UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Título

"La propiocepción en el desarrollo del dribling en jugadores de baloncesto en categoría infantil"

Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciatura en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Autor:

Ortega Suarez Jhayr Alonso

Tutor:

Mgs. Daniel Eduardo Murillo Noriega

Riobamba, Ecuador. 2025

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, **Ortega Suarez Jhayr Alonso**, Con cédula de ciudadanía **0604846667**, autor del trabajo de investigación titulado **"La propiocepción en el desarrollo del dribling en jugadores de baloncesto en categoría infantil"**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí 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 los beneficios económicos, La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor de la obra referida será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 1 de diciembre del 2025

Jhayr Alonso Ortega Suarez

C. I. 0604846667

ACTA FAVORABLE - INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

En la Ciudad de Riobamba, a los 5 días del mes de septiembre de 2025, luego de haber revisado el Informe Final del Trabajo de Investigación presentado por los estudiantes ORTEGA SUAREZ JHAYR ALONSO con CC: 0604846667, de la carrera **PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE** y dando cumplimiento a los criterios metodológicos exigidos, se emite el **ACTA FAVORABLE DEL INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN** titulado "LA PROPIOCEPCIÓN EN EL DESARROLLO DEL DRIBLING EN JUGADORES DE BALONCESTO EN CATEGORÍA INFANTIL " ,por lo tanto se autoriza la presentación del mismo para los trámites pertinentes.

Mgs. Daniel Murillo
TUTOR(A)

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado "LA PROPIOCEPCIÓN EN EL DESARROLLO DEL DRIBLING EN JUGADORES DE BALONCESTO EN CATEGORÍA INFANTIL", presentado por ORTEGA SUAREZ JHAYR ALONSO con CC: 0604846667, bajo la tutoría de Mgs. Daniel Murillo; 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 25 de noviembre del 2025

Mgs. Susana Paz V.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL — FIRMA

PhD. Henry Gutiérrez
MIEMBROS DEL TRIBUNAL — FIRMA

Mgs. Vinicio Sandoval
MIEMBROS DEL TRIBUNAL — FIRMA

Mgs. Daniel Murillo
TUTOR — FIRMA

CERTIFICACIÓN

Que, ORTEGA SUAREZ JHAYR ALONSO con CC: 0604846667, 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 "LA PROPIOCEPCIÓN EN EL DESARROLLO DEL DRIBLING EN JUGADORES DE BALONCESTO EN CATEGORÍA INFANTIL", cumple con el 7%, 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, 11 de noviembre de 2025

Mgs. Daniel Murillo
TUTOR(A)

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación a todas aquellas personas que han sido pilares fundamentales durante toda mi etapa universitaria y durante la realización de este trabajo.

En primer lugar, dedico este trabajo a mis padres, Mariela Suarez y Xavier Ortega, quienes siempre me han brindado apoyo, confianza y amor en cada momento. Gracias por alentarme a continuar haciendo lo que realmente me interesaba y apoyarme en todas mis decisiones. Su dedicación y sacrificio han sido lo que me han llevado a lograr hacer lo que deseaba.

A mi hermana, Erika Ortega, quien siempre ha estado presente en cada momento que podía llegar a tener dudas, quien en los momentos mas extenuantes fue mi fuente de apoyo. Sus palabras de ánimo y compañía me han ayudado a mantenerme perseverante.

Agradezco a mis amigos, quienes con sus palabras de apoyo han sido fundamentales en la realización no solo de mi trabajo de investigación, sino también, de mi vida estudiantil. A aquellos que han estado conmigo madrugadas, Darevan y Mishell, acompañándome y ayudándome a mantenerme enfocado.

Finalmente, dedico esta tesis a todas las personas que de alguna u otra manera, han contribuido a mi formación y desarrollo como profesional.

Ortega Suarez Jhayr Alonso

AGRADECIMIENTO

Agradeciendo a todos quienes han contribuido en mi formación profesional y de manera significativa en la realización de esta tesis.

En primer lugar, deseo agradecer a mi tutor, Mgs. Daniel Murillo, por si guía, apoyo y paciencia a lo largo de todo este proceso. Sus conocimientos y experiencia fueron fundamentales para el desarrollo de esta investigación.

También quiero agradecer a la Universidad Nacional de Chimborazo y al equipo de académico de docentes de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte por su invaluable aporte a mi formación profesional y personal. Sus enseñanzas y comentarios constructivos perduraran siempre a lo largo de mi vida profesional.

De igual manera, deseo reconocer la participación de los participantes de mi estudio, y a los entrenadores quienes me prestaron su ayuda y conocimiento, por compartir su tiempo y hacer posible esta investigación.

Finalmente, quiero agradecer a todas aquellas personas que de alguna manera colaboraron de esta investigación. Por sus consejos, comentarios y contribuciones agradezco sinceramente.

Ortega Suarez Jhayr Alonso

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DE TRIBUNAL
CERTIFICACIÓN ANTIPLAGIO
DEDICATORIA
AGRADECIMIENTO
ÍNDICE GENERAL
ÍNDICE DE TABLAS
ÍNDICE DE FIGURAS
RESUMEN
ABSTRACT
CAPÍTULO I 15
INTRODUCCION 15
1.1 Formulación del problema 16
1.2 Justificación 16
1.3 Objetivos 17
1.3.1 Objetivo General 17
1.3.2 Objetivos específicos 17
CAPÍTULO II 18
MARCO TEÓRICO 18
2.1 La Propiocepción 18
2.1.1 Definición 18
2.1.2 Ejercicios Propioceptivos 18
2.1.3 La propiocepción y la coordinación 18
2.1.4 La propiocepción y la flexibilidad 19
2.1.5 La propiocepción en el equilibrio estático y dinámico 19
2.1.6 Desarrollo del sistema propioceptivo en la edad infantil 20
2.2 Dribling en el baloncesto 20
2.2.1 Definición 20
2.2.2 Importancia del dribling 20
2.2.3 Tipos de dribling 21
2.2.4 Pautas técnicas del dribling 21

2.2.5 El dribling como fundamento esencial 21
2.3 La propiocepción y el dribling 22
2.3.1 Relación de la propiocepción y el dribling 22
2.3.2 Papel de la propiocepción en el dribling 22
2.4 Metodología de entrenamiento propioceptivo 22
2.4.1 Principios del entrenamiento propioceptivo 22
2.4.2 Tipos de ejercicios propioceptivos 23
2.4.3 Ejercicios aplicables para la mejora de la propiocepción 23
2.4.3.1 Equilibrio monopodal 24
2.4.3.2 Equilibrio monopodal con ojos cerrados 24
2.4.3.3 Entrenamiento con tabla de equilibrio 25
2.4.3.4 Entrenamiento con BOSU 25
2.4.3.5 Entrenamiento con mini BOSU 26
2.4.4 Beneficios 26
CAPÍTULO IV 27
METODOLOGIA 27
3.1 Enfoque de investigación 27
3.2 Tipo de investigación 27
3.2.1 Según su propósito 27
3.2.2 Según su alcance 28
3.2.3 Según el lugar 28
3.3 Diseño de investigación 28
3.4 Población de estudio y tamaño de la muestra 28
3.5 Técnica de recolección de datos 30
3.6 Instrumento de recolección de datos 30
3.7 Métodos de análisis y procesamiento de datos 30
3.8 Hipótesis 31
CAPÍTULO IV 32
RESULTADOS Y DISCUSIÓN 32
4.1 Resultados 32
4.2 Discusión 35

CAPÍTULO V 37
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 37
5.1 Conclusiones 37
5.2 Recomendaciones 38
CAPÍTULO VI 39
PROPUESTA 39
BIBLIOGRAFÍA 77
ANEXOS 79

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 *Baremos Test de Dribling* 31
Tabla 2 *Pruebas de Normalidad* 33
Tabla 3 *Prueba de T* 35
Tabla 4 *Test de dribling* 81

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Resultados Pre Test Variable 32
Figura 2 Resultados Post Test Variable.....32
Figura 3 Comparación de resultados Pretest y Postest.....33

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general analizar la influencia de un programa de entrenamiento propioceptivo en el desarrollo del dribling en jugadores de baloncesto de categoría infantil. El estudio partió de la problemática detectada en el Club Deportivo Especializado Formativo de baloncesto “Jhayro’s” de la ciudad de Riobamba, donde los deportistas mostraban dificultades en la fluidez, control y seguridad al manejar el balón. Para ello, la metodología se enmarcó en un enfoque mixto con un diseño cuasiexperimental de pretest-postest con un único grupo. La muestra no probabilística por conveniencia estuvo conformada por 10 jugadores de la categoría infantil (12-13 años). La recolección de datos se realizó mediante la observación estructurada, utilizando un Test de Dribling como instrumento para medir el rendimiento antes y después de una intervención de 12 semanas. El programa de entrenamiento se basó en ejercicios progresivos que buscaban mejorar el equilibrio y la conciencia corporal mediante el uso de superficies estables e inestables. Los resultados fueron contundentes y revelaron una mejora significativa, ya que en la evaluación inicial (pretest) el 50% de los jugadores se encontraba en un nivel "Regular”, mientras que, tras la aplicación del programa, la evaluación final (postest) mostró que el 80% de los participantes alcanzó la categoría de "Bueno", disminuyendo al 20% los resultados regulares y manteniendo en 0% la categoría deficiente. Se concluye que el entrenamiento focalizado en la propiocepción es una estrategia metodológica altamente eficaz que influye de manera directa y positiva en el perfeccionamiento del control del balón, la estabilidad y la fluidez del dribling en deportistas en etapa formativa.

Palabras Clave: propiocepción, dribling, baloncesto, equilibrio, coordinación motriz, control postural

ABSTRACT

The main objective of this research was to analyze the influence of a proprioceptive training program on the development of dribbling in children's category basketball players. The study originated from a problem detected at the "Jhayro's" Specialized Formative Basketball Club in Riobamba. Athletes there showed difficulties in fluency, control, and security when handling the ball. The methodology used a mixed-methods approach and a single-group quasi-experimental pretest-posttest design. The non-probabilistic convenience sample included 10 players in the children's category (ages 12-13). Data was collected through structured observation, using a Dribbling Test to measure performance before and after a 12-week intervention. The training program included progressive exercises to improve balance and body awareness on stable and unstable surfaces. The results showed significant improvement. In the initial evaluation (pretest), 50% of players were at a "Regular" level. After the program (posttest), 80% reached the "Good" category, "Regular" results dropped to 20%, and the "Deficient" category stayed at 0%. It is concluded that proprioception-focused training is an effective methodological strategy. It directly and positively influences ball control, stability, and dribbling fluency in young athletes.

Keywords: proprioception, dribbling, basketball, balance, motor coordination, postural control.

Firmado electrónicamente por:
JESSICA MARIA GUARANGA LEMA
Válido únicamente con FirmaEC

Reviewed by:
Mgs. Jessica María Guaranga Lema
ENGLISH PROFESSOR
C.C. 0606012607

CAPÍTULO I

INTRODUCCION

El dribling, como fundamento esencial del baloncesto, enfrenta desafíos globales relacionados con la falta de destreza técnica, especialmente en categorías infantiles. Parte de este desafío radica en que el dribling eficaz no es solo una habilidad motriz repetitiva, sino una compleja interacción neurofisiológica que depende del control motor y la propiocepción. Esta última se define como la capacidad que tiene el cerebro de identificar la posición exacta de los músculos y articulaciones en cada momento. Según Arias y Pérez (2024), el no poseer ejercicios específicos enfocados a la coordinación puede perjudicar notoriamente al desarrollo del dribling en las etapas de enseñanza.

La propiocepción y el dribling tienden a estar relacionados ya que nos "ayuda a realizar ajustes inmediatos que son fundamentales para mantener el control del balón en situaciones dinámicas del juego" Fernández et al. (2014).

Esto afecta directamente la capacidad de los jugadores para manejar el balón con precisión y agilidad. Según Chicaiza (2022), las técnicas de enseñanza que no incluyen ejercicios específicos limitan el potencial técnico de los deportistas, lo que repercute negativamente en su desempeño durante situaciones de juego y en la capacidad de los equipos para competir eficazmente

En Ecuador, el desarrollo técnico del baloncesto infantil enfrenta desafíos significativos, especialmente en la ejecución del dribling. Las investigaciones locales revelan que la enseñanza de esta habilidad carece de un enfoque integral que combine ejercicios de propiocepción y coordinación motriz, fundamentales para el manejo adecuado del balón. Chicaiza (2022) señala que los entrenadores suelen basar sus métodos en enfoques tradicionales que no consideran las particularidades del desarrollo motor infantil, lo que resulta en deportistas con habilidades limitadas para driblar con fluidez y seguridad. Este déficit técnico afecta directamente la capacidad de los jugadores para adaptarse a las exigencias dinámicas del juego, ralentizando su desempeño y disminuyendo la efectividad en competiciones a nivel nacional.

En Riobamba, esta problemática es tangible y ha sido cuantificada. Los jugadores de baloncesto en la categoría infantil del Club Deportivo Especializado Formativo "Jhayro's" enfrentan dificultades medibles en esta habilidad. El diagnóstico inicial realizado como punto de partida de esta investigación reveló que el 50% de los jugadores evaluados se encontraba en un nivel de rendimiento "Regular". Estas dificultades se evidencian en la falta de fluidez, precisión y creatividad al momento de driblar, lo que ralentiza el ritmo del juego, limita la capacidad para sortear a los defensores y reduce las opciones de juego colectivo. Este problema no solo afecta el desempeño individual de los deportistas, sino también el progreso general de los equipos en competiciones locales. A pesar de los esfuerzos en los entrenamientos, la

ausencia de un enfoque en el desarrollo propioceptivo limita el aprendizaje integral del dribling, dejando a los jugadores con habilidades técnicas incompletas y predecibles para sus oponentes.

Capítulo I. Introducción. Abordamos el contexto general de la investigación realizada y los motivos de la realización de la misma.

Capítulo II. Marco Teórico. Se profundiza tanto en la propiocepción y sus mecanismos como en los fundamentos del dribling dentro del baloncesto.

Capítulo III. Metodología. Este apartado detalla el enfoque, tipo y diseño de la investigación. También describe la población y la muestra seleccionada, además de las técnicas e instrumentos empleados para la recolección de datos, entre los que se incluye el Test de Dribling.

Capítulo IV. Resultados y Discusión. En este capítulo se exponen los datos cuantitativos obtenidos del pre test y post test. Se analizan estadísticamente los hallazgos y se discuten en contraste con la literatura existente.

Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones. En este capítulo se sintetizan los hallazgos principales en respuesta a los objetivos planteados y se ofrecen recomendaciones para futuras investigaciones y aplicaciones prácticas.

Capítulo VI. Propuesta. En este capítulo se detalla el programa de entrenamiento propioceptivo de 12 semanas diseñado como solución a la problemática detectada.

1.1 Formulación del problema

¿De qué manera influye un programa de entrenamiento basado en la propiocepción en el desarrollo de la habilidad del dribling en los jugadores de baloncesto de categoría infantil del Club "Jhayro's"?

1.2 Justificación

A pesar de que los entrenamientos convencionales abordan aspectos técnicos, se observa una carencia de metodologías que integren el desarrollo de la propiocepción como base para optimizar el control corporal. Esta falencia es metodológicamente crítica, ya que la literatura científica respalda que la propiocepción es la base del control motor fino. Como afirman Fernández et al. (2014), la información somatosensorial que proveen los receptores propioceptivos "ayuda a realizar ajustes inmediatos que son fundamentales para mantener el control del balón en situaciones dinámicas del juego" (p. 18). Ignorar su entrenamiento, por tanto, afecta la raíz neurofisiológica de la habilidad.

La investigación basa su originalidad en utilizar distintos métodos que no son convencionales al momento de entrenar en etapas formativas ni de competencia, como señala Chicaiza (2022), comúnmente se obvian los métodos de entrenamiento del desarrollo motor infantil.

La propiocepción, entendida como la capacidad de percibir y controlar la posición del cuerpo, resulta esencial para ejecutar maniobras de dribling con eficacia. Un entrenamiento enfocado en ella permite, como sostiene Bruyneel (2016), "asimilar patrones adecuados para la práctica deportiva" (p. 17), facilitando que el jugador se adapte a la presión defensiva y responda de forma creativa a diferentes situaciones de juego.

La viabilidad de estudio radica en la facilidad que se tiene trabajar con el propio cuerpo para el desarrollo de la propiocepción, al igual que los distintos ejercicios y sus instrumentos pueden ser fácilmente manipulados. El cronograma de intervención fue diseñado para ajustarse al calendario de entrenamiento del club, asegurando su factibilidad sin interrumpir las actividades regulares de los jugadores.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

- Analizar la influencia de la propiocepción en el desarrollo del fundamento del dribling en jugadores de baloncesto de categoría infantil del Club Deportivo Especializado Formativo de baloncesto “Jhayro’s”.

1.3.2 Objetivos específicos

- Evaluar el nivel de desempeño del dribling en los jugadores de baloncesto de categoría infantil del Club Deportivo Especializado Formativo de baloncesto “Jhayro’s”.

- Diseñar un programa de entrenamiento basado en ejercicios propioceptivos para la categoría infantil del Club Deportivo Especializado Formativo de baloncesto “Jhayro’s”.

- Correlacionar los resultados obtenidos entre el pre test y post test a los jugadores de baloncesto de categoría infantil del Club Deportivo Especializado Formativo de baloncesto “Jhayro’s”.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 La Propiocepción

2.1.1 Definición

Sillero y Leal, (2010) definen a la propiocepción como la capacidad que tiene el cerebro de identificar la posición exacta de los músculos o de las partes de su cuerpo en cada momento al realizar un movimiento el cerebro reconoce el lugar que ocupa articulaciones y músculos y la tarea que está realizando.

La propiocepción puede llegar a ser considerada un sexto sentido, el cual permite a nuestro cuerpo realizar acciones eficientes sin necesidad de prestar mayor atención en ellas, llegando incluso a mecanizarlas.

Según Fernández et al., (2014) "los propios receptores son un mecanismo que controlan la ejecución de un movimiento realizado en un proceso subconsciente tan rápido que estos movimientos se realizan como un reflejo" (p. 16).

2.1.2 Ejercicios Propioceptivos

Según Bruyneel, (2016) "es el conjunto de actividades físicas que ayudan a adquirir el movimiento de una actividad asimilándolos como propios donde se desarrolla condiciones adecuadas para facilitar un movimiento complejo" (p.7).

Según este concepto podemos establecer que las actividades que involucran la propiocepción nos permiten adquirir ciertos movimientos y mejorar la habilidad motriz del individuo a medida que lo practique.

2.1.3 La propiocepción y la coordinación

Para desarrollar la coordinación según Flórez et al., (2012) "necesitamos de varios factores que intervengan para facilitar el aprendizaje de esta capacidad ya que mediante la misma podemos realizar respuestas a situaciones inesperadas" (p.20), por lo cual dada la naturaleza de la propiocepción se puede trabajar la coordinación mediante entrenamiento propioceptivo permitiendo que el cuerpo pueda asimilar distintas situaciones.

Algunas de las partes que pueden ser significativamente mejoradas mediante entramiento propioceptivo son:

Capacidad de mantener el equilibrio: "Se desarrolla de igual manera en el equilibrio estático como en el dinámico mediante estos ejercicios podemos eliminar pequeños problemas

mediante la atención refleja muscular la cual interviene en los desplazamientos rápidos" (Ruíz, 2004, p. 3).

Capacidad de orientarse en el espacio: "Se define como la capacidad de distinguir la ubicación en un plano mediante el sistema visual y se trabaja esta condición mediante ejercicios de atención voluntaria donde se eligen los estímulos más importantes" (Ruíz, 2004, p.3).

2.1.4 La propiocepción y la flexibilidad

Cuando hablamos de la propiocepción en beneficio de la flexibilidad según Fernández et al., (2014) debemos de conocer varios aspectos de esta capacidad ya que 6 para activar la respuesta del reflejo en la flexibilidad existen varias técnicas basadas en procesos de propiocepción haciendo que en el momento del estiramiento muscular se asocian en periodos breves determinadas contracciones donde intervienen los músculos agonistas que queremos estirar (p. 18).

2.1.5 La propiocepción en el equilibrio estático y dinámico

El equilibrio estático se define como la capacidad de mantener una postura estable y controlada con un mínimo de movimiento. Es la base sobre la cual se construyen acciones más complejas. Un ejemplo claro en el baloncesto sería la postura adoptada por un jugador justo antes de lanzar un tiro libre: el cuerpo está quieto, pero internamente, el sistema propioceptivo está en un diálogo constante y silencioso. Los receptores en los músculos y articulaciones envían información continua al cerebro sobre la distribución del peso y las oscilaciones corporales, permitiendo realizar microajustes musculares para mantener la estabilidad y asegurar la precisión en el lanzamiento.

Por otro lado, el equilibrio dinámico es la habilidad de mantener o recuperar la estabilidad mientras el cuerpo está en movimiento. Aquí es donde la propiocepción adquiere un rol protagónico en deportes tan fluidos y explosivos como el baloncesto. El equilibrio dinámico es un componente crítico para ejecutar numerosas acciones del juego. Entre ellas se incluyen los cambios de dirección, las fintas para eludir a un defensor, los aterrizajes después de un rebote y, por supuesto, el avance mientras se dribla el balón.

El sistema propioceptivo funciona como el nexo de unión entre ambos tipos de equilibrio, al actuar como el principal proveedor de la información que el cerebro necesita para gestionar el control postural. Hualpa y Novillo (2025) se refieren a la propiocepción como un componente esencial para el desarrollo adecuado del equilibrio.

Aplicado a la técnica del dribling, este concepto es fundamental. Driblar en desplazamiento es un paradigma del equilibrio dinámico: el jugador debe gestionar la inestabilidad de su propio movimiento mientras controla un objeto externo. Por ello, un

programa de entrenamiento enfocado en la propiocepción, como el que se analiza en esta tesis, no solo busca mejorar el equilibrio como una métrica aislada, sino que apunta a fortalecer la base misma sobre la que se construye una técnica de dribling eficaz, fluida y segura.

2.1.6 Desarrollo del sistema propioceptivo en la edad infantil

Diversos autores coinciden en que esta fase representa una "edad de oro" para el aprendizaje motor. El sistema nervioso central (SNC) llega a un nivel de madurez que, si bien no es total, facilita una asimilación y un perfeccionamiento muy eficientes de las destrezas coordinativas. Al respecto, Batalla (2000) indica que la infancia media, ubicada aproximadamente entre los 6 y 12 años, representa un periodo ideal para adquirir un vasto repertorio de patrones motrices.

El ingreso constante de datos "entrena" al sistema nervioso, permitiéndole reconocer y automatizar posturas y movimientos. La propiocepción son los datos necesarios para el correcto entrenamiento de la postura, lo que nos permitirá un dribling fluido.

2.2 Dribling en el baloncesto

2.2.1 Definición

El bote, también conocido como dribling, es la acción de rebotar el balón contra el suelo y que vuelva a la mano, sin que se pierda el control. El bote es la única acción que nos permite avanzar por el campo con el balón. Existen diferentes tipos de bote según sea la situación de juego que se encuentre el jugador (bote defensivo, bote de contraataque, bote de penetración), pero algo común a todos los tipos de bote es que deben realizarse sin mirar al balón y botando con la yema de los dedos, nunca con la palma (Ruiz, 2013).

Podemos considerar al boteo o dribling la esencia del baloncesto, es el pilar más básico del deporte y también el cual principalmente destaca, es la acción fundamental y necesaria para poder realizar este deporte y el fundamento técnico por el cual sin importar la edad se debe empezar a enseñar.

2.2.2 Importancia del dribling

El dribling permite al jugador avanzar en la cancha, sortear oponentes y crear oportunidades para su equipo. Este fundamento técnico no solo favorece el control del balón, sino que también desarrolla habilidades como el equilibrio dinámico y la agilidad. Según Chicaiza (2022), “la técnica del dribling debe planificarse de manera consciente para obtener resultados positivos, sin dejar de lado otros aspectos como la táctica, velocidad y habilidades individuales de los jugadores” (p. 13).

2.2.3 Tipos de dribling

Crespo y Charchabal, (2022) la clasificación de que ha definido al drible en los siguientes:

Drible de protección, se caracteriza por cuidar el balón mientras hacen pivotes bajos ocupando el cuerpo entero y el brazo en oposición a la defensa del equipo contrario para evitar la pérdida del balón.

Drible de velocidad, se caracteriza por entrar en una estrategia de contraataque porque se adelanta el adversario sin dejar de botear el balón.

Drible de avance, se caracteriza cuando el jugador con control de balón camina y se desplaza con el mismo volteándolo delante de su cuerpo.

Drible de habilidad, este se caracteriza por hacer cambios de mano salidas rápidas botes bajos movimientos veloces y fuertes que le permiten proteger el balón o evitar que corten la jugada.

2.2.4 Pautas técnicas del dribling

Naranjo, K. (2019). Nos señala algunas de las pautas técnicas indispensables al momento de realizar el fundamento del dribling:

- Nunca debe mirarse la pelota, siendo este el principal defecto en la ejecución del mimo por los principiantes.
- La mano no debe golpear la pelota, lo acompaña y por lo tanto el pique se realiza con los dedos y no con la palma.
- La mano debe tomar la forma de la pelota y acompañarla en su ascenso y descenso durante el recorrido del bote.
- El dribling es el único aspecto técnico que se lo debe enseñar simultáneamente con ambas manos.

2.2.5 El dribling como fundamento esencial

La indispensabilidad del dribling, junto con el tiro y el pase, es una opinión compartida tanto por entrenadores como por deportistas. Un estudio realizado en el distrito Chambo - Riobamba determinó que una amplia mayoría de los jugadores (98%) y entrenadores (83%) consideran que estos fundamentos técnicos son indispensables para el juego (Brito et al., 2017).

Inclusive, la investigación concluyó que el desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto, con énfasis en el dribling, el tiro y los pases, permite un buen desempeño en el campo de juego, ya que estos se manifiestan durante la mayor parte del tiempo de la competencia (Brito et al., 2017).

2.3 La propiocepción y el dribling

2.3.1 Relación de la propiocepción y el dribling

La propiocepción y el dribling están estrechamente relacionados, ya que el control del balón durante el dribling depende de la capacidad de ajustar y coordinar los movimientos de las extremidades en tiempo real. Según Fernández et al. (2014), la información somatosensorial proporcionada por los receptores propioceptivos ayuda a realizar ajustes inmediatos que son fundamentales para mantener el control del balón en situaciones dinámicas del juego (p. 18)

Durante el aprendizaje del fundamento técnico del dribling se busca llegar a aprender a controlar casi de forma inconsciente el balón durante el juego, lo cual esta directamente ligado a la propiocepción, el enfocarse en un trabajo netamente propioceptivo permitiría llegar a tener una mejora significativa en el fundamento.

2.3.2 Papel de la propiocepción en el dribling

La propiocepción desempeña un papel crucial en el desarrollo del dribling al mejorar la coordinación óculo-manual, la fuerza y la estabilidad. Bruyneel (2016) afirma que "los ejercicios propioceptivos ayudan a mejorar la habilidad motriz mediante la eliminación de movimientos incorrectos, asimilando patrones adecuados para la práctica deportiva" (p. 17). Estos ejercicios, al incluir superficies inestables y cambios de dirección, fomentan un aprendizaje motor más robusto y adaptable a las exigencias del baloncesto.

2.4 Metodología de entrenamiento propioceptivo

El entrenamiento propioceptivo se basa en actividades diseñadas para mejorar la percepción del cuerpo en el espacio, el equilibrio y la coordinación, fortaleciendo los receptores sensoriales y musculares. Este tipo de entrenamiento se emplea tanto para prevenir lesiones como para mejorar habilidades técnicas en diversos deportes.

2.4.1 Principios del entrenamiento propioceptivo

El entrenamiento propioceptivo se fundamenta en la activación del sistema propioceptivo mediante estímulos específicos que promueven la adaptación neuromuscular. Fernández et al. (2014) definen los ejercicios propioceptivos como actividades que buscan desafiar el equilibrio y la estabilidad del sujeto. Estas tareas obligan al sistema nervioso a efectuar ajustes rápidos con el fin de preservar el control postural. Los principios básicos de este

entrenamiento incluyen una progresión en la dificultad, la variabilidad de los estímulos y la individualización basada en las necesidades del atleta.

Dicha progresión en dificultad implica empezar con ejercicios de carácter estático, como mantener el equilibrio sobre una pierna. Posteriormente, se debe avanzar hacia actividades dinámicas, por ejemplo, la ejecución de saltos sobre superficies inestables. Esta progresión garantiza un desarrollo gradual del control motor y del equilibrio.

2.4.2 Tipos de ejercicios propioceptivos

Ejercicios estáticos: Implican mantener el equilibrio sin movimiento. Por ejemplo, pararse sobre un pie mientras se realizan pequeños movimientos con los brazos.

Ejercicios dinámicos: Incluyen desplazamientos o movimientos continuos, como caminar en línea recta sobre una superficie inestable.

Ejercicios con implementos: Incorporan herramientas como balones de estabilidad, plataformas inestables o bandas elásticas para aumentar la dificultad.

Ejercicios funcionales: Simulan movimientos específicos del deporte practicado, como cambios de dirección rápidos en baloncesto o fútbol

Según Bruyneel (2016), “la integración de implementos como balones medicinales o plataformas oscilantes permite trabajar de forma más efectiva el equilibrio dinámico y la coordinación intermuscular” (p. 18)

2.4.3 Ejercicios aplicables para la mejora de la propiocepción

Dentro del ámbito deportivo, el entrenamiento propioceptivo ha trascendido su rol tradicionalmente asociado a la rehabilitación de lesiones. Hoy en día, se le considera una estrategia indispensable tanto para la prevención como para la optimización del rendimiento del atleta. En la práctica, su objetivo es afinar la comunicación entre el cerebro y los músculos, buscando una mayor precisión en cada movimiento y una sólida estabilidad en las articulaciones.

En esencia, lo que estos ejercicios logran es reeducar al sistema nervioso para que sea más hábil y rápido en la interpretación de las señales que envían los músculos y las articulaciones. Para un jugador de baloncesto, esta habilidad es de una importancia mayúscula, pues le permite mantener el control del cuerpo en situaciones de alta demanda, como al ejecutar un dribling en velocidad, realizar cambios de dirección bruscos o al aterrizar después de un salto. Como resultado, se reduce de manera significativa el riesgo de sufrir lesiones comunes, tal como lo señalan Arcos (2019) en relación con los esguinces de tobillo.

Cabe destacar que la metodología para aplicar estos ejercicios debe seguir un principio de progresión lógica. Se inicia el trabajo sobre superficies estables para, poco a poco, introducir elementos que generen inestabilidad. De forma paralela, se puede incorporar la privación temporal del sentido de la vista, forzando así al cuerpo a depender y perfeccionar al máximo su sistema propioceptivo.

2.4.3.1 Equilibrio monopodal

Nombre del ejercicio: Equilibrio sobre un pie.

Cómo realizarlo:

- El jugador se para con ambos pies juntos y la espalda recta.
- Levanta una pierna del suelo, flexionando la rodilla a 90 grados, y mantiene el equilibrio sobre la pierna de apoyo.
- La vista debe estar fija en un punto al frente para ayudar con la estabilidad.
- Se debe mantener la posición durante 20-30 segundos sin que el pie levantado toque el suelo. Luego, cambiar de pierna.

Beneficio del mismo: Fortalece los músculos estabilizadores del tobillo y la rodilla. Mejora la estabilidad básica, que es la base para movimientos más complejos y un pilar fundamental para un dribling controlado donde el cuerpo está en constante desequilibrio.

2.4.3.2 Equilibrio monopodal con ojos cerrados

Nombre del ejercicio: Equilibrio sobre un pie con ojos cerrados.

Cómo realizarlo:

- Adoptar la misma posición inicial del equilibrio monopodal.
- Al tener ya una estabilidad, cerrar los ojos.
- Lograr mantenerse equilibrado un periodo de 15 a 20 segundos.

Beneficio del mismo: Esta acción agudiza el "sentido de la posición articular", lo que permite al jugador reaccionar instintivamente ante torceduras o pérdidas de equilibrio en el campo, aun cuando su atención visual esté centrada en el balón o en otros jugadores.

2.4.3.3 Entrenamiento con tabla de equilibrio

Nombre del ejercicio: Equilibrio dinámico en tabla

Cómo realizarlo:

- El jugador se sube con ambos pies a una tabla de equilibrio o un plato inestable.
- El objetivo inicial es simplemente mantenerse de pie, buscando que los bordes de la tabla no toquen el suelo.
- Una vez dominado, se pueden añadir tareas como realizar sentadillas suaves o recibir y pasar un balón para aumentar la dificultad.

Beneficio del mismo: Simula las condiciones impredecibles del juego. Entrena al cuerpo para realizar ajustes posturales rápidos y coordinados sobre una base inestable, mejorando drásticamente la estabilidad y la fuerza del tobillo y la rodilla.

2.4.3.4 Entrenamiento con BOSU

Nombre del ejercicio: Sentadillas o rebotes sobre BOSU

Cómo realizarlo:

- Colocar el BOSU con la parte plana hacia abajo (plataforma inestable).
- El jugador se sube sobre la cúpula de goma con ambos pies.
- A partir de esta posición realizar cortas sentadillas y rebotes en el sitio, manteniéndose equilibrado.

Beneficio del mismo: El BOSU ofrece una notable versatilidad y seguridad. Este ejercicio no solo representa un desafío para el equilibrio, sino que también optimiza la fuerza funcional de las piernas y el núcleo corporal (core). Para la ejecución del dribling, un core estable es fundamental, ya que permite una transferencia de fuerza eficiente y ayuda a mantener el control del cuerpo mientras se manipula el balón.

2.4.3.5 Entrenamiento con mini BOSU

Nombre del ejercicio: Dribling sobre mini BOSUS

Cómo realizarlo:

- Se colocan dos mini BOSU en el suelo, separados a una distancia similar a la anchura de los hombros del jugador.
- El jugador se posiciona de pie, colocando la planta de cada pie sobre el centro de un mini BOSU. Lo primero es encontrar un punto de equilibrio estable.
- Una vez que se siente seguro, comienza a realizar un dribling bajo y controlado con la mano dominante.
- Se ira cambiando de boteo con ambas manos y finalmente con boteo de protección.

Beneficio del mismo: Este ejercicio presenta una alta especificidad para el baloncesto. Al introducir una base inestable directamente bajo los pies, se compele al jugador a realizar microajustes constantes en los tobillos y las rodillas con el objetivo de mantener el equilibrio. Esto, combinado con la tarea simultánea de driblar, perfecciona la disociación corporal: la habilidad de manejar el balón con la parte superior del cuerpo mientras la parte inferior se encarga de la estabilidad. El resultado es un control del balón mucho más robusto y un centro de gravedad más fuerte, lo que permite al jugador proteger el balón y mantener el dribling incluso en situaciones de contacto físico o desequilibrio durante un partido.

2.4.4 Beneficios

El entrenamiento propioceptivo no solo mejora el equilibrio y la coordinación, sino que también potencia el control motor, la fuerza funcional y la prevención de lesiones. Flórez et al. (2012) destacan que “la propiocepción no solo ayuda a prevenir lesiones en articulaciones como el tobillo y la rodilla, sino que también optimiza la rehabilitación al mejorar la estabilidad y fuerza articular” (p. 20).

En deportes como el baloncesto, estos beneficios se reflejan en un mejor control del cuerpo durante cambios de dirección, saltos y aterrizajes, así como en la capacidad de realizar movimientos técnicos con mayor precisión.

CAPÍTULO IV

METODOLOGIA

3.1 Enfoque de investigación

La presente investigación se enmarca dentro de un enfoque mixto. Este enfoque metodológico combina tanto métodos cuantitativos como cualitativos en un solo estudio (Medina et al., 2023, p. 8). Se ha vuelto fundamental en diversas disciplinas, ya que ofrece la posibilidad de "abordar preguntas de investigación complejas y proporcionar una comprensión más completa y profunda de los fenómenos estudiados" (Medina et al., 2023, p. 8).

Se define la investigación mixta como "el tipo de investigación en el que se recopilan, analizan y combinan datos cuantitativos y cualitativos en un solo estudio o serie de estudios" (Johnson y Onwuegbuzie, 2004, citados en Medina et al., 2023, p. 13). Este enfoque parte de la premisa de que la integración de ambos métodos facilita que estos se complementen, lo cual enriquece el análisis y permite superar las limitaciones que cada enfoque presentaría por separado (Medina et al., 2023, p. 8).

Se optó por este enfoque porque permite una sinergia entre los datos. Por un lado, se utiliza el componente cuantitativo para medir el fenómeno y determinar la magnitud del cambio en el rendimiento. Esto se logra al cuantificar la habilidad del dribling mediante un test estandarizado (pretest y postest), facilitando el análisis estadístico de la efectividad del programa.

Por otro lado, se integra el componente cualitativo para comprender el "por qué" de esos resultados (Medina Romero et al., 2023, p. 20). Esto se refleja en la observación estructurada (el test) que evalúa la calidad de la ejecución técnica (ítems valorativos) y en el diseño y aplicación de la propuesta (Capítulo VI), que es en sí misma una intervención sistemática. Al combinar la medición numérica (el qué) con la comprensión de la ejecución y el proceso (el cómo y el por qué), se obtiene una "comprensión más completa y holística del fenómeno de investigación" (Medina et al., 2023, p. 22).

3.2 Tipo de investigación

3.2.1 Según su propósito

De acuerdo con su propósito, esta es una investigación de tipo aplicada. La investigación aplicada tiene como finalidad la resolución de problemas prácticos e inmediatos. Arias (2012) señala que la investigación aplicada "tiene por objeto resolver un determinado problema o plantear estrategias que, al ser aplicadas, contribuyan a ello" (p. 24).

Este estudio se clasifica como aplicado porque no busca generar nuevas teorías sobre la propiocepción o el baloncesto, sino que se enfoca en utilizar los conocimientos existentes para diseñar y evaluar un programa de entrenamiento que solucione una problemática específica detectada en el contexto deportivo: las deficiencias en el fundamento del dribling en jugadores de categoría infantil del club JHAYRO'S de Riobamba.

3.2.2 Según su alcance

Según su alcance es **c**orrelacional, porque busca medir el grado de relación que existe entre las dos variables de interés. La finalidad de un estudio correlacional es "conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular" (Hernández et al., 2014, p. 93). En este caso, se pretende determinar si existe una asociación entre la aplicación del programa de entrenamiento propioceptivo (variable independiente) y las mejoras observadas en la habilidad del dribling (variable dependiente).

3.2.3 Según el lugar

Según el lugar donde se recolectaron los datos, la investigación es de campo. Este tipo de investigación consiste en la recolección de datos directamente de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar variable alguna. Para Arias (2012), la investigación de campo "es aquella que consiste en la recolección de todos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos (datos primarios)" (p. 31).

El estudio se llevó a cabo en las instalaciones del club especializado formativo de baloncesto JHAYRO'S, que es el entorno natural donde los deportistas entrenan y desarrollan sus habilidades. Esto permitió observar y evaluar el desempeño de los jugadores en su contexto real, aumentando la validez ecológica de los resultados.

3.3 Diseño de investigación

Se ha seleccionado un diseño cuasiexperimental. Los diseños cuasiexperimentales son una opción valiosa cuando no es posible realizar una asignación aleatoria de los participantes a los grupos. Conforme a Shadish, Cook y Campbell (2002), esta clase de diseños resulta especialmente útil en contextos aplicados, como el educativo o el deportivo. En dichos entornos, los grupos suelen estar De forma específica, se empleó un diseño pretest-postest con un solo grupo. Este diseño implica efectuar una medición inicial de la variable dependiente (pretest). Posteriormente, se aplica la intervención o tratamiento experimental y, para finalizar, se conduce una segunda medición de la variable dependiente (postest).

3.4 Población de estudio y tamaño de la muestra

La población o universo de estudio se refiere al "conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones" (Hernández et al., 2014, p. 174). Para esta

investigación, la población estuvo constituida por todos los deportistas inscritos en el club especializado formativo de baloncesto JHAYRO'S de Riobamba, que cuenta con un total de 50 deportistas de entre 5 y 16 años de edad.

La muestra es un subgrupo de la población del cual se recolectan los datos. Para este estudio, se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia. Este tipo de muestreo, también conocido como muestreo accidental, se basa en la selección de casos que son fácilmente accesibles para el investigador. Otzen y Manterola (2017) señalan que este método "permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos. Esto, fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador" (p. 230). Se eligió este método debido al acceso directo al grupo de la categoría infantil del club, que cumplía con los criterios de edad requeridos.

La muestra final estuvo conformada 10 niños en su totalidad varones, que según la Federación Internacional de Baloncesto (FIBA) comprende a niños de 12 y 13 años. El grupo estuvo compuesto por un total de 10 participantes que cumplían con estos parámetros y que formaron parte de la intervención.

El grupo de intervención realizo los diferentes ejercicios propioceptivos:

- Apoyo monopodal en suelo
- Balanceo monopodal en suelo
- Apoyo bipodal en bosu
- Apoyo monopodal en bosu
- Apoyo bipodal en tabla de equilibrio
- Balanceo monopodal y bipodal en base inestable
- Ejercicios de cambios de dirección
- Ejercicios de reacción
- Caminata en talones
- Caminata en punta de pie
- Caminata con borde interno y externo del pie
- Ejercicios con visibilidad reducida parcial y total
- Ejercicios con y sin balón
- Ejercicios de coordinación
- Ejercicios de fortalecimiento

3.5 Técnica de recolección de datos

Para la recolección de los datos cuantitativos se empleó la técnica de la observación estructurada. Esta se define como aquella que se realiza con la ayuda de instrumentos diseñados para tal fin, como fichas o listas de cotejo, los cuales se elaboran previamente al inicio de la recogida de información (Arias, 2012). En este estudio, la observación se llevó a cabo utilizando un Test de Dribling como instrumento, una herramienta diseñada para obtener información específica y medible sobre el desempeño de los participantes.

3.6 Instrumento de recolección de datos

El instrumento utilizado fue un Test de Dribling, el cual permite medir las características de la habilidad motriz del dribling de manera estandarizada y sistemática. Se compone de una ficha de observación con un total de 15 ítems, los cuales están distribuidos para evaluar dos facetas fundamentales del manejo del balón:

- 9 ítems destinados a valorar la ejecución del dribling medio.
- 6 ítems enfocados en la ejecución del dribling bajo.

La interpretación de la puntuación obtenida en el test se efectúa mediante un baremo preestablecido. Este baremo clasifica el nivel de habilidad de cada jugador en tres categorías: Bueno, Regular y Deficiente. Dicha valoración se aplica tanto al dribling medio como al bajo de forma individual, así como al desempeño general del dribling, que se determina por la suma de ambas puntuaciones.

Para garantizar la objetividad y fiabilidad de los datos recolectados, el investigador principal contó con el apoyo y la supervisión de los entrenadores titulares del Club Deportivo Especializado Formativo "Jhayro's". Dada su experticia y poseer el certificado de entrenadores otorgado por la Federación Ecuatoriana de Baloncesto (FEB).

3.7 Métodos de análisis y procesamiento de datos

Una vez que los deportistas hayan sido evaluados con el test de dribling. El análisis de datos consistió en organizar y procesar la información numérica recolectada a través del instrumento para poder interpretar los resultados. Una vez que los deportistas fueron evaluados con el test de dribling en los momentos de pretest y postest, el evaluador procedió a analizar los datos obtenidos mediante el baremo del test. Dicho baremo fue constituido en base a 15 ítems, distribuidos en 2 dimensiones: Dribling medio (Ítems del 1 al 9) y dribling bajo (ítems del 10 al 15), conforme a la operacionalización que se hizo de la variable (Alcantara & Valverde, 2024

Tabla 1
Baremos Test de Dribling

NIVEL	Dribling Medio 9 ítems	Dribling Bajo 6 ítems	Variable
BUENO	19 - 27	13 – 18	31 – 45
REGULAR	10 - 18	7 - 12	16 – 30
DEFICIENTE	0 - 9	0 - 6	0 – 15

3.8 Hipótesis

De acuerdo con la naturaleza del estudio, se formula una hipótesis para guiar el proceso investigativo. Según Hernández et al. (2014), las hipótesis son "explicaciones tentativas del fenómeno investigado que se formulan a manera de proposiciones" (p. 92). Indican lo que se busca probar y establecen una relación potencial entre las variables del estudio.

Para esta investigación, se plantean las siguientes hipótesis:

- **Hipótesis de Investigación (H_i):** La aplicación de un programa de entrenamiento basado en la propiocepción influye significativamente en el desarrollo y la mejora de la habilidad del dribling en los jugadores de baloncesto de categoría infantil del club JHAYRO'S.

- **Hipótesis Nula (H_o):** La aplicación de un programa de entrenamiento basado en la propiocepción **no** influye significativamente en el desarrollo y la mejora de la habilidad del dribling en los jugadores de baloncesto de categoría infantil del club JHAYRO'S.

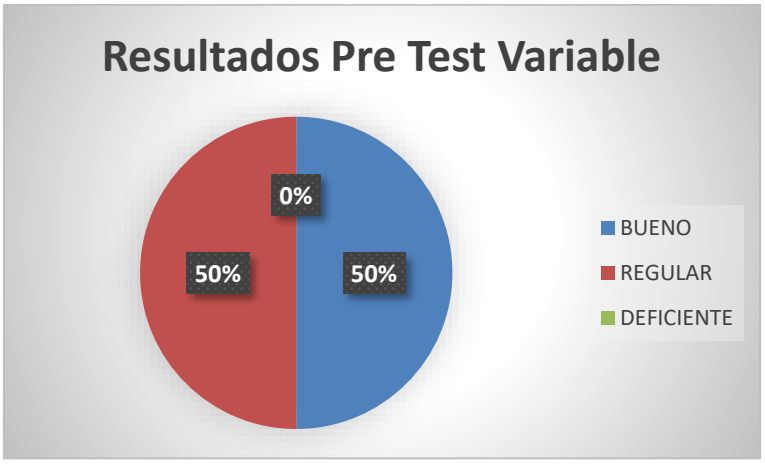
CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultados

Figura 1

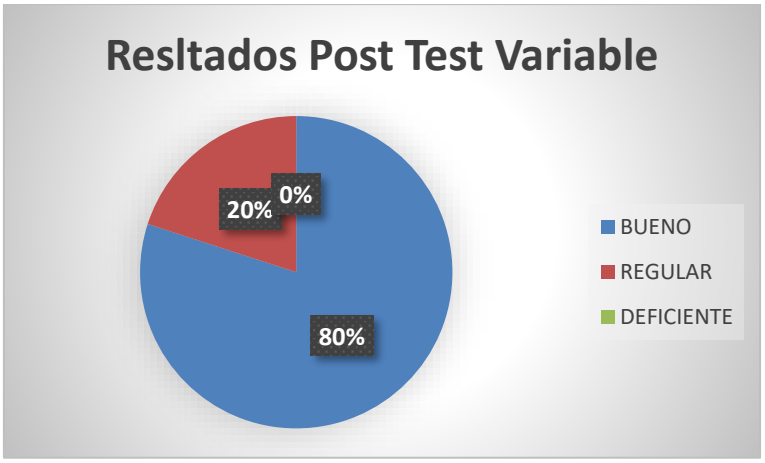
Resultados Pre Test Variable



En la figura 1 que corresponde a los resultados del pre test de la variable. Previo a la intervención un 50% se encontraba en un rendimiento regular y un 50% se encontraba en un rendimiento bueno.

Figura 2

Resultados Post Test Variable

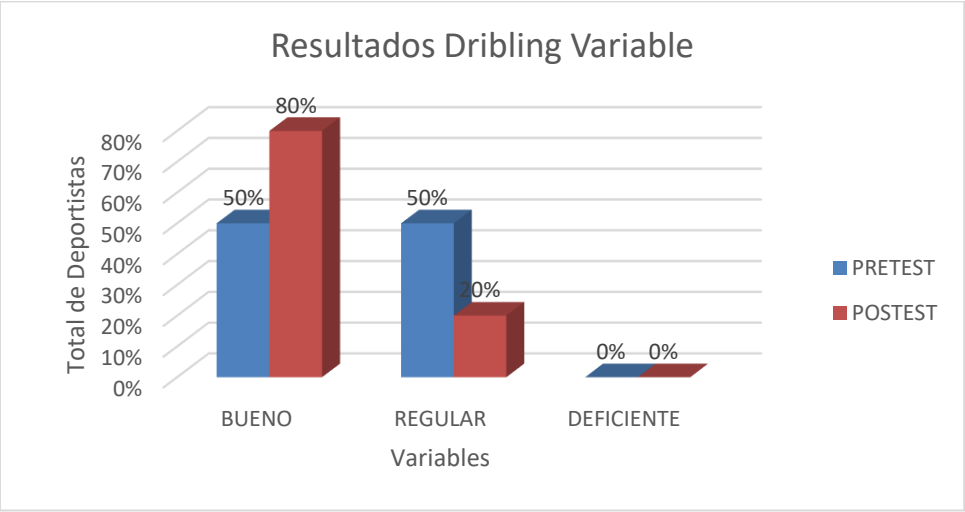


En la Figura 2, que corresponde a los resultados del post test de la variable, se muestran cambios notables después de la intervención. El rendimiento "bueno" aumentó

significativamente hasta alcanzar el 80% de los participantes. Consecuentemente, el rendimiento "regular" se redujo al 20%.

Figura 3

Comparación de resultados Pretest y Postest



La Figura 3 muestra la comparación gráfica de los resultados de la variable dribling entre el pretest y el postest. Se puede observar una mejora clara tras la intervención. El porcentaje de deportistas en el nivel bueno aumentó del 50% en el pretest al 80% en el postest. Este cambio se corresponde con una disminución en el nivel regular, que pasó del 50% en la evaluación inicial a solo un 20% en la evaluación final. El nivel deficiente se mantuvo en 0% en ambas mediciones, indicando que una parte de los jugadores mejoró, pasando de la categoría regular a la categoría bueno.

Tabla 2

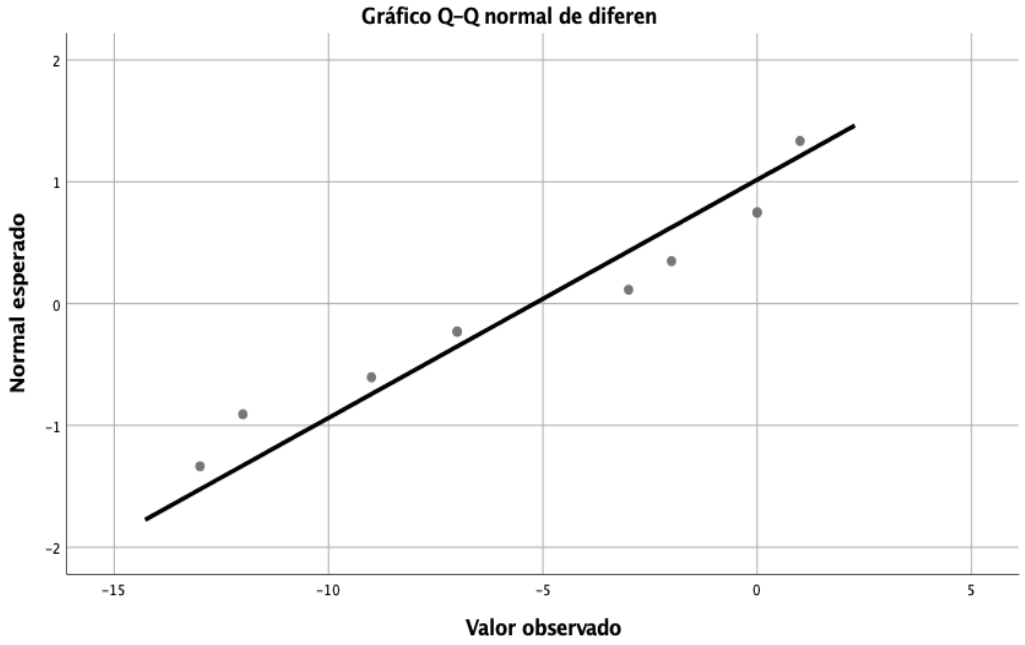
Pruebas de Normalidad

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Diferencia	0,166	10	,200*	0,915	10	0,32

* Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a Corrección de significación de Lilliefors



En la Tabla 2, se presentan los resultados de la prueba de normalidad aplicada a la diferencia de los puntajes (pretest y postest). Dado que el tamaño de la muestra (N=10) es inferior a 50 sujetos, se debe interpretar el estadístico de Shapiro-Wilk para determinar la distribución de los datos.

El valor de significancia (Sig.) obtenido para la variable diferencia fue de 0,32. Puesto que este valor (0,32) es mayor al nivel de significancia estándar ($p > 0,05$), se acepta la hipótesis nula. Esto permite concluir que los datos de las diferencias siguen una distribución normal.

Tabla 3
Prueba de T

Prueba de muestras emparejadas

	Diferencias emparejadas							
				95% de intervalo de confianza de la diferencia				
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Inferior	Superior	t	gl	Sig. (bilateral)
pre - post	-5,2	5,11642	1,61795	-8,86007	-1,53993	-3,214	9	0,01

Dado que los datos de las diferencias siguen una distribución normal, se procedió a aplicar la prueba paramétrica T de Student para muestras emparejadas.

Los resultados de la prueba (Tabla 3) comparan las medias del pretest y el postest. Se obtuvo un valor t = -3.214.

La significancia bilateral (valor p) registrada fue de 0.01. Puesto que este valor (0.01) es menor que el nivel de significancia estándar ($p < 0.05$), se rechaza la hipótesis nula (H_o) y se acepta la hipótesis de investigación (H_i).

Esto demuestra que existen diferencias estadísticamente significativas entre la evaluación inicial (pretest) y la evaluación final (postest). La media negativa de las diferencias (Media = -5.2) indica que los puntajes del postest fueron significativamente más altos que los del pretest, confirmando la efectividad del programa de intervención y una mejora en el desarrollo del dribling.

4.2 Discusión

Los resultados obtenidos en la presente investigación, que evidencian una mejora sustancial en la habilidad del dribling, son consistentes con los hallazgos de estudios previos que han demostrado los beneficios del entrenamiento propioceptivo en el desarrollo del control motor y el equilibrio. Por ejemplo, los hallazgos de este estudio están en línea con los de Arcos (2019), quien en su investigación con jugadores de baloncesto demostró que un programa de ejercicios propioceptivos contribuye eficazmente a la mejora del equilibrio postural.

Aunque el estudio de Arcos (2019) se enfocó en la prevención de esguinces, sus hallazgos resultan cruciales, dado que un equilibrio postural optimizado es un elemento central para la ejecución de una destreza técnica tan dinámica y compleja como el dribling. Los resultados de la presente investigación avanzan un paso más, al sugerir que la optimización de esta capacidad basal (el equilibrio) se transfiere de forma directa a un perfeccionamiento observable en el dominio del balón, tal como se evidenció en los resultados del pre y post test.

Podemos fundamentar tambien que los beneficios en equilibrio y control postural, reportados por Anchundia (2024), son efectivamente transferibles a habilidades deportivas aplicadas. Dicho de otro modo, un jugador que posee una mejor percepción corporal y una estabilidad superior, es capaz de ejecutar el dribling con mayor fluidez y seguridad.

Desde un punto de vista más amplio del desarrollo motor, los resultados también guardan consonancia con las conclusiones de Chicaiza et al. (2025). Estos autores sostienen que las actividades físicas planificadas son determinantes para fomentar la coordinación y el equilibrio, ambos componentes centrales de la motricidad gruesa. El programa propioceptivo que se implementó en esta tesis puede considerarse como una de esas intervenciones específicas que no solo optimizan las capacidades físicas basales, sino que además potencian de forma directa una habilidad deportiva fundamental, tal como lo describen dichos autores.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- El diagnóstico inicial, realizado a los deportistas del Club Deportivo Especializado Formativo "Jhayro's", fue un paso crucial que permitió cuantificar la problemática. Los resultados del pretest revelaron una realidad heterogénea: si bien la mitad de los jugadores poseía un nivel aceptable, el otro 50% mostraba carencias significativas en la fluidez y el control del dribling. Esta evidencia no solo justificó la pertinencia del estudio, sino que subrayó la necesidad real de una intervención metodológica focalizada.

- Se diseño un programa especialmente enfocado a los jugadores de categoría infantil del club especializado formativo de baloncesto Jhayro’s en el cual se desarrollo de manera inductiva-deductiva la aplicación de ejercicios desde equilibrio básico hasta ejercicios posturales incluyendo el dribling del baloncesto.

- La efectividad del programa se confirmó de manera contundente al comparar los resultados previos y posteriores a la intervención. La mejora no fue marginal, sino transformadora: se logró que el 80% de los jugadores del Club "Jhayro's" alcanzaran la máxima calificación de "Bueno" en la habilidad general del dribling, eliminando por completo los niveles de rendimiento deficiente y reduciendo el nivel de regular al 20% que existían al inicio.

- Podemos concluir que el empleo de un programa enfocado en la propiocepción se materializó en un control del balón visiblemente más eficiente, automático y seguro. Por lo tanto, se valida la hipótesis central del estudio, confirmando que un enfoque propioceptivo es una estrategia sumamente eficaz para el perfeccionamiento técnico en esta etapa formativa.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda priorizar la inclusión de actividades propioceptivas durante las etapas iniciales de la formación deportiva. Inculcar ejercicios tanto de equilibrio como postura para un correcto desarrollo.

- Incluir dentro de los entrenamientos metodologías de desarrollo motor y coordinación con el fin de que los niños no lleguen a una etapa más avanzada sin los conocimientos o habilidades necesarias. Al igual que involucrar estos conceptos a aquellos niños que no lo hayan practicado anteriormente .

- Al Club Deportivo "Jhayro's": Se sugiere dar continuidad al programa de entrenamiento propuesto en la investigación, adaptándolo a las diferentes categorías de edad del club. Establecer el desarrollo propioceptivo como un pilar transversal en la formación de los deportistas permitirá potenciar su rendimiento a largo plazo y consolidar una base motriz sólida.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

La presente propuesta consiste en un programa de entrenamiento estructurado y sistematizado, enfocado en el desarrollo del sistema propioceptivo como medio para mejorar el fundamento técnico del dribling en jugadores de baloncesto de categoría infantil. El programa se aleja de los métodos tradicionales basados en la repetición mecánica para centrarse en la mejora de la conciencia corporal, el equilibrio, la coordinación y la capacidad de reacción neuromuscular del deportista.

El diseño del programa se basa en el principio de progresión, introduciendo estímulos de manera gradual para asegurar una correcta adaptación y minimizar el riesgo de lesiones. Los ejercicios avanzan desde situaciones estáticas hacia dinámicas, de superficies estables a inestables, y de tareas simples a complejas que integran el manejo del balón. La intervención fue diseñada para ser implementada durante 12 semanas en el club especializado formativo de baloncesto JHAYRO'S de la ciudad de Riobamba.

Objetivo

Diseñar un programa de entrenamiento propioceptivo, dirigido a jugadores de baloncesto de categoría infantil, para mejorar el control motor y la estabilidad corporal que sustentan la ejecución eficaz y fluida de la habilidad del dribling.

Diseño de Intervención.

El programa de entrenamiento propioceptivo fue diseñado para aplicarse durante un macrociclo de 12 semanas, integrándose en las actividades regulares del club.

- **Lugar:** La intervención se llevó a cabo en las instalaciones del Club Deportivo Especializado Formativo "Jhayro's", utilizando las Canchas del Barrio San Martín.
- **Duración Total:** 12 semanas.
- **Frecuencia:** Las sesiones se realizaron 2 veces por semana.
- **Días y Horarios:** Las sesiones se ejecutaron los días martes y jueves, en horario de 17:00 a 18:00 (60 minutos por sesión).
- **Sesiones Totales:** Se completaron un total de 23 planificaciones (sesiones), distribuidas de la siguiente manera:
    - 1 sesión de Pre-Test (Semana 1).

    - 21 sesiones de entrenamiento (Final de la Semana 1 hasta la Semana 11).
    - 1 sesión de Post-Test (Semana 12).

- **Materiales Utilizados:** Para la ejecución de las 23 planificaciones se emplearon los siguientes implementos:
    - Balones de baloncesto.
    - Conos y tortugas (conos bajos).
    - Escalera de coordinación.
    - Gradas.
    - Aros.
    - Superficies inestables: Mini Bosu y Tablas de equilibrio.
    - Paracaídas de velocidad.

Plan semanal de entrenamiento			**Semana 1**
Datos informativos			
Institución: Club Deportivo Especializado Formativo de baloncesto "Jhayro's"	**Estudiante:** Jhayr Alonso Ortega Suarez	**Categoría:** Infantil	
Periodo: 2025-1S	**Fecha:** 22/04/2025	**Lugar:** Canchas Barrio San Martín	
Deporte: Baloncesto	**Horario:** 17:00 a 18:00	**Días**: Martes	
Tema: La propiocepción en el desarrollo del dribling en jugadores de baloncesto en categoría infantil			
Objetivo: Evaluar el nivel inicial de la capacidad de dribling de los jugadores mediante pruebas específicas para determinar el punto de partida del proceso de intervención.			

Días de entrenamiento	**Actividades**	**Dosificación**		**Materiales**	**Medios**	**Tiempo empleado**
Martes 22/04/2025	**Calentamiento** - **General** **Estiramientos dinámicos** - Caminata y trote lento mientras realiza los ejercicios - Movilidad articular general (Cuello, hombros, tronco, piernas) - **Especifico** - Balanceo de pierna adelante y atrás -Balanceo lateral de pierna -Zancadas con rotación de tronco	**Descanso** Ninguno	3x8 por señal	• Balón • Conos • Tortugas • Hojas de evaluación del test	-Deductiva -Técnica. instrucción directa.	8 minutos

<table>
<tr>
<td></td>
<td>Parte principal

Toma del test de dribling</td>
<td>
<table>
<tr><th rowspan="2">ÍTEMS</th><th colspan="4">Opción de respuesta</th></tr>
<tr><th>Siempre</th><th>Casi siempre</th><th>Muy pocas veces</th><th>No lo realiza</th></tr>
<tr><td>Dribling medio</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>1. Realiza la flexo extensión de muñeca al ejecutar el dribling.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>2. Adopta la posición correcta del basquetbolista para ejecutar el dribling.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>3. Realiza el control del balón en desplazamiento durante 30 segundos.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>4. Ejecuta el dribling hacia adelante con rapidez.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>5. Driblea con rapidez esquivando a los oponentes en el campo.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>6. Dribla el balón con la yema de los dedos presionando hacia abajo.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>7. Gira correctamente por el lado derecho.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>8. Flexiona el cuerpo antes de realizar el giro.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>9. Ejecuta el cambio de mano antes de realizar el cambio de dirección.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Dribling bajo</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>10. Realiza la protección del balón al ejecutar el dribling.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>11. Demuestra ubicación ofensiva en la protección del balón.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>12. Utiliza el cuerpo para proteger el balón.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>13. Pasa el balón entre las piernas enérgicas para una progresión.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>14. Alterna ambas manos para realizar el dribling.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>15. Mantiene la mirada siempre al defensor durante el dribling.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>
</td>
<td>Ninguno</td>
<td>Ninguna</td>
<td></td>
<td></td>
<td>45 minutos</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Parte final
• Estiramientos estáticos (cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas)
-Cuádriceps (de pie, jalando el talón hacia glúteo)
-Isquiotibiales (sentado, tocando la punta del pie)
-Pantorrillas (apoyado contra la pared o en zancada)
-Brazos (de pie, aplicando presión con el otro brazo)</td>
<td>Ninguno</td>
<td>2x30 seg
2x30 seg
2x30 seg
2x30 seg</td>
<td></td>
<td></td>
<td>7 minutos</td>
</tr>
</table>

Plan semanal de entrenamiento			**Semana 1**
Datos informativos			
Institución: Club Deportivo Especializado Formativo de baloncesto "Jhayro's"	**Estudiante:** Jhayr Alonso Ortega Suarez	**Categoría:** Infantil	
Periodo: 2025-1S	**Fecha:** 24/04/2025	**Lugar:** Canchas Barrio San Martín	
Deporte: Baloncesto	**Horario:** 17:00 a 18:00	**Días**: Jueves	
Tema: La propiocepción en el desarrollo del dribling en jugadores de baloncesto en categoría infantil			
Objetivo: Mejorar el equilibrio estático en acciones básicas del baloncesto.			

Días de entrenamiento	**Actividades**	**Dosificación**		**Materiales**	**Medios**	**Minutos**
Jueves 24/04/2025	**Parte inicial** **Calentamiento** - **General** **Estiramientos dinámicos** - Caminata y trote lento mientras realiza los ejercicios - Movilidad articular general (Cuello, hombros, tronco, piernas) - **Especifico** - Balanceo de pierna adelante y atrás -Balanceo lateral de pierna -Zancadas con rotación de tronco	**Descanso** Ninguno	3x8 por señal	• Balón • Conos • Tortugas		8 minutos
	Parte principal **Entrenamiento Principal** • **Caminata recta** Caminata en línea recta ida y vuelta (diferentes apoyos: talones, puntas). Con y sin balón. • **Ejercicios de equilibrio estático**	Entre cada ejercicio 30-40 seg A los 30 minutos	3x2 3x2			45 minutos

	Equilibrio en un pie (ojos abiertos/cerrados, con brazos en diferentes posiciones). • **Mantener postura** - Postura dribling medio (semi flexión y mano protegiendo). Con y sin balon - Postura tipo defensa (semi flexión) manteniendo equilibrio. Con y sin balón	descanso de 2 minutos para hidratación	4x2 minutos			
	Parte final **Enfriamiento** • **Vuelta a la calma** -Trote a ritmo lento • **Estiramientos estáticos** -Cuádriceps (de pie, jalando el talón hacia glúteo) -Isquiotibiales (sentado, tocando la punta del pie) -Pantorrillas (apoyado contra la pared o en zancada) -Brazos (de pie, aplicando presión con el otro brazo)	Ninguno	5 minutos 2x30 seg 2x30 seg 2x30 seg 2x30 seg			7 minutos

Plan semanal de entrenamiento			**Semana 2**
Datos informativos			
Institución: Club Deportivo Especializado Formativo de baloncesto "Jhayro's"	**Estudiante:** Jhayr Alonso Ortega Suarez	**Categoría:** Infantil	
Periodo: 2025-1S	**Fecha:** 29/04/2025 y 01/05/2025	**Lugar:** Canchas Barrio San Martín	
Deporte: Baloncesto	**Horario:** 17:00 a 18:00	**Días**: Martes y Jueves	
Tema: La propiocepción en el desarrollo del dribling en jugadores de baloncesto en categoría infantil			
Objetivo: Mejorar el control postural y el equilibrio estático			

Días de entrenamiento	**Actividades**	**Dosificación**		**Materiales**	**Medios**	**Minutos**
Martes 29/04/2025	**Parte Inicial** - **General** **Estiramientos dinámicos** - Movilidad articular general (Cuello, hombros, tronco, piernas) - **Especifico** - Balanceo de pierna adelante y atrás -Balanceo lateral de pierna -Zancadas con rotación de tronco -Trote lento con paradas en diferentes postura	**Descanso** Ninguno	3x8 por señal	• Balón • Conos • Tortugas • Escalera de coordinación	-Inductiva-Deductiva -Técnica. instrucción directa.	8 minutos
	Parte principal **Entrenamiento Principal** • **Posición de boteo estático** En una misma posición a la voz del entrenador cambiar entre posturas (dribling medio, dribling bajo) y cambiar de mano, con y sin balón. • **Desplazamiento lateral** Desplazamiento lateral en posición de dribling bajo sin balón.	Entre cada ejercicio 30-40 seg A los 30 minutos descanso de 2	5x2 minutos 4x3			45 minutos

	• **Trote con paradas** Trote lento con paradas a la voz del entrenador en diferentes posturas (Dribling medio, Dribling bajo). Sin balón	minutos para hidratación	5x6			
	Parte final • **Estiramientos estáticos (cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas)** -Cuádriceps (de pie, jalando el talón hacia glúteo) -Isquiotibiales (sentado, tocando la punta del pie) -Pantorrillas (apoyado contra la pared o en zancada) -Brazos (de pie, aplicando presión con el otro brazo)	Ninguno	2x30 seg 2x30 seg 2x30 seg			7 minutos
Días de entrenamiento	**Actividades**	**Dosificación**		**Materiales**	**Medios**	**Minutos**
Jueves 01/05/2025	**Parte inicial** - **General** **Estiramientos dinámicos** - Movilidad articular general (Cuello, hombros, tronco, piernas) - **Especifico** - Balanceo de pierna adelante y atrás -Balanceo lateral de pierna -Zancadas con rotación de tronco -Trote lento con paradas en diferentes posturas	**Descanso** Ninguno	3x8 por señal	• Balón • Conos • Tortugas • Escalera de coordinación	-Deductiva -Técnica. instrucción directa.	8 minutos
	Parte principal **Entrenamiento Principal** • **Mantener postura** - Postura dribling medio (semi flexión y mano protegiendo). Con y sin balon - Postura tipo defensa (semi flexión) manteniendo equilibrio. Con y sin balón	Entre cada ejercicio 30-40 seg A los 30 minutos	4x6 4x6			45 minutos

	• **Conducción en línea con cambios de velocidad** Desde posición de juego driblar ida y vuelta de la cancha, cambiando la velocidad al sonido del silbato. • **Circuito con paradas sin balón** Circuito compuesto por conos y tortugas con diferentes especificaciones en cada punto (Mantener posición dribling bajo, posición dribling medio, posición de defensa) • **Escalera de coordinación** Ejercicios de movilidad y equilibrio (paso + aplauso bajo las piernas, paso + pasar el balón bajo las piernas sin boteo)	descanso de 2 minutos para hidratación	3x5 3x5 5 minutos 2x30 seg 2x30 seg 2x30 seg 2x30 seg			
	Parte final **Enfriamiento** • **Vuelta a la calma** -Trote suave **Estiramientos estáticos** -Cuádriceps (de pie, jalando el talón hacia glúteo) -Isquiotibiales (sentado, tocando la punta del pie) -Pantorrillas (apoyado contra la pared o en zancada) -Brazos (de pie, aplicando presión con el otro brazo)	Ninguno				7 minutos

Plan semanal de entrenamiento			**Semana 3**
Datos informativos			
Institución: Club Deportivo Especializado Formativo de baloncesto "Jhayro's"	**Estudiante:** Jhayr Alonso Ortega Suarez	**Categoría:** Infantil	
Periodo: 2025-1S	**Fecha:** 06/05/2025 y 08/05/2025	**Lugar:** Canchas Barrio San Martín	
Deporte: Baloncesto	**Horario:** 17:00 a 18:00	**Días**: Martes y Jueves	
Tema: La propiocepción en el desarrollo del dribling en jugadores de baloncesto en categoría infantil			
Objetivo: Introducir el manejo del balón en situaciones estáticas y de bajo desplazamiento			

Días de entrenamiento	**Actividades**	**Dosificación**		**Materiales**	**Medios**	**Minutos**
Martes 06/05/2025	**Parte Inicial** - **General** **Estiramientos dinámicos** - Movilidad articular general (Cuello, hombros, tronco, piernas) - **Especifico** - Balanceo de pierna adelante y atrás -Balanceo lateral de pierna -Zancadas con rotación de tronco -Trote lento con paradas en diferentes posturas	**Descanso** Ninguno	3x8 por señal	• Balón • Conos • Tortugas	-Inductiva-Deductiva -Técnica. instrucción directa.	8 minutos
	Parte principal **Entrenamiento Principal** • **Control visual y postural** - Mantener la postura de boteo con la mirada al frente sin balón. - Introducir el balón y botear en el lugar mientras se mantiene la vista al frente (sin mirar el balón). • **Caminata con balón y detenciones en equilibrio** Caminar con el balón en las manos y, a la señal, detenerse en un pie por 3 segundos.	Entre cada ejercicio 30-40 seg A los 30 minutos descanso de 2	3x2 minutos 3x2 minutos 4x3			45 minutos

	• **Boteo estático con cambio de mano** En una misma posición a la voz del entrenador cambiar de mano para botear el balón.	minutos para hidratación	5x6			
	Parte final • **Estiramientos estáticos (cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas)** -Cuádriceps (de pie, jalando el talón hacia glúteo) -Isquiotibiales (sentado, tocando la punta del pie) -Pantorrillas (apoyado contra la pared o en zancada) -Brazos (de pie, aplicando presión con el otro brazo)	Ninguno	2x30 seg 2x30 seg 2x30 seg			7 minutos
Días de entrenamiento	**Actividades**	**Dosificación**		**Materiales**	**Medios**	**Minutos**
Jueves 08/05/2025	**Parte inicial** - **General** **Estiramientos dinámicos** - Movilidad articular general (Cuello, hombros, tronco, piernas) - **Especifico** - Balanceo de pierna adelante y atrás -Balanceo lateral de pierna -Zancadas con rotación de tronco -Trote lento con paradas en diferentes posturas	**Descanso** Ninguno	3x8 por señal 3x15	• Balón • Conos • Tortugas • Gradas	- Inductiva-Deductiva -Técnica. instrucción directa.	8 minutos
	Parte principal **Entrenamiento Principal** • **Formar el 8 con el balón** - En posición de juego con el balón sin despegar del suelo formar al número 8 rodando el balón alrededor de las piernas - En posición de juego con el balón formar el número 8 sin tocar el suelo • **Rotación del tronco boteando**	Entre cada ejercicio 30-40 seg A los 30 minutos descanso de 2 minutos para hidratación	3x15 4x6 4x1 minuto			45 minutos

	Desde posición de juego botear con una sola mano el balón mientras gira el tronco lo máximo posible, manteniendo vista al frente (sin mirar el balón). • **Boteo a distintas alturas** Alternando las manos botear en diferentes alturas (Jugador subido a una grada haciendo el boteo mas largo, Jugador en suelo y boteando sobre la grada haciendo el boteo más corto)		5 minutos 2x30 seg 2x30 seg 2x30 seg 2x30 seg			
	Parte final **Enfriamiento** • **Vuelta a la calma** -Trote suave • **Estiramientos estáticos** -Cuádriceps (de pie, jalando el talón hacia glúteo) -Isquiotibiales (sentado, tocando la punta del pie) -Pantorrillas (apoyado contra la pared o en zancada) -Brazos (de pie, aplicando presión con el otro brazo)	Ninguno				7 minutos

Plan semanal de entrenamiento			**Semana 4**
Datos informativos			
Institución: Club Deportivo Especializado Formativo de baloncesto "Jhayro's"	**Estudiante:** Jhayr Alonso Ortega Suarez	**Categoría:** Infantil	
Periodo: 2025-1S	**Fecha:** 13/05/2025 y 15/05/2025	**Lugar:** Canchas Barrio San Martín	
Deporte: Baloncesto	**Horario:** 17:00 a 18:00	**Días**: Martes y Jueves	
Tema: La propiocepción en el desarrollo del dribling en jugadores de baloncesto en categoría infantil			
Objetivo: Mejorar la coordinación y el equilibrio dinámico durante el dribling en desplazamiento.			

Días de entrenamiento	**Actividades**	**Dosificación**		**Materiales**	**Medios**	**Minutos**
Martes 13/05/2025	**Parte Inicial** - **General** **Estiramientos dinámicos** - - Movilidad articular general (cuello, hombros, tronco, piernas). - "Gateo del oso" hacia adelante y atrás para activar el core y los hombros. - **Especifico** - Dribling suave en el sitio con dos balones. - Pasos de esgrima (zancada frontal amplia) con rotación de tronco.	**Descanso** Ninguno	3x8 metros 2x30 segundos 2x8 repeticiones por pierna	• Balón • Conos • Tortugas	-Inductiva-Deductiva -Técnica. instrucción directa.	8 minutos
	Parte principal **Entrenamiento Principal** • **Dribling en zigzag** Realizar dribling (primero mano derecha, luego izquierda) a través de una hilera de conos en zigzag. Enfocarse en cambiar el peso del cuerpo y proteger el balón en cada cambio de dirección. • **Dribling con paradas en 1 y 2 tiempos** Driblar en línea recta y, a la señal del entrenador, detenerse bruscamente en 1 tiempo (salto y caída	Entre cada ejercicio 30-40 seg A los 30 minutos descanso de 2	4x2 pasadas (ida y vuelta) 3x8 paradas			45 minutos

	con ambos pies) y luego en 2 tiempos (pie izquierdo-derecho y viceversa), manteniendo la postura de equilibrio • **Juego de espejo (sin balón)** En parejas, un jugador es el líder y el otro el "espejo". El líder realiza desplazamientos laterales, frontales y saltos en postura defensiva, y el espejo debe imitarlo lo más rápido posible	minutos para hidratación	4x45 segundos por jugador			
	Parte final • **Estiramientos estáticos (énfasis en cadera y piernas)** -Cuádriceps (de pie, jalando el talón hacia glúteo) . - Isquiotibiales (sentado, tocando la punta del pie) . - Pantorrillas (apoyado contra la pared). - Estiramiento de la mariposa (sentado, plantas de los pies juntas).	Ninguno	2x30 seg 2x30 seg 2x30 seg			7 minutos
Días de entrenamiento	**Actividades**	**Dosificación**		**Materiales**	**Medios**	**Minutos**
Jueves 15/05/2025	**Parte inicial** - **General** **Estiramientos dinámicos** - Movilidad articular general (cuello, hombros, tronco, piernas). - Trote con elevación de rodillas y talones a los glúteos. - **Especifico** Boteo estático alternando manos y con los ojos cerrados por 5 segundos a la señal. - Zancadas laterales manteniendo el tronco erguido.	**Descanso** Ninguno	3x8 por señal 3x45 segundos 2x8 repeticiones por lado	• Balón • Conos • Aros	- Inductiva-Deductiva -Técnica. instrucción directa.	8 minutos
	Parte principal **Entrenamiento Principal** • **Circuito de dribling y equilibrio** 1. Driblar con mano derecha hasta un aro, detenerse y mantener el equilibrio sobre el pie izquierdo dentro del aro por 3 segundos.	Entre cada ejercicio 30-40 seg	4x2 circuitos completos			45 minutos

	2. Cambiar de mano y driblar con la izquierda hasta el siguiente aro. 3. Repetir la secuencia. • **Dribling "atrapa la tortuga":** Los jugadores driblan libremente por la cancha. A la señal, deben correr, tomar una tortuga (cono bajo) colocada en el suelo y levantarla, todo sin dejar de driblar y manteniendo el control. • **Dribling con cambio de ritmo:** Driblar en línea recta, alternando 5 metros a máxima velocidad y 5 metros a un ritmo lento y controlado.	A los 30 minutos descanso de 2 minutos para hidratación	5x5 recogidas 4x3 pasadas (ida y vuelta)			
	Parte final **Enfriamiento** • **Vuelta a la calma** -Trote suave alrededor de la cancha. • **Estiramientos estáticos** -Cuádriceps (de pie, jalando el talón hacia glúteo) . - Isquiotibiales (sentado, tocando la punta del pie) . - Pantorrillas (apoyado contra la pared) . - Brazos (cruzando el brazo por delante del pecho)	Ninguno	5 minutos 2x30 seg 2x30 seg 2x30 seg 2x30 seg			7 minutos

Plan semanal de entrenamiento			**Semana 5**
Datos informativos			
Institución: Club Deportivo Especializado Formativo de baloncesto "Jhayro's"	**Estudiante:** Jhayr Alonso Ortega Suarez	**Categoría:** Infantil	
Periodo: 2025-1S	**Fecha:** 20/05/2025 y 22/05/2025	**Lugar:** Canchas Barrio San Martín	
Deporte: Baloncesto	**Horario:** 17:00 a 18:00	**Días**: Martes y Jueves	
Tema: La propiocepción en el desarrollo del dribling en jugadores de baloncesto en categoría infantil			
Objetivo: Aumentar la agilidad de pies y la coordinación óculo-manual (ojo-mano) al superar obstáculos durante el dribling.			

Días de entrenamiento	**Actividades**	**Dosificación**		**Materiales**	**Medios**	**Minutos**
Martes 20/05/2025	**Parte Inicial** - **General** **Estiramientos dinámicos** - Movilidad articular general (cuello, hombros, tronco, piernas). - Trote suave con variaciones (lateral, hacia atrás). - **Especifico** - Toques rápidos y alternados a la parte superior del balón con la planta del pie. - Pasos rápidos en el sitio + bote de balón bajo.	**Descanso** Ninguno	3x8 por señal 2x30 segundos 2x30 segundos	• Balón • Conos • Escalera de coordinación	-Inductiva-Deductiva -Técnica. instrucción directa.	8 minutos
	Parte principal **Entrenamiento Principal** • **Escalera de Coordinación + Dribling** 1. Pasar la escalera con un pie en cada espacio mientras se driblea con mano derecha por fuera. 2. Regresar driblando con mano izquierda. 3. Variación: Pasar la escalera con dos pies en cada espacio. • **Cambios de mano en V (dribling en "V")**	Entre cada ejercicio 30-40 seg A los 30 minutos descanso de 2	3 series por variación 5x45 segundos 4x2 pasadas (ida y vuelta)			45 minutos

	En posición estática, realizar un dribling fuerte y rápido de una mano a otra por delante del cuerpo, dibujando una "V". Mantener la vista al frente • **Circuitos de conos con finta** Driblar en zigzag entre conos. En cada cono, realizar una finta de cambio de dirección (mover el cuerpo hacia un lado y salir hacia el otro) antes de cambiar de mano.	minutos para hidratación				
	Parte final • **Estiramientos estáticos (énfasis en tobillos y pantorrillas)** - Cuádriceps (de pie, jalando el talón hacia glúteo). - Isquiotibiales (sentado, tocando la punta del pie). - Pantorrillas (apoyado contra la pared). - Rotación de tobillos sentado.	Ninguno	2x30 seg 2x30 seg 2x30 seg 2x30 seg			7 minutos
Días de entrenamiento	**Actividades**	**Dosificación**		**Materiales**	**Medios**	**Minutos**
Jueves 22/05/2025	**Parte inicial** - **General** **Estiramientos dinámicos** - Movilidad articular general (cuello, hombros, tronco, piernas). - Saltos de tijera (jumping jacks). - **Especifico** Boteo en posición de sentadilla isométrica. - Subir y bajar un escalón (grada) de frente y de lado, sin balón.	**Descanso** Ninguno	3x8 por señal 2x30 segundos 2x10 repeticiones por lado	• Balón • Conos • Aros	- Inductiva-Deductiva -Técnica. instrucción directa.	8 minutos
	Parte principal **Entrenamiento Principal** • **Dribling en gradas** Driblar de forma continua con una mano mientras se sube y baja un tramo de gradas. Enfocarse en mantener el control del bote a pesar del cambio de altura. • **Boteo en distintas alturas**	Entre cada ejercicio 30-40 seg A los 30 minutos descanso de 2	4 series de subida y bajada			45 minutos

	El jugador se para en el suelo y realiza botes sobre el primer escalón de la grada (bote corto y rápido). Luego, se sube a la grada y botea en el suelo (bote más largo y controlado). • **Juego Robar el balón** En parejas, un jugador tiene el balón y debe protegerlo driblando en un espacio delimitado, mientras el otro intenta robárselo sin cometer falta. Fomenta la postura baja y el uso del cuerpo para proteger el balón.	minutos para hidratación	4x1 minuto (30 seg en cada posición) 5x1 minuto (cambiando de rol) 5 minutos 2x30 seg 2x30 seg 2x30 seg 2x30 seg			
	Parte final **Enfriamiento** • **Vuelta a la calma** -Trote suave alrededor de la cancha. • **Estiramientos estáticos** -Cuádriceps (de pie, jalando el talón hacia glúteo). - Isquiotibiales (sentado, tocando la punta del pie). - Pantorrillas (en el borde de una grada para mayor estiramiento). - Brazos y hombros.	Ninguno				7 minutos

Plan semanal de entrenamiento			**Semana 6**
Datos informativos			
Institución: Club Deportivo Especializado Formativo de baloncesto "Jhayro's"	**Estudiante:** Jhayr Alonso Ortega Suarez	**Categoría:** Infantil	
Periodo: 2025-1S	**Fecha:** 27/05/2025 y 29/05/2025	**Lugar:** Canchas Barrio San Martín	
Deporte: Baloncesto	**Horario:** 17:00 a 18:00	**Días**: Martes y Jueves	
Tema: La propiocepción en el desarrollo del dribling en jugadores de baloncesto en categoría infantil			
Objetivo: Introducir el trabajo de equilibrio en superficies inestables (mini bosu y tabla de equilibrio) para potenciar la propiocepción.			

Días de entrenamiento	**Actividades**	**Dosificación**		**Materiales**	**Medios**	**Minutos**
Martes 27/05/2025	**Parte Inicial** - **General** **Estiramientos dinámicos** - Movilidad articular general con énfasis en tobillos y rodillas (círculos, flexo-extensión). - Caminata de puntas y talones. - **Especifico** - "Reloj de equilibrio": Parado en un pie, tocar puntos imaginarios alrededor del cuerpo sin perder el equilibrio. - Bote bajo y rápido en el sitio.	**Descanso** Ninguno	3x8 por señal 2x30 seg por pie 2x30 seg	• Balón • Conos • Mini bosu	-Inductiva-Deductiva -Técnica. instrucción directa.	8 minutos
	Parte principal **Entrenamiento Principal** • **Familiarización con Mini Bosu** - Mantener el equilibrio sobre un mini bosu con ambos pies. - Mantener el equilibrio sobre un mini bosu con un solo pie (alternando). - Realizar sentadillas lentas y controladas sobre el bosu. • **Dribling estático sobre Mini Bosu**	Entre cada ejercicio 30-40 seg A los 30 minutos descanso de 2	3x30 segundos 3x20 seg por pie 2x8 repeticiones			45 minutos

	Manteniendo ambos pies sobre el bosu, realizar un bote estático y controlado con mano derecha, luego con mano izquierda. • **Pases de pecho sobre Mini Bosu** n parejas (ambos sobre un bosu), realizar pases de pecho controlados. El objetivo es mantener el equilibrio al lanzar y recibir.	minutos para hidratación	5x45 segundos 3x10 pases			
	Parte final • **Estiramientos estáticos (énfasis en tren inferior)** - Cuádriceps (de pie, jalando el talón hacia glúteo). - Isquiotibiales (sentado, tocando la punta del pie). - Pantorrillas (apoyado contra la pared). - Rotación de tobillos sentado.	Ninguno	2x30 seg 2x30 seg 2x30 seg 2x30 seg			7 minutos
Días de entrenamiento	**Actividades**	**Dosificación**		**Materiales**	**Medios**	**Minutos**
Jueves 29/05/2025	**Parte inicial** - **General** **Estiramientos dinámicos** - Movilidad articular general (cuello, hombros, tronco, piernas). - Gateo del oso" para activar el core. - **Especifico** Balanceo en el sitio (simulando la tabla de equilibrio). - Pasar el balón alrededor de la cintura y las piernas sin driblar.	**Descanso** Ninguno	3x8 por señal 2x30 segundos 3x10 pases por dirección	• Balón • Conos • Tabla de equilibrio	- Inductiva-Deductiva -Técnica. instrucción directa.	8 minutos
	Parte principal **Entrenamiento Principal** • **Familiarización con Tabla de Equilibrio.** Mantener el equilibrio sobre la tabla, intentando que los bordes no toquen el suelo. Primero sin ayuda, luego puede usar una pared o a un compañero como apoyo. • **Control de balón sobre Tabla de Equilibrio.**	Entre cada ejercicio 30-40 seg A los 30 minutos descanso de 2	5x45 segundos 4x45 segundos			45 minutos

	Mientras se equilibra en la tabla, pasar el balón de una mano a otra por delante del cuerpo, sin driblar). • **Dribling estático sobre Tabla de Equilibrio (Introducción.** Intentar realizar 5 botes continuos con la mano dominante mientras se mantiene el equilibrio. El objetivo no es la velocidad, sino el control.	minutos para hidratación	5 series de 5 botes (con descanso entre series)			
	Parte final **Enfriamiento** • **Vuelta a la calma** -Trote suave alrededor de la cancha. • **Estiramientos estáticos** -Cuádriceps (de pie, jalando el talón hacia glúteo). - Isquiotibiales (sentado, tocando la punta del pie). - Pantorrillas (en el borde de una grada para mayor estiramiento). - Brazos y hombros.	Ninguno	5 minutos 2x30 seg 2x30 seg 2x30 seg			7 minutos

Plan semanal de entrenamiento			**Semana 7**
Datos informativos			
Institución: Club Deportivo Especializado Formativo de baloncesto "Jhayro's"	**Estudiante:** Jhayr Alonso Ortega Suarez	**Categoría:** Infantil	
Periodo: 2025-1S	**Fecha:** 03/06/2025 y 05/06/2025	**Lugar:** Canchas Barrio San Martín	
Deporte: Baloncesto	**Horario:** 17:00 a 18:00	**Días**: Martes y Jueves	
Tema: La propiocepción en el desarrollo del dribling en jugadores de baloncesto en categoría infantil			
Objetivo: Mejorar el control y la coordinación del dribling sobre superficies inestables (mini bosu y tabla de equilibrio).			

Días de entrenamiento	**Actividades**	**Dosificación**		**Materiales**	**Medios**	**Minutos**
Martes 03/06/2025	**Parte Inicial** - **General** **Estiramientos dinámicos** - Movilidad articular con énfasis en tobillos y core (círculos de cadera, rotaciones de tronco). - Trote ligero con paradas y saltos a la señal.. - **Especifico** - Equilibrio en un pie, realizando pases del balón alrededor del cuerpo (cintura, pierna elevada). - Dribling estático con cambios de mano en "V.	**Descanso** Ninguno	3x8 por señal 2x20 seg por pie 2x30 seg	• Balón • Conos • Mini Bosu	-Inductiva-Deductiva -Técnica. instrucción directa.	8 minutos
	Parte principal **Entrenamiento Principal** • **Dribling con cambio de mano sobre Mini Bosu.** - Con ambos pies sobre el bosu, realizar dribling continuo cambiando de mano por delante del cuerpo. Mantener la vista al frente. • **Equilibrio monopodal con dribling sobre Mini Bosu.**	Entre cada ejercicio 30-40 seg A los 30 minutos descanso de 2 minutos para hidratación	5x45 segundos			45 minutos

	Manteniendo el equilibrio sobre un solo pie en el bosu, driblar con la mano del mismo lado y luego con la mano contraria. • **Lanzamiento y recepción sobre Mini Bosu.** Parado sobre el bosu, lanzar el balón al aire, dar una palmada y volver a atraparlo sin perder el equilibrio.		3x20 segundos por pie/mano 3x10 recepciones			
	Parte final • **Estiramientos estáticos (énfasis en tren inferior)** - Cuádriceps, isquiotibiales. - Pantorrillas, usando el borde del bosu para mayor estiramiento. - Glúteos y espalda baja.	Ninguno	2x30 seg 2x30 seg 2x30 seg			7 minutos
Días de entrenamiento	**Actividades**	**Dosificación**		**Materiales**	**Medios**	**Minutos**
Jueves 05/06/2025	**Parte inicial** - **General** **Estiramientos dinámicos** - Movilidad articular general. - Saltos laterales con ambos pies - **Especifico** En posición de sentadilla, pasar el balón en forma de "8" alrededor de las piernas. - Mantener equilibrio sobre un pie y cerrar los ojos.	**Descanso** Ninguno	3x8 por señal 3x10 repeticiones 3x5 seg por pie	• Balón • Conos • Tabla de equilibrio	- Inductiva-Deductiva -Técnica. instrucción directa.	8 minutos
	Parte principal **Entrenamiento Principal** • **Dribling continuo sobre Tabla de Equilibrio.** Mantener el equilibrio sobre la tabla mientras se realiza un dribling continuo con la mano dominante. El objetivo es lograr un ritmo constante sin que los bordes de la tabla toquen el suelo. • **Cambio de mano sobre Tabla de Equilibrio.** Mientras se equilibra en la tabla, realizar cambios de mano controlados (un solo bote y cambio). La	Entre cada ejercicio 30-40 seg A los 30 minutos descanso de 2 minutos para hidratación	5x1 minuto 4x10 cambios de mano			45 minutos

	prioridad es la calidad del balance sobre la velocidad del dribling. • **Dribling a diferentes alturas sobre Tabla de Equilibrio.** Realizar 3 botes bajos (a la altura del tobillo) y 3 botes altos (a la altura de la cintura) de forma consecutiva, manteniendo el control sobre la tabla.		5 series de 6 botes 5 minutos			
	Parte final **Enfriamiento** • **Vuelta a la calma** -Trote suave alrededor de la cancha. • **Estiramientos estáticos** -Cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas. - Estiramiento de la zona lumbar (llevando ambas rodillas al pecho, acostado). - Brazos y hombros	Ninguno	2x30 seg 2x30 seg 2x30 seg			7 minutos

Plan semanal de entrenamiento			**Semana 8**
Datos informativos			
Institución: Club Deportivo Especializado Formativo de baloncesto "Jhayro's"	**Estudiante:** Jhayr Alonso Ortega Suarez	**Categoría:** Infantil	
Periodo: 2025-1S	**Fecha:** 10/06/2025 y 12/06/2025	**Lugar:** Canchas Barrio San Martín	
Deporte: Baloncesto	**Horario:** 17:00 a 18:00	**Días**: Martes y Jueves	
Tema: La propiocepción en el desarrollo del dribling en jugadores de baloncesto en categoría infantil			
Objetivo: Integrar transiciones entre superficies estables e inestables para mejorar la adaptabilidad del equilibrio y el control del balón.			

Días de entrenamiento	**Actividades**	**Dosificación**		**Materiales**	**Medios**	**Minutos**
Martes 10/06/2025	**Parte Inicial** - **General** **Estiramientos dinámicos** Movilidad articular general. - Trote con paradas a la señal en diferentes posturas (defensa, triple amenaza. - **Especifico** - - Saltos cortos y rápidos en el sitio. - Bote estático, alternando entre bote alto y bajo.	**Descanso** Ninguno	3x8 por señal 2x30 segundos 2x30 segundos	• Balón • Conos • Mini Bosu	-Inductiva-Deductiva -Técnica. instrucción directa.	8 minutos
	Parte principal **Entrenamiento Principal** • **Circuito de Dribling con Mini Bosu.** - Driblar hasta un cono, rodearlo, acercarse a un mini bosu, subir un pie, bajarlo, y continuar driblando hacia el siguiente cono. • **Sube y Driblea.** El jugador se para al lado del bosu. A la señal, sube con ambos pies, realiza 5 botes controlados, baja y repite la acción. • **Recepción en desequilibrio.**	Entre cada ejercicio 30-40 seg A los 30 minutos descanso de 2	4x2 circuitos (uno por cada lado) 4x5 repeticiones			45 minutos

	Un jugador sobre el bosu, otro fuera. El de fuera lanza pases al compañero sobre el bosu, quien debe atraparlos y devolverlos manteniendo el equilibrio.	minutos para hidratación	3x10 pases por jugador			
	Parte final • **Estiramientos estáticos (énfasis en tren inferior)** - Cuádriceps, isquiotibiales. - Pantorrillas, usando el bosu para mayor estiramiento. - Glúteos y espalda baja.	Ninguno	2x30 seg 2x30 seg 2x30 seg			7 minutos
Días de entrenamiento	**Actividades**	**Dosificación**		**Materiales**	**Medios**	**Minutos**
Jueves 12/06/2025	**Parte inicial** - **General** **Estiramientos dinámicos** - Movilidad articular general. - Desplazamientos laterales en posición defensiva. - **Especifico** - Ejercicios básicos en escalera de coordinación sin balón. - Pasar el balón alrededor de la cintura y entre las piernas.	**Descanso** Ninguno	3x8 por señal 2x3 2x30 segundos	• Balón • Conos • Tabla de equilibrio • Escalera de coordinación	- Inductiva-Deductiva -Técnica. instrucción directa.	8 minutos
	Parte principal **Entrenamiento Principal** • **Estación de Equilibrio.** El jugador realiza un dribling en zigzag entre 3 conos, llega a la tabla de equilibrio, sube, mantiene el balance por 5 segundos (sin driblar), baja y vuelve al inicio. • **Toca y Sigue.** Driblar con la mano derecha. Con la mano izquierda, tocar sucesivamente una serie de conos de diferentes alturas sin perder el ritmo del bote ni el equilibrio. • **Tabla de Equilibrio con 2 balones.**	Entre cada ejercicio 30-40 seg A los 30 minutos descanso de 2 minutos para hidratación	5x2 pasadas 4x30 segundos por mano			45 minutos

	Sobre la tabla, mantener un balón en las manos y pasarlo alrededor de la cintura, mientras el entrenador intenta distraerlo o darle un segundo balón para que lo sostenga brevemente.		5x30 segundos			
	Parte final **Enfriamiento** • **Vuelta a la calma** -Trote suave alrededor de la cancha. • **Estiramientos estáticos** -Cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas. - Estiramiento de la zona lumbar (llevando ambas rodillas al pecho, acostado). - Brazos y hombros	Ninguno	5 minutos 2x30 seg 2x30 seg 2x30 seg			7 minutos

Plan semanal de entrenamiento			**Semana 9**
Datos informativos			
Institución: Club Deportivo Especializado Formativo de baloncesto "Jhayro's"	**Estudiante:** Jhayr Alonso Ortega Suarez	**Categoría:** Infantil	
Periodo: 2025-1S	**Fecha:** 17/06/2025 y 19/06/2025	**Lugar:** Canchas Barrio San Martín	
Deporte: Baloncesto	**Horario:** 17:00 a 18:00	**Días**: Martes y Jueves	
Tema: La propiocepción en el desarrollo del dribling en jugadores de baloncesto en categoría infantil			
Objetivo: Integrar tareas cognitivas y de reacción durante el dribling en superficies inestables para mejorar la automaticidad del control motor			

Días de entrenamiento	**Actividades**	**Dosificación**		**Materiales**	**Medios**	**Minutos**
Martes 17/06/2025	**Parte Inicial** - **General** **Estiramientos dinámicos** Movilidad articular general. - Trote activando memoria: a la señal (un aplauso) cambiar de dirección, a (dos aplausos) tocar el suelo. - **Especifico** - Bote de balón estático con 2 balones. - Equilibrio unipodal sobre el suelo, mientras el entrenador le lanza un balón para que lo atrape y devuelva.	**Descanso** Ninguno	3x8 por señal 2x30 segundos 2x8 recepciones por pie	• Balón • Conos • Mini Bosu	-Inductiva-Deductiva -Técnica. instrucción directa.	8 minutos
	Parte principal **Entrenamiento Principal** • **Dribling en Mini Bosu con estímulo visual.** Jugador sobre el bosu (un pie o dos) driblando. El entrenador, al frente, levanta un número de dedos (1 a 5). El jugador debe decir el número en voz alta sin perder el control del balón ni el equilibrio. • **Circuito de colores sobre Bosu.** Se colocan 3 conos de colores (ej. rojo, azul, amarillo) alrededor del jugador que está sobre el bosu. Mientras driblea, el entrenador nombra un	Entre cada ejercicio 30-40 seg A los 30 minutos descanso de 2	4x45 segundos 4x1 minuto			45 minutos

	color y el jugador debe tocar el cono con el pie libre (si está en un pie) o señalarlo (si está con dos pies). • **Pase y movimiento sobre Bosu.** En parejas, ambos sobre un bosu. Se pasan el balón. Tras cada pase, deben realizar una sentadilla controlada sobre el bosu.	minutos para hidratación	3x8 pases por jugador			
	Parte final • **Estiramientos estáticos (énfasis en tren inferior)** - Cuádriceps (de pie, jalando el talón hacia glúteo). - Isquiotibiales (sentado, tocando la punta del pie). - Pantorrillas y glúteos.	Ninguno	2x30 seg 2x30 seg 2x30 ses			7 minutos
Días de entrenamiento	**Actividades**	**Dosificación**		**Materiales**	**Medios**	**Minutos**
Jueves 19/06/2025	**Parte inicial** - **General** **Estiramientos dinámicos** - Movilidad articular general. - "Gateo del oso" y desplazamientos laterales. - **Especifico** - - Dribling en el sitio mientras se realizan los movimientos de pies de la escalera de coordinación (sin la escalera, solo el patrón). - Pasar el balón alrededor de la cintura y las piernas.	**Descanso** Ninguno	3x8 por señal 2x30 segundos 2x30 segundos	• Balón • Conos • Tabla de equilibrio • Escalera de coordinación	- Inductiva-Deductiva -Técnica. instrucción directa.	8 minutos
	Parte principal **Entrenamiento Principal** • **Dribling en Tabla de Equilibrio con estímulo auditivo.** ientras se equilibra y driblea en la tabla, el entrenador da una señal. "¡Uno!" para cambiar de mano, "¡Dos!" para cambiar a bote bajo. El objetivo es reaccionar rápidamente sin perder el equilibrio. • **Escalera + Tabla de Equilibrio.** El jugador pasa la escalera de coordinación y al terminar, inmediatamente se sube a la tabla de	Entre cada ejercicio 30-40 seg A los 30 minutos descanso de 2 minutos para hidratación	5x1 minuto 4x3 repeticiones			45 minutos

	equilibrio para recibir un pase y devolverlo, manteniendo el balance. • **Juego de "Simón Dice" en Tabla de Equilibrio.** El jugador sobre la tabla de equilibrio. El entrenador (Simón) da órdenes como "Simón dice: toca tu rodilla", "Simón dice: botea con la izquierda", "¡Toca tu cabeza!". El jugador solo obedece si escucha "Simón dice", todo mientras se equilibra.		3x1 minuto 5 minutos			
	Parte final **Enfriamiento** • **Vuelta a la calma** -Trote suave alrededor de la cancha. • **Estiramientos estáticos** -Cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas. - Estiramiento de la zona lumbar (llevando ambas rodillas al pecho, acostado). - Brazos y hombros	Ninguno	2x30 seg 2x30 seg 2x30 seg			7 minutos

Plan semanal de entrenamiento			**Semana 10**
Datos informativos			
Institución: Club Deportivo Especializado Formativo de baloncesto "Jhayro's"	**Estudiante:** Jhayr Alonso Ortega Suarez	**Categoría:** Infantil	
Periodo: 2025-1S	**Fecha:** 24/06/2025 y 26/06/2025	**Lugar:** Canchas Barrio San Martín	
Deporte: Baloncesto	**Horario:** 17:00 a 18:00	**Días**: Martes y Jueves	
Tema: La propiocepción en el desarrollo del dribling en jugadores de baloncesto en categoría infantil			
Objetivo: Combinar múltiples habilidades propioceptivas en secuencias de ejercicio continuas			

Días de entrenamiento	**Actividades**	**Dosificación**		**Materiales**	**Medios**	**Minutos**
Martes 24/06/2025	**Parte Inicial** - **General** **Estiramientos dinámicos** Movilidad articular general. - Trote con cambios de ritmo y dirección a la señal. - **Especifico** - Ejercicios en escalera de coordinación mientras se driblea a un costado. - Equilibrio unipodal pasando el balón por debajo de la pierna elevada.	**Descanso** Ninguno	3x8 por señal 2x3 pasadas 2x8 recepciones por pierna	• Balón • Conos • Mini Bosu • Escalera de coordinación	-Inductiva-Deductiva -Técnica. instrucción directa.	8 minutos
	Parte principal **Entrenamiento Principal** • **Secuencia de Dribling y Equilibrio.** 1. Driblar en zigzag entre conos. 2. Al final, subir a un mini bosu con ambos pies. 3. Sobre el bosu, realizar 5 cambios de mano. 4. Bajar y volver al inicio a trote ligero. • **Doble Tarea y Reacción.**	Entre cada ejercicio 30-40 seg A los 30 minutos descanso de 2	5x2 circuitos completos			45 minutos

	Se colocan 3 conos de colores (ej. rojo, azul, amarillo) alrededor del jugador que está sobre el bosu. Mientras driblea, el entrenador nombra un color y el jugador debe tocar el cono con el pie libre (si está en un pie) o señalarlo (si está con dos pies). • **Recogida y control en Bosu.** El jugador se para sobre el bosu. El entrenador rueda un balón hacia él. El jugador debe bajar, recogerlo, subir de nuevo al bosu y establecer el dribling, todo de forma controlada.	minutos para hidratación	3x45 segundos por jugador 4x5 recogidas			
	Parte final • **Estiramientos estáticos (énfasis en tren inferior)** - Cuádriceps (de pie, jalando el talón hacia glúteo). - Isquiotibiales (sentado, tocando la punta del pie). - Pantorrillas y glúteos. - Gluteos y espalda baja	Ninguno	2x30 seg 2x30 seg 2x30 seg 2x30 seg			7 minutos
Días de entrenamiento	**Actividades**	**Dosificación**		**Materiales**	**Medios**	**Minutos**
Jueves 26/06/2025	**Parte inicial** - **General** **Estiramientos dinámicos** Movilidad articular general. - Saltos (jumping jacks), saltos de tijera. - **Especifico** - Dribling en el sitio con postura baja, ejerciendo fuerza contra el suelo. - Balanceo corporal simulando la tabla de equilibrio.	**Descanso** Ninguno	3x8 por señal 2x30 segundos	• Balón • Conos • Tabla de equilibrio • Paracaidas de velocidad	- Inductiva-Deductiva -Técnica. instrucción directa.	8 minutos
	Parte principal **Entrenamiento Principal** • **Sprint con Resistencia + Equilibrio Fino.**	Entre cada ejercicio 30-40 seg	2x30 segundos			

	El jugador realiza un sprint corto de 10 metros con el paracaídas de velocidad (sin balón). Inmediatamente después, se quita el paracaídas, se sube a la tabla de equilibrio y driblea de forma continua por 30 segundos, enfocándose en recuperar el control. • **Circuito de "caos controlado".** El jugador, con balón, debe: 1. Driblar hasta la tabla de equilibrio. 2. Subir y recibir un pase de un segundo balón (de tenis, por ej.) y devolverlo. 3. Bajar y continuar driblando hasta un cono para hacer una parada en 2 tiempos. • **Dribling bajo presión en Tabla de Equilibrio.** Jugador sobre la tabla, driblando. Un compañero o el entrenador aplica una ligera presión con una mano en sus hombros o cadera, forzándole a ajustar su equilibrio para no caer.	A los 30 minutos descanso de 2 minutos para hidratación	4x5 4x2 circuitos completos 4x30 segundos			45 minutos
	Parte final **Enfriamiento** • **Vuelta a la calma** -Trote suave alrededor de la cancha. • **Estiramientos estáticos** -Cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas. - Estiramiento de la zona lumbar (llevando ambas rodillas al pecho, acostado). - Estiramiento de la zona lumbar, aductores y brazos.	Ninguno	5 minutos 2x30 seg 2x30 seg 2x30 seg			7 minutos

Plan semanal de entrenamiento			**Semana 11**
Datos informativos			
Institución: Club Deportivo Especializado Formativo de baloncesto "Jhayro's"	**Estudiante:** Jhayr Alonso Ortega Suarez	**Categoría:** Infantil	
Periodo: 2025-1S	**Fecha:** 01/07/2025 y 03/07/2025	**Lugar:** Canchas Barrio San Martín	
Deporte: Baloncesto	**Horario:** 17:00 a 18:00	**Días**: Martes y Jueves	
Tema: La propiocepción en el desarrollo del dribling en jugadores de baloncesto en categoría infantil			
Objetivo: Consolidar y maximizar el rendimiento del dribling y el control postural bajo condiciones de alta complejidad			

Días de entrenamiento	**Actividades**	**Dosificación**		**Materiales**	**Medios**	**Minutos**
Martes 01/07/2025	**Parte Inicial** - **General** **Estiramientos dinámicos** Movilidad articular general. - Trote con ejecución de cambios de mano (crossover, por entre las piernas) al aire, sin balón, a la señal del entrenador. - **Especifico** - Dribling libre en espacio reducido, levantando la vista para esquivar a los compañeros. - Pasos rápidos en escalera de coordinación mientras se pasa un balón de mano a mano (sin bote).	**Descanso** Ninguno	3x8 por señal 2x45 segundos 2x4 pasadas	• Balón • Conos • Mini Bosu • Escalera de coordinación	-Inductiva-Deductiva -Técnica. instrucción directa.	8 minutos
	Parte principal **Entrenamiento Principal** • **Circuito de Habilidades.** El jugador debe: 1. Superar la escalera de coordinación con un patrón complejo (ej. Ickey Shuffle) mientras driblea. 2. Driblar hasta un mini bosu, subir y recibir un pase (de otro balón), devolverlo y bajar.	Entre cada ejercicio 30-40 seg A los 30 minutos descanso de 2	4 series completas por jugador			45 minutos

	3. Continuar y realizar un cambio de dirección (ej. reverso) en un cono. 4. Finalizar con 10 botes rápidos y bajos. • **Duelo en el Bosu.** Dos jugadores, cada uno en su bosu, uno frente al otro. Uno driblea y el otro actúa de "espejo", imitando sus movimientos de balanceo y cambios de postura. Luego cambian de rol. • **El último en pie.** Todos los jugadores driblan en un área delimitada. Mientras driblan, intentan golpear el balón de sus compañeros para que pierdan el control. El último que mantenga el dribling gana.	minutos para hidratación	3x30 segundos por rol 3 rondas			
	Parte final • **Estiramientos estáticos (énfasis en tren inferior)** - Cuádriceps (de pie, jalando el talón hacia glúteo). - Isquiotibiales (sentado, tocando la punta del pie). - Pantorrillas y glúteos. - Gluteos y espalda baja	Ninguno	2x30 seg 2x30 seg 2x30 seg 2x30 seg			7 minutos
Días de entrenamiento	**Actividades**	**Dosificación**		**Materiales**	**Medios**	**Minutos**
Jueves 03/07/2025	**Parte inicial** - **General** **Estiramientos dinámicos** Movilidad articular general. - Activación con saltos. - **Especifico** - Dribling fuerte con dos balones de forma simultánea. - Posición defensiva con desplazamiento lateral, resistiendo una leve tracción de una banda elástica (o paracaídas sostenido por compañero).	**Descanso** Ninguno	3x8 por señal 2x30 segundos 2x20	• Balón • Conos • Tabla de equilibrio • Paracaidas de velocidad • Aros	- Inductiva-Deductiva -Técnica. instrucción directa.	8 minutos

	Parte principal **Entrenamiento Principal** • **Circuito cronometrado.** 1. Salida con dribling y sprint de 10m con paracaídas de velocidad. 2. Dejar el paracaídas, tomar el balón y driblar en zigzag entre 5 conos. 3. Subir a la tabla de equilibrio, realizar 5 boteos con cambio de mano. 4. Bajar de la tabla y finalizar con una parada y finta de tiro en un aro en el suelo. • **Defensa en la Tabla.** Un jugador driblea sobre la tabla de equilibrio. Otro jugador, sin tabla, intenta presionar y tocar el balón (sin robarlo), forzando al driblador a usar su cuerpo y su equilibrio para protegerlo. • **Dribling con Oclusión Visual Parcial.** Mientras driblea, el jugador debe mantener la vista al frente, enfocándose en un punto fijo. El entrenador pasa las manos o una tablilla intermitentemente frente a sus ojos para desafiar la dependencia visual del balón.	Entre cada ejercicio 30-40 seg A los 30 minutos descanso de 2 minutos para hidratación	segundos por lado 3 intentos por jugador 3x40 segundos por rol			45 minutos
	Parte final **Enfriamiento** • **Vuelta a la calma** -Trote suave alrededor de la cancha. • **Estiramientos estáticos** -Cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas. - Estiramiento de la zona lumbar (llevando ambas rodillas al pecho, acostado). - Estiramiento de la zona lumbar, aductores y brazos.	Ninguno	4x30 segundos 5 minutos 2x30 seg 2x30 seg 2x30 seg			7 minutos

<table>
<tr><td colspan="6">Plan semanal de entrenamiento</td><td>Semana 1</td></tr>
<tr><td colspan="7">Datos informativos</td></tr>
<tr><td colspan="2">Institución: Club Deportivo Especializado Formativo de baloncesto “Jhayro’s”</td><td colspan="2">Estudiante: Jhayr Alonso Ortega Suarez</td><td colspan="3">Categoría: Infantil</td></tr>
<tr><td colspan="2">Periodo: 2025-1S</td><td colspan="2">Fecha: 22/04/2025</td><td colspan="3">Lugar: Canchas Barrio San Martín</td></tr>
<tr><td colspan="2">Deporte: Baloncesto</td><td colspan="2">Horario: 17:00 a 18:00</td><td colspan="3">Días: Martes</td></tr>
<tr><td colspan="7">Tema: La propiocepción en el desarrollo del dribling en jugadores de baloncesto en categoría infantil</td></tr>
<tr><td colspan="7">Objetivo: Evaluar el nivel final de la capacidad de dribling de los jugadores mediante pruebas específicas para determinar si existió cambios relevantes.</td></tr>
<tr><td>Días de entrenamiento</td><td colspan="2">Actividades</td><td colspan="2">Dosificación</td><td>Materiales</td><td>Medios</td><td>Tiempo empleado</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Martes
08/07/2025</td><td colspan="2" rowspan="2">Calentamiento
- General
Estiramientos dinámicos
- Caminata y trote lento mientras realiza los ejercicios
- Movilidad articular general (Cuello, hombros, tronco, piernas)
- Especifico
- Balanceo de pierna adelante y atrás
-Balanceo lateral de pierna
-Zancadas con rotación de tronco</td><td>Descanso</td><td rowspan="2">3x8 por señal</td><td rowspan="2">• Balón
• Conos
• Tortugas
• Hojas de evaluación del test</td><td rowspan="2">-Deductiva
-Técnica. instrucción directa.</td><td rowspan="2">8 minutos</td></tr>
<tr><td>Ninguno</td></tr>
</table>

<table>
<tr>
<td></td>
<td>

Parte principal
Entrenamiento Principal

Toma del test de dribling

<table>
<tr><th rowspan="2">ÍTEMS</th><th colspan="4">Opción de respuesta</th></tr>
<tr><th>Siempre</th><th>Casi siempr</th><th>Muy pocas veces</th><th>No lo realiza</th></tr>
<tr><td colspan="5">Dribling medio</td></tr>
<tr><td>1. Realiza la flexo extensión de muñeca al ejecutar el dribling.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>2. Adopta la posición correcta del basquetbolista para ejecutar el dribling.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>3. Realiza el control del balón en desplazamiento durante 30 segundos.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>4. Ejecuta el dribling hacia adelante con rapidez.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>5. Driblea con rapidez esquivando a los oponentes en el campo.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>6. Dribla el balón con la yema de los dedos presionando hacia abajo.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>7. Gira correctamente por el lado derecho.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>8. Flexiona el cuerpo antes de realizar el giro.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>9. Ejecuta el cambio de mano antes de realizar el cambio de dirección.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="5">Dribling bajo</td></tr>
<tr><td>10. Realiza la protección del balón al ejecutar el dribling.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>11. Demuestra ubicación ofensiva en la protección del balón.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>12. Utiliza el cuerpo para proteger el balón.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>13. Pasa el balón entre las piernas enérgicas para una progresión.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>14. Alterna ambas manos para realizar el dribling.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>15. Mantiene la mirada siempre al defensor durante el dribling.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

</td>
<td>Ninguno</td>
<td>Ninguna</td>
<td></td>
<td></td>
<td>45 minutos</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>

Parte final

- **Estiramientos estáticos (cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas)**

-Cuádriceps (de pie, jalando el talón hacia glúteo)
-Isquiotibiales (sentado, tocando la punta del pie)
-Pantorrillas (apoyado contra la pared o en zancada)
-Brazos (de pie, aplicando presión con el otro brazo)

</td>
<td>Ninguno</td>
<td>2x30 seg
2x30 seg
2x30 seg
2x30 seg</td>
<td></td>
<td></td>
<td>7 minutos</td>
</tr>
</table>

BIBLIOGRAFÍA

Alcántara, Y. Valverde, B. (2024). Programa de básquetbol y el dribling en estudiantes del segundo de secundario de la Institución Fe y Alegría 14, Nuevo Chimbote, 2023. https://repositorio.pedagogicochimbote.edu.pe/handle/123456789/27

Arcos, J. (2019). Efecto de los ejercicios propioceptivos en jugadores de baloncesto con esguince de tobillo grado I. http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/6249

Arias, M. Pérez, E. (2024). La importancia de la coordinación del dribling en el baloncesto y ejemplos de ejercicios. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9690721

Arias, G. (2012). El Proyecto de Investigación: Introducción a la metodología científica (6.ª ed.). Editorial Episteme https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf

Anchundia, A. Ejercicios propioceptivos y la influencia en el fortalecimiento de tobillo en jóvenes que practican baloncesto. http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/13044/1/UNACH-EC-FCEHT-PAFD-0020-2024.pdf

Batalla, A. (2000). Habilidades motrices. INDE.

Cando, K. Gutierrez, H. Ponce, H. Aldas, H. Mazón, O. (2017). Análisis De Los Fundamentos Básicos Técnicos Del Baloncesto En El Rendimiento Deportivo De Los Estudiantes Categoría Intermedia Del Distrito Chambo - Riobamba. *European Scientific Journal, ESJ*, *13*(26), 60. https://doi.org/10.19044/esj.2017.v13n26p60

Bruyneel, A. (2016). Evaluación de la propiocepción: pruebas de estatestesia y cinestesia. doi:https://doi.org/10.1016/S1293-2965(16)78903-1

Canseco, J. (2024). El ejercicio propioceptivo en el desarrollo de los fundamentos ténicos del baloncesto de estudiantes de Bachillerato General Unificado. Obtenido de: https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/40369.

Chicaiza Sinchi, D. L., Bayas Machado, R. F., Pérez Vargas, I. G., & García Ramos, M. R. (2025). Educación física en el desarrollo de la motricidad fina y gruesa. *Esprint Investigación*, *4*(1), 185–195. https://doi.org/10.61347/ei.v4i1.104

Chicaiza, B. (2022). La coordinación motriz en la enseñanza de la técnica del dribling en el baloncesto. https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/34232

Córdova, M. Gutiérrez, M. (2021). La efectividad de un programa de ejercicios para la enseñanza del dribling en baloncesto. https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Cognosis/article/view/4755/4657

Fernández, E., Catalá, S., Tafur, D., & Sarría, G. (2014). La facilitación neuromuscular propioceptiva en la mejora de algunas capacidades físicas. Educación física y deportes, (204), 14.: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5386786

Flórez, M., Hernández, C., & González, M. (2012). Influencia del contexto de alto rendimiento deportivo en los vínculos sociafectivos de jugadoras de baloncesto.

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232012000100008&lng=es&tlng=es

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (6.ª ed.). McGraw-Hill. https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008

Hualpa, I. Novillo, E. (2025). La propiocepción y el equilibrio en categorías formativas. http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/14991

Leiva, J. (2014). Propuesta de incorporación de tareas preventivas basadas en métodos propioceptivos en fútbol. Obtenido de Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (26), 163-167.: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4771824

Medina, M. Hurtado D. Muñoz J., Ochoa D. & Izundegui, G. (2023). Método mixto de investigación: Cuantitativo y cualitativo. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. https://doi.org/10.35622/inudi.b.105

Naranjo, K. (2019). La coordinación motriz en el dribling de los jugadores de baloncesto. http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/30327

Otzen, Tamara, & Manterola, Carlos. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. International Journal of Morphology, 35(1), 227-232. http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037

Palella, S., & Martins, F. (2012). Metodología de la investigación cuantitativa. FEDUPEL.

Shadish, W., Cook, T., & Campbell, D. (2002). Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference. Houghton Mifflin.

Sillero, J., Leal, J. (2010). La propiocepción como contenido educativo en primaria y secundaria en educación física. Revista Pedagógica ADAL, (21), 24-28.: https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=16067

Ruíz, F. (2004). Propiocepción: introducción teórica. https://www.efisioterapia.net/articulos/propiocepcion-introduccion-teorica.

ANEXOS

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

con movimiento
SGC
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD

Riobamba, 04 de abril del 2025
Oficio No.300-CPAFYD-FCEHT-2025

Profesor
Xavier Ortega
PRESIDENTE DEL CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO DE BALONCESTO JHAYRO'S
Presente. –

De mi consideración:

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 del estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo, Sr. ***Jhayr Alonso Ortega Suárez*** *portador de la C.I.* ***0604846667****; con el objetivo de aplicar los instrumentos e intervención de la investigación titulada "LA PROPIOCEPCIÓN EN EL DESARROLLO DEL DRIBLING EN JUGADORES DE BALONCESTO EN CATEGORÍA INFANTIL" trabajo que será desarrollado con el acompañamiento del docente Mgs. Daniel Murillo Noriega, en calidad de tutora. 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 DE CHIMBORAZO
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
Dirección

RECIBIDO
10-04-2025

Mgs. Susana Paz Viteri
DIRECTORA DE CARRERA
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
Adjunto copia

CLUB DEPORTIVO JHAYRO'S
RIOBAMBA-ECUADOR

Campus "La Dolorosa" | Av. Eloy Alfaro y 10 de Agosto | Teléfonos (593-3) 3730910 - Ext 2207

CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO DE BALONCESTO "JHAYROS"

RESOLUCIÓN ADMINISTRATIVA NO. MD-CZ3-2022-PJ-0099
Del 27 de septiembre de 2022

Riobamba, 22 de julio 2025
Oficio. No. 2025-0064-CDFEB

Certificación

El suscrito presidente del Club Especializado Formativo de Baloncesto JHAYRO'S, a petición verbal de la parte interesada.

Certifica

Que él Sr. **Jhayr Alonso Ortega Suarez,** con cedula de ciudadanía **0604846667;** estudiante de 8vo semestre de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo, realizó y ejecutó en esta institución el tema de tesis: **"La propiocepción en el desarrollo del dribling en jugadores de baloncesto en categoría infantil"**, desde el 24 de abril hasta el 8 de julio del 2025, equivalente a 12 semanas, en las canchas del barrio San Martín, los días martes y jueves en horario de 17H00 a 18H00 con los deportistas de la categoría infantil.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando al interesado hacer uso del presente documento como a bien tuviere.

Atentamente:

Jorge Xavier Ortega Vega
C.I. 0602945875
Presidente del CDEFB

CLUB DEPORTIVO JHAYRO'S
RIOBAMBA-ECUADOR

Dirección: Esmeraldas y Duchicela
Teléfonos: 0999050588
Email: xavyortegavega@hotmail.com

Tabla **4**

Test de dribling

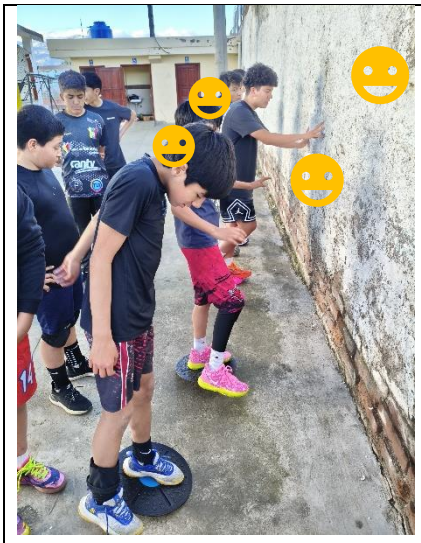
ÍTEMS	Opción de respuesta			
	Siempre	Casi siempre	Muy pocas veces	No lo realiza
Dribling medio				
1. Realiza la flexo-extensión de muñeca al ejecutar el dribling.				
2. Adopta la posición correcta del basquetbolista para ejecutar el dribling.				
3. Realiza el control del balón en desplazamiento durante 30 segundos.				
4. Ejecuta el dribling hacia adelante con rapidez.				
5. Dribla con rapidez esquivando a los oponentes en el campo.				
6. Dribla el balón con la yema de los dedos presionando hacia abajo.				
7. Gira correctamente por el lado derecho.				
8. Flexiona el cuerpo antes de realizar el giro.				
9. Ejecuta el cambio de mano antes de realizar el cambio de dirección.				
Dribling bajo				
10. Realiza la protección del balón al ejecutar el dribling.				
11. Demuestra ubicación ofensiva en la protección del balón.				
12. Utiliza el cuerpo para proteger el balón.				
13. Pasa el balón entre las piernas enérgicas para una progresión.				
14. Alterna ambas manos para realizar el dribling.				
15. Mantiene la mirada siempre al defensor durante el dribling.				

Nota. Adaptación Test de dribling (Alcántara & Valverde, p.57. 2024)

Toma del test de dribling

Sesiones de entrenamiento

Ejercicios de equilibrio y fuerza con el propio peso

 Ejercicios de equilibrio en superficie inestable: Tablas de equilibrio	 Ejercicios de equilibrio en superficie inestable: Mini Bosu
 Ejercicios en superficie inestable con balón	