



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Título:

“El dribling en el baloncesto y la velocidad de reacción en niños de 10 -12 años de la escuela de baloncesto importador Alvarado”

Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciada en Pedagogía de la
Actividad física y Deportiva

Autores:

Hernández Camacho, Mary Nicole

Tutor:

Mgs. Henry Rodolfo Gutiérrez Cayo

Riobamba, Ecuador. 2024

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, **HERNANDEZ CAMACHO MARY NICOLE**, con cédula de ciudadanía **1804928545**, autor del trabajo de investigación titulado "**El dribling en baloncesto y la velocidad de reacción en jóvenes**" certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mi exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros reseo de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 28 de febrero de 2025.



Hernandez Camacho Mary Nicole
C.I. 1804628545



DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Henry Gutiérrez, catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas Y tecnologías por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **"El dribling en baloncesto y la velocidad de reacción en jóvenes"**, bajo la autoría de **HERNANDEZ CAMACHO MARY NICOLE** con CC: 1804928545; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, 4 de mayo del 2025

Mgs. Henry Gutiérrez
C.I: 0602280166



CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado "El dribbling en baloncesto y la velocidad de reacción en jóvenes", presentado por **HERNANDEZ CAMACHO MARY NICOLE** con CC: **1804928545**, bajo la tutoría de Mgs. Henry Gutiérrez; certificamos que recomendamos la **APROBACIÓN** de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 18 de Marzo del 2025

Mgs. Susana Paz V.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs. Vinicio Sandoval
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

PhD. John Morales
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs. Henry Gutiérrez C.
TUTOR

FIRMA



CERTIFICACIÓN

Que, **HERNANDEZ CAMACHO MARY NICOLE** con CC: **1804928545**, estudiante de la Carrera **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, Facultad de Facultad de Ciencias de Educación, Humanas y Tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado " **El dribling en baloncesto y la velocidad de reacción en jóvenes**", cumple con el 4%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio compilatio porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 14 de mayo de 2025

Mgs. Henry Gutiérrez
TUTOR(A)

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a Dios ya que por el he podido culminar mis estudios por la fuerza de seguir adelante también me dedico la tesis a mí por no creer que sería capaz de llegar a este punto, también dedico a mi familia ya que con el esfuerzo de ellos he podido seguir mis estudios y poder culminarlos, dedico mi tesis a todas las personas que creyeron en mí y sabían que podría llegar a tener un título y poder salir adelante.

Mary Nicole Hernández Camacho

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, quiero agradecer a Dios, quien me ha guiado en cada paso de este camino. Gracias a Él, he podido llegar a donde me encuentro hoy en día, recibiendo fuerzas y sabiduría para seguir adelante en este proceso.

A mi familia, por su amor incondicional y por siempre creer en mí. Su apoyo emocional y su motivación han sido pilares fundamentales en este viaje. A mis amigos, por su compañía y por estar a mi lado en los momentos difíciles, brindándome ánimo y distracción cuando más lo necesitaba.

A mi director de tesis, el Mgs. Henry Rodolfo Gutiérrez Cayo por su invaluable orientación y paciencia durante todo el proceso. Su experiencia y consejos han sido fundamentales para el desarrollo de este trabajo, y su dedicación ha inspirado mi propio compromiso con la investigación.

A mis compañeros de la carrera de PAFYD, por compartir este viaje académico conmigo. Las discusiones y el intercambio de ideas han enriquecido mi perspectiva y han hecho de esta experiencia algo memorable.

A la Facultad de la Ciencia de la Educación Humanas y Tecnologías, por proporcionar los recursos necesarios para llevar a cabo esta investigación. Sin su apoyo, este proyecto no hubiera sido posible. También agradezco a los miembros del personal que me ayudaron con el acceso a bibliografía y otros materiales.

Finalmente, gracias a todos por ser parte de este viaje académico. Cada uno de ustedes ha dejado una huella en mi vida y en mi formación profesional. Estoy profundamente agradecido por su apoyo y confianza.

Mary Nicole Hernández Camacho

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

RESUMEN

ABSTRACT

1.	CAPÍTULO INTRODUCCION.....	15
1.1	Planteamiento del Problema	18
1.2	Antecedentes de investigación.....	22
1.3	Formulación del problema.....	23
1.4	Justificación	23
1.5	Objetivos.....	24
1.5.1	General.....	24
1.5.2	Específicos.....	25
2.	CAPÍTULO MARCO TEÓRICO	26
2.1	Fundamentación teórica.....	26
2.1.1	Dribling.....	26
2.1.2	Aspectos técnicos del driblin en el baloncesto	26
2.1.3	Técnica fundamental del driblin.....	27
2.1.4	Posición corporal y manejo del balón.....	27
2.1.5	Los tipos de driblin en el baloncesto	27
2.1.6	Objetivo del dribling en el baloncesto.....	28

2.1.7	Fundamentos del Dribling	29
2.1.8	Significado del Dribling en el Proceso del Desarrollo Motor	30
2.1.9	Estrategias de Entrenamiento para el Dribling.....	30
2.1.10	Entrenamiento del Dribling en Niños de 10 a 12 Años.....	31
2.1.11	Influencia del Dribling en el Juego Colectivo	31
2.1.12	La velocidad	32
2.1.13	Velocidad de reacción	33
2.1.14	Tipos de velocidad de reacción	33
2.1.15	Factores que influyen en la velocidad	34
2.1.16	La velocidad de reacción se puede dividir en varias fases	34
2.1.17	El driblin y la velocidad de reacción	35
2.1.18	Introducción al Baloncesto y el Dribbling.....	36
2.1.19	La Velocidad de Reacción en el Baloncesto	37
2.1.20	Fundamentos de la Velocidad de Reacción.....	38
2.1.21	Importancia de la Velocidad de Reacción en Niños.....	39
2.1.22	Estrategias de Entrenamiento para Mejorar la Velocidad de Reacción.....	39
2.1.23	El Impacto del Dribbling en el Desarrollo Motor de los Niños	40
2.1.24	Relación entre Dribbling y Velocidad de Reacción	41
3.	CAPÍTULO METODOLOGIA.....	43
3.1	Enfoque de la Investigación.....	43
3.1.1	Cuantitativo	43
3.2	Diseño de la Investigación.....	43
3.2.1	Cuasi experimental	43
3.3	Modalidad de investigación.....	43
3.3.1	Investigación de Campo	43
3.4	Metodología de Investigación.....	44
3.5	Población y muestra.....	45
3.6	Técnicas e Instrumentos.....	45
3.6.1	Test de Habilidades.	45
3.6.2	Método de Análisis de Datos.....	46
3.6.3	Tabla de Baremos Anexo	46
3.7	Planteamiento de hipótesis.....	47

3.8	Variables	47
4.	CAPÍTULO RESULTADOS Y DISCUSIÓN	48
4.1	Procesamiento de Datos Pre Test.....	48
4.2	Procesamiento de Datos Post Test.....	49
4.3	Discusión	52
5.	CAPÍTULO CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	54
5.1	Conclusiones	54
5.2	Recomendaciones	55
6.	CAPÍTULO PROPUESTA	56
7.	BIBLIOGRAFÍA.....	69
8.	ANEXOS.....	72

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Prueba de Normalidad	51
Tabla 2 Prueba T de Student para Muestras Relacionadas (PRE vs. POST) Resumen estadístico	52
Tabla 3 Tabla de Baremos	81

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Resultados Pre – Test.....	48
Figura 2 Resultados Post – Test	49
Figura 3 Prueba de normalidad.....	51

RESUMEN

El estudio El Dribbling en el Baloncesto y la Velocidad de Reacción en Niños de 10-12 Años de la Escuela de Baloncesto Importador Alvarado analiza la relación entre la velocidad de reacción y el dribbling en jugadores infantiles. Mediante una metodología experimental, se implementó un programa de entrenamiento de 12 semanas para mejorar el control del balón y la respuesta ante estímulos externos.

El baloncesto requiere habilidades físicas y cognitivas específicas, destacando la velocidad de reacción como un factor clave para la ejecución efectiva del dribbling. Se realizaron evaluaciones pre y post intervención, evidenciando mejoras en el control del balón, cambios de dirección y capacidad de respuesta en el juego. Los resultados reflejaron un incremento en precisión, rapidez y confianza en la toma de decisiones. Sin embargo, algunos jugadores con menor experiencia en dribbling mostraron avances más lentos, sugiriendo la necesidad de entrenamientos personalizados.

Entre las recomendaciones, se destaca la importancia de continuar con programas de entrenamiento ajustados a las necesidades individuales. También se sugiere complementar los ejercicios con estrategias que refuercen la percepción visual y auditiva, fundamentales para la velocidad de reacción y la toma de decisiones.

Este estudio aporta evidencia empírica sobre la relación entre el dribbling y la velocidad de reacción en niños en formación, proporcionando información útil para entrenadores y educadores físicos en el diseño de programas que optimicen el desarrollo motriz y técnico desde edades tempranas.

Palabras claves: Dribbling, velocidad de reacción, baloncesto infantil, entrenamiento deportivo, coordinación motriz.

ABSTRACT

The study "Dribbling in Basketball and Reaction Speed in Children Aged 10-12" from the Importador Alvarado Basketball School analyzes the relationship between reaction speed and dribbling in youth players. Using an experimental methodology, a 12-week training program was implemented to improve ball control and response to external stimuli.

Basketball requires specific physical and cognitive skills, with reaction speed being a key factor for effective dribbling execution. Pre- and post-intervention evaluations showed improvements in ball control, changes of direction, and responsiveness in the game. The results reflected an increase in accuracy, speed, and confidence in decision-making. However, some players with less experience in dribbling showed slower progress, suggesting the need for personalized training.

Among the recommendations, the importance of continuing with training programs tailored to individual needs is highlighted. It is also suggested that exercises be complemented with strategies that reinforce visual and auditory perception, which are essential for reaction speed and decision-making.

This study provides empirical evidence on the relationship between dribbling and reaction speed in children during training, offering valuable insights for coaches and physical educators in designing programs that optimize motor and technical development from an early age.

Keywords: Dribbling, reaction speed, children's basketball, sports training, motor coordination.



MARCELA PATRICIA
GONZÁLEZ ROSALINO

Reviewed by: Marcela González R.
ENGLISH PROFESSOR

1. CAPÍTULO INTRODUCCION

El baloncesto es uno de los deportes colectivos, que se ha practicado durante varios años donde los jugadores desarrollan varias capacidades físicas como: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad. Llevando un alto rendimiento en las capacidades para poder aprender la técnica y táctica de este deporte, lo cual es muy importante.

La velocidad de reacción es un complemento en el baloncesto para poder realizar varias acciones como la gestual o acciones que se realizan de manera rápida para dejar la marca atrás siendo la capacidad más trabajada en este deporte, poniendo en marcha al juego y le da vida.

Uno de los fundamentos más importantes es el dribling siendo una de las técnicas muy fundamentales en esta disciplina, ya que el permite que los jugadores se puedan desplazar de un lugar da otro dentro del lugar del juego con el balón. Es primordial que todos los jugadores de baloncesto sepan driblear de la mejor manera, con cambios de dirección con una mano o con ambas manos, sabiéndola dominar a la perfección para así poder desarrollar de mejor manera la técnica.

Siendo un fundamento esencial que necesita la velocidad de reacción para poder realizar cualquier tipo de movimiento en la cancha con mayor facilidad y de forma rápida para poder dejar la marca atrás. Es esencial que al momento de aumentar la velocidad del bote tener el control de él y que sea el jugador el que lo dirija y no al contrario.

Es importante que desde jóvenes aprendan a driblar y vaya enlazándolas con la velocidad de reacción para poder realizar correctamente la técnica gestual y poder evadir la marca con

facilidad ya que se ha podido ver en varios deportistas que no tiene un buen driblin y pierden con facilidad el balón.

Es por eso por lo que la siguiente información se basa en lo importante, que los jóvenes mejoren su driblin he incrementen la velocidad de reacción para que de manera efectiva puedan desmarcarse y llegar al otro lado de la cancha y poder realizar su objetivo

Al ser el dribling una habilidad fundamental en el baloncesto, misma que debe desarrollarse en las etapas formativas, niños de 10 a 12 años mismos que se encuentran en una fase muy importante para el desarrollo de sus capacidades motrices principalmente. Al identificar una necesidad de fortalecer esta técnica mediante el entrenamiento focalizado en la velocidad de reacción, mismo que es considerando como una cualidad física que influye directamente en la eficacia del control del balón. En este sentido se buscó aportar estrategias metodológicas para mejorar el rendimiento deportivo y de esta manera optimizar un proceso de enseñanza-aprendizaje en esta disciplina.

El beneficio del estudio radica en comprender el desarrollo de la capacidad física relacionada con la velocidad de reacción, misma que es influida basicamente por la mejora positiva con el fundamento denominado dribling, esto en los niños que practican baloncesto, convirtiendose en piezas claves para su rendimiento fisico y técnico dentro del deporte, enfocandose en primer lugar en los entrenamientos y siendo evidentes en las competencias, en este sentido se ofrecen herramientas prácticas para que los entrenadores y docentes puedan contribuir con la optimizacion de los metodos de enseñanza en edades tempranas, de esta manera se mejora la formacion deportiva, su coordinación destacandose la motricidad, y su desempeño de manera individual y colectiva.

La presente tesis está estructurada de la siguiente manera:

Capítulo I. En este capítulo uno se habla sobre la introducción de esta investigación, mencionando rasgos del tema a tratar y sus características. Tratando también sobre el planteamiento del problema de la presente investigación. En este se menciona la Justificación; los objetivos en los cuales está dirigido el proyecto

Capítulo II. En este capítulo se habla sobre todo sobre el tema de investigación, para analizar la variable dependiente e independiente. Se lo realizó mediante investigaciones referentes al tema, revistas electrónicas científicas que ayudan a la información de esta investigación.

Capítulo III. En este capítulo se menciona la metodología, en el cual hablamos del tipo de investigación, el diseño que se utilizó, el instrumento que se utilizó, el número de la población y muestra que se utilizó para esta investigación y también el análisis de los datos recolectados del pretest.

Capítulo IV En este capítulo se presenta los resultados, los cuales se analizan mediante los datos estadísticos recogidos del pre y pos-test durante el proceso de intervención.

Capítulo V. En este capítulo se establecen las conclusiones y recomendaciones que arroja el análisis de esta investigación, los cuales son manifestados en conclusiones.

Capítulo VI. Por último, capítulo trata de la propuesta, en la cual hablamos sobre el plan de entrenamiento que se aplicó en las 12 semanas de intervención, buscando el mejor resultado en este entrenamiento y se incluyeron los anexos respectivos para la correcta sustentación de la tesis y la veracidad en el desarrollo de la tesis.

1.1 Planteamiento del Problema

Al comprenderse que el baloncesto se considera como un deporte colectivo practicado durante décadas, lo que ha permitido a quienes lo practican desarrollar diversas capacidades físicas en las que se destacan la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad. En este contexto un alto rendimiento y desarrollo de estas habilidades se considera fundamental en la adquisición y perfeccionamiento de las diferentes técnicas y tácticas en el deporte.

La velocidad de reacción en el baloncesto, constituye un elemento clave, al facilitar la ejecución de diversas acciones y actividades, estratégicas y gestuales lo que permite al jugador superar a sus oponentes. Convirtiéndola en una capacidad más trabajada dentro de la disciplina, por su contribución a la dinámica del juego.

El dribbling, es considerada como una de las técnicas esenciales dentro de la disciplina. La correcta ejecución permite a los jugadores manejar un desplazamiento eficiente con el balón dentro de la cancha, gracias a esta habilidad indispensable. Siendo fundamental que los jugadores la dominen, al aplicar los cambios característicos de dirección ya sea con una o con ambas manos, de esta manera se mejora el control del balón.

La relación entre la velocidad de reacción y el dribbling como una capacidad física y un fundamento se combinan para permitir la realización de movimientos más precisos y rápidos facilitando de esta manera la evasión del adversario y la reacción dentro de la cancha. Su optimización se convierte en una herramienta fundamental por parte de los jugadores al incrementar su velocidad en el bote sin perder el control del balón, con una dirección y manejo correcto.

En edades tempranas, es fundamental para los deportistas adquirir estas dos habilidades promoviendo un vínculo que fortalece la capacidad de ejecutar la técnica gestual con mayor eficacia. En estudios se ha observado que la falta de dominio de la técnica provoca la pérdida del balón con mucha facilidad, limitando su rendimiento y su competitividad dentro del juego.

En este contexto, la siguiente información enfatiza la importancia de que los jóvenes mejoren su dribbling y fortalezcan su velocidad de reacción, con el propósito de desmarcarse con mayor efectividad, trasladarse con éxito a la otra mitad de la cancha y alcanzar los objetivos planteados en el juego.

El dribbling, también conocido como regate, se considera una habilidad fundamental dentro de algunos deportes de equipo destacándose especialmente en el baloncesto y el fútbol, habilidad que permite a un jugador mantener el control del balón mientras existe un desplazamiento, para sortear a los oponentes; esta técnica requiere una coordinación motriz, velocidad y precisión, ambos aspectos que han sido estudiados dentro del ámbito deportivo. A decir de (Blázquez, 2020) quien precisa que su dominio es crucial para mejorar la eficacia ofensiva y la toma de decisiones en el juego. En el mismo sentido investigaciones recientes, destacan que el entrenamiento perceptivo – motor como una estrategia para optimizar esta habilidad (García, & López, 2021). En el mismo sentido esta habilidad requiere un desarrollo no solo basado en la destreza individual, sino que requiere también de la capacidad de anticipación y respuesta ante estímulos propios del entorno, convirtiéndola en un componente esencial dentro de la táctica y estrategia deportiva.

La existencia de factores externos que influyen en el desarrollo del dribbling y la velocidad de reacción en niños de 10 a 12 años siendo analizado por una perspectiva global, en la

que se consideran principalmente factores socioculturales. Muchas regiones del mundo, en las que el baloncesto es considerado una disciplina en evolución, generando un incremento en el interés de la población infantil por la práctica de este deporte, promoviendo la creación de espacios para la adquisición y perfeccionamiento de habilidades específicas.

Al existir factores determinantes en los que se destacan la integración de la educación física dentro de los programas escolares, como un conjunto en los que la proliferación de academias deportivas de carácter públicas como privadas, desarrollando un rol crucial en los fundamentos del baloncesto, destacándose en este aspecto el control del balón y la velocidad de reacción; buscando un equilibrio entre la formación académica y desarrollo físico.

En este mismo sentido los factores económicos, tecnológicos y deportivos ejercen una influencia dentro del desarrollo de cada una de las habilidades requeridas para su ejecución. La inversión adecuada, en este sentido el acceso a un equipo deportivo de calidad, la inversión en la capacitación profesional de entrenadores, y la incorporación de tecnologías que se pueden aplicar al deporte, se convierten en elementos claves que aportan al progreso técnico de los jóvenes atletas.

Finalmente, es fundamental el diseño e implementación de políticas deportivas internacionales, respaldadas por organismos gubernamentales, federaciones y entidades multilaterales, que fomenten la práctica del baloncesto y promuevan programas orientados al desarrollo infantil en contextos diversos, con miras a una formación integral y equitativa.

A nivel latinoamericano, el surgimiento de escuelas de baloncesto, las que influyen significativamente a la mejora de la calidad en la formación deportiva desde la infancia; en este sentido la metodología de enseñanza por las distintas instituciones deberá orientarse hacia la

cooperación, la competencia estratégica y la adopción de nuevas estrategias que se adopten con la relación con otras escuelas.

En la actualidad el desarrollo de una correcta infraestructura deportiva se convierte en un componente crucial dentro del proceso. Componentes como la disponibilidad y calidad de las canchas, el acceso a materiales de entrenamiento adecuados tales como balones, conos, plataformas de reacción y espacios funcionales, condicionan el desarrollo de capacidades motrices fundamentales. Siendo evidente en diversas regiones dentro de América Latina, donde predomina la desigualdad en el acceso a recursos deportivos.

En este contexto; la formación continua y especializada de los entrenadores con metodologías pedagógicas y deportivas las que contribuyen a la mejora del proceso educativo básico referente a la relación entre la enseñanza y el aprendizaje, lo que permite una instrucción cada vez más eficaz en el control del balón y su velocidad de respuesta. Convirtiendo el apoyo de las familias mismo que cobra relevancia, en términos logísticos, así como en la asistencia a los entrenamientos, también en cuanto a aspectos como la motivación emocional, el cuidado nutricional, siendo factores que inciden directamente en el rendimiento y bienestar integral del deportista.

La vinculación de organismos deportivos regionales, que en combinación con los nacionales se constituyan en una herramienta clave para fortalecer la institucionalidad e las escuelas de baloncesto; favoreciendo de esta manera la creación de competencias oficiales, programas de capacitación y programas de movilidad para jugadores destacados en los procesos de formación promoviendo de esta manera un sistema más inclusivo y sostenible dentro de América Latina.

Al enfocarnos en los factores propios de la Escuela de Baloncesto Importador Alvarado y de manera especial en el desempeño de los niños de 10-12 años; nos ayuda a comprender la técnica individual evaluando el nivel de dribling de cada niño, su control del balón con ambas manos y su capacidad para ejecutar fintas y cambios de ritmo; su velocidad de reacción estudiándola a partir de la medición del tiempo de respuesta ante estímulos visuales y auditivos, cambios de dirección y adaptabilidad en situaciones de juego.

La metodología de los entrenamientos, el uso de ejercicios específicos como circuitos de dribling, juegos de reacción y trabajo con conos para mejorar el tiempo de respuesta; el nivel de interés de los niños, su constancia en los entrenamientos y su actitud en la cancha influyen en su desarrollo deportivo, repercute en el nivel motivacional de los niños dentro del juego y la aplicación de la técnica. Lo que no se evalúa, se devalúa; se convierte necesario la aplicación de pruebas periódicas para medir la evolución del dribling y la velocidad de reacción, permitiendo ajustar estrategias de entrenamiento.

1.2 Antecedentes de investigación

Dentro de baloncesto a niveles formativos estudios que resaltan la importancia del dribling como habilidad técnica fundamental, en los que se destaca el de los autores (Murillo y otros, 2024) quienes desarrollan un programa orientado al entrenamiento perceptivo – motor mismo que va dirigido fundamentalmente al mejoramiento de la velocidad de reacción en baloncesto a niveles formativos, esto evidencia las significativas en la ejecución del dribling y la capacidad de respuesta de los jugadores tanto en los niveles de entrenamiento como en los niveles competitivos; integrando ejercicios específicos que fortalezcan de la misma manera habilidades y técnicas básicas e importantes dentro de este deporte.

En este mismo sentido Mazón y Llanga (2016) quienes investigaron que la importancia del dribling dentro de la toma de decisiones referentes a las tácticas relacionadas con el baloncesto infantil. En sus hallazgos evidenciamos que el dominio adecuado de la técnica, no solo mejora al controlar el balón, también facilita la mejor comprensión y la correcta ejecución de estrategias dentro del juego, esto permique como es el caso del estudio que los niños tomen decisiones acertadas y técnicas durante los juegos. Destacando de esta manera la interrelación entre habilidades técnicas y cognitivas con el desarrollo integral del jugador.

En estudios realizados dentro de la UNACH mismos que proporcionan una base teórico y práctico para la presente investigación, en la que se busca explorar una relación entre el dribling y la velocidad de reacción en niños de edades comprendidas entre los 10 a 12 años.

Considerando evidencias previas, en las que se pretende el diseño y la implementación de estrategias de entrenamiento potencializadoras de habilidades, de esta manera se contribuye al desarrollo deportivo y cognitivo de los participantes en la Escuela de Baloncesto Importador Alvarado.

1.3 Formulación del problema

¿Cómo la velocidad de reaccion mejora el dribling en el baloncesto en niños de 10 -12 años de la Escuela de Baloncesto Importador Alvarado?

1.4 Justificación

La importancia del presente documentos mismo que aborda la importancia que tiene la velocidad de reacción dentro del baloncesto como una capacidad fundamental de este deporte; a decir de Basketformación (2014), la realidad actual del baloncesto es su dinamismo y su rapidez, ya que al evolucionar el juego con un mayor uso de sus pases, ataques y contraataques.

Entendiéndose que los jugadores van a requerir a la mejora de su velocidad, pues el baloncesto tiene como característica los constantes cambios de ritmo, aceleraciones y situaciones de juego por las que los deportistas reaccionan de una manera rápida.

El presente estudio al profundizar básicamente que el dribbling o bote, se ha considerado como uno de los fundamentos básicos del baloncesto. En este sentido autores como Jacqueline (2023), precisa que el bote de velocidad contribuye a los jugadores puedan desplazarse con mayor rapidez dentro de la cancha. Resultando complejo esta acción, que requiere un equilibrio entre movilidad y control del balón. Esta autora enfatiza que a medida que un jugador se desplace más rápido, su número de botes se reduce, claramente destacando que el deportista mantenga el dominio del balón sin condicionar su desempeño.

La esencialidad en el jugador es la realización del dribbling, para que posea una rápida y eficiente capacidad de reacción frente al adversario en el escenario competitivo. La habilidad mencionada permite realizar maniobras que permiten evadir la marca, y avanzar hacia la canasta o en su defecto la realización de pases estratégicos.

Por ello, resulta crucial integrar estas dos variables —velocidad y dribbling— con el propósito de optimizar el desempeño de los jugadores tanto a nivel individual como colectivo, mejorando así la calidad del juego y su efectividad dentro de la competición.

1.5 Objetivos

1.5.1 General

- Analizar la influencia de la velocidad de reacción en el dribbling de los niños de 10-12 años de la Escuela de Baloncesto Importador Alvarado

1.5.2 Específicos

- Diagnosticar el nivel inicial del driblin en los niños de 10 -12 años de la escuela de baloncesto Importadora Alvarado
- Desarrollar un programan de velocidad de reacción orientado a la enseñanza del dribling en el baloncesto con niños de 10 -12 años de la Escuela de Baloncesto Importadora Alvarado
- Evaluar el pre y pos – test en el nivel de driblin con el desarrollo de un programa de velocidad de reacción en niños de 10 -12 años de la escuela de baloncesto Importadora Alvarado.

2. CAPÍTULO MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación teórica

2.1.1 *Dribling*

(Marti, 2022) Nos manifiesta que el driblin es uno de los principios técnicos básicos e importantes, el cual se debe trabajar de manera constante para poder tener un buen desempeño siendo el fundamento ofensivo más importantes ya que es la manera de desplazarse por la cancha el jugador que tiene el balón es por esto por lo que los jugadores deben dominar todo lo referente al bote para se lo realice de manera natural para que no puedan lo contrincantes leer la acción que piensa hacer antes de ejecutarlas

El driblin es la base del baloncesto ya que en el reglamento podemos encontrar que hay varias reglas respecto al bote.

2.1.2 *Aspectos técnicos del driblin en el baloncesto*

Según (Gonzalez K. S., 2020) nos dice que podemos encontrar aspectos importantes:

- a) Al momento que el jugador botea el balón no debe hacerlo mirándolo ya que esto limita desarrollar cumplir otras funciones
- b) Es esencial que el jugador a prenda a botear con ambas manos para poder desarrollar todas las capacidades sin limitación
- c) Es importante que el deportista no abuse del boteo así sea muy bueno haciéndolo, teniendo en cuenta para que sirve el bote
 - Penetrar a la cesta
 - Salir de una presión

- Para poder cambiar de lado, si no se puede realizar un pase. Para poder mejorar o asegurar un pase
- nunca debe usarse por usar y nunca debe dejar de botear hasta poder conseguir el objetivo ya sea la cesta o realizar un pase.

2.1.3 Técnica fundamental del driblin

(Gomes, 2024) nos dice que la técnica correcta requiere de una postura baja y equilibrada con las rodillas semiflexionadas y el tronco una ligera inclinación hacia adelante, para el driblin se debe usar las yemas de los dedos para poder tener el control del balón manteniendo la una vista periférica para observar el juego y tomar decisiones rápidas.

2.1.4 Posición corporal y manejo del balón

La correcta postura corporal y un buen manejo del balón es esencial para un driblin efectivo. En el buen driblin incluye que el balón vaya a un lado del cuerpo para poder proteger de los contrincantes utilizando cambios de ritmo y dirección para movilizarse por la cancha con seguridad

2.1.5 Los tipos de driblin en el baloncesto

En el baloncesto podemos encontrar diversos tipos de driblin que los jugadores utiliza para poder movilizarse dentro de la cancha, poder salir de alguna marca o evitarlos:

(Admin, 2023) nos indica los tipos de dribling:

1. **Dribling de cintura:** Es el tipo de driblin más básico, consiste en un bote hasta la cintura con cambio de mano de izquierda a derecha para poder movilizarse rápidamente por la cancha de manera más fácil.

2. **Dribling bajo:** Es un dribling bajo este está seca del suelo lo que ayuda a que sea más difícil robarlo ayudando a proteger el balón.

3. **Dribling alto:** A diferencia del dribling bajo este se mantiene más alto de la cadera casi cerca de la cabeza se le utiliza para poder observar las oportunidades que se puede realizar ya sea tiro o pase

4. **Dribling en crossover:** es tipo de dribling es un cambio de dirección rápido del balón sirve para poder amagar al defensor para crea espacio para filtrar amagar o realizar un tiro

5. **Dribling detrás de la espalda:** en esta variante como indica su nombre el jugador lleva el balón por atrás de la espalda ya sea con un bote por la parte de atrás o a llevándole hasta el otro lado y dando el bote al lado contrario para seguir avanzando, es uno de los movimientos que se utiliza para confundir a los contrincantes

6. **Dribling entre las piernas:** el balón pasa por medio de las piernas con un bote cambiando de mano es una de las técnicas que se usa para realizar un cambio de dirección rápido para dejar al contrincante atrás.

Todos los tipos de dribling que se han explicado anteriormente son movimientos que ayudan a que los jugadores maniobren el balón para poder evadir a los contrincantes y poder llegar a realizar un pase, una entrada o un lanzamiento durante el juego.

2.1.6 Objetivo del dribling en el baloncesto

(Gomes, 2024)manifiesta los objetivos:

Pueden variar dependiendo de la situación del juego en la que se encuentra, los cuales se incluyen:

- **Avanzar hasta la canasta:** en la situación de contraataque o en el juego posicional, el dribling permite que el jugador se acerque a la canasta para poder realizar una cesta
- **Crear espacios:** Mediante el dribling el jugador jala las marcas es decir atrae a los contrincantes hacia a él para poder pasar el balón a otro compañero desmarcado y así tener la oportunidad de anotar
- **Mantener el control del juego:** El driblin nos ayuda a mantener el ritmo del partido, permitiendo que el equipo que ataca pueda organizar las jugadas ofensivas buscando la mejor manera para encestar
- **Evitar la pérdida del balón:** cuando se encuentra en una presión intensa el driblin nos ayuda a proteger el balón y evitar que el equipo contrario nos lo robe.

2.1.7 Fundamentos del Dribling

La técnica del dribling requiere la integración de varios aspectos técnicos. Para Hernández y López (2019), “dentro de las acciones ofensivas la regulación del espacio y el control del dribling son habilidades claves porque involucran la postura, el campo de visión y el desplazamiento en relación a la defensa” (p. 32). Adicionalmente, el dribling que puede ser clasificado en varios tipos: el dribling que se hace para control e inmovilizando la acción del balón; el dribling que se hace para velocidad y con el fin de moverse rápida por la cancha; y el dribling que se hace para proteger mientras un jugador está en alerta por la defensa (Martínez & Pérez, 2021).

La adquisición de esta destreza técnica debe hacerse en las primeras etapas de la vida, dado que optimiza la coordinación relativamente de los ojos y las manos con la velocidad de la

respuesta de los jugadores. Así, Sánchez et al. (2022) apuntan que “en los niños, el aprendizaje de la técnica de dribling debe centrarse en la rutina de progresiones que faciliten una apropiación de la técnica de manera natural”.

2.1.8 Significado del Dribling en el Proceso del Desarrollo Motor

Desde el ámbito del desarrollo motor, el dribling favorece el desarrollo de las habilidades psicomotoras tanto finas como gruesas. Según Torres (2020), "la práctica constante de dribling ayuda en la mejora de los reflejos y en la toma de decisiones durante situaciones de juego reales." Adicionalmente, la práctica del dribling afecta la velocidad en la que las acciones son llevadas a cabo, uno de los elementos más importantes en la competencia del baloncesto formativo (García & Fernández, 2021).

En niños de 10 a 12 años, el aprendizaje del dribling debe considerar el desarrollo cognitivo y motor correspondiente a la etapa. Para Rodríguez y Castro (2023), “la utilización de métodos de entrenamiento lúdicos y apropiados a la edad favorece la asimilación de los principios básicos del dribling” (p. 70).

2.1.9 Estrategias de Entrenamiento para el Dribling

Para la enseñanza del dribling, existe un variado arsenal de estrategias metodológicas. Jiménez y Ortiz (2019) nos dicen que “los ejercicios de repetición acompañados de variaciones en el ritmo y dirección son clave para el control del balón”. (p. 40). Además, el uso de herramientas tecnológicas, como videos de análisis de movimiento y simulaciones virtuales, ha demostrado ser efectivo en la mejora del dribling en jóvenes jugadores (López & Ramírez, 2022).

2.1.10 Entrenamiento del Dribling en Niños de 10 a 12 Años

Para mejorar el dribling en jugadores en formación, es fundamental aplicar entrenamientos específicos que integren coordinación, control del balón y velocidad de ejecución. Según Sánchez et al. (2021), "los ejercicios de dribling deben incluir variabilidad e incremento progresivo en la dificultad para estimular la mejora constante" (p. 82). Algunos métodos efectivos incluyen:

Ejercicios de dribling con conos para mejorar la precisión y el control.

Ejercicio una Simular la defensa para aprender a proteger y controlar el balón.

Desarrollar juegos de 1 contra 1 en los que se mejora la capacidad creativa y la capacidad para evadir oponentes.

En este sentido el desarrollo del dribling va acompañado de la adecuada preparación física. López y Gómez (2022) quienes destacan "el fortalecimiento de la musculatura de las piernas y el tronco favorece la estabilidad y el equilibrio, aspectos esenciales para un dribling efectivo" (p. 90). Complementando el entrenamiento con la ejecución de ejercicios relacionados con la agilidad y la velocidad esto permite a los jugadores realizar cambios de dirección sin perder el control del balón.

2.1.11 Influencia del Dribling en el Juego Colectivo

A pesar de ser el dribling una habilidad individual, en su correcta aplicación esta la contribución al rendimiento colectivo del equipo. En este mismo sentido Pérez y Gómez (2022) los que afirman que "un buen driblador no solo busca superar adversarios, sino que también crea espacios y oportunidades para sus compañeros" (p. 77). Este uso excesivo del dribling puede

hacer que el juego se torne lento y se hace predecible un ataque, haciendo que los entrenadores generen un equilibrio entre el dribling y el pase.

La correcta aplicación en las categorías formativas del aprendizaje del dribling orientandose a su correcta ejecución dentro del contexto del equipo. Según Castro y Méndez (2023), al enseñar a los niños la utilización del dribling no solamente como un fundamento, sino manejarlo con un propósito táctico que mejora la fluidez en el juego y también la efectividad en la toma de decisiones (p. 101). Siendo importante que los entrenadores de cierta manera fomenten la comprensión del juego y el uso adecuado del fundamento del dribling.

2.1.12 La velocidad

La velocidad es una de las capacidades más importantes que todos los deportistas deben desarrollar para todos los deportes ya sean grupales o individuales

Según (Bulgar, 2010) nos dice:

Que la velocidad es una cualidad que va unida al sistema neuromuscular, de las personas, lo cual una parte del sistema muscular puede tener un desplazamiento rápido.

Es una representación de la capacidad para poder desplazarse en un corto tiempo con el máximo esfuerzo, sin producir fatiga y las cargas son de poca magnitud también nos dice que, la velocidad es la capacidad que nos permite desarrollar una reacción de movimiento en el menor tiempo posible, por lo que, en definitiva, la velocidad es la capacidad de realizar uno o más movimientos en el menor tiempo posible.

Siendo el dribling una de las habilidades fundamentales específicamente dentro del baloncesto, esto permite que los jugadores puedan desplazarse con el balón, eludiendo a los

oponentes y de esta manera crear oportunidades de ataque. A decir de Gómez y Ramírez (2020), "el dribling es la acción de botar el balón contra el suelo de manera controlada y rápida, con el objetivo de desplazarse o generar una ventaja ofensiva" (p. 45). La habilidad requiere una combinación entre lo que es el control del balón, la coordinación motriz y la toma de decisiones rápida.

2.1.13 Velocidad de reacción

Según (ortiz, 2016):

La velocidad de reacción es la capacidad del sistema nervioso para mandar un estímulo al cerebro y este al musculo para poder realizar la acción, son respuestas motoras producida por un estímulo en corto tiempo para esto podemos ver que se dividen en dos tiempos:

Tiempo de reacción pro motriz: comienza cuando es mandado el estímulo hasta cuando llega el musculo

Tiempo de reacción motriz: empieza cuando llega la orden al musculo hasta cuando lo inicia el movimiento.

2.1.14 Tipos de velocidad de reacción

(Daniel, 2009)nos dice que hay dos tipos;

1. Velocidad de reacción simple:

Es la respuesta de un estímulo dado

2. Velocidad de reacción compleja:

Es la respuesta que se realiza a algo no previsto

2.1.15 Factores que influyen en la velocidad

(Virtruve, 2022)

Los factores que puede influir al momento de ejecutar nos dicen que pueden ser:

- “género o la edad
- La etapa en la que se encuentra de la formación del deportista
- La anticipación
- La experiencia que sea ha logrado obtener
- La salud en la que se encuentra el deportista
- El estado psicológico
- En nivel que se encuentra en la aptitud física
- Numero de respuestas posibles
- Tiempo disponible para poder entrenar
- La intensidad de los estímulos que recibe el deportista
- Temperatura corporal es decir si ha realizado un buen calentamiento antes de

realizarlo por que cuanto más frio se encuentre el cuerpo más lento será la reacción

- Estado de alerta si el deportista se encuentra pendiente de lo que va a pasar para así poder reaccionar de la mejor manera y no de quede como vulgarmente se lo dice “dormido”

2.1.16 La velocidad de reacción se puede dividir en varias fases

(Daniel, 2009)

- Cuando el estímulo es captado por el receptor
- El estímulo es enviado hacia el Sistema Nervioso central por lo caneles nerviosos

sensitivos

- El sistema nervioso central capta la importación del estímulo y da una respuesta rápida
- Las respuestas que se produce por los nervios motores hasta llegar al musculo
- El musculo al captar esta información reacción produciendo el movimiento en el musculo

2.1.17 El driblin y la velocidad de reacción

(Lopez, 2014) nos dice que el baloncesto moderno se caracteriza por la velocidad del juego, los ataques rápidos y los contraataques van en aumento. Por lo tanto, los jugadores necesitan requisitos de alta velocidad, ya que la mayoría de las actividades del juego implican cambios de ritmo, aceleración y situaciones de juego muy variables donde los jugadores deben reaccionar rápidamente a ciertos estímulos. La capacidad de disparar rápidamente, reaccionar ante un pase o moverse más rápido que el oponente puede determinar el resultado final del partido.

Es muy importante que el deportista sepa controlar el balón de la mejor manera ya que es fundamental cuando un jugador tiene el control del balón saberlo botear para poder movilizarse de la manera más común.

El dribling nos solo consiste en botear el balón si no también tener el control de aquel para poder actuar la manera más rápida y segura e impedir que el defensa le quite el balón, es decir que cada deportista debe aprender a reaccionar lo más rápido posible para poder realizar cualquier movimiento con el balón y poder dejar al defensa atrás y poder llegar a cumplir el propósito.

La velocidad de reacción ayuda en el driblin hacer más eficaz y para poder embobar al rival para poder salirse de la marca o poder realizar un pase o realizar un lanzamiento o un pase

La velocidad de reacción se convierte en un factor determinante dentro del baloncesto basado en el rendimiento deportivo, influyendo en la capacidad de un jugador para la respuesta eficaz a estímulos imprevistos durante el desarrollo de un juego; esta habilidad combinada con la rapidez en la percepción de señales externas con la ejecución adecuada motriz permite al deportista mantener un correcto dominio del balón bajo presión y a su vez, sortear adversarios. A decir de (Schmidt, & Lee, 2020) esta velocidad de reacción se encuentra directamente relacionada con procesos cognitivos y coordinación neuromuscular, aspectos a optimizarse mediante entrenamientos específicos.

En el mismo contexto, investigaciones recientes; destacan que el desarrollo de la velocidad de reacción dentro del dribling, no solo mejora la agilidad del jugador, sino que también potencia su capacidad de anticipación, tomando mejores decisiones en situaciones dinámicas (Fernandez y otros, Factores determinantes en la velocidad de reaccipon deportiva, 2022). Investigaciones han demostrado que el entrenamiento que se basa en estímulos visuales y auditivos tiene una mejor eficacia en la capacidad de respuesta dentro del dribling convirtiendose en un componente esencial dentro de la preparación del deportista en los niveles técnicos y tácticos.

2.1.18 Introducción al Baloncesto y el Dribbling

La ser el baloncesto un deporte colectivo su característica predominante es la habilidad técnica, táctica y física dentro de los jugadores. Las habilidades fundamentales en este deporte, como el dribbling se convierte en crucial en lo referente a la movilidad y la creación de

oportunidades ofensivas; esto permite a los jugadores mover el balón de una mejor manera mientras mantiene su control, al esquivar a oponentes y facilitando el pase o el tiro (González, 2018).

En niños que se encuentran en edades que van desde los 10 años hasta los 12 años, el manejo del fundamento del dribbling se convierte en un componente básico y esencial dentro del proceso de aprendizaje fundamental y técnico del baloncesto. En estas edades dentro del desarrollo del niño quienes comienzan a mejorar aspectos importantes en su desarrollo como son la coordinación y control motor, esto facilitando en un futuro el desarrollo y ejecución de habilidades técnicas mucho más complejas (Hernández & Pérez, 2020).

2.1.19 La Velocidad de Reacción en el Baloncesto

La velocidad de reacción se convierte en una capacidad individual para percibir estímulos y de esta manera responder a ellos de manera rápida y precisa. Dentro del baloncesto, la velocidad de reacción se fundamenta, especialmente en situaciones relacionadas con la defensa y el ataque, pues los jugadores deben adaptarse rápidamente a los movimientos del balón y del oponente (López, 2017).

A decir de García (2016), los niños de 10 a 12 años, quienes mediante la velocidad de reacción encuentran un proceso de maduración, significando que todavía se mantienen desarrollando sus capacidades motoras y cognitivas fundamentales. En este periodo de desarrollo es clave mejorar no solamente la rapidez a una respuesta física, sino también la toma de decisiones en el juego. El dribbling puede ayudar a los niños a mejorar su capacidad de reacción, al combinar estimulación cognitiva con destreza motriz (Ramírez & Soto, 2019).

La velocidad de reacción es una capacidad fundamental en el rendimiento de un deportista porque indica el tiempo de respuesta que este tiene ante un determinado estímulo. García y Ramírez (2020) mencionan que “la velocidad de reacción se entiende como la rapidez con que un individuo asimila un estímulo y proporciona una respuesta motora” (p. 55). En deportes como el baloncesto, donde las decisiones tienen que ser tomadas en décimas de segundo, esta habilidad es crítica para ser exitoso. Además, el desarrollo de la velocidad de reacción no solo afecta la ejecución de habilidades deportivas, sino la prevención de lesiones, porque una respuesta rápida ante un estímulo disminuye la posibilidad de impactos sorpresivos (Gómez & Herrera, 2021).

2.1.20 Fundamentos de la Velocidad de Reacción

Son muchos los que inciden en la velocidad de reacción, como en la percepción sensorial, la rapidez de los procesos mentales, su celeridad de respuesta neuromuscular (Fernández & López, 2021). A este respecto, Rodríguez et al. (2022) manifiestan que “los deportistas que tienen un alto nivel de velocidad de reacción son los que mejor tienen la capacidad de anticiparse con los movimientos del contrincante y tomar decisiones más rápidas” (p. 63).

Dentro de la técnica al existir diferentes tipos de velocidad de reacción, como la velocidad de reacción simple, y la velocidad de reacción compleja, la que requiere una toma de decisiones ante múltiples opciones (Torres & Martínez, 2020). El baloncesto, mantiene ambos tipos como esenciales, puesto que los jugadores reaccionan rápidamente a pases, fintas y cambios en la dinámica del juego. En este sentido estudios recientes han demostrado que la práctica de ejercicios de anticipación tiende a mejorar la velocidad de reacción, en la que los jugadores toman mejores decisiones en menos tiempo (López & Fernández, 2023).

2.1.21 Importancia de la Velocidad de Reacción en Niños

El desarrollo infantil, donde la velocidad de reacción está relacionada con la madurez del sistema nervioso y su capacidad de atención. A decir de Hernández y Castro (2019), "durante la infancia, el entrenamiento de la velocidad de reacción contribuye al desarrollo de habilidades cognitivas, motrices y coordinativas" (p. 47). Es importante trabajar estas habilidades de preferencia a una edad temprana lo que permite una consolidación de patrones motores eficientes, los que optimizan el desempeño deportivo en etapas superiores.

Al considerarse una etapa crucial a los niños de 10 a 12 años para mejorar esta capacidad, en la que presentan una gran plasticidad neuronal y un alto potencial de aprendizaje motor. A decir de Sánchez et al. (2021), "los ejercicios de reacción en esta edad deben ser dinámicos y variados para fomentar la adaptabilidad y la rapidez en la toma de decisiones" (p. 82). La práctica del baloncesto en edades tempranas favorece el desarrollo de la velocidad de reacción en situaciones de alta presión, repercutiendo positivamente en la capacidad de resolución de problemas en ámbitos de la vida diferentes al baloncesto (Pérez & Gómez, 2022).

2.1.22 Estrategias de Entrenamiento para Mejorar la Velocidad de Reacción

Al optimizar la velocidad de reacción en el baloncesto, uno de sus fundamentos es implementar entrenamientos específicos para el efecto. Jiménez y Pérez (2020) quienes destacan que "los ejercicios con estímulos visuales y auditivos mejoran significativamente el tiempo de respuesta de los jugadores" (p. 39). En este contexto la existencia de métodos en los que se destacan el entrenamiento con luces intermitentes, cambios de dirección inesperados y simulaciones de juego demuestran ser efectivos en el desarrollo de esta habilidad.

Un aspecto clave la mejora de la velocidad de reacción convirtiéndose en un fortalecimiento del sistema neuromuscular. En este contexto López y Gómez (2022), "el trabajo de fuerza explosiva combinado con ejercicios de coordinación permite que los deportistas ejecuten respuestas más rápidas y eficientes" (p. 90). La incorporación de tecnologías ha demostrado que el uso de programas de entrenamiento basados en realidad virtual puede potenciar la mejora en la velocidad de respuesta en situaciones de juego real, al ofrecer una ventaja competitiva para los atletas (Ramírez & Torres, 2023).

Para mejorar la capacidad relacionada a la velocidad de reacción, es importante en los entrenamientos añadir ejercicios en los que los apoyos sean conos de colores, entrenamientos con respuestas auditivas y simulaciones de juegos con presión temporal. En el contexto y en el futuro estas practicas no solo mejoran la rapidéz en la reacción, también fortalecen la toma de decisiones en situaciones de estrés considerandose un factor clave en el rendimiento deportivo de alto nivel (Castro & Méndez, 2023).

2.1.23 El Impacto del Dribbling en el Desarrollo Motor de los Niños

El dribbling es esencial para el juego en sí, a su vez es tiene también un impacto positivo en lo que se refiere al desarrollo motor de los niños; en este sentido el control del balón en movimiento requiere coordinación, equilibrio, agilidad y destreza manual, implicando un desafío para el sistema neuromotor de los niños en desarrollo (Jiménez & Martínez, 2015). Además, el dribbling fomenta la lateralidad y la simetría en los movimientos de las extremidades, lo que facilita la mejora del control corporal general (Vega, 2018).

En el caso de niños de 10 a 12 años, la práctica del dribbling también contribuye al desarrollo de habilidades cognitivas, ya que deben estar atentos a los movimientos de sus

compañeros y oponentes, mientras gestionan el balón y toman decisiones rápidas sobre qué hacer a continuación (Serrano & Gómez, 2020).

2.1.24 Relación entre Dribbling y Velocidad de Reacción

En estudios se ha señalado que la práctica de habilidades técnicas tales como el dribbling tiende a mejorar la velocidad de reacción en los deportistas. Mejoras que no solo se refiere a la rapidez que se caracteriza con la respuesta a los estímulos visuales, también la toma de decisiones tácticas en situaciones dinámicas (Álvarez & Castro, 2021). Es importante que en niños de 10 a 12 años, se combinen ejercicios de dribbling y entrenamiento de la velocidad de reacción potenciando tanto la capacidad motriz como la cognitiva, aspectos que están intrínsecamente relacionados en el baloncesto (Gómez & Rodríguez, 2019).

Uno de los fundamentos esenciales dentro del baloncesto es el dribbling en baloncesto es una habilidad esencial que permite a los jugadores avanzar con el balón, eludir defensores creando oportunidades ofensivas. En este sentido la correcta ejecución y la combinación entre la coordinación, control del balón y percepción espacial ayudan a su mejora competitiva. Es así que (Vallejo, 2024) quien señala que la práctica constante de técnicas de dribbling mejora todas estas habilidades, y también contribuye con el desarrollo motor de los jugadores. Enfatizando a su vez que un entrenamiento específico de la destreza mejora la adaptación a las dinámicas del juego y a un entorno cada vez más competitivo.

Uno de las destrezas fundamentales en el baloncesto es la velocidad de reacción, pues el deporte requiere de respuestas rápidas a los estímulos cambiantes durante el juego. En este sentido una reacción ágil permite que los jugadores respondan anticipadamente a los movimientos desarrollados por el oponente, atrapar pases y tomar decisiones efectivas en

segundos. En este sentido (Murillo y otros, 2024), infieren que es importante evidenciar la mejora en la velocidad de reacción, aplicando ejercicios de respuesta, ejercicios de señales visuales y auditivas, necesarias en la optimización del rendimiento en la cancha

En la interrelación que existe entre el dribling y la velocidad de reacción se convierte en evidente, pues un manejo eficiente del balón bajo presión requiere respuestas inmediatas. A decir de (Mazón & Llanga , 2016), quienes dominan el fundamento del dribling y a su vez poseen una alta velocidad de reacción se encuentran en capacidad de adaptarse a las diversas situaciones de juego, en las que, manteniendo el control del balón, pueden generar ventajas ofensivas dentro del juego. En este mismo sentido los programas de entrenamiento deben integrar ambas para el desarrollo integral dentro del baloncesto.

3. CAPÍTULO METODOLOGIA.

3.1 Enfoque de la Investigación

3.1.1 *Cuantitativo*

El presente estudio mismo que adopta un enfoque que abarca algunos niveles de análisis, a partir del exploratorio y llegando al explicativo, para comprender a profundidad el dribling en el baloncesto. En ste sentido se han empleado varias estrategias de recopilación de datos, que permite una visión integral del fenómeno y el desarrollo de propuestas para optimizar esta habilidad técnica.

3.2 Diseño de la Investigación

3.2.1 *Cuasi experimental*

El diseño cuasi – experimental, metodología de investigación mas utilizada en las ciencias sociales y del comportamiento misma que permite que cuando no es posible asignar aleatoriamente a los participantes a los grupos de estudio y control. En combinación con la investigación de campo; este estudio se ha estructurado bajo un diseño crítico-propositivo con un enfoque cuantitativo, facilitando una evaluación detallada de la realidad del dribling en el deporte.

3.3 Modalidad de investigación

3.3.1 *Investigación de Campo*

Tanto el dribling como la velocidad de reacción, son desarrolladas en la práctica, en este sentido se convierte en fundamental estudiarlas en un entorno práctico, es así que la implementacion de una investigación de campo se convierte en una herramienta fundamental para analizar su efectividad en situaciones reales de juego, lo que permite tener un enfoque

directo y realista de las situaciones que se pueden presentar y de esta manera basandose en la investigación se puede visualizar el problema, evaluar el desempeño y ajustarlo a la realidad de los jugadores.

3.4 Metodología de Investigación

La metodología utilizada se fundamenta en un enfoque cuantitativo, en la que se ha aplicado técnicas de recolección y análisis de datos mismas que permiten evaluar objetivamente el desempeño en el dribling. Partiendo de los resultados obtenidos en el estudio de campo, es importante realizar un análisis estadístico que contribuya a la elaboración de cuadros y gráficos explicativos.

Con diferencia en experimentos verdaderos, dentro de los cuales la aleatorización se convierte en un requisito fundamental, los diseños cuasi – experimentales mismos que buscan establecer un sistema de relaciones causales partiendo de la manipulación de variables independientes, con ciertas limitaciones (Campbell & Stanley, 2015). Este diseño ampliamente utilizado en contextos educativos, psicológicos y deportivos, facilitando la la asignación aleatoria que no siempre es viable. Según (Hernández y otros, 2022), los diseños cuasi – experimentales que se clasifican en diferentes tipos, tales como las de series temporales interrumpidas; los grupos no equivalentes, que permiten analizar cambios en los sujetos antes y después de la intervención. Partiendo de las limitaciones en términos de validez interna, mismos que siguen siendo una alternativa válida para fenómenos en entornos naturales, los que proporcionan una evidencia empírica útil para la toma de decisiones basada en datos.

3.5 Población y muestra

El estudio ha sido desarrollado con la población completa de los estudiantes del grupo objetivo, es decir que se ha estudiado a los 25 estudiantes que se encuentran dentro del rango de edades necesarias para este estudio; razón por la cual y por el tamaño de la población, no se considera necesario calcular una muestra puesto que su tamaño no diferiría tanto de la población total

3.6 Técnicas e Instrumentos

La técnica utilizada para la recolección de los datos del presente estudio es la ficha de observación; misma que por medio del test de habilidades empleado como instrumento de medición específico que permite evaluar el control y la velocidad de bote de los jugadores. Entre estos, se utilizaron herramientas de análisis de rendimiento motor, las que facilitaron la medición de variables asociadas a la ejecución del dribling.

De la misma forma, se han aplicado técnicas de análisis de datos que mantienen el propósito de registrar y evaluar la efectividad en los ejercicios empleados dentro del entrenamiento; permitiendo interpretar la información obtenida y de esta manera determinar cual es el impacto de los métodos de entrenamiento sobre la mejora del control del balón y la eficiencia del dribling en distintas situaciones de juego.

3.6.1 Test de Habilidades.

El test de habilidades se convierte en una herramienta de evaluación utilizada en diversos campos, destacándose en los campos educativos, psicologicos y deportivo, en los que se mantiene el propósito de medir cual es el nivel de competencia que mantiene un individuo dentro de una tarea específica. Siendo uno de los primeros enfoques sistemáticos para la evaluación de

habilidades el propuesto por Francis Galton en 1884, mismo que diseñó un grupo de pruebas para medir la destreza sensorial y motriz al evaluar diferencias individuales en la inteligencia (Galton, 2001). En otro momento esta metodología evolucionó con la contribución de investigadores tales como David Wechsler, que en 1939 desarrolló la Escala de Inteligencia para Adultos de Wechsler (WAIS) para evaluar habilidades cognitivas en diferentes dominios (Wechsler, 1939). Dentro del ámbito deportivo, test de habilidades son fundamentales en la medición del rendimiento técnico y táctico, lo que permite a entrenadores y especialistas en ciencias del deporte el diseño de estrategias de mejora basadas en datos (González & Ramirez, 2021). Hoy en día estas pruebas siguen siendo esenciales con la identificación de talentos y la planificación del entrenamiento.

3.6.2 Método de Análisis de Datos

Dentro del procesamiento y el análisis de la información compilada sobre el dribling en baloncesto, se ha utilizado la herramienta de Excel. Programa que facilitan la tabulación, el análisis estadístico y la interpretación de los datos obtenidos, esto permite evaluar con precisión el desempeño de los jugadores en la ejecución del dribling.

3.6.3 Tabla de Baremos Anexo

Para el análisis de datos se utilizará las pruebas de normalidad, mismas que ayudan a verificar si los datos cumplen con el supuesto de normalidad; en este sentido al utilizar pruebas como Shapiro-Wilk o Kolmogoror-Smirnov, permitiendo determinar si los datos del grupo de niños siguen la distribución normal; esto facilitando hacer inferencias mas precisas sobre los efectos del entrenamiento. La prueba T de student; facilita la medición de resultados, permitiendo relacionar datos, antes y después de la intervención sobre los participantes;

permitiendo comparar entre los datos del pre y pos test; verificando si existe una diferencia significativa entre las variables de estudio. Esta prueba es adecuada cuando se tienen dos mediciones de la misma muestra, buscando evaluar si una intervención produjo cambios estadísticos significativos.

3.7 Planteamiento de hipótesis

Hipótesis nula: La velocidad de reacción no influye significativamente en la mejora del dribling en niños de 10 a 12 años de la Escuela de Baloncesto Importador Alvarado.

Hipótesis alternativa: La velocidad de reacción influye significativamente en la mejora del dribling en niños de 10 a 12 años de la Escuela de Baloncesto Importador Alvarado.

3.8 Variables

Variable Independiente: Velocidad de reacción

Variable Dependiente: Mejora del dribling en le baloncesto

4. CAPÍTULO RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Procesamiento de Datos Pre Test

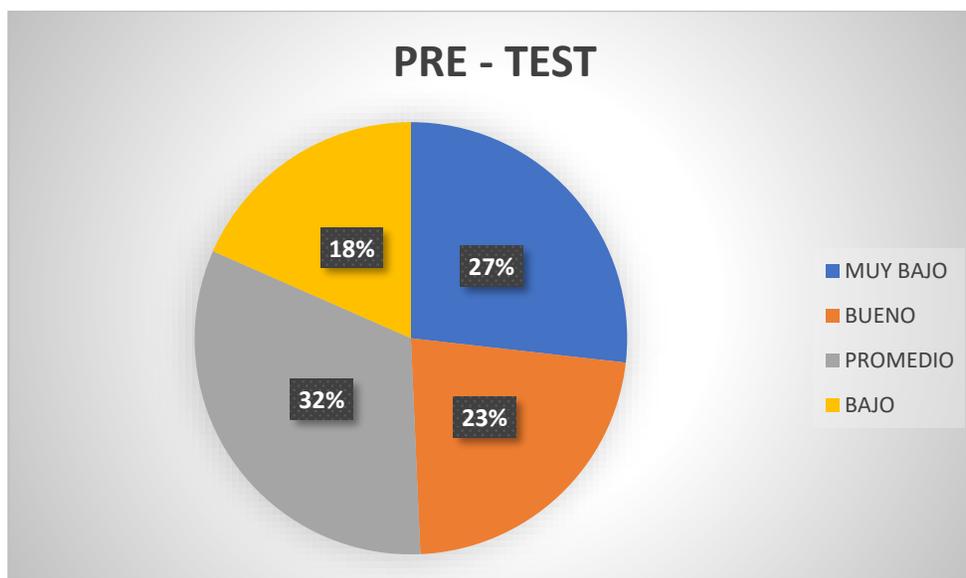


Figura 1 Resultados Pre – Test

Fuente de elaboración propia

En la figura N°1 se muestran los datos de medidas de tendencia central, los cuales se presentan en el pretest Antes de la prueba, la mayor proporción de 8 participantes (32%) se encontraba en el **Promedio**, mientras que el **Muy bajo** también tenía 7 participantes (27%). Los desempeños más bajos (Bueno y Bajo) representaban el 23% y 18%, con 6 y 5 participantes respectivamente. Esto sugiere que antes de la intervención, existía una distribución relativamente equilibrada, aunque con una mayor concentración en los niveles intermedios de desempeño.

En conclusión, de los resultados obtenidos en el pretest, en los que se evidencia una distribución referente al desempeño equilibrada entre los participantes, evidenciándose que la mayor concentración se encuentra en los niveles promedio y muy bajo, indicando que antes de la intervención la mayoría no presentaba un rendimiento extremo, sugiriendo un punto de partida homogéneo y favorable para una medición posterior.

4.2 Procesamiento de Datos Post Test

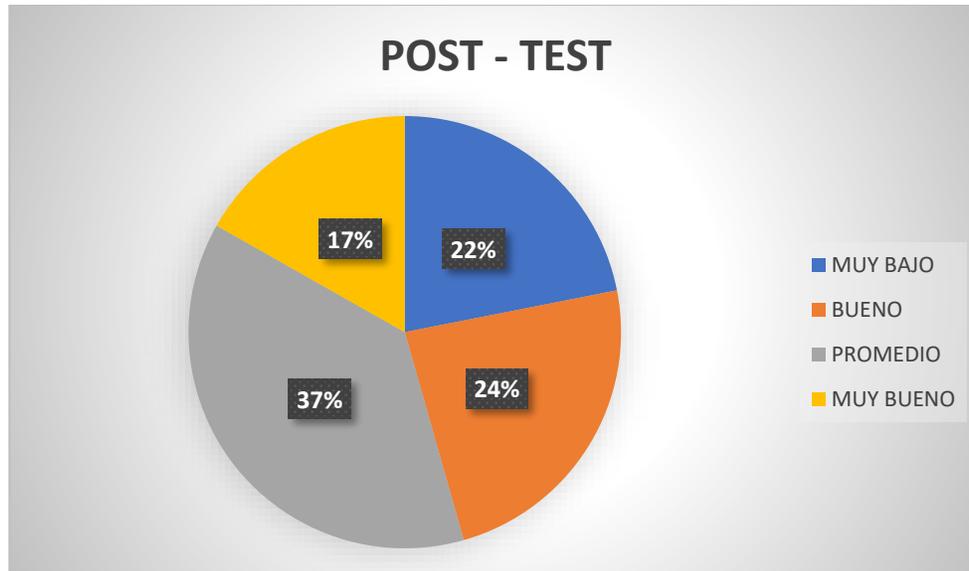


Figura 2 Resultados Post – Test
Fuente de elaboración propia

En la figura N°2 se muestran los datos en los cuales se presenta el post-test en los que se observa un incremento al 37%, con 9 participantes indicando una mejora en el rendimiento. Los niveles **Muy bajo** y **Muy bueno** con 17% y 22% respectivamente contando en conjunto con 8 participantes mejoran sus habilidades ligeramente, mientras que el **Bueno** aumentó en al 24%, con 6 participantes. Este cambio sugiere que hubo una mejora general en el desempeño, con una mayor concentración en el nivel 3.

Concluyendo se evidencia en el posttest, que posterior a la intervención existe una mejora general en el rendimiento de los participantes, en lo que se evidencia un aumento significativo en el nivel promedio y así también, aunque poco se incrementa el nivel bueno. Evidenciándose una tendencia a la mejorar positiva en los demás niveles; visualizándose que, en el nivel más bajo, se

verifica que a más de la existencia de una mejora este necesita posiblemente una nueva intervención.

En general al comparar ambos test, es posible evidenciar una mejora de manera general en el desempeño de los participantes, en los que se destaca un aumento en quienes se ubicaron en el nivel promedio y la ligera alza en el nivel bueno. La evolución indica que la intervención mantiene un impacto positivo en el grupo estudiado. A pesar de esto el nivel más bajo indica que los avances no fueron uniformes y que algunos de ellos necesitaran estrategias de apoyo personalizadas e individualizadas para alcanzar el nivel promedio.

Tabla 1
Prueba de Normalidad

	Kolmogórov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
pre_test_velocidad_de_reaccion	0.296	25	0.00	0.741	25	0.00
Post_test_velocidad_de_reacción	0.166	25	0.07	0.901	25	0.02

a Corrección de significación de Lilliefors
Fuente de elaboración propia

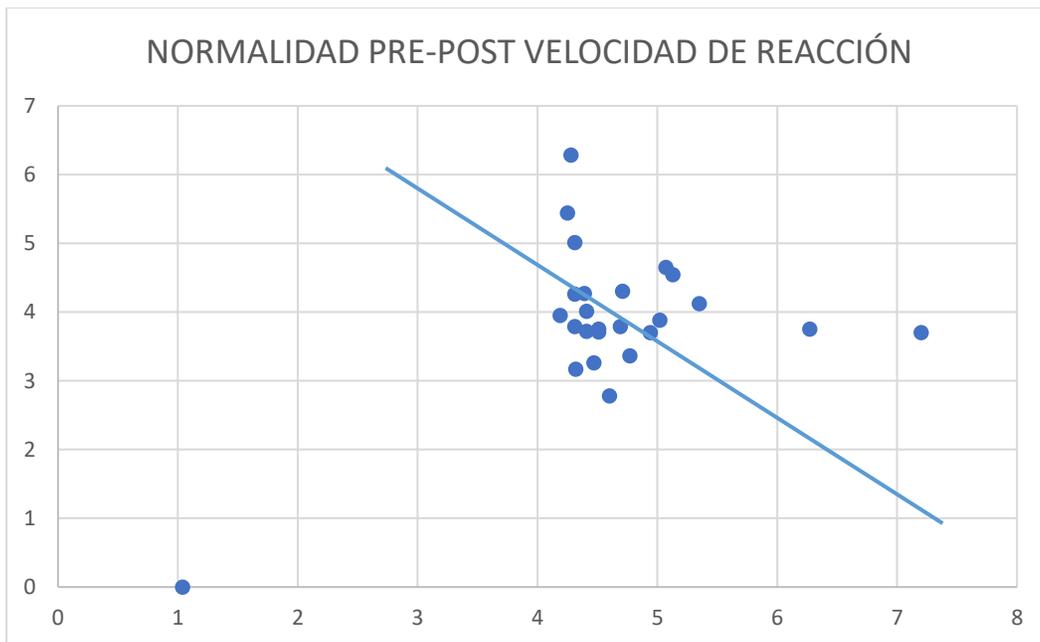


Figura 3 Prueba de normalidad
Fuente de elaboración propia

En la tabla y gráficos de la normalidad los datos obtenidos la prueba de Shapiro-Wilk que es más sensible con $n < 50$ misma que indica que los datos analizados no son normales. En conclusión al existir discrepancia, la prueba de Shapiro-Wilk es considerada más confiable para muestras pequeñas ($n \leq 50$). En este sentido se puede considerar que los datos del post-test no siguen una distribución normal.

Tabla 2*Prueba T de Student para Muestras Relacionadas (PRE vs. POST) Resumen estadístico*

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Medi a	Desv. Desviació n	Desv. Error promedi o	Inferio r	Superio r			
pre_test_velocidad_de_reaccion Post_test_velocidad_de_reacció n	0.56	1.35	0.27	0.00	1.12	2.0 9	24	0.04

Fuente: Elaboración propia

La utilización de la prueba t de student, misma que comparar los resultados antes y después de una intervención en los mismos sujetos, siempre que los datos sigan una distribución normal, siendo importante aclarar que los datos no cumplen con la normalidad especialmente en el pre-test. En promedio, la velocidad de reacción mejoró 0.56 unidades tras la intervención desarrollada por la investigadora. Existiendo una diferencia estadísticamente significativa entre los resultados del pre-test y el post-test de velocidad de reacción ($p = 0.05$). A pesar de que la prueba t presenta un resultado significativo, se convierte en una necesidad hacer la aclaración que los datos no cumplen con todo el supuesto de la normalidad como se mencionó anteriormente.

4.3 Discusión

A partir del análisis de los resultados obtenidos en esta investigación, titulada "El dribling en el baloncesto y la velocidad de reacción en niños de 10-12 años de la Escuela de Baloncesto Importador Alvarado", es evidente que, el programa de entrenamiento generó un realmente un incremento en la media del control y velocidad del dribling, mejora que no alcanzó significancia

estadística, esto podría atribuirse al tamaño limitado de la muestra y a la variabilidad individual entre los participantes. Al comparar estos hallazgos con estudios previos (González, Rodríguez & Torres, 2021; Ramírez & Soto, 2020; Haro Ron, 2024), se confirma que tanto el dribling como la velocidad de reacción son habilidades fundamentales e interrelacionadas en el baloncesto, particularmente en las categorías formativas. Las investigaciones citadas respaldan que entrenamientos que integran cambios de dirección, velocidad y estimulación sensorial contribuyen significativamente a mejorar la agilidad, la toma de decisiones y la capacidad de anticipación de los jugadores. Por tanto, aunque los resultados del presente estudio no lograron establecer una relación estadísticamente concluyente, sí permiten concluir que el enfoque integrado en el desarrollo del dribling y la velocidad de reacción es esencial para potenciar el rendimiento técnico y táctico de los niños de 10 a 12 años, y debe considerarse como una estrategia clave en los programas de formación deportiva de la Escuela de Baloncesto Importador Alvarado.

5. CAPÍTULO CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Dentro del diagnóstico inicial fue evidente que los niños presentaban un nivel variado en el manejo del dribbling, las dificultades que se evidenciaron en el control del balón, partiendo de los cambios de dirección y la velocidad de reacción. Se ha observado que la mayoría de los participantes mantienen una técnica básica, que carecía de fluidez y confianza para ejecutar movimientos complejos. Dichos hallazgos resaltan la necesidad de fortalecer las habilidades motrices relacionadas con el dribbling desde etapas tempranas, mediante entrenamientos dirigidos y sistemáticos.
- Al implementar programas de entrenamiento se mostró mejoras progresivas en la velocidad de reacción y el control del balón. A su vez se aplicaron ejercicios específicos enfocados en tres aspectos importantes como son la coordinación, la anticipación y la ejecución técnica del dribbling, logrando avances dentro de la capacidad de respuesta y la eficiencia de los desplazamientos. Esta combinación de ejercicios de percepción, motricidad y cambios de ritmo resulta efectiva para optimizar el rendimiento de los practicantes en el manejo del balón.
- En comparación con los resultados obtenidos en ambas intervenciones, concluimos que si existió una mejora significativa en la ejecución de ambas destrezas, evidenciándose en un incremento en la precisión, rapidez de juego y control de balón, también se generó una mayor confianza en la toma de decisiones dentro del juego. Esta evolución se da acorde al nivel evolutivo de cada niño, requiriéndose adaptar ciertos entrenamientos al nivel individual de cada jugador.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda que para mantener las habilidades que han sido mejoradas e incrementar a los que no la desarrollaron completamente, mantener rutinas de entrenamiento enfocadas en cada una de ellas, con ejercicios ajustados progresivamente y específicos para cada una de las necesidades específicas de cada deportista, evaluando regularmente con herramientas como la utilizada para monitorear avances y adaptar los entrenamientos de manera estratégica.
- Incluir sesiones de refuerzo en la enseñanza del dribbling con énfasis en la postura corporal, el uso de ambas manos y la correcta ejecución de los diferentes tipos de bote, con el objetivo de mejorar la versatilidad y eficacia en el control del balón.
- Uno de los elementos poco analizados pero que muy importante es la capacitación continua dirigida a los entrenadores para mejorar las habilidades deportivas de los niños y de esta manera integrar estrategias pedagógicas y de entrenamiento acordes a la edad y nivel de cada jugador.

6. CAPÍTULO PROPUESTA

EJERCICIOS DE DRIBLING PARA EL DESARROLLO DE LA HABILIDAD TÉCNICA EN BALONCESTO

Objetivo general

Optimizar el rendimiento deportivo en los jugadores de baloncesto en la Escuela De Baloncesto Importador Alvarado aplicando un régimen de entrenamiento de 12 semanas, que se enfoque en ejercicios específicos de dribling.

Programa que tiene como finalidad mejorar el control, la velocidad y la eficiencia en el manejo del balón, fortaleciendo la técnica individual y su aplicación en situaciones de juego.

Planificaciones

PLANIFICACIÓN SEMANA 1				
DÍA: Martes – Jueves				
FECHA: 13/08/2024 - 15/08/2024				
OBJETIVO: Aplicar test de habilidades específicas al baloncesto				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES SERIES	
INICIAL	Saludo. Presentación Movilidad articular (5 min) Activación Cardíaca. (6 min) Estiramiento leve. (3 min)	15'	1	Presentación del tema de la intervención Habilidades en el baloncesto (dribling)
PRINCIPAL	Trote (cómodo) (10 min). Test de habilidad (Consiste en carrera de velocidad realizando	90'	3 repeticiones por niño	Evaluación de la destreza técnica en el transporte del balón

	distintos dribling).			
FINAL	Vuelta a la calma. (3 min). Hidratación. (2 min). Estiramiento de los miembros superiores e inferiores durante 30 segundos cada uno. (5 min).	10'	1 repetición	Vuelta a la calma

PLANIFICACIÓN SEMANA 2				
DÍA: martes – jueves				
FECHA: 20/08/2024 - 22/08/2024				
OBJETIVO: Mejorar el driblin con mano derecha e izquierda				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES SERIES	
INICIAL	Saludo. Movilidad articular (6 min) Activación Cardíaca. (6 min) Estiramiento leve. (3 min)	15'	1 serie	Movimiento articular Activación muscular Mejora técnica
PRINCIPAL	Explicación de la ruta a realizar (Canchas de la importadora) 28 metros driblin solo con la mano derecha y regresa con la izquierda) (se divide la cancha en 4 estaciones y se realizara driblin bajo, driblin de adelante hacia tras, izquierda derecha con la mano derecha, luego izquierda, y cambio de mano con driblin bajo)	90'	5 repeticiones	Trabajo de driblin alto y bajo con mano derecha e izquierda
FINAL	Vuelta a la calma. (3 min). Hidratación. (2 min). Estiramiento de los miembros superiores e inferiores durante 30 segundos cada uno. (5 min).	10'	1 repetición	Vuelta a la calma

PLANIFICACIÓN SEMANA 3				
DÍA: Martes – Jueves				
FECHA: 27/08/2024 - 29/08/2024				
OBJETIVO: Mejorar la capacidad de velocidad de reacción sin balón y con balón				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES SERIES	
INICIAL	Saludo. Movilidad articular (6 min) Activación Cardíaca. (6 min) Estiramiento leve. (3 min)	15'	1 serie	Movimiento articular Activación muscular Recreación
PRINCIPAL	Ejercicios de velocidad con el balón driblin en mano derecha, izquierda, con cambio de mano de ida y regreso Ejercicios de velocidad de reacción velocidad con salida de espalda sentados de rodillas etc.	90'	4 repeticiones	Trabajo físico de activación muscular. Mejora de la velocidad de reacción
FINAL	Vuelta a la calma. (3 min). Hidratación. (2 min). Estiramiento de los miembros superiores e inferiores durante 30 segundos cada uno. (5 min).	10'	1 repetición	Vuelta a la calma

PLANIFICACIÓN SEMANA 4				
DÍA: Martes- Jueves				
FECHA: 03/09/2024 - 05/09/2024				
OBJETIVO: Mejorar el control el balón con ambas manos				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES SERIES	
INICIAL	Saludo. Movilidad articular (6 min) Activación Cardíaca. (6 min) Estiramiento leve. (3 min)	15'	1 repetición	Movimiento articular Activación muscular
PRINCIPAL	Circuito de zigzag, escalera y entrada con mano derecha luego solo mano izquierda por último con cambio de mano circuito de driblin en la pared y ejercicios para pasarse el balón entre las piernas y por atrás de la espalda	90'	5 series	Circuitos para mejorar el control el balón .
FINAL	Vuelta a la calma. (3 min). Hidratación. (2 min). Estiramiento de los miembros superiores e inferiores durante 30 segundos cada uno. (5 min).	10'	1 repetición	Vuelta a la calma

PLANIFICACIÓN SEMANA 5				
DÍA: Martes-Jueves				
FECHA: 10/09/2024 - 12/09/2024				
OBJETIVO: Aumentar la velocidad de reacción con el balón				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES SERIES	
INICIAL	Saludo. Movilidad articular (6 min) Activación Cardíaca. (6 min) Estiramiento leve. (3 min)	15'	1 repetición	Movimiento articular Activación muscular
PRINCIPAL	Ejercicios de driblin bote con mano derecha y cambio de mano para salir hacia la otra estación luego con mano izquierda y cambiamos a la derecha Aumentamos de driblin y cambio Ejercicios driblin con dos balones y cambio de mano Driblin alto con una mano y con la otra mano driblin bajo y aleatorio	90'	Tiempo	Mantenimiento condición físico – técnico
FINAL	Vuelta a la calma. (3 min). Hidratación. (2 min). Estiramiento de los miembros superiores e inferiores durante 30 segundos cada uno. (5 min).	10'	1 repetición	Vuelta a la calma

PLANIFICACIÓN SEMANA 6				
DÍA: Martes-Jueves				
FECHA: 17/09/2024 – 19/09/2024				
OBJETIVO: perfeccionar el driblin en desplazamiento				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES SERIES	
INICIAL	Saludo. Movilidad articular (6 min) Activación Cardíaca. (6 min) Estiramiento leve. (3 min)	15'	1 repetición	Movimiento articular Activación muscular.
PRINCIPAL	Ejercicios de driblin en desplazamiento de izquierda a derecha y de reversa con cambios de dirección Juegos e 3x3	90'	5 repeticiones	Desplazamientos con balón
FINAL	Vuelta a la calma. (3 min). Hidratación. (2 min). Estiramiento de los miembros superiores e inferiores durante 30 segundos cada uno. (5 min).	10'	1 repetición	Vuelta a la calma

PLANIFICACIÓN SEMANA 7				
DÍA: Martes – Jueves				
FECHA: 24/09/2024 - 26/09/2024				
OBJETIVO: Perfeccionar los distintos cambios de mano				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES SERIES	
INICIAL	Movilidad articular. (3 min). Activación Cardíaca. (4 min). Estiramiento leve. (3 min).	15'	10	Movimiento articular Activación muscular
PRINCIPAL	Ejercidos para pasarse el balón por las piernas Por atrás de la espalda para realizar un baja Primero rodado el balón por el piso realizando un ocho de un lado al otro de la cancha luego cambiamos a pasarnos por las rodillas sin driblan por la cintura y cuellos	90'	Tiempo	Mantenimiento condición física sin bajar el ritmo
FINAL	Vuelta a la calma. (3 min). Hidratación. (2 min). Estiramiento de los miembros superiores e inferiores durante 30 segundos cada uno. (5 min).	10'	10 repetición	Vuelta a la calma

PLANIFICACIÓN SEMANA 8				
DÍA: Martes – Jueves				
FECHA: 01/10/2024 - 03/10/2024				
OBJETIVO: Incrementar la velocidad de reacción con balones				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES SERIES	
INICIAL	Movilidad articular. (3 min). Activación Cardíaca. (4 min). Estiramiento leve. (3 min).	15´	1 serie	Movimiento articular Activación muscular
PRINCIPAL	Ejercicios en pareja los participantes se pondrán uno frente al otro y en el medio un cono deberá driblar con una mano y a la señal del profesor den realizar un cambio de mano y el primero q toque el cono es el ganador Pases en parejas con dos balones	90´	Por tiempo	Mantenimiento Condición física - técnica
FINAL	Vuelta a la calma. (3 min). Hidratación. (2 min). Estiramiento de los miembros superiores e inferiores durante 30 segundos cada uno. (5 min).	15´	1 repetición	Vuelta a la calma

PLANIFICACIÓN SEMANA 9				
DÍA: Martes – Jueves				
FECHA: 08/10/2024 - 10/10/2024				
OBJETIVO: Desarrollar control y manejo del ritmo.				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES SERIES	
INICIAL	Movilidad articular. (3 min). Activación Cardíaca. (10 min). Estiramiento leve. (2 min)	15'	1 serie	Movimiento articular Activación muscular
PRINCIPAL	Circuito de filtradas los participantes dese la media cancha pasarán el balón a sus compañeros y ellos deberán salir a velocidad a tocar el cono y en velocidad realizar un cambio de dirección y al aro Ejercicios de pases con driblin en desplazamiento	90'	5 repeticiones	Ejercicios de velocidad de reacción con balón
FINAL	Vuelta a la calma. (3 min). Hidratación. (2 min). Estiramiento de los miembros superiores e inferiores durante 30	15'	1 repetición	Vuelta a la calma

	segundos cada uno. (5 min).			
--	-----------------------------	--	--	--

PLANIFICACIÓN SEMANA 10				
DÍA: Martes- Jueves				
FECHA: 15/10/2024 - 17/10/2024				
OBJETIVO: Fortalecer el driblin con la mano derecha e izquierda				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES SERIES	
INICIAL	Saludo. Movilidad articular. (3 min). Activación Cardíaca. (10 min). Estiramiento leve. (2 min).	15'	1 repetición	Movimiento articular Activación muscular
PRINCIPAL	Driblin con dos balones en zigzag y con canasta con la mano derecha Ejercicio en la escalera coordinación y driblin y finta al aro Ejercicio con driblin a la pared para el mejor control del balón	90'	5 Repeticiones	Coordinación de extremidades superiores e inferiores.
FINAL	Vuelta a la calma. (3 min). Hidratación. (2 min). Estiramiento de los miembros superiores e inferiores durante 30	15'	10	Vuelta a la calma

	segundos cada uno. (5 min).			
--	-----------------------------	--	--	--

PLANIFICACIÓN SEMANA 11				
DÍA: Martes-Jueves				
FECHA: 22/10/2024 - 24/10/2024				
OBJETIVO: Aumentar la velocidad de reacción en el driblin				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES SERIES	
INICIAL	Saludo. Indicaciones Movilidad articular. (5 min). Activación Cardíaca. (5 min). Estiramiento leve. (5 min).	15'	1 serie	Movimiento articular Activación muscular
PRINCIPAL	Cada participante sale a velocidad driblando con mano derecha a dar la vuelta los conos sin dejar de driblar en el mayor tiempo posible Partido de básquet 5 x 5	90'	Por tiempo	Actividades de velocidad de reacción
FINAL	Vuelta a la calma. (3 min). Hidratación. (2 min). Estiramiento de los miembros superiores e inferiores durante 30	10'	1 repetición	Vuelta a la calma

	segundos cada uno. (5 min).			
--	-----------------------------	--	--	--

PLANIFICACIÓN SEMANA 12				
DÍA: Martes – Jueves				
FECHA: 29/10/2024 - 31/10/2024				
OBJETIVO: Conocer el estado inicial de los participantes y realizar el postest para ver cuanto han mejorado				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES SERIES	
INICIAL	Saludo. Movilidad articular (6 min) Activación Cardíaca. (6 min) Estiramiento leve. (3 min)	15'	1	Presentación del tema de la intervención Movimiento articular Activación muscular
PRINCIPAL	Trabajo físico Post tes Driblin con mano derecha e izquierda Cambio de mano y pase por las piernas	90'	Tiempo	Evaluación del test de habilidades específicas en el baloncesto
FINAL	Vuelta a la calma. (3 min). Hidratación. (2 min). Estiramiento de los miembros superiores e inferiores durante 30 segundos cada uno. (5 min).	10'	1 repetición	Vuelta a la calma

7. BIBLIOGRAFÍA

- SOLÉ, A. G. (29 de enero de 2020). *Falta de concentración, ¿qué puede provocarla?*
<https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/falta-de-concentracion-que-puede-provocarla>
- Mimenza, O. C. (3 de enero de 2018). *Falta de concentración: causas y 10 consejos para combatirla*. <https://psicologiaymente.com/psicologia/falta-de-concentracion>
- orientación, F. e. (2023). *Historia de la federación española de orientación*.
<https://www.fedo.org/web/ficheros/federacion/orientacion/Historia-FEDO.pdf>
- Toledo. (2012). *¿Qué es la orientación?* <https://www.orientoledo.es/info-tecnica/%C2%BFque-es-la-orientacion/>
- Santoyo, F. (2005). LA CARRERA DE ORIENTACIÓN, UN DEPORTE PARA TODOS. *Juez en línea*, 197.
- Juan Carlos Escaravajal, J. N. (diciembre de 2014). *ORIENTEERING IN BACHELOR*.
<https://ojs.ual.es/ojs/index.php/ESPIRAL/article/view/982/905>
- Aguilar, M. C. (s.f.). *Carrera de orientación: “Una opción divertida de hacer actividad física”*.
<https://alertausil.com/categoria/actividad/articulos/200>
- Orientación, L. U.-A. (2013-2014). *REGLAMENTO DE ORIENTACIÓN*.
<https://www.unileon.es/files/Reglamento%20Liga%20Ule-Alcon%20Orientacion13-14.pdf>
- Tacktherace, E. (1 de febrero de 2021). *ORIENTACIÓN: DEFINICIONES Y TÉRMINOS RELACIONADOS*. <https://tracktherace.com/blog/academy/orientacion/>
- Bautisa, H. (4 de abril de 2022). *CÓMO EMPEZAR EN LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA*.
<https://hectorbautista.net/como-empezar-en-la-orientacion-deportiva/>
- Porto, J. P. (26 de agosto de 2022). *DEFINICIÓN DE CONCENTRACIÓN*.
<https://definicion.de/concentracion/>
- Cataluña, D. (27 de diciembre de 2023). *Concentración: La Capacidad de Mantener la Atención*.
<https://www.iepp.es/concentracion/>
- TORRES, A. (11 de septiembre de 2023). *Técnicas para mejorar la concentración en el trabajo*.
<https://www.talentoteca.es/blog/tecnicas-para-mejorar-la-concentracion-practicas/>
- Marti. (2022). *¿Qué es el dribling en basquetbol?* *Marti*, 1. Marti.
- Gonzalez, K. S. (2020). El dribling y tipos de dribling en el baloncesto. *UdoczContribuidores*, 4.

- Gomes, E. (2024). *drigling de baloncesto:guia completa*. *Balonestopro*.
- Admin. (2023). Descubre los tipos de dribling en el baloncesto: una guia completa. *MetaGandora*.
- Bulgar, R. G. (2010). *La velocidad en los deportes de conjunto*. efdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd144/la-velocidad-en-los-deportes-de-conjunto.htm>
- Velazquez, I. V. (s.f.). *monigrafia*. <https://www.monografias.com/docs110/velocidad-tipos-y-concepto/velocidad-tipos-y-concepto>
- ortiz, m. (17 de junio de 2016). *slideshare*. <https://es.slideshare.net/MarlonOrtiz5/velocidad-de-reaccin-63193969>
- Daniel. (14 de julio de 2009). *Slideshare*. <https://es.slideshare.net/daniel0512/velocidad-de-reaccin>
- Virtruve*. (09 de septiembre de 2022). <https://virtruve.fit/es/blog/tiempo-de-reaccion-entrenamiento-para-mejorarlo/>
- Lopez, v. (15 de 05 de 2014). *basquet formación*. <https://basketformacion.webnode.es/news/la-velocidad-en-el-baloncesto-velocidad-de-reaccion/>
- Blázquez,, D. (2020). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Editorial Paidotribo.
- García,, P., & López,, J. (2021). *Desarrollo de habilidades motrices en el deporte*. Ediciones INDE.
- Schmidt,, R., & Lee, T. (2020). *Motor learning an performance: From Principles to Application*. Human Kinestics.
- Fernandez, R., Pérez, L., & Gómez, M. (2022). *Fatores determinantes en la velocidad de reaccipon deportiva*. Ediciones Deportivas.
- Campbell, D., & Stanley, J. (2015). *Experimental and Quasi-Experimental Designs for Research*. Houghton Mifflin.
- Hernández , R., Fernández, C., & Baptista, P. (2022). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill.
- Galton, F. (2001). *Inquiries into Human Faculty an its Develomment*. Macmillan.
- Wechsler, D. (1939). *The Measurement of Adult Intelligence*. Williams & Wilkins.
- Vallejo, M. (2024). *El Dribling del baloncesto y la motricidad en jovenes con discapacidad Intelectual*. Riobamba: Repositorio Digital UNACH. <https://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/13978/1/Vallejo%20R.%2CMatthew%20I.%282024%29El%20dribbling%20del%20baloncesto%20y%20la%20motricidad%20en%20j%C3%B3venes%20con%20discapacidad%20intelectual.pdf>

- Murillo, D., Culqui, D., & Tipán, M. (2024). *La pilometría y el salto vertical en el mini baloncesto en niños*. Riobamba: Repositorio Digital UNACH.
<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/12854>
- Mazón, D., & Llanga, C. (2016). “*El desarrollo de la Coordinación en los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo, periodo febrero-agosto 2016.*”. Riobamba: Repositorio Digital UNACH.
<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/2993>
- Gonzalez, J., Rodríguez, P., & Torres, D. (2021). Desarrollo del dribling y coordinacion en jóvenes jugadores de baloncesto. *Revista Internacional de Entrenamiento Deportivo*, 78 - 92.
- Ramirez, C., & Soto, F. (2020). Estrategias para mejorar la velocidad de reacción en niños jugadores de baloncesto. *Estudios en Educación Física y Deporte*, 32 - 47.
- Fernandez, R., Pérez, L., & Gómez, M. (2019). La velocidad de reacción y su impacto en el rendimiento deportivo en baloncesto. *Revista de Ciencias del Deporte*, 45 - 60.

8. ANEXOS



Carrera de Pedagogía
de la Actividad Física y Deporte
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS



Riobamba, 14 de junio del 2024
Oficio No.626-CPAFYD-FCEHT-2024

Coch
Yeneisy Valdes

ESCUELA FORMATIVA DE BALONCESTO IMPORTADORA ALVARADO
Presente.-

Reciba un cordial y afectuoso saludo, a la vez el deseo de éxitos en sus delicadas funciones en beneficio de la población y calidad de vida de nuestro país.

Mediante la presente tengo a bien solicitar de la manera más comedida, autorice a quien corresponda la ejecución del proyecto de investigación de la estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Srta. Mary Nicole Hernández Camacho portador de la C.I. 1804928545; con el objetivo de aplicar los instrumentos e intervención de la investigación titulada "EL DRIBLING EN EL BALONCESTO Y LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN JÓVENES" trabajo que será desarrollado con el acompañamiento del docente Mgs. Henry Gutiérrez, en calidad de tutor. El proyecto de investigación tendrá una duración de intervención mínimo de 12 semanas.

Solicitud que realizo en virtud que la obtención de resultados de la presente investigación será en beneficio de la institución y de la sociedad educativa, al compartir los resultados y conclusiones de la investigación.

Por la atención que dé a la presente, anticipo mi agradecimiento y reitero mi sentimiento de alta estima y consideración.

Atentamente,

Unach
UNIVERSIDAD NACIONAL
DEL CHIMBORAZO
PEDAGOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE
Dirección

Mgs. Susana Paz Viteri
DIRECTOR DE CARRERA
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
Archivo



CERTIFICADO

Ambato 05 de noviembre del 2024

Certifico. - que la S^{ra}. **MARY NICOLE HERNANDEZ CAMACHO** con el numero de cedula de identidad N. **1804928545**. Estudiante de 8vo semestre de la carrera de **pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo**, realizo y ejecuto en la escuela de baloncesto Importadora Alvarado con el tema de tesis: **EL DRIBLING EN EL BALONCESTO Y LA VELOCIDAD DE REACCION EN NIÑOS DE 10 -12 AÑOS** desde el 13 de agosto hasta el 31 de octubre del 2024, equivalente a 12 semanas, los martes y jueves en horarios de 16H30pm a 18H30pm con los niños de la escuela de baloncesto.

Es todo lo que puedo decir en el honor a la verdad, facilitándole al interesado hacer uso del presente documento en la forma que mejor le convenga

Atentamente:

Coach Yenefsy Valdes

ESCUELA FORMATIVA DE BALONCESTO
IMPORTADORA ALVARADO

Galería de fotos

Semana 1 - Aplicación de pretest



Semana 2 - Ejercicios de driblin bajo y alto con cada mano y luego con ambas



Semana 3 - Ejercicios de velocidad con cada una de las manos y ejercicios de actividad de reacción



Semana 4 - Circuitos con cambios de direccion



Semana 5 - Ejercicios en por estación con cambios de dirección, cambios de manos, con dos balones, cambios de intensidad



Semana 6 - Ejercicos de desplazamiento y reversa



Semana 7- Ejercicios para realizar los tipos de driblin entre las pernas por detrás de la espalda



Semanan 8- Ejercicios para mejorar la velocidad de reaccion



Semana 9



Semana 10 - Ejercicios de coordinación en la escalera en velocidad con la canasta al final



Semana 11- Ejercicios de competencia en velocidad con driblin alrededor de un cono y por ultimo un partido de 5x5



Semana 12- Juego con los conos y culminacion del pos test



Test de habilidades específicas al baloncesto

Definición: El test de habilidades específicas del baloncesto mide la destreza técnica de un jugador. Se puede aplicar para medir el equilibrio y la velocidad del desplazamiento con balón, así como para medir las cualidades motrices en relación con las habilidades deportivas.

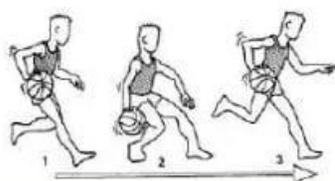
Objetivo: Medir la destreza técnica en el transporte del balón.

Edad: de 9 a 12 años.

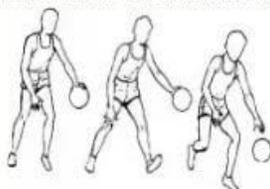
Materiales: Campo de Baloncesto, 8 conos de señalización, balones de baloncesto, cronómetro y pito.

Descripción técnica: La prueba consiste en aplicar elementos técnicos básicos de transporte del balón en el menor tiempo posible. Los participantes deben realizar 4 pruebas, y tendrán dos oportunidades para realizar cada una. Se tomará nota de los mejores tiempos.

En primer lugar, los participantes deberán transportar el balón botándolo con la mano **derecha** partiendo desde la línea de fondo hasta la línea de medio campo.



En segundo lugar, los participantes deberán transportar el balón botándolo con la mano **izquierda** partiendo desde la línea de fondo hasta la línea de medio campo.



En tercer lugar, los participantes transportarán el balón, botándolo entre las piernas a cada paso, desde la línea de fondo hasta la línea de medio campo en el menor tiempo posible.



Finalmente, los participantes transportarán el balón, botándolo alternativamente con sus manos derecha e izquierda, partiendo de la línea de fondo hasta la línea de medio campo en el menor tiempo posible.

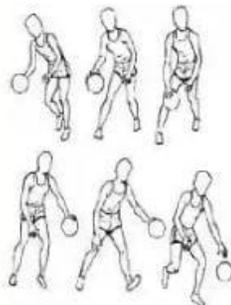


Tabla de resultados:

NOMBRE: _____	
Primera prueba:	
TIEMPO / MINUTOS Y SEGUNDOS	VALORACIÓN DEL DESEMPEÑO
00:00 – 02:00 O Mas	MALO
00:00 – 01:30	NORMAL
00:00 – 01:00	BUENO
00:00 – 00:45 O Menos	EXELENTE
PRIMER INTENTO:	
SEGUNDO INTENTO:	
RESULTADO:	

NOMBRE: _____	
Segunda prueba:	
TIEMPO / MINUTOS Y SEGUNDOS	VALORACIÓN DEL DESEMPEÑO
00:00 – 02:00 O Mas	MALO
00:00 – 01:30	NORMAL
00:00 – 01:00	BUENO
00:00 – 00:45 O Menos	EXELENTE
PRIMER INTENTO:	
SEGUNDO INTENTO:	
RESULTADO:	

NOMBRE: _____	
Tercera prueba:	
TIEMPO / MINUTOS Y SEGUNDOS	VALORACIÓN DEL DESEMPEÑO
00:00 – 02:00 O Mas	MALO
00:00 – 01:30	NORMAL
00:00 – 01:00	BUENO
00:00 – 00:45 O Menos	EXELENTE
PRIMER INTENTO:	
SEGUNDO INTENTO:	
RESULTADO:	

NOMBRE: _____	
Cuarta prueba:	
TIEMPO / MINUTOS Y SEGUNDOS	VALORACIÓN DEL DESEMPEÑO
00:00 – 02:00 O Mas	MALO
00:00 – 01:30	NORMAL
00:00 – 01:00	BUENO
00:00 – 00:45 O Menos	EXELENTE
PRIMER INTENTO:	
SEGUNDO INTENTO:	
RESULTADO:	

Recomendaciones:

- Se recomienda realizar este test por parejas para hacer más dinámico el ejercicio.
- Se recomienda aplicarlo a otras habilidades, como el lanzamiento de tres puntos, el pase de balón y la finta.

Tabla 3
Tabla de Baremos

Rango de puntuación	Categoría	Descripción
1-7	Muy bajo	Rendimiento muy inferior al promedio, necesita mejora significativa.
8-13	Bajo	Rendimiento inferior al promedio, por debajo de lo esperado.
14-18	Promedio	Rendimiento acorde al promedio dentro de lo esperado.
19-23	Bueno	Rendimiento superior al promedio, demuestra buen desarrollo.
24-28	Muy bueno	Rendimiento excelente, muy superior al promedio esperado.

Fuente: Elaboración propia