UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Informe final del trabajo de Titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

TEMA:

TÉCNICAS DE OFENSIVA DE BALONCESTO EN LA FUERZA EXPLOSIVA EN ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO

AUTOR: CÓRDOVA VARGAS ERICK ALEXANDER

TUTORA: LIC. ZAPATA MOCHA ESMERALDA GIOVANNA, MG

Ambato - Ecuador

2024

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **LIC. ZAPATA MOCHA ESMERALDA GIOVANNA, MG**, con cédula de ciudadanía **1801801661** en calidad de Tutora del trabajo de titulación, sobre el tema: **"TÉCNICAS DE OFENSIVA DE BALONCESTO EN LA FUERZA EXPLOSIVA EN ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO"** desarrollado por el estudiante **CÓRDOVA VARGAS ERICK ALEXANDER**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

Firmado electrónicamente por:
ESMERALDA GIOVANNA ZAPATA MOCHA

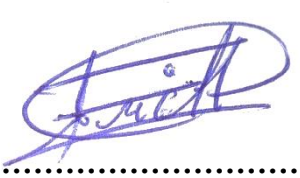
……

LIC. ZAPATA MOCHA ESMERALDA GIOVANNA, MG

C.C. 1801801661

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del Autor, con el tema: **"TÉCNICAS DE OFENSIVA DE BALONCESTO EN LA FUERZA EXPLOSIVA EN ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO"**, quién basado en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su Autor.



……

ERICK ALEXANDER CÓRDOVA VARGAS
C.C. 1805371265

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **"TÉCNICAS DE OFENSIVA DE BALONCESTO EN LA FUERZA EXPLOSIVA EN ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO"**, presentado por el señor **CÓRDOVA VARGAS ERICK ALEXANDER**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**. Una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

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

COMISIÓN CALIFICADORA

Firmado electrónicamente por:
ANGEL ANIBAL
SAILEMA TORRES

……

DR. SAILEMA TORRES ÁNGEL ANIBAL, PhD
C.C. 1802017523
Miembro de Comisión Calificadora

Firmado electrónicamente por:
DIEGO MARTIN CASTRO
LEMA

……

LIC. CASTRO LEMA DIEGO MARTIN, MG
C.C. 0301575197
Miembro de Comisión Calificadora

DEDICATORIA

Le dedico todo mi trabajo a mis padres ya que gracias a ellos he podido llegar lejos por su apoyo incondicional, de igual manera dedicarle a todas las personas que me ayudaron en el proceso de enseñanza en esta hermosa carrera.

AGRADECIMIENTO

Agradezco primero a dios por la salud y la sabiduría que cada día me da para enfrentar los problemas, después agradecer a mi madre por el apoyo incondicional que ella me brinda en cualquier situación que tengo, a mi padre agradecerle por enseñarme a trabajar duro cada día como si fuera el ultimo y a mi hermana agradecerle por alegrarme cada día de mi vida.

De igual forma agradecerle a la Universidad Técnica de Ambato y sus docentes por guiarme, y enseñarme para poder ser un excelente profesional.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO iii
DEDICATORIA iv
AGRADECIMIENTO v
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS vi
ÍNDICE DE TABLAS viii
RESUMEN EJECUTIVO x
ABSTRACT xi
CAPÍTULO 1 1
MARCO TEÓRICO 1
1.1. Antecedentes de la investigación 1
1.2 Objetivos 15
Objetivo General 15
Objetivo Específico 1: 15
Objetivo Específico 2: 15
Objetivo específico 3: 15
CAPÍTULO II 16
METODOLOGÍA 16
2.1 Materiales 16
2.2 Métodos 18
CAPÍTULO III 24
RESULTADOS Y DISCUSIÓN 24
3.1 Análisis y discusión de los resultados 24

3.2 Verificación de hipótesis 33
CAPÍTULO IV 35
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 35
4.1 Conclusiones 35
4.2 Recomendaciones 36
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 37
ANEXOS 42
Anexo 1 42
Anexo 2 50
Anexo 3 53

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Técnicas de ofensiva de baloncesto 7
Tabla 2 Recursos Humanos..... 16
Tabla 3 Recursos Institucionales..... 16
Tabla 4 Recursos Materiales 17
Tabla 5 Recursos Económicos 17
Tabla 6 Caracterización de la muestra 20
Tabla 7 Puntajes por parámetros técnicos de ejecución del salto vertical periodo PRE intervención 24
Tabla 8 Resultados del diagnostica del SJ en el periodo PRE intervención 25
Tabla 9 Resultados del diagnostica del CMJ en el periodo PRE intervención ... 25
Tabla 10 Resultados del diagnostica del Test Abalakov en el periodo PRE intervención..... 26
Tabla 11 Categorización por niveles del salto vertical periodo PRE intervención en niveles..... 26
Tabla 12 Resultados del diagnostica por niveles del SJ en el periodo PRE intervención..... 27
Tabla 13 Resultados del diagnostica por niveles del CMJ en el periodo PRE intervención..... 27
Tabla 14 Resultados del diagnostica por niveles del test Abalakov en el periodo PRE intervención 27
Tabla 15 Puntajes por parámetros técnicos de ejecución del salto vertical periodo POST intervención..... 28
Tabla 16 Resultados del diagnostica del SJ en el periodo POST intervención... 28
Tabla 17 Resultados del diagnostica del CMJ en el periodo POST intervención29
Tabla 18 Resultados del diagnostica del Test Abalakov en el periodo POST intervención..... 29
Tabla 19 Puntajes por parámetros técnicos de ejecución del salto vertical periodo POST intervención en niveles..... 29
Tabla 20 Resultados del diagnostica por niveles del SJ en el periodo POST intervención..... 30

Tabla 21 Resultados del diagnostica por niveles del CMJ en el periodo POST intervención 30
Tabla 22 Resultados del diagnostica por niveles del test Abalakov en el periodo POST intervención 31
Tabla 23 Diferencia de puntajes en los niveles de fuerza explosiva por medio del salto vertical entre el periodo PRE y POST intervención 31
Tabla 24 Análisis cruzado de los niveles de fuerza explosiva (SJ) por medio del salto vertical entre el periodo PRE y POST intervención 31
Tabla 25 Análisis cruzado de los niveles de fuerza explosiva (CMJ) por medio del salto vertical entre el periodo PRE y POST intervención 32
Tabla 26 Análisis cruzado de los niveles de fuerza explosiva (Abalakov) por medio del salto vertical entre el periodo PRE y POST intervención 32
Tabla 27 Análisis estadístico para la verificación de hipótesis 33

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TEMA: TÉCNICAS DE OFENSIVA DE BALONCESTO EN LA FUERZA EXPLOSIVA EN ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO

AUTOR: CÓRDOVA VARGAS ERICK ALEXANDER

TUTORA: LIC. ZAPATA MOCHA ESMERALDA GIOVANNA, MG.

RESUMEN EJECUTIVO

La investigación tiene como objetivo determinar la incidencia de las Técnicas de ofensiva en el Baloncesto en la Fuerza Explosiva de los estudiantes de tercero de Bachillerato en la Unidad Educativa Rodríguez Albornoz, pues se conoce que para el desarrollo de la fuerza explosiva es necesario aplicar formas adecuadas las técnicas de ofensiva en el baloncesto además de desarrollar movimientos dinámicos, que contribuyan al acondicionamiento físico y mejora el desempeño competitivo. Bajo este contexto se enfatiza cumplir con la investigación por medio de una metodología direccionada a un enfoque cuantitativo de diseño no experimental que involucra la recolección de datos de campo y corte transversal, con alcance correlacional. Para recolección de datos respectivos se aplicó dos instrumentos el test de Bosco y el test Abalakov a una muestra de estudiantes de 36 personas, del cual, los resultados reflejaron que los estudiantes ejecutan de forma inapropiada las actividades de salto vertical, es decir, se presentó niveles bajos y medios de estos ejercicios en la Pre intervención, no obstante, luego de aplicar actividades de refuerzo, el panorama cambió, evidenciando un nivel alto y medio en la ejecución de cada uno de los saltos, a esto, se sumó la verificación de la hipótesis por medio del estadístico T-student del cual se obtuvo valores menos al nivel de $p \leq 0,05$ lo que permitió aceptar las hipótesis alterna, es decir, que las técnicas de ofensiva de baloncesto si inciden en la fuerza explosiva en los estudiantes de tercer año de bachillerato general unificado.

Palabras Clave: baloncesto, técnicas de ofensiva, fuerza explosiva, test de Bosco, test Abalakov

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

THEME: TÉCNICAS DE OFENSIVA DE BALONCESTO EN LA FUERZA EXPLOSIVA EN ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO

AUTHOR: CÓRDOVA VARGAS ERICK ALEXANDER

TUTOR: LIC. ZAPATA MOCHA ESMERALDA GIOVANNA, MG

ABSTRACT

The objective of the research is to determine the incidence of offensive techniques in Basketball on the Explosive Force of third-year Baccalaureate students at the Rodríguez Albornoz Educational Unit, since it is known that for the development of explosive force it is necessary to apply appropriate forms offensive techniques in basketball in addition to developing dynamic movements, which contribute to physical conditioning and improve competitive performance. Under this context, it is emphasized to carry out the research through a methodology aimed at a quantitative approach of non-experimental design that involves the collection of field and cross-sectional data, with a correlational scope. To collect the respective data, two instruments, the Bosco test and the Abalakov test, were applied to a sample of students of 36 people, of which the results reflected that the students inappropriately executed the vertical jump activities, that is, they presented low and medium levels of these exercises in the Pre-intervention, however, after applying reinforcement activities, the panorama changed, showing a high and medium level in the execution of each of the jumps, to this was added the verification of the hypothesis through the T-student statistic from which values less than the level of $p \leq 0.05$ were obtained, which allowed the acceptance of the alternative hypothesis, that is, that basketball offensive techniques do affect the explosive strength in students. third year of unified general high school.

Keywords: basketball, offensive techniques, explosive strength, Bosco test, Abalakov test

CAPÍTULO 1

MARCO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Para el desarrollo de los antecedentes se procedió a realizar una revisión bibliográfica en distintas bases de investigaciones como repositorios de diversas universidades incluido el repositorio de la Universidad Técnica de Ambato al fin de alcanzar información relevante acorde al tema planteado.

Según la investigación de Palacios (2020) con el tema "Análisis biomecánico de las fases técnicas de ofensiva en el baloncesto formativo en la Escuela de Formación Triple Amenaza" se hace hincapié la fase técnica de la ofensiva (entrada a canasta), las diferentes fases y cómo el cuerpo humano realiza sus movimientos, desde la fase inicial hasta la fase final de acceso a canasta, con el objetivo de analizar desde una perspectiva biomecánica. En perspectiva las diferentes fases de acceso a la canasta, empezando por la distancia del paso, luego está la altura de la rodilla y el ángulo del codo para impulsar el balón hacia la canasta, y finalmente la altura que alcanza el jugador con respecto al suelo y la altura a la que se lanza la pelota. En el análisis biomecánico para garantizar que los deportistas puedan mejorar la eficiencia y la tasa de éxito de sus movimientos y el acceso a la canasta durante el entrenamiento.

Acorde a Canseco (2024) en su investigación titulada "El ejercicio propioceptivo en el desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto de estudiantes de Bachillerato General Unificado" en el cual se destaca la incidencia de los ejercicios para el desarrollo de técnicas básicas de baloncesto en estudiantes de secundaria comprometidos con promover el aprendizaje, parar ello se aplicó un test de aprendizaje denominada "Instrumento de Evaluación para los Fundamentos Técnicos Ofensivos con Balón en el Baloncesto" del cual se resaltó como resultado que existe un nivel mejorado en el desarrollo técnico fundamental después de la intervención. En esta investigación se verificó la efectividad del esquema de diseño

y así permite desarrollar principios básicos a través de ejercicios propioceptivos con el fin de desarrollar habilidades de baloncesto han mejorado.

En la investigación de Yépez (2022) con el tema "Perfeccionamiento de las situaciones tácticas ofensivas a través de una estrategia didáctica en basquetbolistas de la selección juvenil de la provincia de Orellana" en este estudio se destaca el mejoramiento de las habilidades tácticas que un deporte requiere por medio del uso de estrategias de potenciación especializadas y el uso de múltiples modelos de entrenamiento deportivo, como el baloncesto, utilizando ataque y defensa simultáneos en respuesta a diversas situaciones tácticas que se presentan. En este sentido, el objetivo de esta investigación fue mejorar pedagógicamente la estrategia de las situaciones tácticas ofensivas de los jugadores de baloncesto para ello se llevó a cabo un estudio descriptivo/explicativo utilizando un muestreo no probabilístico, Al comparar los resultados de la conducta agresiva estudiada, la prueba t de Student determinó que hubo diferencia significativa a favor del post-test (p=0,000). En consecuencia, el desempeño ofensivo de los equipos juveniles de baloncesto de la provincia de Orellana mejoró significativamente luego de la implementación de estrategias de intervención educativa ofensiva.

En la investigación de Fiallos (2024) titulada "Los multisaltos en la fuerza explosiva de estudiantes de bachillerato general unificado" en este estudio se buscó diagnosticar la fuerza explosiva inicial, evaluarla después de multisaltos y analizar las diferencias entre ambos estados, para ello se utilizó un enfoque pre experimental, cuantitativo y cualitativo con métodos analítico-sintéticos e hipotético-deductivo. Para obtener información se estudiaron a estudiantes de bachillerato, midiendo características físicas y realizando pruebas de salto (CMJ y ABK). Los resultados indicaron que existen diferentes niveles de fuerza explosiva entre géneros, esto antes de la aplicación de un plan de intervención, luego del plan de evidenció notablemente que hubo mejoras significativas en la fuerza explosiva entre géneros después de la intervención de multisaltos.

En el estudio de Gavilanes (2022) titulada “El entrenamiento anaeróbico en la fuerza explosiva en estudiantes de Bachillerato General Unificado” se estableció como objetivo determinar el efecto del entrenamiento anaeróbico sobre la potencia, y el estudio se diseñó utilizando un enfoque cuantitativo basado en estudios de campo. Para evaluar el poder explosivo, se aplicó lanzamientos de balón y pruebas de salto horizontal. Los resultados mostraron que en la fase primaria se identificaron a estudiantes con un nivel medio, y luego de la intervención los estudiantes subieron a un nivel alto, además, los resultados obtenidos demostraron que en la etapa preparatoria al realizar entrenamiento anaeróbico a los estudiantes favorece de forma positiva, llegando a concluir que el entrenamiento anaeróbico si afecta la potencia explosiva.

En el artículo científico desarrollado por Maza y Barrios (2022) con el tema “Desarrollo de la fuerza explosiva del basquetbolista en el despegue del rebote defensivo bajo el aro” resalta que la fuerza explosiva es la capacidad máxima para aumentar el tono muscular y está determinada por el tiempo de permanencia en movimiento. Desarrollar esta habilidad es fundamental en deportes cooperativos y de confrontación como el baloncesto, puesto que, ayuda a mejorar las habilidades y tácticas de los jugadores. Además, la destreza coordinada afecta a la regulación y transmisión de movimientos en deportes específicos, como la salida de revés en el baloncesto. En este artículo se determinó como objetivo mejorar la explosividad, agilidad y coordinación del equipo juvenil de baloncesto y sentar las bases para una futura mejora en la capacidad de salto a canasta. Se realizaron estudios descriptivos de la correlación entre potencia y agilidad coordinada después de siete sesiones de entrenamiento adaptativo en tres mesociclos para desarrollar técnicas de rebote defensivo alrededor del aro, priorizando técnicas de entrenamiento pliométrico. Después de la implementación del programa de intervención, los indicadores de fuerza-explosividad y agilidad-coordinación de los jóvenes jugadores de baloncesto mejoraron significativamente, quienes desarrollaron habilidades defensivas de rebote debajo de la canasta.

VARIABLE INDEPENDIENTE: Técnicas de ofensiva de baloncesto

Fundamentos básicos del baloncesto

El baloncesto es un deporte de equipo en el que dos equipos de cinco jugadores cada uno juegan en una cancha rectangular con el objetivo de golpear la pelota en un aro elevado y sumar puntos evitando que el equipo contrario lo realice (Benito, 2021).

En el baloncesto, cinco jugadores suelen desempeñar roles especializados en un equipo, como guardia, escolta, alero, ala-pívot y centro, cada uno con responsabilidades y habilidades específicas. Además, el baloncesto cuenta con un conjunto de reglas que rigen la forma de jugarlo, incluyendo faltas como dos regates, faltas personales y tiempos muertos para despejar el balón (Gonzalvo, 2020).

En el baloncesto, cinco jugadores suelen desempeñar roles especializados en un equipo, como guardia, escolta, alero, ala-pívot y centro, cada uno con responsabilidades y habilidades específicas. Además, el baloncesto cuenta con un conjunto de reglas que rigen la forma de jugarlo, incluyendo faltas como dos regates, faltas personales y tiempos muertos para despejar el balón (Lazarraga, 2022). Es así que, el baloncesto es conocido por su rápido ritmo, habilidad técnica, estrategia, trabajo en equipo y emoción. Por lo tanto, el juego de baloncesto es conocido por su ritmo rápido, técnica, estrategia, trabajo en equipo y emoción. Es un deporte popular que se practica en todo el mundo a nivel recreativo, universitario, profesional y olímpico. La versatilidad y dinamismo del deporte lo convierten en una actividad física atractiva y apasionante tanto para los participantes como para los espectadores (Ramírez & García, 2020).

Los fundamentos del baloncesto son los conceptos básicos que todo jugador debe aprender, como comprender las reglas del juego, las cuales se rigen por varias reglas, incluyendo aspectos como las faltas, el tiempo de juego y las medidas de la

cancha. Cada jugador tiene una posición y rol específico en el equipo, como escolta, defensor, alero, ala-pívot y centro (Núñez, 2021).

Cada posición requiere diferentes habilidades y responsabilidades, como la técnica del regate, el movimiento del balón rebotando en el suelo a medida que se mueve y diferentes técnicas como por encima, detrás y entre las piernas. El pase es la técnica de pasar el balón de un jugador a otro, existen diversas técnicas de pase como el pase de pecho, el pase de chip y en el mismo sentido es la técnica de patear que es lanzar el balón en contra de las acciones del oponente, habilidades de tiro como tiros en suspensión, ganchos y mate (Pardo, 2020).

Además, es importante indicar que los fundamentos básicos del baloncesto se relacionan al dominio de los siguientes conceptos según Chicaiza (2022):

- **Bote (*Dribbling*)**: Utilice una mano para conducir el balón por la cancha. La clave es avanzar, proteger el balón y crear oportunidades de tiro.
- **Pase (*Passing*):** la capacidad de pasar el balón con precisión y rapidez a los compañeros de equipo. Incluyendo pase de pecho, pase de ficha, pase de salto, pase por encima de la cabeza, etc.
- **Tiro (*Shooting*):** Puntos otorgados por tiros correctos. Incluye bandejas, tiros de media distancia, triples y tiros libres.
- **Rebote (*Rebounding*):** La competencia por el balón después de un tiro fallido. Incluye el rebote defensivo y ofensivo.
- **Defensa (*Defense*):** Marca a los jugadores atacantes y evita que marquen. Incluyendo los conceptos de defensa individual, defensa de zona y asistencia a la defensa.
- **Posicionamiento (*Footwork*):** La técnica de mover los pies eficientemente y mantener una postura adecuada en ataque y defensa.
- **Ataque (*Offense*):** movimiento sin balón, corte, pantalla y posicionamiento correcto para encontrar oportunidades de tiro y pase.
- **Reglas del juego:** Aprender las reglas básicas del baloncesto como faltas, tiempos muertos, límites de tiempo y faltas.

- **Trabajo en equipo:** la capacidad de trabajar con compañeros de equipo, compartir el balón y utilizar las fortalezas individuales para lograr el éxito colectivo.

Adquirir los conocimientos básicos anteriores es fundamental para cualquier jugador de baloncesto, ya que proporciona la base para desarrollar habilidades más avanzadas y un rendimiento efectivo en la cancha (Martínez M. , 2020).

Sistemas ofensivos en el baloncesto

En baloncesto, un sistema ofensivo es la estructura táctica y estratégica que utiliza un equipo para mover el balón, crear oportunidades de tiro y anotar de manera efectiva. Los sistemas ofensivos están diseñados para explotar las fortalezas de los jugadores y maximizar las oportunidades de marcar anotación (Yepez, 2022). Uno de los sistemas ofensivos más habituales en el baloncesto según Zambrano et al. (2023) son:

- ***Princeton Offense*:** El sistema ofensivo se caracteriza por un enfoque en el movimiento del balón, cortes constantes, protección y uso de las habilidades de todos los jugadores en la cancha para crear tiros de calidad.
- **Triángulo Ofensivo:** Popularizado por el entrenador Phil Jackson, este sistema implica el uso de patrones y principios de juego basados en formar un triángulo en el campo para equilibrar las opciones de ataque y crear espacio.
- ***Motion Offense*:** Un sistema de ataque basado en el libre movimiento del balón y de los jugadores, con énfasis en leer y reaccionar ante la defensa del oponente para crear oportunidades de ataque.
- ***Dribble Drive Offense*:** centrándose en la penetración del balón y la posición de fuga, los jugadores esperan romper las defensas mediante escapadas agresivas y continuas.

- ***Pick and Roll / Pick and Pop Offense*:** centrándose en la penetración del balón y la posición de fuga, los jugadores esperan romper las defensas mediante escapadas agresivas y continuas.
- ***Four-out, One-in Offense*:** Hay cuatro jugadores en la línea de 3 puntos y un jugador en el poste buscando espaciar la cancha y crear tiros y tiros.

Estos sistemas ofensivos son sólo algunos ejemplos de las muchas estrategias y tácticas utilizadas en el baloncesto. Cada equipo puede adaptar estos sistemas en función de las habilidades de los jugadores y las preferencias del entrenador para aumentar la eficiencia ofensiva y crear un juego fluido y versátil (Rodríguez, 2020).

Técnicas de ofensiva de baloncesto

Las habilidades ofensivas del baloncesto son las habilidades y estrategias que utilizan los jugadores y equipos para crear oportunidades de gol y aumentar la eficiencia ofensiva (Palacios, 2020). Las técnicas ofensivas más comunes en el baloncesto acorde a Yépez (2022) son:

Tabla 1

Técnicas de ofensiva de baloncesto

Técnica	Descripción
Movimiento sin balón	Los jugadores sin balón deben poder moverse con eficacia para crear espacios, atrapar el balón y crear oportunidades de tiro. Esto incluye conducir hacia la canasta, cambiar el ritmo y posicionarse en áreas de la cancha que puedan crear una amenaza ofensiva.
Corte y corte en reversa	El corte efectivo hacia el aro, combinado con una buena sincronización y coordinación con el pasador, puede conducir a un tiro cercano o una violación defensiva.
Screen and Roll	Esta técnica implica que un jugador coloque una pantalla (bloqueo) para el jugador con el balón y luego

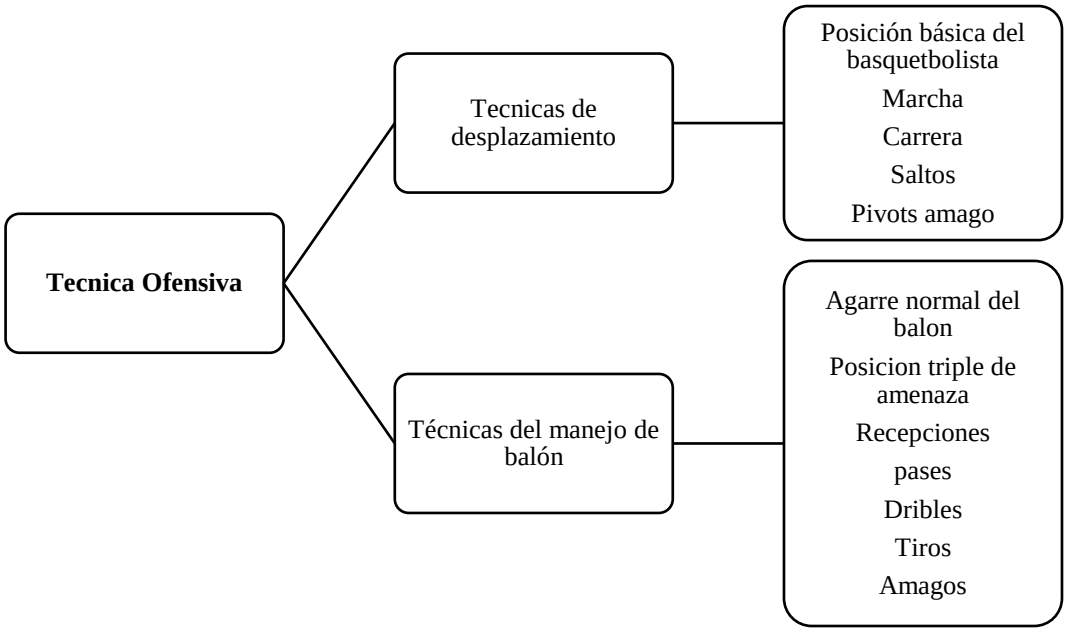
	se mueva hacia la canasta (rodar) para realizar un tiro o pase.
Espaciado y movimiento de bola	Mantener una buena distancia (espacio) entre los jugadores en la cancha para evitar aglomeraciones y facilitar la circulación del balón. Mover el balón con pases rápidos y precisos puede alterar las defensas y crear tiros abiertos.
Ataque a la canasta (*Driving*)	La capacidad de un jugador de atacar la canasta con tiros rápidos y decisivos para sumar puntos o atraer defensores para crear oportunidades de pase para sus compañeros de equipo.
Juego de poste bajo	Utiliza el tamaño y ventaja técnica en el área de pintada no solo para anotar cerca de la canasta, sino también para atraer a los defensores y crear oportunidades para los compañeros de equipo.
Transición rápida	Utiliza contraataques o situaciones de transición rápida para sorprender a la defensa del oponente y marcar un gol antes de que pueda establecer una posición defensiva.

Fuente: Información a partir de (Yepez, 2022)

Estas técnicas ofensivas son esenciales para el éxito de un equipo en el baloncesto, ya que ayudan a crear oportunidades de gol eficientes y una ejecución ofensiva fluida. Los jugadores y equipos que aprenden estas técnicas pueden crear ventajas en el juego y aumentar la eficiencia ofensiva (Fernández et al., 2023).

La jugabilidad no es más que la forma en que se ejecutan los elementos técnicos para resolver el juego, y el baloncesto no es una excepción a esa definición. Hay dos tipos de tecnología deportiva: tecnología ofensiva y tecnología defensiva, pero en este estudio solo se menciona la primera (Yepez, 2022).

Figura 1: Esquema de la técnica ofensiva en baloncesto



Fuente: Información a partir de Yépez (2022).

Todas las acciones que conforman los elementos técnicos del juego son elementos técnicos, por lo que es importante recordar y aprender el conjunto de acciones que conforman los elementos técnicos del ataque para asegurar el desempeño de cada jugador y equipo en el juego. perfecto. Las personas que no dominen la tecnología estarán sujetas a muchas limitaciones en la realización de operaciones tácticas, lo que debilitará el poder del equipo debido a la débil integración del equipo y las actividades del equipo (Murillo, 2020).

VARIABLE DEPENDIENTE: Fuerza explosiva

Capacidades físicas condicionales

El acondicionamiento físico se refiere al conjunto de atributos físicos que se pueden desarrollar y mejorar mediante el entrenamiento y es la base del rendimiento deportivo general. Estas habilidades físicas condicionales son esenciales para la práctica de cualquier deporte, ya que permiten a los deportistas realizar movimientos de manera eficiente, resistir la fatiga y maximizar su rendimiento en

la competición (Curay et al., 2022). Por su parte, Martínez, (2022) afirma que las capacidades físicas condicionales más importantes son:

- **Fuerza:** La capacidad de generar fuerza muscular para superar la resistencia del peso o la gravedad. La fuerza es esencial para la fuerza, la resistencia y la estabilidad.
- **Velocidad:** La capacidad de moverse rápidamente en una dirección determinada. La velocidad se trata de qué tan rápido puedes moverte distancias cortas y largas.
- **Resistencia:** capacidad de realizar actividades físicas durante largos períodos de tiempo sin cansarse. La resistencia puede estar relacionada con la resistencia cardiovascular, muscular o anaeróbica.
- **Flexibilidad:** la capacidad de mover una articulación en un rango completo de movimiento. La flexibilidad es importante para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento en determinados deportes.

Desarrollar y mejorar estas habilidades físicas condicionales mediante un entrenamiento adecuado es fundamental para optimizar el rendimiento atlético y ayudar a los atletas a alcanzar su máximo potencial en una disciplina determinada.

Entrenamiento de la fuerza

El entrenamiento de fuerza en el baloncesto es esencial para mejorar el rendimiento de un atleta en la cancha, ya que ayuda a mejorar la potencia de salto, el atletismo, la resistencia muscular, la prevención de lesiones y la eficiencia de los movimientos explosivos. Vázquez et al. (2021) propone algunos principios y métodos básicos del entrenamiento de fuerza del baloncesto:

- **Entrenamiento de cuerpo completo:** es importante desarrollar un programa de entrenamiento de fuerza que cubra todos los grupos musculares principales del cuerpo, incluidas las piernas, la espalda, el tronco (cintura-

pelvis-caderas) y los brazos. Ayuda a mejorar la fuerza general y la estabilidad del cuerpo.

- **Ejercicios compuestos:** Los ejercicios compuestos como sentadillas, *press* de banca, *press* de banca y dominadas son eficaces para desarrollar fuerza y potencia en varios grupos de músculos a la vez.
- **Ejercicios específicos para baloncesto:** incluya ejercicios que imiten movimientos específicos del baloncesto, como salto vertical, aceleración, cambios rápidos de dirección, regate y tiro para mejorar la capacidad de transferir potencia al rendimiento en la cancha.
- **Periodización:** Divide el programa de entrenamiento en fases específicas (pretemporada, dentro de temporada, fuera de temporada) y varía la intensidad, volumen y tipo de entrenamiento a lo largo del año para optimizar resultados y evitar el sobre entrenamiento.
- **Frecuencia y progresión:** la constancia y la progresión son las claves del entrenamiento de fuerza. Es importante seguir un programa de entrenamiento regular y aumentar gradualmente la carga, intensidad y complejidad de los ejercicios a medida que aumenta la fuerza y la resistencia del deportista.
- **Equilibrio y estabilidad:** incorpora ejercicios de equilibrio y estabilidad en su entrenamiento de fuerza para fortalecer los músculos estabilizadores y mejorar la prevención de lesiones, especialmente en los tobillos, las rodillas y el *core*.
- **Descanso y recuperación:** Permita un tiempo de descanso adecuado entre las sesiones de entrenamiento de fuerza para permitir la recuperación y el fortalecimiento muscular. Una recuperación adecuada es esencial para maximizar los beneficios del entrenamiento de fuerza.

Al incorporar estos principios y técnicas en el entrenamiento de fuerza del baloncesto, los atletas pueden mejorar su fuerza, resistencia y rendimiento general en la cancha, ayudándolos a competir al más alto nivel y reduciendo el riesgo de lesiones.

La importancia del entrenamiento de fuerza en el baloncesto radica en los importantes beneficios que proporciona a los jugadores individuales y a los grupos. El entrenamiento de fuerza mejora la fuerza muscular, la velocidad, la agilidad y la resistencia, lo que se traduce en un mejor rendimiento deportivo en el campo. Los jugadores pueden saltar más alto, moverse más rápido, resistir la fatiga y realizar movimientos explosivos de manera más eficiente (Mosquera, 2022).

El entrenamiento de fuerza ayuda a desarrollar la resistencia muscular, lo que permite a los jugadores mantener la intensidad del juego durante períodos de tiempo más prolongados sin cansarse. Además, la fuerza ayuda a los jugadores a recuperarse más rápido entre movimientos intensos. Los jugadores con una base sólida de fuerza pueden realizar acciones técnicas con mayor potencia y control, como driblar, disparar, rebotear y bloquear. A nivel colectivo, un equipo con jugadores fuertes puede dominar en áreas clave como el rebote, la defensa y el ataque interior (Imanol, 2022).

La fuerza de la parte superior del cuerpo y del *core* son esenciales para generar la potencia necesaria para lanzamientos largos y complejos. Un entrenamiento adecuado de la fuerza muscular puede mejorar el movimiento de tiro, mejorando la precisión y la capacidad de anotar del jugador. El entrenamiento de fuerza no solo se centra en los músculos centrales, sino que también incluye estabilidad, equilibrio, coordinación y flexibilidad, que son aspectos clave del desarrollo atlético general y del rendimiento óptimo del baloncesto (Pérez, 2021).

En general, el entrenamiento de fuerza es fundamental para mejorar el rendimiento de un jugador de baloncesto en varias áreas, desde la fuerza y la resistencia hasta la prevención de lesiones y el desarrollo de habilidades específicas del juego. Al hacer del entrenamiento de fuerza una parte integral de la preparación física de un jugador, es posible mejorar el rendimiento y maximizar el potencial en el campo.

Fuerza explosiva

En baloncesto, el poder explosivo se refiere a la capacidad de un jugador para aplicar rápidamente una gran fuerza en un corto período de tiempo. Esta aptitud es fundamental para realizar movimientos explosivos y rápidos en la cancha, como saltos verticales, cambios rápidos de dirección, arranques y paradas bruscas y tiros potentes (García, 2021).

La explosividad está estrechamente relacionada con la capacidad de producir energía, que es la cantidad de trabajo realizado por segundo. unidad de tiempo. En el baloncesto, los jugadores con buen poder explosivo son capaces de acelerar rápidamente, saltar alto, moverse rápidamente y realizar movimientos explosivos, lo que les permite superar a los oponentes tanto ofensiva como defensivamente (Morales, 2021).

El entrenamiento de fuerza explosiva en el baloncesto suele implicar una combinación de ejercicios de fuerza y velocidad, como ejercicios pliométricos, levantamientos ligeros y rápidos, tijera, *sprints* y ejercicios de velocidad de reacción. El objetivo es mejorar la capacidad del jugador para aplicar fuerza de forma rápida y eficaz en situaciones de juego que requieran explosividad y potencia (Gonzalvo, 2020).

Desarrollar la explosividad de un jugador de baloncesto no sólo mejora el rendimiento en la cancha, sino que también ayuda a prevenir lesiones, mejora la agilidad y la coordinación y aumenta la efectividad de los movimientos técnicos y tácticos del juego. Por tanto, la explosividad es una habilidad física imprescindible para el éxito en el baloncesto de alto nivel (Gudiño, 2021).

La explosividad es una parte importante del baloncesto porque afecta directamente el rendimiento del jugador. La importancia de la explosividad en el baloncesto muestra que la explosividad es esencial para realizar un fuerte salto vertical, ya sea

anotando cerca de la canasta en ataque o bloqueando tiros y rebotes en defensa (Ricart et al., 2021).

La capacidad de generar rápidamente poder explosivo es esencial para reaccionar rápidamente a los cambios en el juego, como contraataques defensivos o ataques repentinos. La explosividad permite a los jugadores acelerar rápidamente en situaciones de contraataque, vencer a los defensores uno a uno y efectivamente cambiar de dirección repentinamente (Potosí, 2022).

La explosividad de la parte superior del cuerpo es fundamental para generar potencia de tiro, especialmente en triples y tiros de presión. Los músculos fuertes y explosivos protegen a los atletas de lesiones al proporcionar una base estable, absorción de impactos y estabilización de las articulaciones durante movimientos rápidos y repentinos (Mosquera, 2022).

Además, la explosividad ayuda a mejorar la fuerza, velocidad y agilidad del jugador, mejorando el rendimiento general en el campo y la capacidad de competir al más alto nivel. Los jugadores con un alto poder explosivo pueden dominar el juego en situaciones de alta intensidad, crear jugadas decisivas y convertirse en el factor decisivo en el resultado final del juego (Corredor et al., 2023).

En síntesis, la explosividad es una parte clave del juego de baloncesto, ya que afecta la velocidad, la fuerza y la agilidad del jugador. Desarrollar y mejorar la explosividad de los jugadores mejora su capacidad para realizar movimientos rápidos, potentes y precisos en la cancha, contribuyendo al éxito individual y colectivo del equipo.

1.2 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar la incidencia de las Técnicas de ofensiva en el Baloncesto en la Fuerza Explosiva de los estudiantes de Tercero de Bachillerato en la Unidad Educativa Rodríguez Albornoz.

OBJETIVO ESPECÍFICO 1:

Aplicar la fuerza explosiva en el Baloncesto de los estudiantes de Tercero de Bachillerato General Unificado en la Unidad Educativa Rodríguez Albornoz.

OBJETIVO ESPECÍFICO 2:

Analizar el juego de Baloncesto en los estudiantes de Tercero de Bachillerato General Unificado en la Unidad Educativa Rodríguez Albornoz

OBJETIVO ESPECÍFICO 3:

Verificar la incidencia del Baloncesto en la fuerza explosiva en los estudiantes de Tercero de Bachillerato General Unificado en la Unidad Educativa Rodríguez Albornoz.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 MATERIALES

En relación a los materiales utilizados en la investigación para el correcto desarrollo del mismo se basa en la disponibilidad de los recursos tanto humanos, institucionales, materiales como económicos, los mismos que se describen a continuación:

Tabla 2

Recursos Humanos

Recursos humanos
Autor: Córdova Vargas Erick Alexander
Tutora: Lic. Zapata Mocha Esmeralda Giovanna, Mg
Autoridades de la Unidad Educativa Rodríguez Albornoz
Docente del área de Educación Física de la Unidad Educativa Rodríguez Albornoz
Estudiantes de Tercero de Bachillerato en la Unidad Educativa Rodríguez Albornoz

Elaborado por: Córdova. E (2024)

Tabla 3

Recursos Institucionales

Recursos Institucionales
Unidad Educativa Rodríguez Albornoz
Universidad Técnica de Ambato • Repositorio académico • Biblioteca virtual

Elaborado por: Córdova. E (2024)

Tabla 4

Recursos Materiales

Recursos Materiales
Canchas deportivas de la institución educativa
Balones de baloncesto
Hojas de papel
Esferos/lápiz
Computador portátil
Celular
Báscula
Cinta métrica

Elaborado por: Córdova. E (2024)

Tabla 5

Recursos Económicos

Recursos Económicos	
Descripción	**Valor**
Balones de baloncesto	$45,00
Hojas de papel	$4,00
Esferos/lápiz	$1,50
Computador portátil	$600,00
Celular	$250,00
Báscula	$30,00
Cinta métrica	$1,50
Servicio de internet	$80,00
Total	$ 1.012,00

Elaborado por: Córdova. E (2024)

2.2 MÉTODOS

Diseño de investigación

Este estudio se basa en un enfoque cuantitativo utilizando un diseño no experimental que involucra la recolección de datos de campo y corte transversal, bajo un alcance correlacional. También se utilizó un método analítico-sintético para la construcción teórica de la investigación, conjuntamente con el método hipotético-deductivo encaminado a estudiar el desarrollo teórico práctico.

Enfoque cuantitativo

Este tipo de enfoque de investigación que se centra en la recopilación y análisis de datos numéricos y cuantificables, a su vez, se utiliza para medir las variables, realizar los análisis estadísticos y establecer correlaciones por medio de métodos cuantitativos (Vizcaíno et al., 2023). Por medio de este enfoque recolectaran datos importantes para medir la resistencia explosiva de los estudiantes de tercero de bachillerato.

Diseño no experimental

El diseño no experimental es un tipo de diseño de investigación en el cual el investigador observa y recopila los datos de las variables en su entorno natural sin la intervención y manipulación de las variables de forma indirecta en la situación (Espinosa et al., 2022).

Investigación de campo

La investigación de campo se lleva a cabo en entornos reales, la cual esta direccionada a buscar y recopilar datos directamente obtenidos en el lugar donde ocurren los fenómenos estudiados (Acosta et al., 2021), es decir, la investigación se

realizó en la Unidad Educativa Rodríguez Albornoz, exactamente es investigo a los estudiantes de tercero de bachillerato.

Investigación de corte transversal

Es un tipo de investigación que recopila datos de una muestra de la población en un solo punto en el tiempo, lo que permite analizar y comparar diferentes variables en un momento específico, sin seguimiento a lo largo del tiempo (Acosta et al., 2021), es por ello que se definió una intervención en lapso de tiempo de un mes.

Investigación correlacional

La investigación correlacional busca establecer la relación o asociación entre dos o más variables. Por medio de la correlación se determina si existe una relación y en qué grado se juntan las variables (Vizcaíno et al., 2023), para la presente investigación se verificará la incidencia del baloncesto en la fuerza explosiva en los estudiantes de tercero de bachillerato.

Método analítico-sintético

El método implica el análisis y descomposición del problema en sus componentes individuales con el fin de comprenderlo, seguido de una síntesis de comprensión general con el fin de dar solución la problemática (Acosta et al., 2021).

Método hipotético-deductivo

Este método comienza con una hipótesis, la cual se somete a análisis a través de la recolección de datos y su respectiva asociación a partir de resultados, la cual permite comprobar la hipótesis inicial (Acosta et al., 2021), es por ello que, por medio este método se pretende corroborar si la fuerza explosiva incide en el baloncesto de los estudiantes de tercero de bachillerato.

Población y muestra de estudio

La población de la presente investigación se formó de estudiantes de Bachillerato en la Unidad Educativa Rodríguez Albornoz, del cual se determinó un muestreo no probabilístico por conveniencia de 36 estudiantes de tercero de bachillerato.

Tabla 6

Caracterización de la muestra

	Masculino n= (1-3%)		Femenino n= (35-97%)		Total n= (36-100%)	
Variable	Media	Desviación Estándar	Media	Desviación Estándar	Media	Desviación Estándar
Edad (Años)	16	-	16	0,32	16,00	0,32
Peso (Kg)	61	-	55	8,13	55,05	8,13
Altura (m)	1,69	-	0,05	0,05	1,56	0,05

Elaborado por: Córdova. E (2024)

Acorde a la tabla de caracterización de la muestra se identificó que el sexo femenino predomina con el 97% en comparación al sexo masculino, por otra parte, en la variable de edad en su totalidad se obtuvo un valor medio de 16 años, en este mismo sentido la variable peso presenta una media de 55,05 kg y la variable altura tiene una media de 1,56m.

Técnicas de instrumentos de investigación

En el trabajo investigativo se obtuvo la información sobre la Fuerza Explosiva de los estudiantes de tercero por medio de los Test de Bosco y el test de Abalakov los cuales permitirán determinar la capacidad de los alumnos en el salto vertical en fuerza al practicar baloncesto. A continuación de detalla cada test.

Test de Bosco

El test de Bosco, también conocida como prueba de salto vertical de Bosco, es una prueba ampliamente utilizada para medir la fuerza explosiva de las piernas de una

persona. Consiste en un salto vertical máximo sin impulso previo, donde el sujeto debe saltar lo más alto posible desde una posición de pie. Para medir la altura alcanzada durante un salto se utilizan instrumentos especiales, como plataformas de salto o plataformas de contacto.

Esta prueba es común en deportes donde la fuerza y la potencia son esenciales, como baloncesto, voleibol, atletismo y otros deportes que requieren cambios rápidos de dirección y saltos potentes. De este test se aplicarán las siguientes actividades que más se acogen a la presente investigación:

***Squat Jump* (SJ)**: Se trata de iniciar el salto con las rodillas flexionadas a 90° y evitar los movimientos contrarios para evitar la acumulación de energía elástica. Durante la prueba, la parte superior del cuerpo debe estar recta y las manos deben estar colocadas en las caderas para que las manos no se separen del cuerpo. Durante la fase de vuelo, se requiere que los sujetos mantengan el cuerpo erguido, con las piernas extendidas y los pies en flexión plantar, y aterricen en el mismo punto de partida (Blandón, 2023).

***Counter Movement Jump* (CMJ)**: Se realiza con el sujeto partiendo de una posición erguida y colocando las manos en las caderas. Luego salta por la curva y luego estira las piernas lo más rápido posible. Las rodillas deben estar dobladas a 90 grados y se debe evitar que el torso se doble para eliminar cualquier influencia positiva en el salto que no provenga de los miembros inferiores. Las piernas deben estar extendidas en la fase de vuelo y los pies siguiendo las mismas pautas que en la sentadilla cuando contactan con la plataforma (Blandón, 2023).

Test de Abalakov

La prueba de Abalakov, que lleva el nombre del alpinista soviético Vitaly Abalakov. La prueba de Abalakov es una herramienta utilizada en baloncesto para medir el poder explosivo de un jugador, especialmente la potencia de las piernas.

Consiste en una serie de saltos verticales consecutivos, donde se mide la altura alcanzada en cada salto. Para realizar la prueba de Abalakov, los jugadores deben doblar las rodillas y las manos y luego saltar lo más alto posible. Se registra la altura alcanzada con cada salto y los resultados se suman para obtener una medida de la potencia de salto vertical del jugador.

Esta prueba se puede utilizar para evaluar la capacidad de salto de un jugador de baloncesto y es una herramienta comúnmente utilizada en programas de entrenamiento para determinar mejoras en el poder explosivo con el tiempo. Para esta prueba la persona parte de la posición erguida y los brazos y manos deben estar libres para coordinarse y sincronizarse con la flexión y extensión de las piernas.

Aplicación de los test

Antes de aplicar los test el investigador procedió a realizar una actividad de calentamiento para realizar una activación neuromuscular, principalmente las fibras explosivas y rápidas, para ello, se realizó movilidad articular por 5 minutos, estiramiento por 3 minutos, aplaudir y saltar en el mismo lugar por 5 minutos.

Acorde a las indicaciones del investigador, los estudiantes se colocaron al frente de una pared previamente señalada en centímetros para medir los saltos. Para captar la evidencia se utilizó una aplicación “My Jump 2” la cual permitió capturar la velocidad del salto vertical realizado por los estudiantes. Estas actividades del test se realizaron en 3 repeticiones. Los parámetros de medición se encuentran en el Anexo 3.

Hipótesis de investigación

En la presente investigación se determinan las siguientes hipótesis:

H0: Técnicas de ofensiva de baloncesto NO INCIDEN en la fuerza explosiva en los estudiantes de tercer año de bachillerato general unificado.

H1: Técnicas de ofensiva de baloncesto INCIDEN en la fuerza explosiva en los estudiantes de tercer año de bachillerato general unificado.

Tratamiento estadístico de los resultados de la investigación

Los datos y resultados obtenidos en este estudio fueron procesados estadísticamente mediante el software estadístico SPSS versión 25, y se realizó un análisis descriptivo de los resultados la media mínima y la desviación estándar, así como de la frecuencia y porcentaje de variables cuantitativas.

La información de los test fue analizados y sometida a una prueba de normalidad que permitió elegir entre pruebas paramétricas o no paramétricas e identificar las diferencias estadísticamente en valores significativos.

Acorde a la muestra de la investigación se utiliza la prueba de Shapiro-Wilk para datos relacionados, complementada con la prueba t de Student para muestras relacionadas. Por medio de este estadístico se realiza un análisis más preciso permitiendo precisar las asociaciones y diferencias encontradas en la muestra.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En este apartado se describen los resultados alcanzados de los test aplicados en la población de estudio.

Resultados del diagnóstico el nivel de la fuerza explosiva en el Baloncesto de los estudiantes de Tercero de Bachillerato General Unificado en la Unidad Educativa Rodríguez Albornoz de la cuidad de Ambato, periodo febrero – abril 2024.

Con la aplicación de los test de Bosco y Abalakov se obtuvieron los siguientes resultados acorde a cada test:

Tabla 7

Puntajes por parámetros técnicos de ejecución del salto vertical periodo PRE intervención

Test Salto Vertical	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
SJ (Salto sin contra movimiento)	1,00	3,00	1,52	±,55
CMJ (Salto con contra movimiento)	1,00	2,00	1,33	±,47
Abalakov (Salto con brazos)	1,00	2,00	1,39	±,46
Puntaje total	**3,00**	**7,00**	**4,25**	**1,50**

Elaborado por: Córdova. E (2024)

Acorde a la tabla expuesta anteriormente se puede verificar que en el periodo de PRE intervención el salto sin contra movimiento (SJ) presenta un mayor puntaje con una media de 1,5278, desviación estándar de 0,55, seguido de un puntaje mínimo de 1 y máximo de 3; en este mismo sentido, la actividad de salto con movimiento (CMJ) con una media de 1,33 y desviación estándar, mínimo de 1 y

máximo 2,47809; y el salto con brazos (Abalakov) presentan una media de 1,39, desviación estándar de 0,46, con un mínimo de 1 máximo de 2; indicando de esta manera que el tipo de salto SJ es ejecutado de mejor manera por los estudiantes.

Tabla 8

Resultados del diagnostica del SJ en el periodo PRE intervención

	Frecuencia	Porcentaje
Malo	18	50,0
Regular	17	47,0
Excelente	1	2,8
Total	36	100

Elaborado por: Córdova. E (2024)

Los resultados alcanzados indican que el SJ realizado en el periodo de PRE intervención fue ejecutado de una forma incorrecta por el 50,0%, mientras que, el 47,0% de estudiantes realizaron esta actividad de manera resulta y solo el 2,8% lo hizo de forma excelente.

Tabla 9

Resultados del diagnostica del CMJ en el periodo PRE intervención

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Malo	24	66,7
Regular	12	33,3
Total	36	100

Elaborado por: Córdova. E (2024)

En relación a los resultados del ejercicio CMJ en el periodo PRE intervención se identificó que el 66,7% de los estudiantes realizaron la actividad de una forma inadecuada, el 33,3% lo ejecuto de una forma regular al momento de realizar el salto con contra movimiento.

Tabla 10

Resultados del diagnostica del Test Abalakov en el periodo PRE intervención

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Malo	25	69,4
Regular	11	30,6
Total	36	100

Elaborado por: Córdova. E (2024)

Acorde a los resultados de la aplicación del test Abalakov se identificó que el 69,4% de los estudiantes realizaron la actividad de salto con brazos de una forma inapropiada, mientras que, el 30,6% de los estudiantes realizaron de manera regular la actividad encargada.

Categorización en niveles de ejecución del Salto Vertical en el periodo PRE intervención

Tabla 11

Categorización por niveles del salto vertical periodo PRE intervención en niveles

Test Salto Vertical	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Squat Jump	1,00	2,00	1,17	±0,38
Counter Mouvement Jump	1,00	2,00	1,14	±0,35
Abalakov	1,00	3,00	1,25	±0,50
Puntaje	**3,00**	**7,00**	**3,56**	**1,23**

Elaborado por: Córdova. E (2024)

La categorización por niveles para diagnosticar la fuerza explosiva por medio de la ejecución del salto vertical se identificó que en la actividad de salto con brazos (Abalakov) alcanzó una media de 1,25; con una desviación estándar de 0,50; con un mínimo de 1 y máxima de 3 siendo esta actividad la de mayor puntaje.

Tabla 12

Resultados del diagnostica por niveles del SJ en el periodo PRE intervención

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	30	83,3
Medio	6	16,7
Total	36	100,0

Elaborado por: Córdova. E (2024)

En relación a la actividad SJ se verificó que se encuentra en un nivel bajo con un 83,3%, y un nivel medio del 16,7%, lo que significa que la ejecución de salto sin contra movimiento no se ejecutó de una manera adecuada por parte de los estudiantes.

Tabla 13

Resultados del diagnostica por niveles del CMJ en el periodo PRE intervención

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	31	86,1
Medio	5	13,9
Total	36	100,0

Elaborado por: Córdova. E (2024)

En referencia a los niveles del CMJ en el periodo PRE intervención se identificó que se presenta un nivel bajo en un 86,1% y en un nivel medio en un 13,9%; corroborando que el salto con contra movimiento no fue ejecutado de la mejor manera por parte de los estudiantes.

Tabla 14

Resultados del diagnostica por niveles del test Abalakov en el periodo PRE intervención

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	28	77,8
Medio	7	19,4
Alto	1	2,8
Total	36	100,0

Elaborado por: Córdova. E (2024)

El nivel de la aplicación del salto con brazos presenta un nivel bajo representado por el 77,8%; un nivel medio del 19,4% y tan solo un nivel alto del 2,8%; corroborando de esta manera mayoritariamente que existe un nivel bajo en la realización de este tipo de salto.

Tabla 15

Puntajes por parámetros técnicos de ejecución del salto vertical periodo POST intervención

Test Salto Vertical	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Squat Jump	2,00	3,00	2,8056	±0,40
Counter Mouvement Jump	2,00	3,00	2,8333	±0,37
Abalakov	2,00	3,00	2,8611	±0,35
Puntaje	**6,00**	**9,00**	**8,50**	**±1,13**

Elaborado por: Córdova. E (2024)

Acorde a los resultados de la ejecución del salto vertical en el periodo POST intervención se verificó que el puntaje de mayor relevancia fue del ejercicio de SJ con una media de 2,80; una desviación estándar de 0,40, un mínimo de 2 y máximo de 3; verificando de esta manera que el Salto sin contra movimiento, al igual que los demás ejercicios mejoraron en comparación a la PRE intervención.

Tabla 16

Resultados del diagnostica del SJ en el periodo POST intervención

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Regular	7	19,4
Excelente	29	80,6
Total	36	100,0

Elaborado por: Córdova. E (2024)

En el periodo POST intervención se verificó que el SJ presentó una mejoría notable en donde los estudiantes realizan el salto de manera excelente en un 80,6% de los alumnos, y solo el 19,4% continúan realizando el salto de forma regular.

Tabla 17

Resultados del diagnostica del CMJ en el periodo POST intervención

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Regular	6	16,7
Excelente	30	83,3
Total	36	100,0

Elaborado por: Córdova. E (2024)

En relación a CMJ en el periodo POST intervención se denotó una mejoría en la ejecución del salto, puesto que el 83,3% de los estudiantes lo realizan de forma excelente, no obstante, solo el 16,7% de los alumnos siguen en realizando este salto de forma regular.

Tabla 18

Resultados del diagnostica del Test Abalakov en el periodo POST intervención

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Regular	5	13,9
Excelente	31	86,1
Total	36	100,0

Elaborado por: Córdova. E (2024)

En el periodo POST intervención se identificó una mejoría en la ejecución del salto con brazos, puesto que se identificó que el 86,1% de estudiantes realizan de forma excelente dicho salto, y el 13,9% lo sigue realizando de forma irregular, evidencian de esta manera que los estudiantes han mejorado luego de aplicar actividades de refuerzo.

Categorización en niveles de ejecución del Salto Vertical en el periodo PRE intervención

Tabla 19

Puntajes por parámetros técnicos de ejecución del salto vertical periodo POST intervención en niveles

Test Salto Vertical	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Squat Jump	2,00	3,00	2,86	±0,35
Counter Mouvement Jump	2,00	3,00	2,66	±0,47
Abalakov	2,00	3,00	2,77	±0,42
Puntaje total	**6,00**	**9,00**	**8,31**	**1,25**

Elaborado por: Córdova. E (2024)

Acorde a los niveles identificados en la POST intervención se identificó que todos los tipos de salto (SJ, CMJ, Abalakov) presentan una mejoría en puntación en comparación a la PRE intervención.

Tabla 20

Resultados del diagnostica por niveles del SJ en el periodo POST intervención

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Medio	5	13,9
Alto	31	86,1
Total	36	100,0

Elaborado por: Córdova. E (2024)

En el periodo POST intervención se identificó que la ejecución del SJ mejoró notablemente en comparación a la PRE intervención, alcanzando un nivel alto del 86,1% en la ejecución en dicho salto.

Tabla 21

Resultados del diagnostica por niveles del CMJ en el periodo POST intervención

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Medio	12	33,3
Alto	24	66,7
Total	36	100,0

Elaborado por: Córdova. E (2024)

En los resultados del CMJ en el periodo de POST intervención se identificó que la ejecución de dicho salto presenta un alto nivel representado en un 66,7% en comparación al periodo PRE intervención.

Tabla 22

Resultados del diagnostica por niveles del test Abalakov en el periodo POST intervención

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Medio	8	22,2
Alto	28	77,8
Total	36	100,0

Elaborado por: Córdova. E (2024)

Los resultados del salto con brazos (Abalakov) en el periodo POST intervención refleja un evidente mejoramiento en la ejecución de este salto con el 77,8% lo que es una mejora representativa en comparación a la PRE intervención.

Tabla 23

Diferencia de puntajes en los niveles de fuerza explosiva por medio del salto vertical entre el periodo PRE y POST intervención

Test Salto Vertical	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Squat Jump	1,00	1,00	1,69	±0,03
Counter Mouvement Jump	1,00	1,00	1,53	±0,13
Abalakov	1,00	0,00	1,53	±0,08
Puntaje total	**3,00**	**2,00**	**4,750**	**±0,022**

Elaborado por: Córdova. E (2024)

En relación a la comparación entre el periodo PRE y POST intervención se identificó que existe una diferencia significativa con una media de 0,58; una desviación estándar de 0,27; identificando además un máximo de 2 y un mínimo de 0.

Tabla 24

Análisis cruzado de los niveles de fuerza explosiva (SJ) por medio del salto vertical entre el periodo PRE y POST intervención

	SJ Post	Total

		Medio	Alto	
SJ Pre	**Bajo**	5	25	30
	Medio	0	6	6
Total		5	31	36

Elaborado por: Córdova. E (2024)

En el análisis cruzado se evidenció que en el periodo PRE intervención se presenció un nivel "bajo" en el ejercicio de SJ el cual tiene representación mayoritaria acorde a la muestra de estudio, que, en comparación a la POST intervención, en su mayoría mejoraron y se elevó a un nivel "alto" en la ejecución de este salto.

Tabla 25

Análisis cruzado de los niveles de fuerza explosiva (CMJ) por medio del salto vertical entre el periodo PRE y POST intervención

		CMJ Post		Total
		Medio	**Alto**	
CMJ Pre	**Bajo**	11	20	31
	Medio	1	4	5
Total		12	24	36

Elaborado por: Córdova. E (2024)

De la misma manera, la ejecución del CMJ en el periodo PRE intervención fue representado por un nivel "bajo" en la mayoría de la muestra de estudio, no obstante, en el periodo POST intervención, este panorama cambio notablemente elevando a un nivel "alto" en la realización del salto.

Tabla 26

Análisis cruzado de los niveles de fuerza explosiva (Abalakov) por medio del salto vertical entre el periodo PRE y POST intervención

		Abalakov POST		Total
		Medio	**Alto**	
Abalokov PRET	Bajo	8	20	28
	Medio	0	7	7
	Alto	0	1	1

Total	8	28	36

Elaborado por: Córdova. E (2024)

Por su parte, en la ejecución del salto con brazos (Abalakov) en el periodo PRE intervención se presentó con un nivel "bajo" que fue representado por la mayoría de la muestra de estudio, y este a su vez, en el periodo POST intervención se evidenció una importante elevación de nivel llegando a un nivel "alto" de ejecución del salto.

3.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

En lo que concierne al proceso de verificación de hipótesis y en concordancia a la anormalidad de los datos alcanzados en los periodos PRE y POST intervención se realizó una prueba estadística de T-student con el fin de identificar la relación entre variables de estudio, como se presenta en la siguiente tabla:

Tabla 27

Análisis estadístico para la verificación de hipótesis

Tipos de saltos	**PRE**		**POST**		**Diferencia**		**T-Student**
	Media	**DS**	**Media**	**DS**	**Media**	**DS**	
Squat Jump (SJ = Salto sin contra movimiento)	1,53	±0,56	2,81	±0,40	1,28	±0,16	0,00
Counter movement jump (CMJ= Salto contra movimiento)	1,33	±0,48	2,83	±0,38	1,50	±0,10	0,00
Abalokov (Salto con brazos)	1,40	±0,47	2,86	±0,35	1,47	±0,12	0,00
Puntaje	**4,26**	**1,51**	**8,50**	**1,13**	**4,24**	**-,38**	**,00**

Fuente: Análisis de valores medio (M) y desviaciones estándares ±DS con diferencias significativas en un nivel de $p \leq 0,05$(*)

Acorde a la prueba estadística seleccionada se estableció la existencia de diferencias significativas en un nivel $p \leq 0,05$ entre los periodos de estudio en relación a cada ejercicio de los test aplicados que permitieron medir la fuerza explosiva en

referencia a las técnicas de ofensiva de baloncesto. En base a los resultados obtenidos se permite aceptar la hipótesis alternativa, la cual afirma que:

H1: Técnicas de ofensiva de baloncesto **INCIDEN** en la fuerza explosiva en los estudiantes de tercer año de bachillerato general unificado.

CAPÍTULO IV
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

Se analizó la fuerza explosiva en el Baloncesto de los estudiantes de tercero de Bachillerato General Unificado en la Unidad Educativa Rodríguez Albornoz por medio de la aplicación del Test Bosco y Test Abalakov, del cual, en el test Bosco, el salto sin contra movimiento (SJ) se identificó que 30 estudiantes, es decir, el 83,3% del total de la muestra de estudio se encuentra en un nivel bajo, mientras que, 6 estudiantes es decir el 16,7% presentan un nivel medio. Dentro de este mismo test en el salto con contra movimiento (CMJ) se verificó que 31 estudiantes, es decir 86,1% se encuentran en un nivel bajo. Por su parte, en el test Abalakov (salto con brazos) se identificó a 28 estudiantes es decir 77,8% con un bajo nivel en la ejecución de este saldo, 7 estudiantes es decir 19,4% y 1 estudiante es decir 2,8% que están en un nivel alto.

Se aplicó el juego de baloncesto en los estudiantes de tercero de bachillerato al verificar que los mismos tienen falencias en los ejercicios de salto vertical, pues en la pre intervención se verificó que los alumnos no ejecutaron de forma adecuada los ejercicios que son indispensables en la práctica de baloncesto, no obstante, luego de una post intervención se verificó un importante cambio en los estudiantes y por ende en la práctica del baloncesto.

Se verificó la incidencia del baloncesto en la fuerza explosiva en los estudiantes de tercero de bachillerato por medio de la prueba estadística T-student, que, de acuerdo con los resultados alcanzados en cada una de los ejercicios relacionados al salto vertical se obtuvo un valor de $p=0,00$ el cual es un nivel menor al $p\leq0,05$ del T-student y con ello se acepta la hipótesis alternativa, por ende, se afirma que las técnicas de ofensiva de baloncesto sin inciden en la fuerza explosiva en los estudiantes de tercer año de bachillerato general unificado.

4.2 RECOMENDACIONES

Es necesario realizar una fundamentación teórica a profundidad sobre las técnicas de ofensiva de baloncesto y la fuerza explosiva que esta conlleva con el fin de reforzar conceptos importantes que resalten estos términos y sean parte de un sustento para futuras investigaciones.

Definir un plan de intervención con actividades tales como pases de pecho con el balón, pases rápidos y precisos, entrenamientos de saltos y tiros rápidos, a esto se suma una evaluación inicial del nivel de condición física y las habilidades técnicas que posee cada estudiante a fin de personalizar los ejercicios y con ello alcanzar las metas planteadas.

Realizar un seguimiento al desarrollo de las actividades con el propósito de registrar el avance de los estudiantes a fin de proporcionar una retroalimentación regular para mantener interesados y enfocados a los estudiantes, y con ello mejorar las técnicas de ofensiva de baloncesto y por ende la práctica del juego.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acosta, D., Rodríguez, W., Peñaherrera, M., García, S., & La O, Y. (2021). Metodología de la investigación en la educación superior. *Universidad y Sociedad*, *13*(4), 283–293. https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/2167

Benito, S. (2021). *Estudio de la potencia del salto en jugadoras de fútbol sala: una revisión sistemática.* Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales. https://repository.udca.edu.co/entities/publication/80069b62-2d64-4456-8da6-f97a89451467

Blandón, D. (2023). Efectos del entrenamiento de contraste; potencia del salto en jugadores de baloncesto. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, *3*(6), 01-19. https://revista-acief.com/index.php/articulos/article/view/125/77

Canseco, J. (2024). *El ejercicio propioceptivo en el desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto de estudiantes de Bachillerato General Unificado.* Universidad Técnica de Ambato. https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/40369/1/15.%20EST.%20CANSECO%20MORILLO%20JUAN%20DANIEL%2C%20TESIS%20FINAL-signed-signed-signed%20%281%29.pdf

Chicaiza, B. (2022). *La coordinación motriz en la enseñanza de la técnica del dribling en el baloncesto.* Universidad Técnica de Ambato. https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/34232/1/10.%20EST.%20CHICAIZA%20LAURA%20BRAYAN%20RODRIGO%20TESIS.pdf

Corredor, L., García, D., Bernal, A., & Lay, W. (2023). Composición corporal, fuerza explosiva y agilidad en jugadores de baloncesto profesional. *Retos*(49), 189-195. 96636-Texto%20del%20art%C3%ADculo-368216-1-10-20230427.pdf

Curay , P., Molina, B., & Morales, J. (2022). Método Pliométrico como herramienta para la optimización de la fuerza muscular en jóvenes entrenados. Revisión Sistemática (Original). *Olimpia, 19*(1), En línea. http://portal.amelica.org/ameli/journal/429/4292710003/4292710003.pdf

Espinosa, A., Suárez, M., González, M., & Aguirre, A. (2022). Hábitos y técnicas de estudio en estudiantes universitarios de nuevo ingreso, una revisión de la literatura. *EDUCATECONCIENCIA*, *30*(37), 83–98. https://doi.org/https://doi.org/10.58299/edu.v30i37.589

Fernández, D., Tamayo, A., Sánchez, J., Loma, P., & Fernández, Y. (2023). Revisión bibliográfica del entrenamiento tradicional, contemporáneo y la Priorización Táctica aplicabilidad en la Escuela Politécnica de Chimborazo. *Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional*, *8*(2), 865-877. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9152130

Fiallos, J. (2024). *Los multisaltos en la fuerza explosiva de estudiantes de bachillerato general unificado.* Universidad Técnica de Ambato. https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/40288/1/15.%20TESIS%20FINAL%2c%20%20EST.%20FIALLOS%20RAMOS%20JOSE%20LUIS-signed-signed-signed.pdf

García, D. (2021). *Efectos del entrenamiento pliométrico sobre los atributos de aptitud física en jugadores de baloncesto adolescentes: una revisión sistemática.* Universidad de Zaragoza.

Gavilanes, A. (2022). *El entrenamiento anaeróbico en la fuerza explosiva en estudiantes de Bachillerato General Unificado.* Universidad Técnica de Ambato. https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/35847/1/EST.%20GAVILANES%20SALINAS%20ANDR%c3%89S%20DAMI%c3%81N%20TESIS%20%281%29-signed-signed-signed.pdf

Gonzalvo, D. (2020). *Efectos del entrenamiento pliométrico en jugadores de baloncesto: revisión bibliográfica.* Universidad Zaragoza. https://zaguan.unizar.es/record/98855/files/TAZ-TFG-2020-1450.pdf?version=1

Gudiño, M. (2021). Metodología para el desarrollo de la fuerza explosiva del despegue bajo el aro. *Revista Cognosis*, *6*(1), 15–24. https://doi.org/https://doi.org/10.33936/cognosis.v6i1.2692

Imanol, J. (2022). Preparacion fisica en baloncesto. *Cuaderno Técnico N° 27*, *1*(1), 33-36.

Lazarraga, P. (2022). Estrategias de enseñanza para el aprendizaje de las habilidades en el baloncesto. Revisión sistemática y análisis DAFO. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*(46), 442-451. https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Agcd%3A12%3A22355484/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Agcd%3A164234880&crl=c

Martínez, C. (2022). *Cuantificación de la carga física en los Small-Sided Games en el fútbol: Una revisión sistemática.* Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales. https://repository.udca.edu.co/entities/publication/d6302f0d-f5d2-4fbb-af04-fc0f2096c08e

Martínez, M. (2020). *Factores psicológicos que afectan al rendimiento deportivo.* Universidad de Almería .

Maza, N., & Barrios, Y. (2022). Desarrollo de la fuerza explosiva del basquetbolista en el despegue del rebote defensivo bajo el aro. *Lecturas: Educación física y deportes, 26*(285), 97-108. https://doi.org/https://doi.org/10.46642/efd.v26i285.3303

Morales, N. (2021). Entrenamiento de la pliometría en el jugador de baloncesto. Una revisión sistemática. *Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional,, 6*(9), 2111-2133. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8094551

Mosquera, W. (2022). Influencia pliométrica en el entrenamiento de fuerza explosiva de extremidades inferiores en baloncestistas. Análisis cualitativo. *Revista Cuatrimestral "Conecta Libertad", 6*(1), 15-33. editor2,+ART+2+V6-N1+PP+15-33+ICMM.pdf

Mosquera, W. (2022). *Influencia pliométrica en el entrenamiento de fuerza explosiva de extremidades inferiores en baloncestistas. Análisis cualitativo.* Universidad Central del Ecuador. https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/14f19078-15a9-4e46-8b93-54fdecdf8c8c/content

Murillo, C. (2020). *La periodización táctica: una revisión sistemática.* Corporación universitaria del Caribe, Cecar, Ciencias del deporte y la actividad. https://doi.org/https://orcid.org/0009-0009-9096-421X

Núñez, C. (2021). *Actividades lúdicas en la iniciación de los fundamentos básicos del basquetbol.* Universidad Tecnica de Ambato. https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/32567/1/TESIS%20FINAL%20NU%C3%91EZ%20CARLA.pdf

Palacios, E. (2020). *Análisis biomecánico de las fases técnicas de ofensiva en el baloncesto formativo en la escuela de formación triple amenaza*. Universidad Técnica de Ambato.

Pardo, R. (2020). Modelo de metodología para la enseñanza del baloncesto a los principiantes. *Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el deporte "Manuel Fajardo"-Cuba, 1*(1), En línea. https://revistas.uees.edu.ec/index.php/Podium/article/download/449/420?inlin

Pérez, T. (2021). *Estudio de la fuerza en baloncesto: propuesta de trabajo con jugadoras jóvenes en periodo transitorio.* Universidad del País Vasco. https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/56307/TFG_P%C3%A9rez.pdf?sequence=1

Potosí, V. (2022). *Fuerza máxima y fuerza explosiva de cuádriceps en jugadores de básquet del Club Piratas de los Lagos Ibarra 2020-2021*. Universidad Técnica del Norte.

Ramírez, J., & García, S. (2020). *Revisión sistemática sobre la metodología implementada en documentos basados en el desarrollo de la toma de decisiones en los jugadores de baloncesto.* Unidad Central del Valle del Cauca. https://repositorio.uceva.edu.co/handle/20.500.12993/922

Ricart , B., Monteagudo, P., Pérez, V., Cordellat , A., Roldán , A., & Blasco , C. (2021). Cambios en fuerza explosiva y agilidad tras un entrenamiento online en jóvenes. *Retos*(41), 256-264. CambiosEnFuerzaExplosivaYAgilidadTrasUnEntrenamien-7947383.pdf

Rodríguez, L. (2020). *Evaluación de la efectividad y rendimiento táctico de acciones ofensivas colectivas e individuales en equipos de baloncesto. Una*

revisión sistemática. Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/58247

Vázquez, F., Méndez, H., & Ramírez, A. (2021). Métodos para el entrenamiento de la fuerza explosiva en el baloncesto de primera. *Olimpia, 18*(1), 11-20.

Vizcaíno, P., Cedeño, R., & Maldonado, I. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7*(4), 9723-9762. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658

Yepez, D. (2022). *Perfeccionamiento de las situaciones tácticas ofensivas a través de una estrategia didáctica en basquetbolistas de la selección juvenil de la provincia de Orellana.* ESPE. https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/36627/1/T-ESPE-052787.pdf

Zambrano, P., Enríquez, L., & Zambrano, M. (2023). Fortalecimiento de los fundamentos técnicos ofensivos en la práctica del baloncesto escolar. *Revista Científica Multidisciplinaria Arbitrada YACHASUN., 7*(13), En línea. https://doi.org/https://doi.org/10.46296/yc.v7i13.0361

ANEXOS

ANEXO 1

PLANIFICACIÓN MENSUAL			
1.Datos Informativos			
Nombre de la Institución:	Unidad Educativa Rodríguez Albornoz	**Año lectivo:**	2023-2024
Nombre del Docente:	Erick Alexander Córdova Vargas	**Asignatura:**	Educación Física
Área:	Educación Física	**Paralelo:**	A
Curso:	3er BGU	**No. de semanas:**	4 semanas
Fecha de inicio:	1 de abril del 2024	**Fecha de finalización:**	29 de abril del 2024
2. Aprendizaje Disciplinar			
Objetivos de Aprendizaje			
OG.EF.1. Participar autónomamente en diversas prácticas corporales, disponiendo de conocimientos (corporales, conceptuales, emocionales, motrices entre otros) que le permitan hacerlo de manera saludable, segura y placentera a lo largo de su vida OG.EF.4. Profundizar en el desarrollo psicomotriz y la mejora de la condición física de modo seguro y saludable, de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas del educando en función de las prácticas corporales que elija.			

OG.EF.8. Participar de manera segura, placentera, saludable y sustentable en prácticas corporales en diversos contextos/ambientes, asegurando su respeto y preservación.			
Destrezas con criterios de desempeño	**Indicadores de evaluación**	**Estrategias metodológicas activas para la enseñanza y aprendizaje**	**Actividades evaluativas**
EF.5.4.2. Participar en prácticas deportivas comprendiendo la lógica interna (principios y acciones tácticas) de cada una y realizando ajustes técnicos, tácticos y estratégicos, en función de las reglas y requerimientos (motores, emocionales, cognitivos, sociales) para su resolución eficaz y confortable.	I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le	**Método de mando directo** **Tema 1:** Saltos **Calentamiento:** Ejercicios de preparación y activación muscular gradual. **Actividad 1:** Realización de saltos a través de una valla y un soporte en el cual se pueda apoyar al realizar el segundo salto. **Actividad 2:** Salto con caída, realización de una leve caída de un escalón	**Técnica:** Cuestionario **Instrumento:** Prueba

	favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa.	seguido de un salto y apoyo en un soporte. **Actividad 3:** Salto después de la posición inicial sentado, seguido del apoyo en un soporte. **Actividad 4:** Realización de una sentadilla y salto profundo hacia el soporte de apoyo. **Parte final:** Estiramiento muscular y reducción de rigidez muscular	
EF.5.4.5. Reconocer la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y la cooperación (como requisito para la oposición), para lograr el objetivo de las prácticas deportivas y poder	I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de	**Método de mando directo** **Tema 2:** Fuerza explosiva **Calentamiento:** Ejercicios de preparación y activación muscular gradual.	**Técnica:** Cuestionario **Instrumento:** Prueba

participar en ellas de manera segura y saludable dentro y fuera del colegio.	acción que permiten los reglamentos. I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su	**Actividad 1:** Realización de un tiro al aro con un impulso de carrera, esto luego de lanzar el balón hacia el tablero y recibir el rebote. **Actividad 2:** Ubicación en posición inicial de zancada, seguido del movimiento explosivo del mismo con caída en posición de sentadilla con los pies juntos. **Actividad 3**: Realización de salto horizontal con los pies juntos y oscilación de brazos hacia adelante.	

	desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa.	**Actividad 4:** Realización de estocada inversa con elevación de rodilla. **Parte final:** Estiramiento muscular y reducción de rigidez muscular	
EF.5.4.6. Participar en diferentes prácticas deportivas utilizando diferentes acciones técnicas y tácticas que favorezcan la continuidad del juego, reconociendo que las ejecuciones técnicas y respuestas tácticas cobran sentido en los contextos de juego (y en función del reglamento).	I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo,	**Método de mando directo** **Tema 3:** Fuerza explosiva y agilidad. **Calentamiento:** Ejercicios de preparación y activación muscular gradual. **Actividad 1:** Saltos con los pies juntos de un lado al otro encima de una valla de salto. **Actividad 2:** Desplazamiento con dos saltos sobre una pierna por	**Técnica:** Cuestionario **Instrumento:** Prueba

	percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos. I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa.	cada lado, seguido de un salto hacia el otro extremo y continuando con la actividad. **Actividad 3:** Saltos de lado y lado sobre la valla de salto, con la variante de un salto estático en el mismo lugar antes de cambiar de extremo. **Actividad 4:** Salto sobre una pierna de extremo a extremo cambiando de pierna sobre la valla con la variante de salto en el mismo lugar antes de cambiar de lado.	

		Parte final: Estiramiento muscular y reducción de rigidez muscular	
EF.5.4.9. Comprender la necesidad de una preparación física adecuada y coherente con las prácticas deportivas, en función de sus objetivos (recreativo, federativo, de alto rendimiento) y requerimientos motrices, para minimizar los riesgos de lesiones y optimizar el desempeño seguro en el deporte de que se trate.	I.EF.5.5.1. Participa en diferentes prácticas deportivas, de manera segura, eficaz y colaborativa, comprendiendo la lógica interna de cada una y las posibilidades de acción que permiten los reglamentos. I.EF.5.5.2. Participa en diferentes prácticas deportivas, realizando ajustes individuales, colectivos y contextuales (técnicos, tácticos, estratégicos y corporales) necesarios en el trabajo de equipo, percibiendo las sensaciones que le favorecen u obstaculizan el alcance de los objetivos.	**Método de mando directo** **Tema 4:** Saltabilidad **Calentamiento:** Ejercicios de preparación y activación muscular gradual. **Actividad 1:** Saltos cortos con la punta de los pies seguido de 5 sentadillas. **Actividad 2:** Salto con oscilación de brazos hacia adelante, recorriendo la mayor parte de la cancha en línea recta. **Actividad 3:** Carrera hacia el tablero y salto hacia la red del aro intentando tocarlo	**Técnica:** Cuestionario **Instrumento:** Prueba

	I.EF.5.5.3. Realiza prácticas deportivas reconociendo los beneficios que pueden aportar a su salud y a su condición física, valorando el juego limpio y percibiendo las sensaciones que favorecen u obstaculizan su desempeño y participación dentro y fuera de la institución educativa.	con la punta de los dedos, realizada la acción estirarse más hasta tratar de tocar el propio aro. **Parte final:** Estiramiento muscular y reducción de rigidez muscular	

ANEXO 2



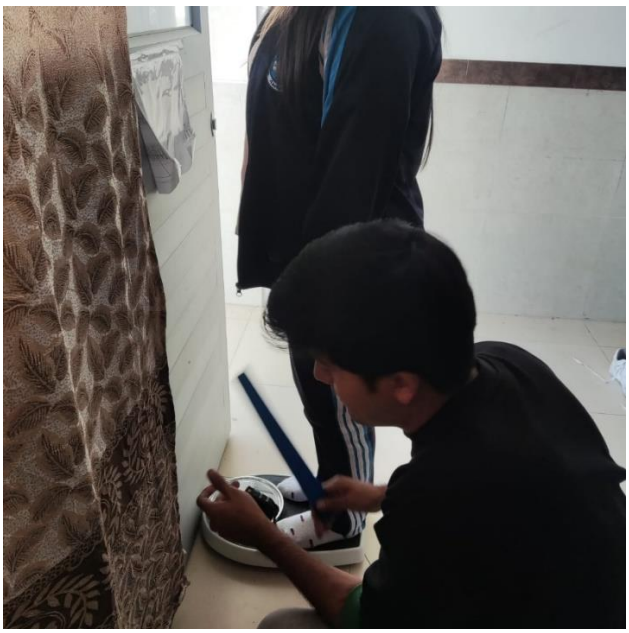
Medición de longitud de pierna: Mide la distancia desde el trocanter mayor del fémur (o la espina ilíaca anterosuperior) hasta la punta de los pies con el atleta tumbado boca arriba y una flexión plantar total.



Toma de altura: Medición de la estatura del estudiante desde la cabeza hasta la planta de los pies, lo cual se debe de realizar sobre una superficie plana, registrando de forma milimétrica lo más exacto posible la altura de la persona.



Calentamiento general para el pre test: Fase inicial diseñada para la activación y preparación del cuerpo para la realización de actividad física, incrementando de manera progresiva la temperatura corporal en función de la actividad principal a ejecutar.



Toma de peso corporal: Colocación de la balanza en una superficie plana garantizando la precisión de la medición, seguido de la debida participación del estudiante en la toma de datos sin el uso de zapatos u objetos que puedan incidir en el peso de la persona.



Ejecución de Test de Bosco: Realización de la debida actividad planteada dentro del Test de Bosco con la finalidad de recabar información pertinente que permita la debida recolección de datos de cada uno de los estudiantes participantes del test.

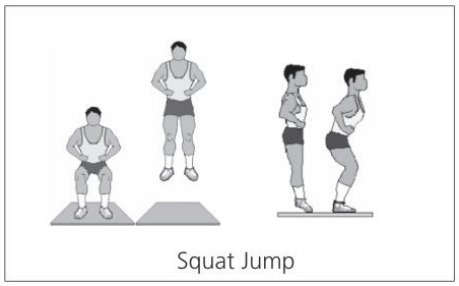


Medición de la longitud de palanca: Mide la altura en la posición inicial del ejercicio de rodillas a cabeza, para poder medir la longitud de la palanca.

ANEXO 3

TEST

Squat Jump (SJ)



Counter Movement Jump (CMJ)



Abalakov



Tabla de calificación de los parámetros técnicos

Excelente	3	El estudiante realiza de forma adecuada el salto
Regular	2	El estudiante realiza mediamente el salto
Malo	1	El estudiante no realiza el salto de forma adecuada

Escala de medición

Alturas de saltos máximos

SJ	**CMJ**	**Abalakov**
37,00cm	37,65cm	33,6cm

Criterio de medida en salto

Niveles	**Rangos**
Bajo	0 – 20cm
Medio	21 – 30 cm
Alto	31 – 40 cm

Tabla de recolección de resultados

N°	Nombre Estudiantes	**SJ**			**CMJ**			**Abalakov**		
		0 – 20cm	21 – 30 cm	31 – 40 cm	0 – 20cm	21 – 30 cm	31 – 40 cm	0 – 20cm	21 – 30 cm	31 – 40 cm