- Con la preparación física y la competencia se puede alcanzar el alto rendimiento?

EN TOTAL DESACUERDO

DE ACUERDO

TOTALMENTE DE ACUERDO

4.- Cree Ud. Que la Resistencia, Flexibilidad y Fuerza son actividades sistemáticas que mejora el rendimiento deportivo?

EN TOTAL DESACUERDO

DE ACUERDO

TOTALMENTE DE ACUERDO

5.- En el rendimiento deportivo se debe realizar actividades sistemática planificadas?

EN TOTAL DESACUERDO

DE ACUERDO

TOTALMENTE DE ACUERDO

6.- En el rendimiento deportivo las actividades sistemáticas coordinadas son fundamentales para el baloncesto?

EN TOTAL DESACUERDO

DE ACUERDO

TOTALMENTE DE ACUERDO

7.- Cree Ud. Que los procesos fisiólogos de adaptación y mejoramiento del baloncesto favorece el rendimiento deportivo?

EN TOTAL DESACUERDO

DE ACUERDO

TOTALMENTE DE ACUERDO

8.- Para Ud. Un buen desarrollo cardo respiratorio es primordial en el rendimiento deportivo del baloncesto para la competencia?

EN TOTAL DESACUERDO

DE ACUERDO

TOTALMENTE DE ACUERDO

9.- El liderazgo la motivación y la concentración son procesos psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo?

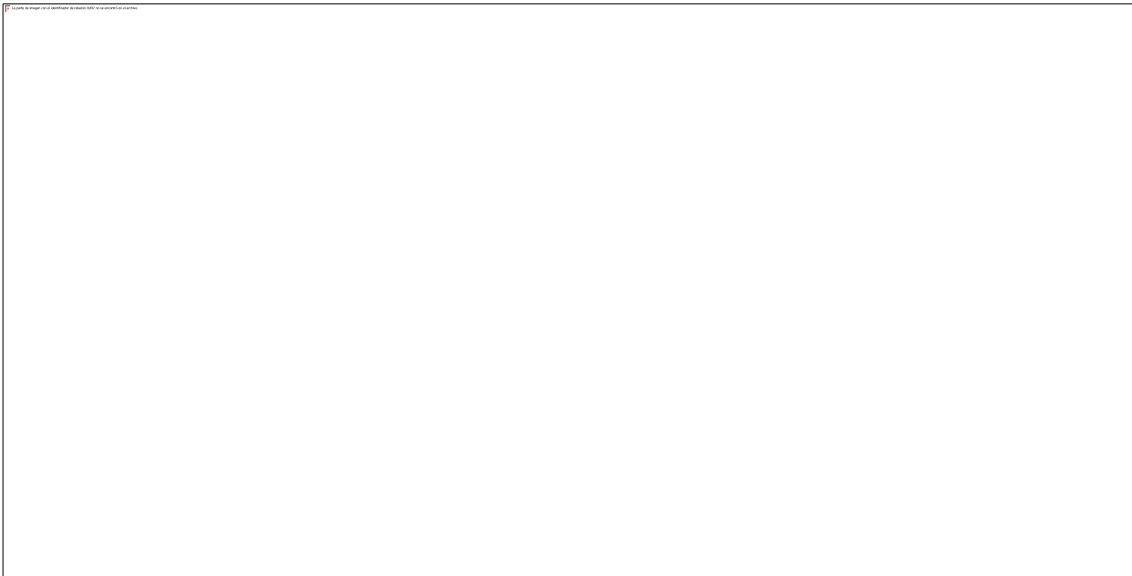
EN TOTAL DESACUERDO

DE ACUERDO

TOTALMENTE DE ACUERDO

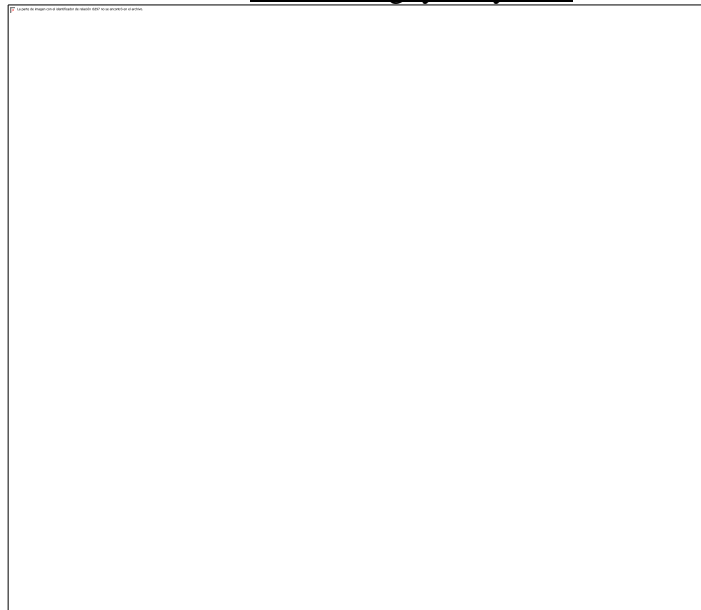
Anexos 3 Cancha de baloncesto-Partes

Fuente: <https://www.google.com.ec/search?q=canchas+de+basquet>



Anexos 4 Principales componentes de la preparación física

Fuente: www.irrugbyready.com



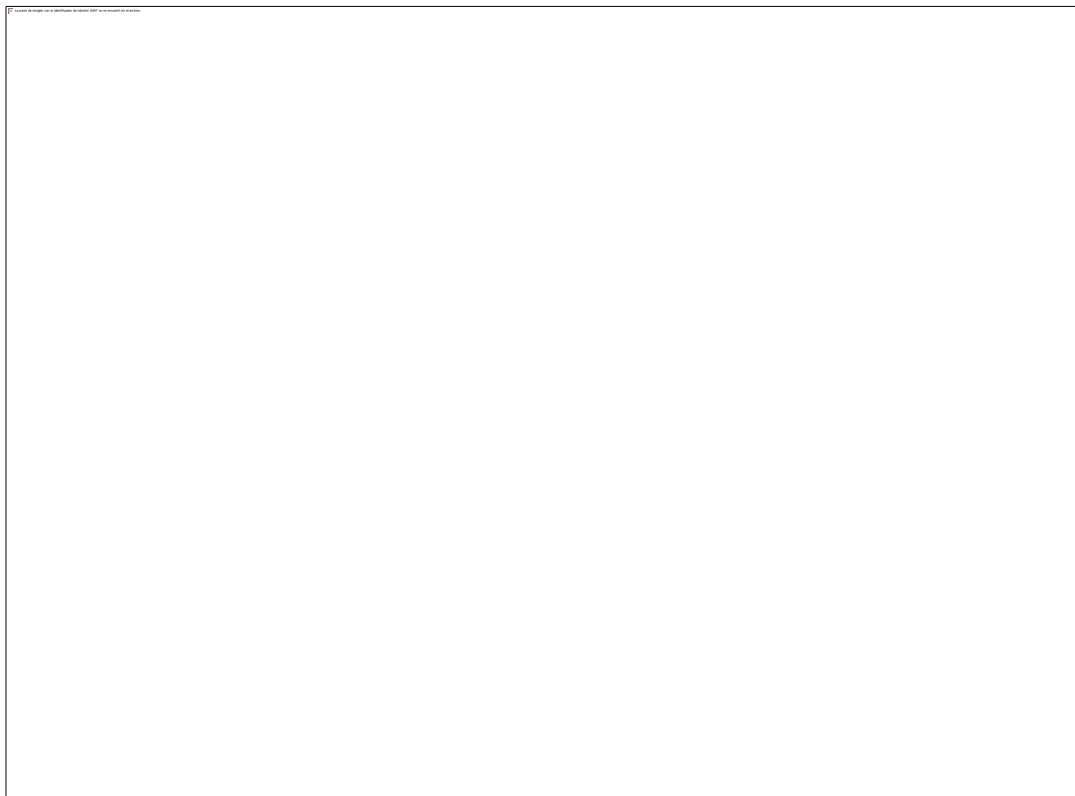
Velocidad es la capacidad de coordinar movimientos simples o complejos de los miembros a gran velocidad.

Fuerza es la fuerza máxima que una persona puede ejercer con un músculo o un grupo de músculos contra una resistencia externa.

Resistencia es una medida de la capacidad del cuerpo de mantener un ritmo de trabajo.

Competencia funcional es el punto hasta el cual el jugador tiene buena estabilidad y movilidad ejecutando los movimientos relacionados con el juego.

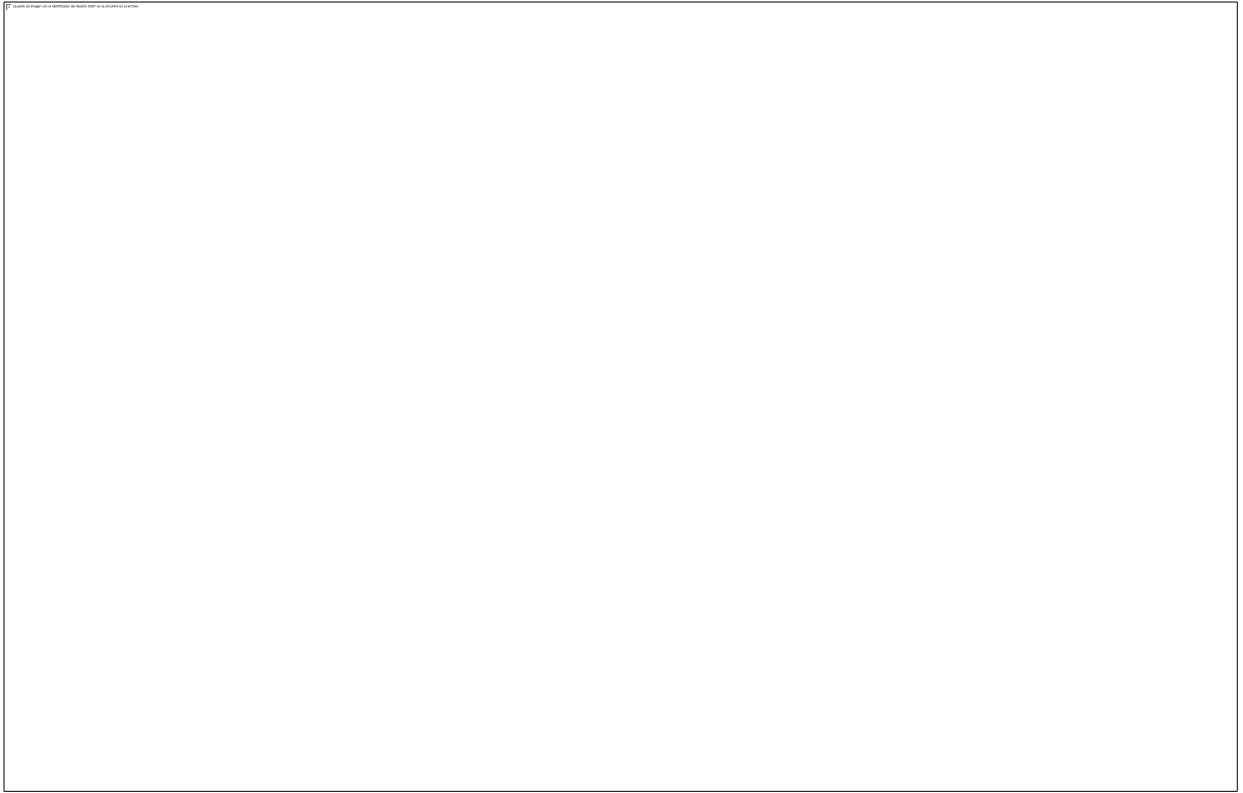
Potencia = Velocidad x Fuerza.



Anexo 5 La formación y preparación física

Fuente: <http://slideplayer.es/slide>

Anexo 6 Condición física
Fuente: <http://slideplayer.es/slide>



CIRCUITO

