



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

**ESCUELA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO**

**TESINA DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO**

TÍTULO:

**LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN EL ATAQUE OFENSIVO
ANTE UNA MARCACIÓN PERSONAL DEL BALONCESTO DE
LA CATEGORÍA MENORES (13-14 AÑOS) EN LAS
DEPORTISTAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE
CHIMBORAZO PERIODO OCTUBRE 2010 – MARZO DEL 2011**

Autor: LUIS MORENO

Tutor: MSC. MARIO ESPINOZA

RIOBAMBA - ECUADOR

2010-2011

CERTIFICACIÓN

Que el Sr. LUIS ALFREDO MORENO PLAZA realizó el trabajo totalmente en forma responsable bajo la tutoría y supervisión del Msc. Mario Espinoza, para optar por el título de LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Riobamba, 2011

.....

Msc. MARIO ESPINOZA

DERECHO DE AUTORIA

Yo, LUIS ALFREDO MORENO PLAZA soy responsable de todo el contenido de este trabajo investigativo, los derechos de autoría pertenecen a la UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi familia por apoyarme en toda mi carrera como estudiante, amigos y compañeros por estar en los malos y buenos momentos, a las autoridades de la Universidad Nacional de Chimborazo a la Facultad que pertenezco y a la Escuela de Cultura Física y Entrenamiento Deportivo, a mi tutor de tesis que con su experiencia y vocación de maestro supo guiar acertadamente la investigación hasta llegar a su feliz culminación.

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDO	PAG
CARÁTULA	
CERTIFICACIÓN.....	ii
DERECHO DE AUTORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE GENERAL	v
ÍNDICE DE CUADROS	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xii
ÍNDICE DE ANEXOS	xiv
RESUMEN	xv
SUMMARY.....	xvii

CAPITULO I " EL PROBLEMA "

INTRODUCCIÓN.....	1
1.- PROBLEMATIZACIÓN	3
1.1 Planteamiento del problema.....	3
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	6
1.3 OBJETIVOS	6
1.3.1 Objetivo general:.....	6
1.3.2 Objetivos específicos:	6

1.4 JUSTIFICACIÓN	7
-------------------------	---

CAPITULO II “MARCO TEÓRICO”

2. MARCO TEÓRICO	9
2.1 Posicionamiento teórico.....	9
2.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:	10
2.2.1 HISTORIA DEL BALONCESTO.....	10
2.2.2 EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN	11
2.2.2.1 Concepto	11
2.2.3 CLASES O MANIFESTACIONES DE LA VELOCIDAD	11
2.2.3.1 Manifestaciones puras.....	12
2.2.3.2 Manifestaciones complejas	14
2.2.4 MÉTODOS PARA DESARROLLAR LA VELOCIDAD.....	15
2.2.5 FACTORES QUE INFLUYEN EN LA VELOCIDAD DE REACCIÓN	16
2.2.6 TIEMPO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN EL BALONCESTO ...	17
2.2.7 TIPOS DE VELOCIDAD QUE SE TRABAJA EN EL BALONCESTO	18
2.2.7.1 Velocidad de reacción.....	18
2.2.7.2 Aceleración.	18
2.2.7.3 Velocidad máxima.	19
2.2.8 LA VELOCIDAD DE REACCIÓN Y SU PREPARACIÓN	19
2.2.8.1 Sistemas de entrenamiento de la velocidad de reacción	20

2.2.8.2 Sistemas de entrenamiento de la velocidad a seguir en el entrenamiento	21
2.2.9 PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN EL JUGADOR	21
2.2.9.1 Tipos de tareas	22
2.2.9.2 Medios específicos de trabajo	22
2.2.9.3 En pretemporada:	22
2.2.9.4 En temporada	23
2.2.10 LA VELOCIDAD EN EL SISTEMAS DE ATAQUE	24
2.2.10.1 Cómo elegir un sistema de ataque	24
2.2.11 PRINCIPIOS PARA LA VELOCIDAD DE ATAQUE OFENSIVO	24
2.2.12 METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DE LA VELOCIDAD	25
2.2.13 CONDICIONES QUE DEBE REUNIR LA VELOCIDAD DE ATAQUE OFENSIVO PARA TENER ÉXITO:	26
2.2.14 CONOCER LAS TÀCTICAS Y TÉCNICAS DE LA VELOCIDAD DE ATAQUE OFENSIVO EN BALONCESTO	27
2.2.14.1 Movimientos de los pies:	27
2.2.14.2 Debemos evitar:	28
2.2.14.3 TÉCNICAS:	28
2.2.15 DIEZ REGLAS DE ORO PARA LA VELOCIDAD DE EL ATAQUE OFENSIVO	29
2.3. DEFINICIONES DE TÉRMINOS BÁSICOS	33

2.4 HIPÓTESIS Y VARIABLES	35
2.4.1 HIPÓTESIS	35
2.4.2 VARIABLES	35
2.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	36

CAPITULO III " MARCO METODOLÓGICO"

3. MARCO METODOLÓGICO.....	37
3.1. MÉTODO	37
3.1.1. Tipo de investigación.....	37
3.1.2. Diseño de la investigación	37
3.1.3. Tipo de estudio.....	37
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	37
3.2.1 Población	37
3.2.2. Muestra	38
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	38
3.4. TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN	38

CAPITULO IV "ANALISIS ESTADÍSTICOS"

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.	39
4.1 ANALISIS DE RESULTADOS	39
4.2 COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS	75

CAPITULO V "CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES"

5.1 CONCLUSIONES76

5.2 RECOMENDACIONES.....77

CAPITULO VI "PROPUESTA"

6.1 TEMA: Ejercicios para el desarrollo de la velocidad78

BIBLIOGRAFIA79

LINCOGRAFIA79

ÍNDICE DE CUADROS

Nº 1 Capacidades físicas.....	9
Nº 2 Manifestaciones de velocidad sus categorías y sinónimos.....	11
Nº 3 Capacidades físicas determinantes.....	39
Nº 4La velocidad de reacción en el ataque ofensivo.....	41
Nº 5Tipo de trabajo.....	42
Nº 6Tipo de velocidad.....	43
Nº 7Informe de las capacidades físicas.....	44
Nº 8Temas importantes.....	45
Nº 9Velocidad de reacción.....	47
Nº 10Metodología de enseñanza.....	48
Nº 11Inquietudes.....	49
Nº 12Capacidad física determinante.....	50
Nº 13 Concepto de Velocidad de reacción.....	52
Nº 14Tipo de velocidad.....	53
Nº 15Temas importantes.....	54
Nº 16Factores que influyen.....	55
Nº 17Capacidad física y técnica.....	57
Nº 18Individualización el trabajo.....	58
Nº 19Informe de capacidades físicas.....	59

Nº 20 Trabajo de la velocidad de reacción.....	60
Nº 21 Metodología adecuada.....	61
Nº 22 Autoeducación.....	62
Nº 23 Botea con la cabeza abajo.....	63
Nº 24 Tiene visión periférica.....	64
Nº 25 Domina el balón en el zigzag.....	65
Nº 26 Protege el balón durante el avance legal.....	66
Nº 27 Realiza cambio de ritmo a la salida.....	67
Nº 28 Hace cambios de dirección o fintas durante el desplazamiento boteando....	68
Nº 29 Se desmarca fácilmente.....	69
Nº 30 Para entrar al aro el primer paso es en profundidad.....	70
Nº 31 El segundo pasó con salto, levantando la rodilla de la pierna libre.....	71
Nº 32 Tiene buena condición física.....	72
Nº 33 Resumen de datos y resultados tabulados aplicada a las deportistas.....	73
Nº 34 Resumen de datos y resultados tabulados de la guía de observación.....	74

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Nº 1 Capacidades físicas determinantes.....	39
Nº 2 La velocidad de reacción en el ataque ofensivo.....	41
Nº 3 Tipo de trabajo.....	42
Nº 4 Tipo de velocidad.....	43
Nº 5 Informe de las capacidades físicas.....	44
Nº 6 Temas importantes.....	45
Nº 7 Velocidad de reacción.....	47
Nº 8 Metodología de enseñanza.....	48
Nº 9 Inquietudes.....	49
Nº 10 Capacidad física determinante.....	50
Nº 11 Concepto de Velocidad de reacción.....	52
Nº 12 Tipo de velocidad.....	53
Nº 13Temas importantes.....	54
Nº 14 Factores que influyen.....	55
Nº 15Capacidad física y técnica.....	57
Nº 16 Individualización el trabajo.....	58
Nº 17 Informe de capacidades físicas.....	59
Nº 18 Trabajo de la velocidad de reacción.....	60
Nº 19 Metodología adecuada.....	61

Nº 20 Autoeducación.....	62
Nº 21 Botea con la cabeza abajo.....	63
Nº 22 Tiene visión periférica.....	64
Nº 23 Domina el balón en el zigzag.....	65
Nº 24 Protege el balón durante el avance legal.....	66
Nº 25 Realiza cambio de ritmo a la salida.....	67
Nº 26 Hace cambios de dirección o fintas durante el desplazamiento boteando.....	68
Nº 27 Se desmarca fácilmente.....	69
Nº 28 Para entrar al aro el primer paso es en profundidad.....	70
Nº 29 El segundo pasó con salto, levantando la rodilla de la pierna libre.....	71
Nº 30 Tiene buena condición física.....	72

ÍNDICE DE ANEXOS

Nº 1 Encuesta para las deportistas.....	82
Nº 2 Encuesta para el entrenador.....	85
Nº 3 Guía de observación.....	89
Nº 4 Escenario deportivo.....	91
Nº 5 Instantes del desarrollo de la encuesta.....	91
Nº 6 Instantes de inquietud por parte de las deportistas.....	92
Nº 7 Minutos del desarrollo de la encuesta por parte del entrenador.....	92
Nº 8 Instantes de la ejecución del ejercicio en parejas.....	93
Nº9 Instantes de la ejecución del ejercicio en parejas con dribling.....	94
Nº 10 Instantes de la ejecución del ejercicio en tríos.....	95
Nº 11: Instantes de la ejecución del ejercicio tres contra tres marcación personal...	96

RESUMEN

Este trabajo se lo realizó en el coliseo de la FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO, con la finalidad de desarrollar la velocidad de reacción en el ataque ofensivo ante una marcación personal en las deportistas de baloncesto de la categoría menores y a su vez plantear alternativas de solución. Esta investigación es de tipo descriptiva y de campo no experimental, se trabajó con diez deportistas y un entrenador que contribuyó para que el trabajo se lo realice de mejor forma.

Con este tema de investigación se quiere mejorar el rendimiento de las deportistas de la federación mediante una propuesta de mejorar las capacidades físicas determinantes y a una ejecución metodológica de la velocidad de reacción en el ataque ofensivo ante una marcación personal.

La presente investigación está estructurada en los siguientes capítulos:

EL CAPITULO I: Referido al problema, contiene el planteamiento del problema los objetivos del estudio y la justificación del mismo

EL CAPITULO II: Incluye los antecedentes de la investigación, las bases teóricas que sirvieron de referencia para explicar el problema, el sistema de variables y su operacionalización y la definición de los términos básicos

EL CAPITULO III: El marco metodológico el cual incluye el diseño de la investigación, la población, la muestra, el instrumento, procedimientos para la recolección de los datos y las técnicas de análisis de la misma.

EL CAPITULO IV: Se presenta los resultados de la investigación su análisis y discusión.

EL CAPITULO V: Contiene las conclusiones del estudio según los objetivos e hipótesis planteadas y las recomendaciones derivadas de las conclusiones.

EL CAPITULO VI:

PROPUESTA

GUÍA PARA DESARROLLAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN EL ATAQUE OFENSIVO ANTE UNA MARCACIÓN PERSONAL EN EL BALONCESTO

Finalmente se presenta las referencias bibliográficas y anexos.

SUMMARY

This work was carried out in the coliseum of the SPORT FEDERATION DE CHIMBORAZO, with the purpose of developing the reaction speed in the offensive attack before a personal marcation in the sportsmen of basketball of the category minors and in turn to outline alternative of solution. This investigation is of descriptive type and of non experimental field, one worked with ten sportsmen and a trainer that it contributed so that the work is carried out it in a better way.

With this investigation topic he/she wants to improve the yield of the sportsmen of the mediating federation a proposal of improving the physical decisive capacities and to a methodological execution of the reaction speed in the offensive attack before a personal marcation.

The present investigation this structured in the following chapters:

THE ONE SURRENDERS I: Referred to the problem, it contains the position of the problem the objectives of the study and the justification of the same one

THE ONE SURRENDERS II: It includes the antecedents of the investigation, the theoretical bases that served as reference to explain the problem, the system of variables and their operacionalisation and the definition of the basic terms

THE ONE SURRENDERS III: The methodological mark which includes the design of the investigation, population, the sample, lauds the instrument, procedures for the gathering of the data and the techniques of analysis of the same one.

THE ONE SURRENDERS IV: He/she shows up the results of the investigation their analysis and discussion.

THE ONE SURRENDERS V: It contains the conclusions of the study according to the objectives and outlined hypothesis and the derived recommendations of the conclusions.

THE ONE SURRENDERS VI:

PROPOSAL

IT GUIDES TO DEVELOP THE SPEED OF REACTION IN THE OFFENSIVE
ATTACK BEFORE A PERSONAL MARCACIÓN IN THE BASKETBALL.

Finally it shows up the bibliographical references and annexes.

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

Uno de los más importantes objetivos que persigue todo entrenador en alguno de los deportes perteneciente a los grupos de Combate o Juego Deportivo, es conseguir un elevado desarrollo del pensamiento, ya que en la mayoría de los casos, gana el competidor que posea mayor resistencia, fuerza, VELOCIDAD DE REACCIÓN o movilidad articular, y sea capaz de realizar la mejor ejecución o técnica desde el punto de vista biomecánico, también el atleta que sea capaz de percibir las distintas y variadas situaciones que se presentan durante la competencia, las analice correctamente, y se ejecute el elemento técnico apropiado, valorando su propia condición con relación a la de su contrario.

Sin embargo a pesar de tener bien claro los preceptos anteriores, no se llevan a la práctica de la manera correcta, ya que en ocasiones las definiciones que se asumen propician la confusión.

La preparación física es uno de los componentes que en deportes de equipo va cobrando de forma progresiva mayor importancia en el ámbito general del entrenamiento deportivo. El entrenamiento físico, la valoración funcional, la recuperación del lesionado y el calentamiento son los campos de intervención más importantes.

Quizás sea éste el contenido más fácilmente programable de todas las que concurren en el baloncesto. Se trabajará la condición física de los jugadores desglosando debidamente los diversos aspectos que la componen y enfocándose en la preparación física especial sobre lo que es la velocidad de reacción.

La preparación especial está destinada a desarrollar las aptitudes físicas de acuerdo con las exigencias que plantean el deporte en cuestión y la actividad competitiva

determinada, cobrando una mayor importancia a medida que se incrementa el nivel del deportista

Por otra parte, durante este proceso de trabajo para desarrollar las diferentes cualidades físicas tenemos muy en cuenta que en nuestra especialidad deportiva el jugador debe demostrar fuerza, velocidad de reacción, coordinación, resistencia, en estado estable, con una gran capacidad de trabajo de los distintos sistemas funcionales y con la manifestación más clara de fatiga progresiva. Por ello, en el proceso de preparación física es importante, cuanto mayor sea el nivel del jugador, poner en práctica un método que le permita no sólo desarrollar unos índices suficientemente altos de las cualidades físicas, sino que pueda además demostrarlas en condiciones de fatiga.

Con esto queremos ayudar al rendimiento de las deportistas de la Federación Deportiva de Chimborazo de la disciplina de baloncesto categoría menores, mediante la propuesta de mejorar la preparación física especial para un mejor desarrollo de la velocidad de reacción, contando con todas las herramientas necesarias y la aceptación de la institución para realizar la investigación.

Tomando en consideración que la preparación física especial y enfocándose en la velocidad de reacción es la capacidad que hace que el jugador pueda realizar una acción, sea del tipo que sea, en el menor tiempo posible. Y por supuesto desarrollar y dominar las exigencias técnicas demandadas en toda acción.

1.- PROBLEMATIZACIÓN

1.1 Planteamiento del problema

A nivel mundial y durante mucho tiempo en el baloncesto se nos ha presentado una duda cuantas y que cualidades físicas son necesarias para jugar al baloncesto y si hay que darles ventaja sobre las demás cualidades.

La preparación física es una parte del proceso de entrenamiento de mayor importancia igual que la técnica individual. Por eso el entrenador tiene que planificar y supervisar todo el proceso de entrenamiento. No se puede permitir de ninguna manera que la preparación física sea independiente por el volumen o, aún menos, por la intensidad del entrenamiento.

En la formación física de los jugadores jóvenes es necesario saber que su desarrollo físico se completa en condiciones pobres y muy limitadas espacialmente para el juego y movimiento, lo que nos obliga a escoger una posición más actualizada en el proceso de entrenamiento. Lo que se pierde, por la vida moderna, en la adquisición de las costumbres de movimiento, nos vemos obligados a recuperarlo con un entrenamiento sistematizado.

Cada vez vienen más niños que no han corrido suficiente, que no tienen la capacidad motora plenamente desarrollada, lo que nos obliga a prestar una atención especial a su estado. Hay que dar mucho más espacio al ejercicio físico en el proceso de entrenamiento de formación de jugadores jóvenes. Y en especial en la velocidad de reacción en el ataque ofensivo que es la capacidad física que va a determinar en los encuentros conjuntamente con la técnica individual.¹

En la actualidad el baloncesto de la provincia de Chimborazo se ve afectado por una falta de procesos en las categorías menores lo cual dificulta un seguimiento a nivel profesional quedando solo como escuelas de iniciación, es por eso que se sugiere

trabajar en las categorías menores que comprenden las edades de 12 a 14 años, en estas edades se debería trabajar los aspectos determinantes de la competencia y se empezaría el trabajo del desarrollo de las capacidades físicas dentro del baloncesto.

En los diferentes campeonatos nacionales y locales de las categorías infantiles, es una constante que la provincia de Chimborazo ocupe los lugares de media tabla para abajo, dándose los casos de no ganar ningún juego en algunos campeonatos. Por esta razón, hay que buscar cómo revertir esa situación, por lo que consideramos la necesidad de formalizar en forma escrita cómo se realiza la conformación y la preparación de las selecciones de baloncesto, en las categorías menores en la Federación Deportiva de Chimborazo, producir un diagnóstico de la situación y proponer algunos elementos que permitan mejorar la actuación de estas selecciones.

Con respecto a la captación de los deportistas para las selecciones, los métodos utilizados son insuficientes, ya que están basados en observar a los deportistas en campeonatos de tiempos cortos, de apenas una semana de duración y que se realiza una vez al año.

En los campeonatos locales no participan todas las instituciones, por lo que se hace imposible la preselección de un buen número de deportistas dotadas con las cualidades suficientes. La captación de los jugadores para las selecciones adolece de algunos aspectos importantes, en cuanto que para esta escogencia es necesario aplicar diferentes exámenes que contengan estudios médicos, fisiológicos y psicológicos que pueden determinar la personalidad deportiva de los integrantes en una forma científica.

No existen programas de entrenamiento formales para la selección ni una metodología de trabajo, todo queda a criterio del entrenador que no le rinde cuentas a nadie. La preparación física, siempre es deficiente para recurrir a los campeonatos respectivos.

La planificación del entrenamiento no se realiza de forma continua sino que se altera según la disponibilidad de tiempo, que casi siempre es limitado. En épocas de clases solo se trabaja un tiempo definido y los fines de semana no se cuenta con la asistencia del 100% de las deportistas.

No se proporciona por parte de los entrenadores una información clara con respecto a los objetivos que persiguen las selecciones, lo que causa incertidumbre en las atletas con respecto al ¿por qué? y ¿para qué? del trabajo que realizan.

La preparación académica de los entrenadores es escasa, razón por la cual no se trabaja en forma metodológica y sistemática, lo que se refleja en los resultados. Se realizan muy pocos juegos de fogueo previos a las competencias nacionales y locales, a veces ninguno.

Referente a esta problemática se ha visto necesario realizar la siguiente investigación.

TEMA “LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN EL ATAQUE OFENSIVO ANTE UNA MARCACIÓN PERSONAL DEL BALONCESTO EN LA CATEGORÍA MENORES (13-14 AÑOS) EN LAS DEPORTISTAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO PERIODO 2010 – 2011”

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿De qué manera la velocidad de reacción influye en el ataque ofensivo ante una marcación personal del baloncesto de la categoría menores (13-14 años) en las deportistas de la Federación Deportiva de Chimborazo período 2010 – 2011?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo general:

Determinar la velocidad de reacción en el ataque ofensivo ante una marcación personal del baloncesto de la categoría menores (13-14 años) en las deportistas de la Federación Deportiva de Chimborazo

1.3.2 Objetivos específicos:

- Identificar la influencia de la velocidad de reacción en el ataque ofensivo ante una marcación personal del baloncesto de la categoría menores (13-14 años) en las deportistas de la Federación Deportiva de Chimborazo.

- Evaluar la capacidad física en el ataque ofensivo ante una marcación personal del baloncesto de la categoría menores (13-14 años) en las deportistas de la Federación Deportiva de Chimborazo.

- Establecer y proponer una guía de estrategias metodológicas para desarrollar la velocidad de reacción en el ataque ofensivo ante una marcación personal del baloncesto de la categoría menores (13-14 años) en las deportistas de la Federación Deportiva de Chimborazo.

1.4 JUSTIFICACIÓN

Es importante que toda persona que quiera practicar el baloncesto tenga el conocimiento básico del deporte, es por eso que existen programas y proyectos de la preparación del baloncestista, pero solo en el área técnica.

Esta estructura pretende contribuir con una función de servicio social en el área del deporte, donde se concentran la mayor cantidad de limitantes para un desarrollo integral, generando la estructura metodológica de la caracterización del baloncesto para fortalecer los programas, proyectos que permitan y favorezcan la actividad deportiva planificada y organizada, bajo parámetros científicos, que permitan optimizar los niveles de calidad de vida del deportista que practica el baloncesto. Es importante tomar en cuenta que dicho deporte no se establece con una estructura lógica, continua y ordenada lo cual se fortalece el desarrollo de baloncesto en nuestro país, porque nos permite obtener una estructura piramidal y sistemática de este deporte.

Con esta investigación se pretende brindar a la Federación Deportiva de Chimborazo una guía metodológica para la enseñanza adecuada y sistemática del deporte. Ya que la ESCUELA DE CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO de la UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO busca que el estudiante egresado pueda tener un verdadero desarrollo profesional dentro de las diferentes instituciones que se vinculan con la actividad física y el deporte, con la realización del ejercicio profesional supervisado, el estudiante tiene una verdadera proyección social al brindar soluciones positivas y factibles a problemáticas que afectan el desarrollo de la cultura de la actividad física y deporte, analizando la preparación física que han tenido esas selecciones en los últimos años y proponer algunas ideas que permitan mejorar.

Los entrenamientos deberían ser el momento en que el deportista se enfrenta a un reto de una manera constructiva, hablando de sí mismo, si quiere jugar el baloncesto.

Es así que como estudiantes de cultura física y palpando diariamente la realidad en la que nos desenvolvemos y gracias a la oportunidad que nos brindan la Universidad Nacional de Chimborazo en realizar investigaciones dentro de este campo, creo que fue conveniente realizar este trabajo investigativo, porque aportamos al mejoramiento de la disciplina de básquet en la provincia.

El trabajo investigativo es factible realizarlo, pues se cuenta con los recursos: humanos, bibliográficos, documentación actualizada, tiempo necesario, interés y dedicación, ya que al momento se halla entrenando un grupo de basquetbolistas categoría menores de la Federación Deportiva de Chimborazo y se cuenta con los materiales necesarios para la ejecución del proyecto, así como también con la aceptación de la institución.

Esta investigación aspira ser de modelo y ayuda para que personas e instituciones interesadas en el desarrollo de este deporte, se apoyen para continuar con investigaciones y mejorar cada día las capacidades físicas enfocándose en la velocidad de reacción del ataque ofensivo ante una marcación personal del baloncesto.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Posicionamiento teórico

En la provincia de Chimborazo, y dentro de los deportes de conjunto en especial del baloncesto se cree que la mayor parte del entrenamiento debe estar orientado al desarrollo de las capacidades físicas condicionantes, el mismo que en el entrenamiento nos produce una base fisiológica pero no nos produce una buena capacidad física determinante en especial la velocidad de reacción para el ataque ofensivo ante una marcación personal en la competencia.

CUADRO N° 1
CAPACIDADES FÍSICAS

CAPACIDADES CONDICIONANTES	CAPACIDADES. DETERMINANTES
Fuerza	Fuerza Explosiva
Resistencia	Resistencia Fuerza
Velocidad	VELOCIDAD REACCIÓN
Coordinación	Resistencia Velocidad
Flexibilidad	Fuerza Rápida

FUENTE: Libro de capacidades físicas
ELABORADO POR: Luis Moreno

Un gran desarrollo de las cualidades y actitudes por parte de las deportistas depende de una correcta orientación y planificación del entrenador para que se cumpla los preceptos establecidos, los mismos que darán lugar a una preparación física adecuada.

Para la presente investigación se parte de las sesiones de entrenamiento de baloncesto de la Federación Deportiva de Chimborazo en la categoría menores para plantear el problema que nos llevará a una teoría y con el análisis de la planificación

extraer conclusiones para poder generalizar, plantear una hipótesis para luego dar validez.

Se realizará una investigación de campo, de la misma manera se utilizará encuestas a los entrenadores sobre la importancia que le dan ellos a las diferentes capacidades físicas y de la misma manera nos plantearemos el problema, daremos una hipótesis y generalizaremos conclusiones.

2.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:

2.2.1 HISTORIA DEL BALONCESTO

El baloncesto nació en 1891 en Estados Unidos, concretamente en la Universidad de YMCA, Springfield (Massachusetts), donde se estudiaba la carrera de educación física y se impartían cursos prácticos de atletismo, rugby, ciclismo y gimnasia. James Naismith, profesor de educación física, quiso crear un deporte de equipo que se pudiera practicar en el gimnasio durante el frío invernal. Después de analizar los deportes que se practicaban en aquel momento, como el rugby, el fútbol, el béisbol, etc., redactó once normas de un juego, que hoy se conoce como el baloncesto. Naismith colocó dos cestas de melocotones clavadas en los extremos de una pista, a 3'05 m del suelo. De aquí surgió el nombre de basketball (baloncesto), palabra compuesta inglesa que define el objetivo del juego: introducir la pelota dentro de una cesta.

Este deporte fue difundido por todo el mundo por los alumnos de Springfield. El auténtico impulso europeo lo recibió gracias a los soldados estadounidenses que participaron en la segunda guerra mundial, que practicaban a menudo este deporte en los momentos de esparcimiento.

En los juegos olímpicos de Ámsterdam en 1928 y en el de Los Ángeles en 1932, fue deporte de exhibición, pero en los de Berlín en 1936 ya fue incorporado al programa oficial olímpico. El baloncesto femenino no fue olímpico hasta los juegos de Montreal, en 1976.²

²<http://baloncestovirtual8.galeon.com/>

2.2.2 EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN EL ATAQUE OFENSIVO

2.2.2.1 Concepto

Es una capacidad física determinante que complementa con la técnica el cual permite llegar antes que las defensas, ganando la ventaja desde el mismo momento en que el equipo recupera la posesión del balón, como también permite jugar con solvencia las situaciones finales del contraataque, en los entrenamientos la velocidad de reacción es recomendable el uso de estímulos técnico-tácticos ya que además de cumplir un doble objetivo, el entrenamiento de la velocidad de reacción y el de los fundamentos, también resulta un método de trabajo más agradable y divertido a los jugadores.²

2.2.3 CLASES O MANIFESTACIONES DE LA VELOCIDAD

Siguiendo, y teniendo en consideración la relación con las demás capacidades motrices como la resistencia, fuerza, coordinación, distinguimos dos formas principales de velocidad y sus subdivisiones:

CUADRO N° 2
Manifestaciones de velocidad sus categorías y sinónimos

SINÓNIMOS				
VELOCIDAD DE ACCIÓN	VELOCIDAD FRECUENCIAL	FUERZA-VELOCIDAD FUERZA-EXPLOSIVA	RESISTENCIA DE FUERZA-EXPLOSIVA	RESIST. MÁXIMA DE VELOCIDAD
Velocidad de movimiento	Frecuencia motriz	Capacidad de aceleración	Resistencia de aceleración	Resistencia de sprint
Velocidad gestual	Coordinación rápida	Velocidad de salida		Resistencia de velocidad frecuencial
Velocidad de ejecución	Velocidad de base			Resist. gral. anaeróbica de corta duración
Velocidad segmentaria	Velocidad de desplazamiento			Resistencia de velocidad

FUENTE: GROSSER, M.: Entrenamiento de la velocidad Ed. Martínez Roca, Barcelona
ELABORADO POR: Luis Moreno

²<http://baloncestovirtual8.galeon.com/>

2.2.3.1 Manifestaciones puras

Estas, para que su desarrollo sea máximo, tiene que cumplir dos condiciones: una que no puedan efectuarse durante mucho tiempo, y otra, que las resistencias externas deben ser bajas.

Velocidad de reacción

Capacidad de reaccionar en el menor tiempo a un estímulo, hay hasta cinco componentes en el Tiempo de Reacción, de los cuales unos son entrenables y otros no.

Componentes entrenables

- **Fase de percepción**

Tiempo que tarda en excitarse el receptor como el oído, la vista, por el estímulo o señal del silbato, pañuelo, depende de la percepción y de la capacidad de atención.

- **Fase de tratamiento de la información**

Tiempo de formación de la orden de ejecución y depende del grado técnico y de la coordinación donde existen dos situaciones:

1. Tener que elegir entre varias respuestas, con lo que la fase de tratamiento de la información es mayor.
2. Tener que reaccionar ante una sola respuesta, con lo que la fase de tratamiento de la información es menor.

- **Fase de tiempo latente**

Tiempo de activación de las placas motrices y la contracción muscular es entrenables a través de la fuerza y la Coordinación.

Componentes no entrenables

- **Fase de transmisión**

Tiempo de transmisión del estímulo, del receptor, también llamado Vía Aferente, depende de la conducción nerviosa.

- **Fase de conducción**

Tiempo de transmisión de la respuesta dada hasta el músculo. También llamado Vía Eferente.

Formas de reacción

Se distingue entre tiempo de reacción simple que son reacciones simples y tiempo de reacción de elección que son reacciones complejas.

El tiempo de reacción simple

Exige una determinada reacción ante una determinada señal, como por ejemplo una salida de velocidad, en la que el atleta ante el disparo de salida reaccionará con una "salida baja".

En el tiempo de reacción de elección

Reacciones complejas, el deportista se enfrenta a un problema: el tener que elegir la mejor reacción ante un número de reacciones posibles, por ejemplo, en la recepción ante un saque, a la trayectoria de la pelota.

Velocidad de movimiento o de acción

Capacidad de realizar movimientos a cíclicos movimientos únicos a velocidad máxima frente a resistencias bajas

Estos movimientos realizados frente a una resistencia mayor supone entrar en el ámbito de la fuerza, velocidad, fuerza-explosiva

Velocidad frecuencial

Capacidad de realizar movimientos cíclicos movimientos iguales que se van repitiendo a velocidad máxima frente a resistencias bajas.

Estos movimientos cíclicos practicados frente a una resistencia mayor suponen entrar en el ámbito de la fuerza, velocidad, fuerza-explosiva.³

La velocidad frecuencial o de desplazamiento en carrera, viene dada por dos factores:

1. Longitud de zancada: distancia que se cubre en cada una de las zancadas.
2. Frecuencia de las zancadas: nº de zancadas en la unidad de tiempo.

El producto de estos dos factores va a incidir en el desplazamiento, pero pueden ser antagónicos llevados a sus máximos extremos.⁴

2.2.3.2 Manifestaciones complejas

Fuerza-Velocidad

Capacidad de otorgar un máximo impulso de fuerza posible a resistencias en movimientos cíclicos y a cíclicos en un tiempo determinado, se trata de la fuerza ejercida en el menor tiempo posible

El entrenamiento de esta forma de Velocidad, junto el desarrollo de la Fuerza Máxima y las formas "puras" de velocidad formando los tres elementos una unidad dinámica beneficiarán notablemente el aumento de la velocidad motriz.

Resistencia a la fuerza-velocidad

Capacidad de resistencia frente a la disminución de la velocidad causada por el cansancio cuando las velocidades de contracción sean máximas en movimientos a cíclicos delante de resistencias mayores.

³ GROSSER, M.: Entrenamiento de la velocidad. Ed. Martínez Roca, Barcelona.

⁴ GUTIÉRREZ, M.: Estructura biomecánica de la motricidad, Ed. C. D. I.N.E.F., Granada.

Resistencia a la velocidad-máxima

Capacidad de resistir frente a la disminución de la velocidad causada por el cansancio en caso de movimientos cíclicos de velocidades de contracción máximas.

2.2.4 MÉTODOS PARA DESARROLLAR LA VELOCIDAD

Velocidad de reacción:

- Salidas instantáneas desde rodillas, cuclillas, decúbito prono, supino
- Movimiento de diferentes segmentos corporales como respuestas a estímulos
- Carreras con cambios bruscos de dirección.

Velocidad de aceleración

- Carreras cortas a máxima velocidad
- Multisaltos
- Skipping
- Progresiones
- Carreras con arrastres.

Velocidad de desplazamiento

- Repeticiones de carreras cortas.

Velocidad gestual

- Giros, gestos técnicos ⁵

FASES EN LA CARRERA DE VELOCIDAD

⁵ www.google.com.ec/factores+que+influyen+en+la+velocidad+de+reaccion+en+el+baloncesto&nfpr=

- Reacción aceleración
- Máxima velocidad
- Resistencia a la velocidad.

2.2.5 FACTORES QUE INFLUYEN EN LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN EL BALONCESTO

En el mundo del deporte hay un sin fin de acciones pero en el baloncesto van a precisar de una buena velocidad de reacción como cortar un pase, realizar una parada, realizar una buena recepción, etc.

Vamos a profundizar y analizar los factores de los que depende la velocidad de reacción. Hay dos factores fundamentales de los que dependerá y que son:

La velocidad de transmisión del impulso nervioso:

Este factor varía de unos sujetos a otros

La velocidad de contracción muscular:

Este factor también varía de unos sujetos a otros en función de su estructura muscular, pero hay también otros dos aspectos que son fundamentales en la velocidad de reacción:

La atención del sujeto:

Cuanto más alto sea el nivel de atención, antes percibiremos el estímulo, y en consecuencia nuestra respuesta ganará en rapidez.

La actitud del sujeto:

Es decir, la predisposición manifiesta reaccionar a nivel motor, que vendrá determinada por una colocación determinada de nuestros segmentos corporales y un grado de tensión a nivel muscular. Es lo que se denomina como posiciones de base en las distintas actividades físico-

deportivas, las cuales nos permiten ponernos en acción lo más rápido posible y poseen un aspecto en común: "La tensión regulada".⁶

2.2.6 TIEMPO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN EL BALONCESTO

Esta denominación de tiempo de reacción se la puede denominar correctamente de distintas formas, velocidad de reacción, tiempo de ejecución, que son las comunes a todos los deportes, pero más específicamente en el baloncesto se les puede denominar tiempo de salida o velocidad de salida, neuromusculares y de la propia musculatura para realizar una acción en un mínimo tiempo.

Claramente podemos definir dos tipos de tiempo de reacción distintos, pero que parten de un denominador común, que es la señal de activación externa, estos dos tipos son:

El tiempo en iniciar una ejecución aprendida, o tiempo de reacción motora compleja. El tiempo en iniciar una ejecución muy simple o velocidad de un solo movimiento.

La diferencia principal estriba que en la primera se ha de sumar al resto de los valores que intervienen en la velocidad o tiempo de reacción, la activación del circuito neuronal correspondiente a esa acción.

Se denomina reflejo a la respuesta motriz inmediata a un estímulo. Todo arco reflejo está constituido con distintas unidades fundamentales, en los tiempos de reacción deportivos, ya sean simples o complejos debemos tener en cuenta el tiempo inicial de respuesta rápida o reflejo. Este puede ser voluntario o involuntario. El tiempo de reacción simple, por ejemplo, dar un salto al escuchar un pitido, es poco entrenable y con un componente genético muy grande. Las acciones más complejas que requiere un tiempo de reacción más corto si se pueden mejorar mucho con el entrenamiento buscando un perfeccionamiento en los circuitos neuronales que realizan dicho movimiento.⁷

⁶ www.google.com.ec/factores+que+influyen+en+la+velocidad+de+reaccion+en+el+baloncesto&nfpr=

⁷ <http://www.todoexpertos.com/categorias/deportes/baloncesto/respuestas>

2.2.7 TIPOS DE VELOCIDAD QUE SE TRABAJA EN EL BALONCESTO

Esta capacidad es una de las más importantes en este deporte ya que es, posiblemente, el aspecto que marque más las diferencias entre jugadoras o equipos del mismo nivel técnico. La velocidad de ejecución de aspectos técnicos, la velocidad de reacción ante multitud de estímulos diferentes, la aceleración y velocidad máxima en los desplazamientos con y sin balón, hacen que un jugador supere a otro, o que un equipo pueda realizar o no unos determinados esquemas tácticos.

Tanto en baloncesto como en otros deportes, las prestaciones de aceleración y velocidad van a depender de la fuerza rápida la coordinación y por supuesto del dominio del gesto técnico.

Así pues, la velocidad va a ser el factor de prestación que permita realizar acciones motoras, en las condiciones dadas, en el menor tiempo posible garantizando una anticipación, una precisión, la óptima aplicación de la fuerza, etc. y posibilitando así el rendimiento competitivo buscado.

En donde los principales tipos de velocidad a trabajar en el baloncesto y predominando la velocidad de reacción serían las siguientes:

2.2.7.1 Velocidad de reacción.

Sería la capacidad de actuar en el menor tiempo posible a un estímulo. En baloncesto esta es de tipo complejo, ya que no se conoce con exactitud ni el estímulo que va a recibir, ni la respuesta que se tiene que dar. Sin olvidar las situaciones de ataque, quizás sea en la defensa cuando más se manifiesta la importancia de este aspecto.

2.2.7.2 Aceleración.

Es la capacidad de realizar movimientos alcanzando en el menor tiempo posible la velocidad máxima. En baloncesto se producen muchas acciones tanto de tipo global

desplazamientos, como segmentaria pases, tiros, en los que se requiere de este aspecto. Como los movimientos segmentarios se repiten varias veces requiriendo una utilización de la fuerza, a la máxima velocidad con pausas cortas de tiempo, tendrá gran importancia la resistencia a la fuerza rápida. Necesitaremos una aceleración global en todo tipo de desplazamiento, lo cual nos permitirá por ejemplo realizar una entrada a canasta, salir boteando o corriendo al contraataque y otras muchas situaciones con las que superemos a nuestro contrario.

2.2.7.3 Velocidad máxima.

Se da en muy pocas circunstancias en este deporte, pero no por ello dejar de ser importante el tenerla en cuenta. Sería la máxima velocidad obtenida después de una aceleración y esta situación puede suceder por ejemplo en los contraataques, tanto en defensa como en ataque pero en escasísimas ocasiones, ya que el campo es demasiado pequeño para que ocurra esta circunstancia.

2.2.8 LA VELOCIDAD DE REACCIÓN Y SU PREPARACIÓN EN EL BALONCESTO

La capacidad de velocidad de un jugador es un conjunto de propiedades funcionales como la anticipación, reacción, elasticidad y capacidad de elongación de las fibras musculares, coordinación neuromuscular, intra intermuscular, la fuerza, que permiten ejecutar acciones motoras complejas en un tiempo breve.

En el juego del baloncesto se distinguen simultáneamente tres regímenes específicos de trabajo de velocidad:

Cíclico.- Manifestación del esfuerzo explosivo concéntrico en gestos únicos,

Explosivo.- De salida o aceleración del cuerpo, desde parado para lograr los máximos índices en muy poco tiempo

Desplazamiento.- Manteniendo cierta velocidad en determinada distancia con movimientos cíclicos o encadenados

Además de las anteriores también existen las acciones mixtas. Son acciones en las que se dan las dos manifestaciones anteriores de la velocidad de reacción. Realizan una acción cíclica seguida de otra acción a cíclica o viceversa. Pensemos por un momento en una situación que incluya: un desmarque, recepción, desplazamiento con bola, pase y vuelta a empezar. En toda esta cadena de sucesos se están produciendo tanto acciones cíclicas como a cíclicas.

Para integrar estos tres tipos dentro del plan de trabajo de velocidad de reacción se dividirá en dos etapas interrelacionadas:

1. Perfeccionamiento diferenciado de cada componente de velocidad:

- Tiempo de reacción
- Tiempo de cada movimiento
- Frecuencia de los movimientos

2.- Perfeccionamiento integral donde se aplican los componentes o capacidades locales en los actos motores específicos de nuestra modalidad dando así un sistema de entrenamiento más apropiado para el desarrollo de la velocidad de reacción la cual se encuentra a continuación ⁸

2.2.8.1 Sistemas de entrenamiento de la velocidad **de reacción**

Cuando realizamos trabajos encaminados a la mejora de la velocidad, Por motivos biomecánicas, los diferentes estímulos y grupos musculares empleados en los entrenamientos de pretemporada, conducirán a los jugadores a un excesivo cansancio muscular.

Los ejercicios de velocidad deberán de realizarse a un 100% de la capacidad de cada jugador y respetando escrupulosamente el equilibrio entre trabajo y descanso. Las sesiones de mejora de la velocidad suelen caracterizarse por la presencia de

⁸ http://www.basketjavier.com/CMS/index.php?option=com_content&task=view&id=31&Itemid=26

ejercicios con un alto grado de motivación para el jugador, pudiendo llevarlo a una sobrecarga de trabajo.

Resulta muy conveniente tener presente que para poder trabajar adecuadamente la velocidad, es preciso haber completado previamente una época de entrenamiento genérico para luego iniciar los trabajos de velocidad que se prolongarán a lo largo de toda la temporada. No podemos llegar a trabajar la velocidad sin antes habernos adentrado tanto en la resistencia como en la fuerza y, además, primero tendremos que trabajar la máxima velocidad la resistencia a la velocidad siguiendo el siguiente sistema.

2.2.8.2 Sistemas de entrenamiento de la velocidad a seguir en el entrenamiento

- **Velocidad de reacción:** Repeticiones múltiples con diferentes estímulos.
- **Capacidad de aceleración:** Sobrecargas, multisaltos, arrastres y empujes
- **Máxima velocidad:** Trabajo de la potencia y coordinación
- **Resistencia a la velocidad:** Son válidos los trabajos referenciados en el apartado de *la Resistencia*.⁹

2.2.9 PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN EL JUGADOR DE BALONCESTO

En el planteamiento de ejercicios para trabajar la velocidad u otro tipo de capacidad u objetivo, se plantean dos diferentes tipos de trabajos. Actividades estas, que en función del periodo de temporada en que nos encontremos serán de un modo u otro.

La verdad es que diferenciar entre ejercicios de velocidad de pies y de desplazamiento será muy difícil sobre todo cuando planteemos trabajos simulando el contexto, ya que en acción real de juego muy pocas veces se dan estos de manera aislada normalmente una acción rápida de pies va seguida de un desplazamiento y viceversa. En el planteamiento práctico que posteriormente se realiza, se intenta

⁹ <http://sobrepates.blogcindario.com/2006/10/00094-preparacion-fisica-la-velocidad.html>

separarlo en la medida de lo posible, pero está claro que contra más complejo sea el ejercicio más difícil será individualizar el objetivo del mismo.

2.2.9.1 Tipos de tareas

Medios básicos de trabajo: A través de estas tareas busco desarrollar los diferentes componentes de esa velocidad de desplazamiento que posteriormente será requerida en competición. Este tipo de actividades se plantearán sin oponente y serán diseñadas de manera muy específica para conseguir un aspecto muy concreto propio de ese contenido de trabajo; reacción, impulso o aceleraciones. Ejemplo Si buscamos la mejora de la velocidad de pies necesitaré que el jugador consiga buenos de coordinación para su frecuencia, planteo todo tipo de actividades de frecuencia de movimiento tipo frecuencia baja, eskipin rodilla, glúteo, amplitud buscando frecuencia lateral alejándose de toda acción de juego y centrándome única y exclusivamente en conseguir alta velocidad, frecuencia de pies.

2.2.9.2 Medios específicos de trabajo: Ahora sí que el diseño del trabajo se realizará teniendo en cuenta acciones propias del contexto real de juego, habrá balón y habrá oponente desde mi punto de vista este tipo de trabajo es el mejor medio para conseguir incrementar el rendimiento de la propia velocidad, ya sea de pies como de desplazamiento. Pero también se debe de considerar que para poder plantear este tipo de trabajo es preferible empezar con medios básicos fundamentales para conseguir esos niveles específicos de velocidad y progresivamente conforme avance la pretemporada introducir medios específicos. Siguiendo con el ejemplo anterior, si yo a mi pívot que quiero aumentar su velocidad de pies hago continuos trabajos de frecuencia, poco a poco realizaré transferencia con balón para posteriormente aplicar esa acción concreta en situación real de juego acción en 1 contra 1, 2 contra 1

2.2.9.3 En pretemporada: Partir de medios básicos buscando amplio recursos motrices y los elementos propios de la velocidad de aceleración, impulso, técnica para posteriormente con o sin balón buscar acciones propias de la competición. A

partir de aquí introducir métodos específicos simples con sólo un defensor y poco a poco más complejos 3contra1, 2contra1, 2contra2.

2.2.9.4 En temporada: Se olvidó de lo básico y se centra en el trabajo específico, dejo de lado el volumen y buscando intensidad en ese trabajo. Lo que también es cierto que cuando venga un periodo "largo" de descanso en la temporadas que deberé de aplicar cargas básicas para volver de nuevo a conseguir un pico de forma al comienzo del periodo por lo que sí que haré incidencia en volumen. A lo largo de la temporada lo que se hará es afinar esa velocidad a través de trabajo de pliometría, multisaltos, acciones cortas de aceleraciones. Que no suponen un volumen excesivo y que hacen que el jugador mantenga esa "chispa" de velocidad que necesito en continuos periodos de competición.

Como se puede, debe intentar ir de lo más general al más específico con el objetivo de mejorar la velocidad de reacción en los jugadores. Tratarán de iniciar al principio de la temporada acciones de velocidad simples para después ir incorporando acciones más variables, diferentes estímulos, modos de salir, posiciones siempre antes del trabajo principal de la sesión, tras el calentamiento.

Este trabajo requiere que se haga al 105% por lo que sí el jugador está cansado del entrenamiento los objetivos que se va buscando no los van a conseguir.

Si se trabaja a modo de series que es lo más conveniente ya que así se controla el trabajo

Velocidad de reacción.-Entre 4 - 8 ejercicios de entre 6-10 repeticiones con descansos entre 2 - 3 minutos.

Velocidad de desplazamiento.-Acciones no superiores a 15 metros. Y repeticiones de 3 - 6 con recuperaciones de entre 6 y 8 minutos que considero oportuno hacer esa recuperación activamente, de tal manera que se aproveche este tiempo no para estar parado sino para hacer alguna actividad por ejemplo hacer trabajo de tiro libre ¹⁰

¹⁰ <http://www.deportsalud.com/entrenamiento/entre209.htm>

2.2.10 LA VELOCIDAD EN EL SISTEMAS DE ATAQUE

Es un conjunto de principios de coordinación que tiene por objetivo buscar la concreción de goles en forma colectiva, de asegurar la disputa de los rebotes ofensivos, mantener el equilibrio defensivo y explotar al máximo las capacidades individuales de todos los jugadores.

Los sistemas de ataque se pueden dividir en dos partes bien diferenciadas:

- 1.- Contraataque o transición: Es la forma más rápida de llegar al cesto adversario antes que se establezca la defensa.
- 2.- Ataque fijo o de control: Es el ataque con las cinco posiciones ofensivas preestablecidas y con la defensa organizada. Este requiere de más orden y complejidad que el anterior.

2.2.10.1 Cómo elegir un sistema de ataque

Se deben tener en cuenta tres factores determinantes:

- 1.- El material humano: La calidad y cantidad de jugadores con los que se dispone, según sus características propias se elegirá el sistema más conveniente.
- 2.-La filosofía del entrenador: Es la forma en que le gusta jugar al entrenador, lógicamente será adaptada a los jugadores de los que disponga.
- 3.-El equipo adversario: El oponente será el que determine qué tipo de jugadores y distribución será la más conveniente para jugar.

Estos tres factores están entrelazados y no se puede prescindir de ninguno de ellos.¹¹

2.2.11 PRINCIPIOS PARA LA VELOCIDAD EN EL ATAQUE OFENSIVO

Estos se dividen en tres grupos:

¹¹ <http://www.deportsalud.com/entrenamiento/entre209.htm>

1.- Cortes: es la primera acción ofensiva que ensayan los jugadores principiantes. Se trata de “pasar y cortar”, o sea pasar la pelota y desplazarse para crear la posibilidad de anotar. Es importante que una vez iniciada la acción con un pase “lea” a su defensor antes de efectuar el corte hacia la canasta. Si el defensor se mueve junto con el atacante, éste deberá realizar un corte brusco hacia la canasta cortada directa, si el defensor intenta corta el pase, el atacante deberá simular dirigirse a recibir el pase para luego cortar rápidamente por detrás del mismo.

2.- Cortinas: Es uno de los movimientos de ataque más difíciles de defender y uno de los más utilizados. Consiste en una maniobra para bloquear el paso del defensor de uno de sus compañeros, se puede realizar con o sin pelota. El que va hacer la cortina debe colocarse en la posición por donde va a pasar el defensor, para ganar la posición legalmente. Existen distintos tipos de cortinas: directas, indirectas, ciegas, verticales, horizontales, dobles, alternadas y falsas.

3.-Cruces: En los cruces el jugador que pretende desmarcarse lleva a su defensor al choque con otro atacante, llamado “poste” cortando sobre él, de modo que la defensa quede bloqueada en el movimiento, al intentar seguirlo. El jugador “poste” podrá protegerse del choque en el pecho con los brazos cruzados o bien girando, dando la espalda hacia el defensor del atacante que cruza sobre él.¹²

2.2.12 METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DE LA VELOCIDAD EN EL ATAQUE OFENSIVO

- Enseñar el movimiento en forma global, con la cantidad de repeticiones suficientes para que los jugadores puedan captar la imagen en forma general.
- Señalar las opciones de gol que tiene el ataque y el orden de lanzamiento.
- Determinar a los jugadores que formará, el “triángulo de rebotes” en cada opción de gol.

¹²<http://www.deportosalud.com/entrenamiento/entre209.htm>

- Indicar los jugadores que deberán cubrir el equilibrio defensivo en cada lanzamiento al cesto.
- Desglosar el sistema en partes y entrenarlas por separado.
- Integrar al sistema, a medida que van siendo aprendidos.
- Ejecutar el sistema en forma global, integrando las partes entrenadas por separado.
- Aumentar progresivamente la velocidad de ejecución del sistema de juego, inclusive se pueden incluir condiciones dificultadas para resolver en medio del juego.¹³

2.2.13 CONDICIONES QUE DEBE REUNIR LA VELOCIDAD DE ATAQUE OFENSIVO PARA TENER ÉXITO:

1.-Formación: Es la distribución conveniente de los jugadores en la cancha, las que se identifican numerándolas desde la mitad de la cancha hacia el cesto. Se basa en las tres posiciones básicas que ocupan los jugadores en la ofensiva: frente, costado o espaldas al aro.

2.-Utilización de todos los principios de coordinación: Los sistemas de ataque deberán dar más variedad y riqueza a los movimientos ofensivos, complicando el trabajo de la defensa, por ejemplo: cortinas, cortadas y cruces.

3.-Continuidad en las acciones: Cada movimiento ofensivo deberá estar enlazado al siguiente, para no perder tiempo en rearmar el sistema, así se obtendrá movilidad y circulación en el ataque, la cual resulta difícil de defender.

4.-El rebote ofensivo: Deberá preverse que el lanzamiento pueda ser fallido y mandar a los tres jugadores más altos al rebote, para recuperar el balón. Estos tendrán que formar un “triángulo de rebote ofensivo” para cubrir los tres posibles lugares de salida del balón.

5.-Equilibrio defensivo: Es el cubrimiento que deben hacer en la mitad de la cancha, en caso de pérdida del balón o de un rebote no tomado, uno o dos jugadores atacantes, para impedir el posible contraataque adversario. Generalmente son los jugadores más rápidos y más bajos, que se encargarán de formar la primera defensa del equipo oponente, tratando de demorar el ataque adversario hasta que sus compañeros retomen las posiciones.¹⁴

2.2.14 CONOCER LAS TÁCTICAS Y TÉCNICAS DE LA VELOCIDAD DE ATAQUE OFENSIVO EN BALONCESTO

TÁCTICAS:

Acciones individuales. Interacción entre 2 jugadores.

Acciones de grupos. Interacción entre 3 jugadores.

Acciones conjuntas del equipo.

Carrera explosiva (cambios de ritmo, velocidad, con giros, con fintas, etc.)

El jugador atacante debe tener la vista periférica cuando está en posición de ayuda.

2.2.14.1 Movimientos de los pies:

Los pies separados, aproximadamente la anchura de los hombros, los movimientos de los pies deben de realizarse en la siguiente manera.

1.- Con pasos cortos y rápidos. Deslizándonos, e incluso arrastrando el pie contrario a la dirección en la que se mueve el atacante o con pasos de esgrima en los movimientos frontales y posteriores.

2.- El primer pie en moverse es el más cercano a la dirección en la que se mueve el balón. Primero se debe abrir a la posición con un paso corto y rápido, y luego se cierra la posición con un paso de la misma amplitud que el primero, de tal forma que la separación entre los pies sigue siendo la inicial. En los movimientos frontales el

¹⁴<http://www.deportsalud.com/entrenamiento/entre209.htm>

primer paso lo realizará el pie más adelantado, y los posteriores el pie más atrasado respetando todas las normas de separación y deslizamiento.

2.2.14.2 Debemos evitar:

Juntar los pies: Porque si los juntamos, y en ese momento, el atacante cambia de dirección no hay equilibrio, y el atacante nos rebasaría.

Evitar la posición de "acordeón": no se debe de variar el centro de gravedad subiendo y bajando nuestra posición. Aquí no estaríamos deslizando los pies, más bien estaríamos dando saltos.

2.2.14.3 TÉCNICAS:

Las principales técnicas de ataque que necesita cualquier jugador, además de pericia esquivando o controlando la pelota, son pasar y tirar. Los pases a los compañeros incluyen pases frontales, pases por detrás de la espalda, pases saltando y pases botando la pelota; un pase que da lugar a una canasta se denomina asistencia

La habilidad más importante en baloncesto consiste en tirar a canasta con precisión. Entre los tipos de tiros del baloncesto moderno se encuentran la dejada o bandeja, en el que se aproxima lo más posible la pelota a la canasta y se le deja entrar; el tiro en suspensión, en el que se salta estando en posesión de la pelota y en el momento en el que el jugador se queda suspendido en el aire, lanza a canasta; el gancho, tiro en arco sobre la cabeza impulsada con un solo brazo, habitualmente en trayectoria lateral, cuando el jugador se está saliendo del área de canasta; y finalmente el mate, en el que el tirador salta elevando la pelota por encima de la cesta y la introduce violentamente utilizando una o dos manos. El tiro desde una posición fija o con el jugador detenido, tan popular cuando el juego es más lento, es muy raro en el baloncesto moderno. Los tiros de falta se lanzan desde la línea de tiros libres.

Rebotar significa ganar la posesión de la pelota que viene rebotada del tablero cuando se ha fallado un tiro. También consiste en palmear dentro de la canasta después de un fallo previo.

Una defensa presionante a lo largo de toda la pista sobre los jugadores que tienen que sacar y avanzar, impide el movimiento fluido del balón y dificulta la anotación al contrario. También es esencial en baloncesto el bloqueo o pantalla, en el que un jugador permanece quieto, de manera que impide el movimiento de un jugador defensivo y deja libre a un compañero para que tire a canasta.

Hablando comúnmente, una estrategia de ataque puede contar con pautas deliberadas de ataque o soltarse en un estilo más improvisado de juego. En todo caso, el objetivo es invadir la cancha contraria y esforzarse para tirar a canasta desde la posición más cómoda o pasar a un compañero que tenga mejor oportunidad de marcar.¹⁵

2.2.15 DIEZ REGLAS DE ORO PARA LA VELOCIDAD DE EL ATAQUE OFENSIVO EN EL BALONCESTO

Hoy puede servir de guía, como conceptos de juego, para que el entrenador desarrolle sus modelos ofensivos. Si se dominan estas diez reglas, un equipo puede abordar con éxito la fase de ataque.

1.-Tener siempre un jugador en posición de protección. El jugador, en esta posición de protección, está en disposición de invertir el balón y es el primer defensor del balance defensivo en el caso de que el balón se pierda. Además, desde esta posición de eje del ataque, tiene la posibilidad de marcar el "tiempo" y las características del juego. Un entrenador mantendrá siempre esta protección al diseñar su ataque. Si es un entrenador muy conservador dispondrá una protección extra con más jugadores en esta posición. Con los movimientos del ataque un mismo jugador no puede mantener siempre la posición de seguridad, por lo que será reemplazado por otro. Este concepto de ampliar el número de jugadores en la posición de seguridad para así

¹⁵ <http://migonrod.wordpress.com/category/tactica/>

mantener un buen balance defensivo abre las posibilidades estratégicas de controlar el balón en relación con el tiempo - tanteo.

2.- Movimiento de jugadores. El ataque que incorpora el movimiento de jugadores como característica esencial del sistema, crea situaciones más difíciles de defender. Pasar y cortar es un concepto básico importante y muchos entrenadores hacen de ello la base de su ataque. Un ataque que utiliza el movimiento de sus jugadores es más difícil de defender que el que tiene, como arma principal, el movimiento del balón. Después de pasar el jugador puede, además de cortar siguiendo el balón para recibir un pase de vuelta, crear un bloqueo directo al jugador con balón, o uno indirecto en zonas alejadas, o favorecerse de las posiciones de los postes bajos para recibir bloqueos. El desplazamiento del jugador cortando bajo el aro amplía los espacios exteriores beneficiando, en sus posibles acciones de 1x1, a los jugadores situados en esas posiciones. El movimiento ofensivo obliga a un reajuste defensivo debilitando su solidez y sus ayudas defensivas. Los jugadores, sin una participación directa sobre el balón, deben desplazarse reemplazando las posiciones de los compañeros, creando con sus movimientos situaciones de ventaja.

3.- Ir al encuentro del balón. El receptor del pase debe tener el hábito de moverse siempre para recibir el balón. Esta acción impide, incluso a la defensa agresiva, interceptar el pase. La acción de moverse no es sólo ir al encuentro del balón. Cuando un jugador puede recibir el balón en su posición sin demasiados problemas defensivos, la recepción del balón dando un paso o con un pequeño salto en primer tiempo favorece los posteriores movimientos de los pies.

4.- Jugar con el poste bajo. Por la peligrosidad de su posición cercana al aro y también como inversor del balón de un lado a otro de la cancha, el juego con el poste bajo es la llave para abrir las defensas agresivas. Un pase interior obliga a los defensores exteriores a cerrarse sobre la posición del poste lo que libera a sus pares. Una vez pasado el balón debería jugarse la regla segunda, cortar y reemplazar y así evitar el marcaje 2x1 sobre el poste bajo.

5.-Movimiento del balón. La inversión del balón al lado opuesto de la cancha crea situaciones de 1x1. El movimiento de balón obliga a un reajuste completo de la defensa y frecuentemente abre posibilidades cuando el movimiento defensivo no se sincroniza con el ataque. La situación óptima combinaría el movimiento del balón, de los jugadores y la utilización del dribling.

6.-Tirar y seguir. El jugador que tira a canasta es el más adecuado para conseguir el rebote ya que en el momento en que el balón sale de su mano tiene una idea bastante clara de si su tiro tendrá éxito. Si intuye que el lanzamiento se malogrará, también presiente hacia dónde moverse para recuperar el balón, si el rebote será corto o largo, a izquierda o derecha. Por tanto, él tiene la mejor oportunidad para conseguir una posición ventajosa de rebote. El rebote ofensivo es de un incalculable valor ya que permite segundos tiros y mayor número de posesiones de balón.

7.-Utilización del dribling La mejor y más rápida jugada surge de la utilización equilibrada del dribling con el movimiento del balón. Con la regla actual de los veinticuatro segundos de posesión adquieren más importancia las acciones técnicas que las estratégicas. Un jugador con capacidad para crear peligro en el 1x1 obliga a ayudas defensivas que abren líneas de pase, espacios, asistencias para un tiro desde 6,25 o asistencias para los jugadores interiores. El dribling es el factor desequilibrante en el baloncesto actual.

8.-Aclarar posiciones al jugador con balón. Los jugadores próximos al jugador con balón que inicia el dribling deberán abrir espacios para permitir el 1x1 y mejorar las líneas de pase. Esta regla de abrir espacios se mantiene cuando el balón se pasa al poste bajo, aunque en esta ocasión, éste no deberá votar el balón hasta que los jugadores exteriores corten y así tener el espacio libre.

9.-Utilización de conceptos específicos. Cuando los adversarios son muy fuertes, el equipo deberá recurrir a sistemas con bloqueos. El fin de un bloqueo es el de interrumpir el camino de un defensor adversario dentro de la legalidad del reglamento. En la mayoría de los casos, una vez que ha tomado su posición el bloqueador, deberá permanecer estacionario para librarse de la responsabilidad de

cualquier contacto que pueda suceder. Como consecuencia, el éxito de la mayoría de los bloqueos dependerá de los oportunos movimientos del jugador para quién el bloqueo se realiza. Para evitar en ellos los cambios defensivos deberán intervenir jugadores de características físicas diferentes como por ejemplo interiores con exteriores y viceversa. Además, deberán utilizarse combinaciones de conceptos específicos como el bloqueo indirecto más pick and roll, el bloqueo ciego más triangulación, el pick and roll más triangulación, el bloqueo ciego más pick and roll, etc. Estas tácticas requieren de prácticas numerosas para sincronizar los movimientos de todos los jugadores involucrados.

10.-Mantener la defensa ocupada. Es muy efectivo el ataque que obliga a la defensa a una constante atención sobre el balón y a la vez sobre él para defender. Para los jugadores defensivos tiene mucha dificultad controlar al balón y a su par cuando los jugadores ofensivos están en movimiento constante mientras el balón está siendo pasado.¹⁶

¹⁶ www.entrecanastaycanasta.com/baloncesto/Distribuidor/Conceptos

2.3. DEFINICIONES DE TÉRMINOS BÁSICOS

- **VELOCIDAD DE REACCIÓN:** Por velocidad de reacción entendemos al tiempo que se tarda en reaccionar ante un estímulo, el cual puede ser acústico, visual o táctil.
- **ACELERACIÓN:** Fuerza explosiva cambios de dirección que se realiza en la cancha de juego
- **IMPULSO:** Puesta en acción
- **DESPLAZAMIENTO:** Es la longitud de la trayectoria comprendida entre la posición inicial y la posición final de un punto material.
- **RAPIDEZ:** Es la relación entre la distancia recorrida y el tiempo que tomó recorrerla.
- **VÍA EFERENTE:** Es la conducción de la información que lleva, hacia afuera o hacia la periferia hasta los músculos de la mano y los dedos lo que produce retirarlos bruscamente de la fuente del dolor.
- **CÍCLICO:** Es la repetición prolongada del trabajo presentando una cadena cerrada.
- **ACÍCLICO:** Es la repetición del trabajo pero con pausas y presentan una cadena abierta
- **LONGITUD DE ZANCADA:** Es la distancia que recorres con cada impulso que realizas con un solo pie o con los dos pies durante una carrera.
- **FRECUENCIA DE ZANCADA:** Son los pasos que da un corredor en una unidad de tiempo, normalmente un minuto y a un solo pie.
- **CONTRAATAQUE.-** Sistema de ataque basado en la rapidez. Consiste en montar el ataque, antes de que el equipo contrario haya formado su defensa.

- **CAMPO CONTRARIO O DE ATAQUE:** La parte del campo que se encuentra entre la línea central y el propio aro. La mitad del campo que se ataca.
- **TÉCNICA:** La técnica se define como la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tiempo-espacial modelos que garantiza la eficiencia.
- **TÁCTICA:** Es el proceso donde se conjugan todas las posibilidades físicas técnicas, teóricas, psicológicas, y demás para dar solución inmediata a las disímiles situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición.
- **ESTRATEGIA:** Es el proyecto o programa que se elabora sobre determinada base, para alcanzar el objetivo propuesto.
- **ASISTENCIA:** Pase que realiza un jugador a un compañero situado próximo al aro de ataque, con todas las ventajas para meter canasta.
- **BLOQUEO:** Acción legal que realiza un jugador sobre un contrario con el fin de impedir su progresión.
- **DRIBLE DE AVANCE:** Cuando el drible se efectúa en acción de ataque.
- **CONSTRUCTOR DE JUGADA:** Llamado base, es el encargado de iniciar el ataque de su equipo llevando la pelota hasta el campo contrario.
- **DRIBLE DE PROTECCIÓN:** Cuando el drible se efectúa como acción defensiva.
- **PANTALLA:** Acción legal que realiza un jugador atacante sobre un defensa sin que exista contacto entre ellos.

- **PARED:** Es una táctica o movimiento ofensivo en el que un jugador pasa a un compañero, e inicia un corte hacia el aro, esperando le sea devuelto.¹⁷

2.4 HIPÓTESIS Y VARIABLES

2.4.1 HIPÓTESIS

El desarrollo de la velocidad de reacción influye en el ataque ofensivo ante una marcación personal del baloncesto en la categoría menores (13-14 años) de las deportistas de la Federación Deportiva de Chimborazo.

2.4.2 VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE

Velocidad de reacción

VARIABLE DEPENDIENTE

Influencia en el ataque ofensivo en el básquet

¹⁷ <http://www.planetabasketball.com/baloncesto-glosario.htm>

2.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

HIPÓTESIS

El desarrollo de la velocidad de reacción influye en el ataque ofensivo ante una marcación personal del baloncesto en la categoría menores (13-14 años) de las deportistas de la Federación Deportiva de Chimborazo.

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUALES	CATEGORÍAS	INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Variable Independiente VELOCIDAD DE REACCIÓN	Por velocidad de reacción entendemos al tiempo que se tarda en reaccionar ante un estímulo, el cual puede ser acústico, visual o táctil	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo • Estímulo 	<ul style="list-style-type: none"> • Métodos de entrenamiento. • Salidas instantáneas como respuestas a estímulos 	<ul style="list-style-type: none"> • Test físicos • Cuestionarios
Variable Dependiente INFLUENCIA EN EL ATAQUE OFENSIVO EN EL BASQUET	Es un conjunto de principios de coordinación que tiene por objetivo buscar la concreción de canastas en forma colectiva, de asegurar la disputa y explotar al máximo las técnicas individuales de todos los jugadores.	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación • Técnica táctica • Juego en conjunto 	<ul style="list-style-type: none"> • Realización del gesto técnico • Juego en conjunto 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de técnica y táctica • Guía de observación • Topes

CAPITULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1. MÉTODO

3.1.1. Tipo de investigación

Investigación Descriptiva: Porque se va a determinar la situación de las variables que estudia la población.

3.1.2. Diseño de la investigación

El presente trabajo es una **investigación de campo** porque se hace en el ambiente natural que conviven las personas, donde se recolecta los datos y se desarrolla los hechos.

No experimental: Pues no se realiza ningún experimento.

3.1.3. Tipo de estudio

Prospectivo: Porque la información se registró según ocurre los hechos y fenómenos

Trasversal: Porque se estudia las variables en un determinado momento haciendo un corte en el tiempo.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1 Población

La población en estudio son las 10 basquetbolistas y 1 entrenador de la Federación Deportiva de Chimborazo categoría menores comprendidas en las edades de 12 a 14 años de edad teniendo todas un nivel de educación secundaria de las distintas instituciones de la provincia, en su totalidad son deportistas que acuden el 95% a los entrenamientos diarios.

3.2.2. Muestra

Por considerar una población muy pequeña no se tomará muestra se realizará la investigación con la misma población que son diez deportistas más un entrenador.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

TÉCNICAS:

- Test físicos
- Cuestionarios

INSTRUMENTOS:

- Encuestas
- Guía de observación

3.4. TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

- Tabulación de datos
- Análisis de datos e interpretación

CAPITULO IV

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

4.1 ANALISIS DE RESULTADOS

CUADRO N° 3

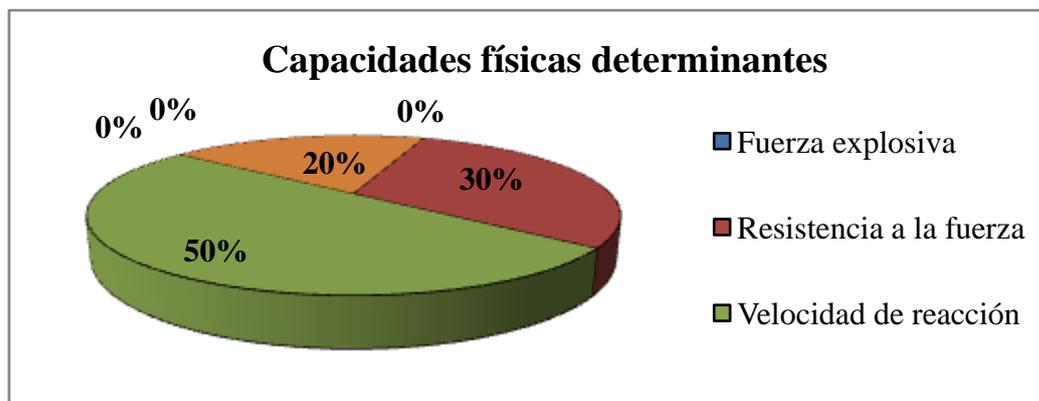
Capacidades físicas determinantes para trabajar el ataque ofensivo ante una marcación personal.

CAPACIDADES FÍSICAS DETERMINANTES	SELECCIÓN DE PREGUNTA	PORCENTAJE
Fuerza explosiva	0	0%
Resistencia a la fuerza	3	30%
Velocidad de reacción	5	50%
Resistencia a la velocidad	0	0%
Fuerza rápida	0	0%
Desconoce del tema	2	20%
TOTAL	10	100%

FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELBORADO POR: Luis Moreno

GRÁFICO N° 1



FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELBORADO POR: Luis Moreno

DISCUSIÓN

De las respuestas al cuestionario propuesto se tiene que el 50% de deportistas de baloncesto se inclina por la importancia de la velocidad de reacción, un 30% concuerda que es la resistencia a la fuerza y un 20% desconoce sobre el tema.

Resultados que nos revelan que el 50% de deportistas conocen y valoran la importancia de la velocidad de reacción al realizar un ataque ofensivo ante una marcación personal.

CUADRO N° 4

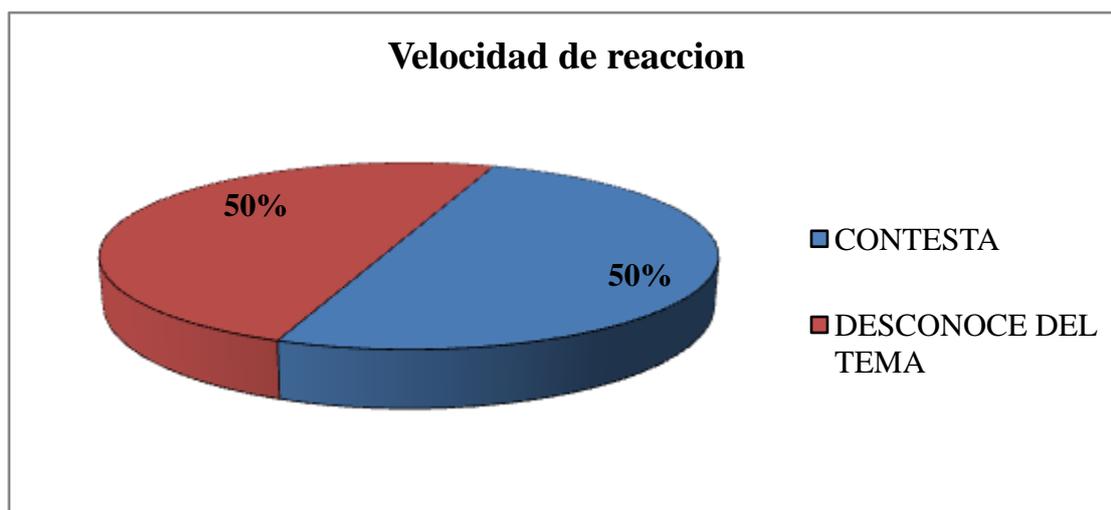
La velocidad de reacción en el ataque ofensivo

CONOCE DE LA VELOCIDAD DE REACCION	SELECCIÓN DE PREGUNTA	PORCENTAJE
CONTESTA	5	50%
DESCONOCE DEL TEMA	5	50%
TOTAL	10	100%

FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

GRÁFICO N° 2



FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

DISCUSIÓN

De las respuestas al cuestionario propuesto se tiene que el 50% de deportistas de baloncesto conoce de la velocidad de reacción y el 50% restante desconoce sobre el tema.

Resultados que nos revelan que el 50% de deportistas conocen de la velocidad de reacción al realizar un ataque ofensivo ante una marcación personal.

CUADRO N° 5

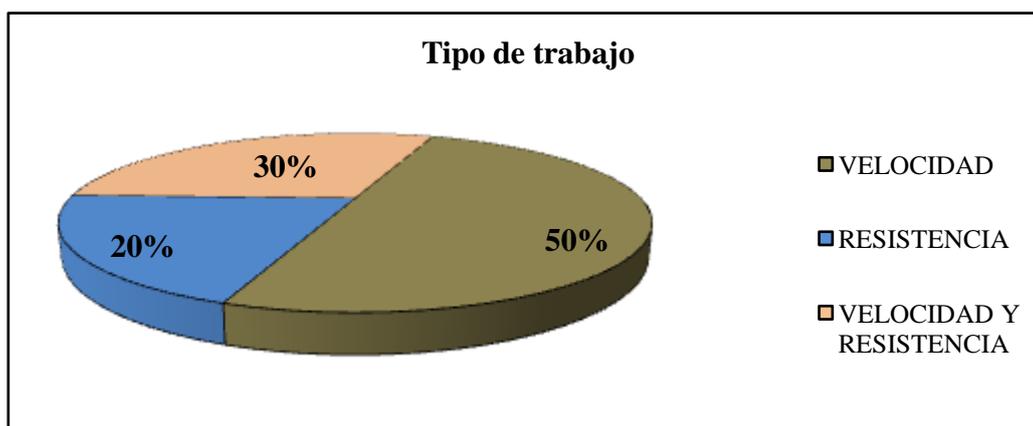
Tipo de trabajo

TRABAJO DE VELOCIDAD Y RESISTENCIA	SELECCIÓN DE PREGUNTA	PORCENTAJE
VELOCIDAD	5	50%
RESISTENCIA	2	20%
VELOCIDAD Y RESISTENCIA	3	30%
TOTAL	10	100%

FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

GRÁFICO N° 3



FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

DISCUSIÓN

De las respuestas al cuestionario propuesto se tiene que el 50% de deportistas de baloncesto se inclina a que el entrenador trabaja velocidad, un 30% concuerda que trabaja la resistencia y un 20% de las deportistas coinciden que trabaja las dos capacidades.

Resultados que nos revelan que el 50% de deportistas se inclinan a que el entrenador trabaja la velocidad al realizar un ataque ofensivo ante una marcación personal.

CUADRO N° 6

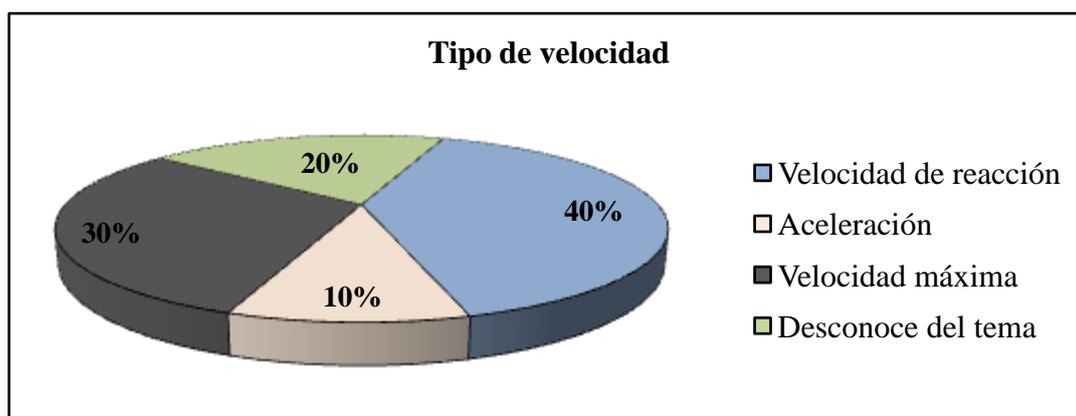
Tipo de velocidad

TIPO DE VELOCIDAD	SELECCIÓN DE PREGUNTA	PORCENTAJE
Velocidad de reacción	4	40%
Aceleración	1	10%
Velocidad máxima	3	30%
Desconoce del tema	2	20%
TOTAL	10	100%

FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

GRÁFICO N° 4



FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

DISCUSIÓN

De las respuestas al cuestionario propuesto se tiene que el 40% de deportistas de baloncesto se inclina a la velocidad reacción, un 30% concuerda que es la velocidad máxima, un 20% de las deportistas coinciden que desconocen el tema y un 10% la aceleración.

Resultados que nos revelan que el 40% de deportistas se inclinan a que el tipo de velocidad más adecuado a trabajar sería la velocidad de reacción para el ataque.

CUADRO N° 7

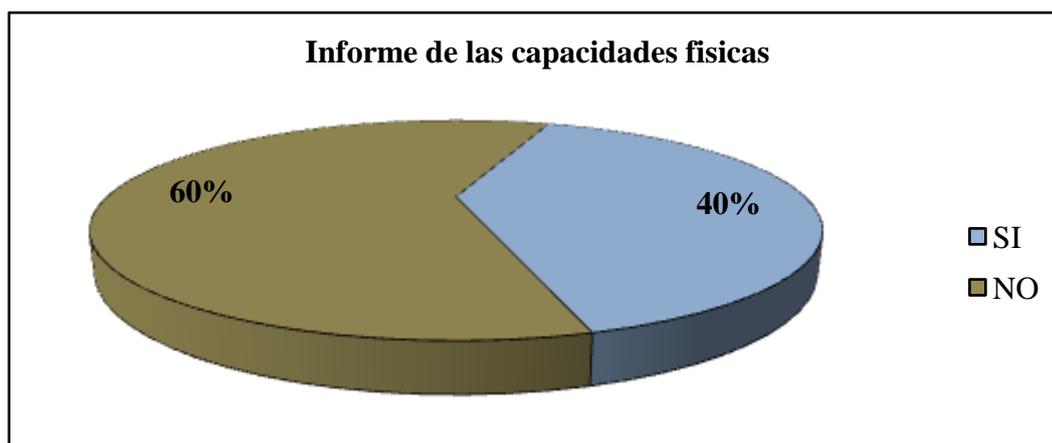
Informe de las capacidades físicas

INFORMA	SELECCIÓN DE PREGUNTA	PORCENTAJE
SI	4	40%
NO	6	60%
TOTAL	10	100%

FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

GRÁFICO N° 5



FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

DISCUSIÓN

De las respuestas al cuestionario propuesto se tiene que el 40% de deportistas de baloncesto se inclina a que si les informa el entrenador y un 60% no les informa.

Resultados que nos revelan que el 40% de deportistas se inclinan a que el entrenador si les informa del trabajo que se va a realizar para el ataque.

CUADRO N° 8

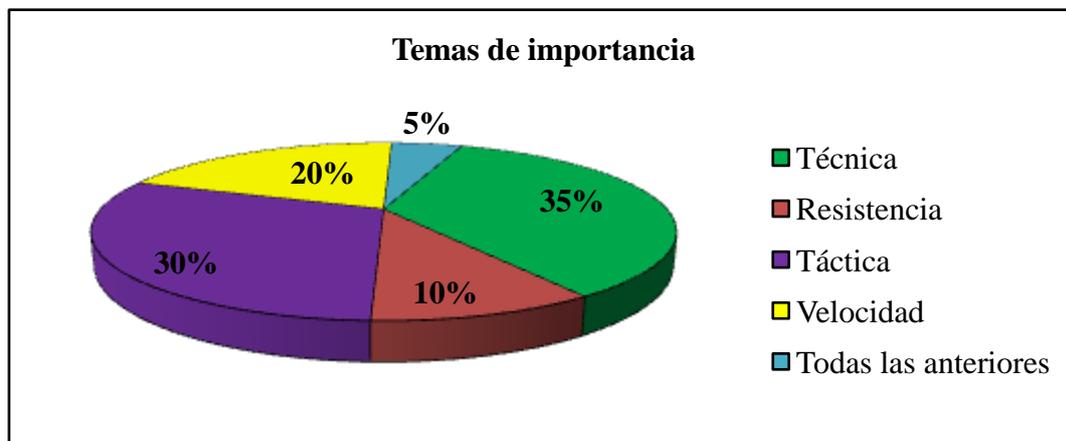
Temas importantes

TEMAS DE IMPORTANCIA	SELECCIÓN DE PREGUNTA	PORCENTAJE
Técnica	7	35%
Resistencia	2	10%
Táctica	6	30%
Velocidad	4	20%
Todas las anteriores	1	5%
TOTAL	20	100%

FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

GRÁFICO N° 6



FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

DISCUSIÓN

De las respuestas al cuestionario propuesto se tiene que el 35% de deportistas de baloncesto se inclina a que es la técnica, un 30% considera que es la táctica, un 20% concuerda que es la velocidad, un 10% dice la resistencia y un 5% todas las anteriores.

Resultados que nos revelan que el 35% de deportistas se inclinan a que el tema más importante es la técnica para un trabajo de velocidad de reacción en el ataque ofensivo ante una marcación personal.

CUADRO N° 9

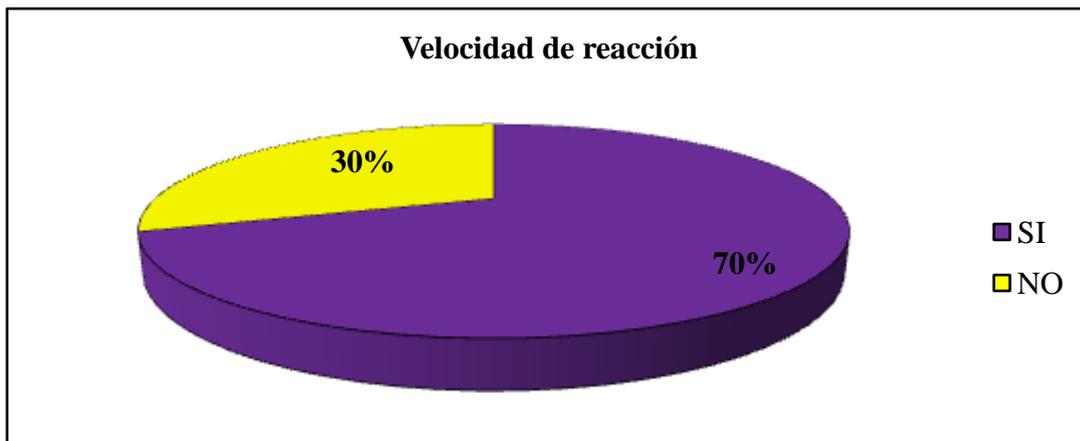
Velocidad reacción

VELOCIDAD DE REACCIÓN	SELECCIÓN DE PREGUNTA	PORCENTAJE
SI	7	70%
NO	3	30%
TOTAL	10	100%

FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

GRÁFICO N° 7



FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

DISCUSIÓN

De las respuestas al cuestionario propuesto se tiene que el 70% de deportistas de baloncesto se inclina a que si y un 30% considera que no.

Resultados que nos revelan que el 70% de deportistas se inclinan a que si debe trabajar la velocidad de reacción en el ataque ofensivo ante una marcación personal para obtener buenos resultados.

CUADRO N° 10

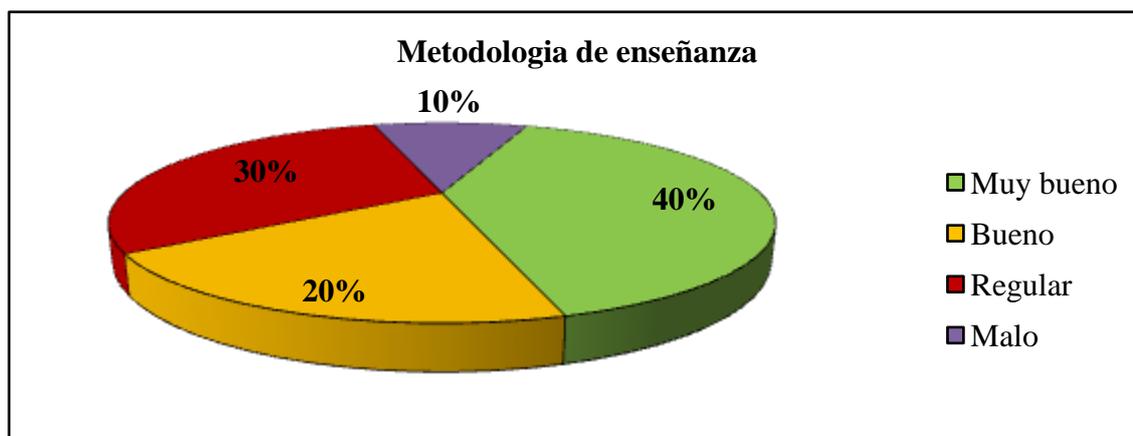
Metodología de enseñanza

METODOLOGIA DE ENSEÑANZA	SELECCIÓN DE PREGUNTA	PORCENTAJE
Muy bueno	4	40%
Bueno	2	20%
Regular	3	30%
Malo	1	10%
TOTAL	10	100%

FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

GRÁFICO N° 8



FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

DISCUSIÓN

De las respuestas al cuestionario propuesto se tiene que el 40% de deportistas de baloncesto se inclina a que es muy buena, un 30% considera que es regular, un 20% concuerda que es buena y un 10% dice mala.

Resultados que nos revelan que el 40% de deportistas se inclinan a que la metodología de el entrenador es muy buena para trabajar la velocidad de reacción.

CUADRO N° 11

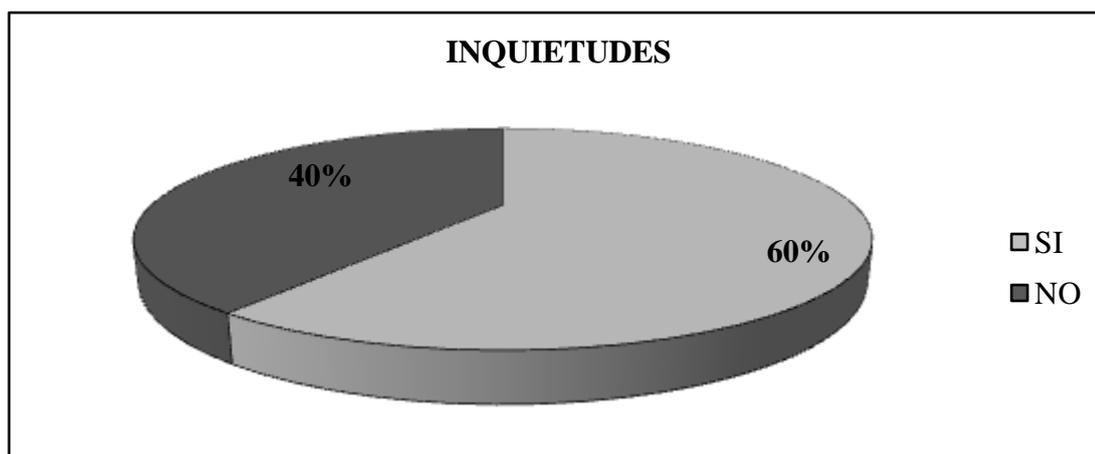
Inquietudes

INQUIETUDES	SELECCIÓN DE PREGUNTA	PORCENTAJE
SI	6	60%
NO	4	40%
TOTAL	10	100%

FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

GRÁFICO N° 9



FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

DISCUSIÓN

De las respuestas al cuestionario propuesto se tiene que el 60% de deportistas de baloncesto se inclina a que si y un 40% considera que no

Resultados que nos revelan que el 60% de deportistas se inclinan a que el entrenador si responde a sus inquietudes en un trabajo de velocidad de reacción en el ataque ofensivo ante una marcación personal.

Encuesta al entrenador

CUADRO N° 12

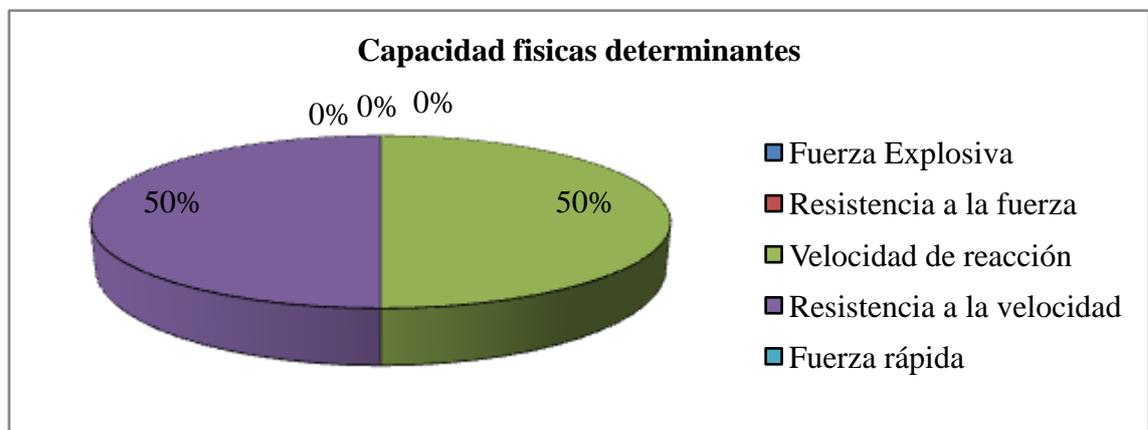
Capacidades físicas determinantes

CAPACIDAD FISICA DETERMINANTE	SELECCIÓN DE RESPUESTA	PORCENTAJE
Fuerza Explosiva	0	0
Resistencia a la fuerza	0	0
Velocidad de reacción	1	50%
Resistencia a la velocidad	1	50%
Fuerza rápida	0	0
TOTAL	2	100%

FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

GRÁFICO N° 10



FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

DISCUSIÓN

De las respuestas al cuestionario propuesto al entrenador se tiene que el 50% se inclina a la velocidad de reacción y un 50% a la resistencia a la velocidad.

Resultados que nos revelan que el 50%, el entrenador se inclina a la velocidad de reacción como capacidad física determinante para trabajar en un ataque ofensivo ante una marcación personal.

CUADRO N° 13

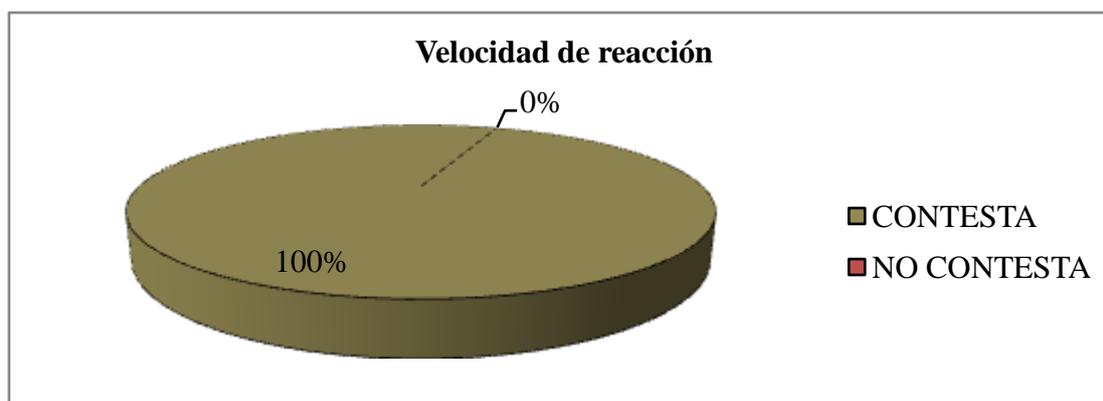
Concepto de la velocidad de reacción

CONCEPTO	SELECCIÓN DE PREGUNTA	PORCENTAJE
CONTESTA	1	100%
NO CONTESTA	0	0%
TOTAL	1	100%

FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

GRÁFICO N° 11



FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

DISCUSIÓN

De las respuestas al cuestionario propuesto al entrenador se tiene que el 100% se inclina a que si contesta.

Resultados que nos revelan que el 100%, el entrenador si responde al concepto de velocidad de reacción.

CUADRO N° 14

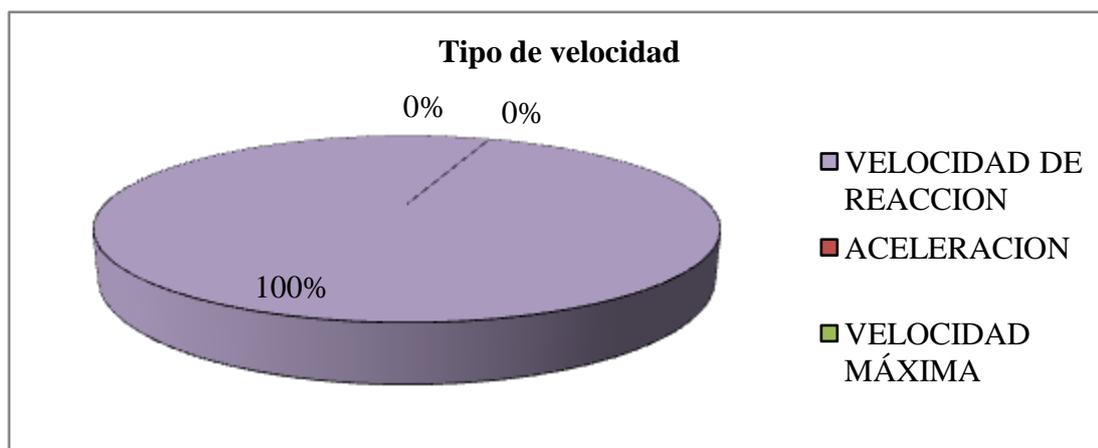
Tipo de velocidad

TIPO DE VELOCIDAD	SELECCIÓN DE PREGUNTA	PORCENTAJE
VELOCIDAD DE REACCIÓN	1	100%
ACELERACIÓN	0	0%
VELOCIDAD MÁXIMA	0	0%
TOTAL	1	100%

FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

GRÁFICO N° 12



FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

DISCUSIÓN

De las respuestas al cuestionario propuesto al entrenador se tiene que el 100% se inclina a la velocidad de reacción.

Resultados que nos revelan que el 100%, el entrenador se inclina a la velocidad de reacción como tipo de velocidad para trabajar en un ataque ofensivo ante una marcación personal.

CUADRO N° 15

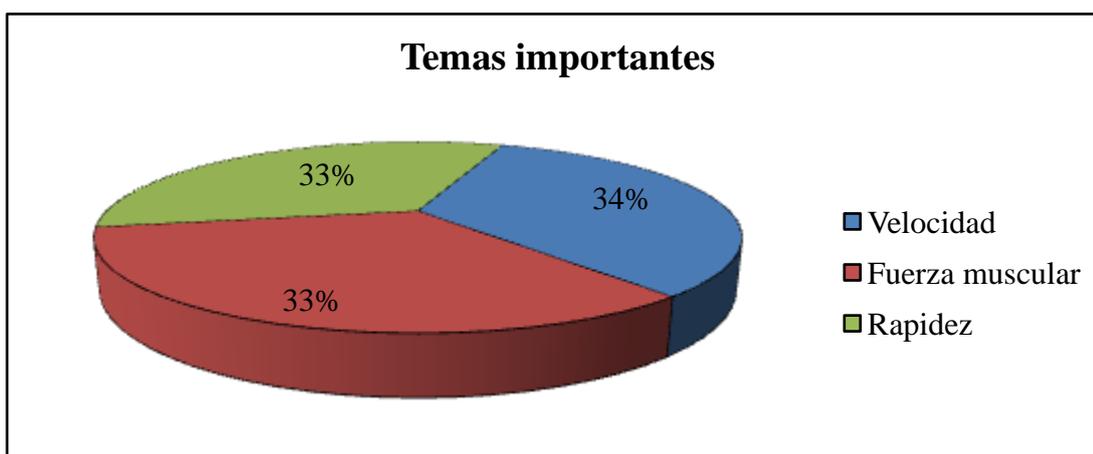
Temas importantes

TEMAS IMPORTANTES	ENTRENADOR	PORCENTAJE
Velocidad	1	33,33%
Fuerza muscular	1	33,33%
Rapidez	1	33,33%
TOTAL	3	100%

FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

GRÁFICO N° 13



FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

DISCUSIÓN

De las respuestas al cuestionario propuesto al entrenador se tiene que el 34% se inclina a la velocidad, un 33% a la fuerza muscular y un 33% a la rapidez.

Resultados que nos revelan que el 34%, el entrenador se inclina a la velocidad como tema importante para trabajar en un ataque ofensivo ante una marcación personal.

CUADRO N° 16

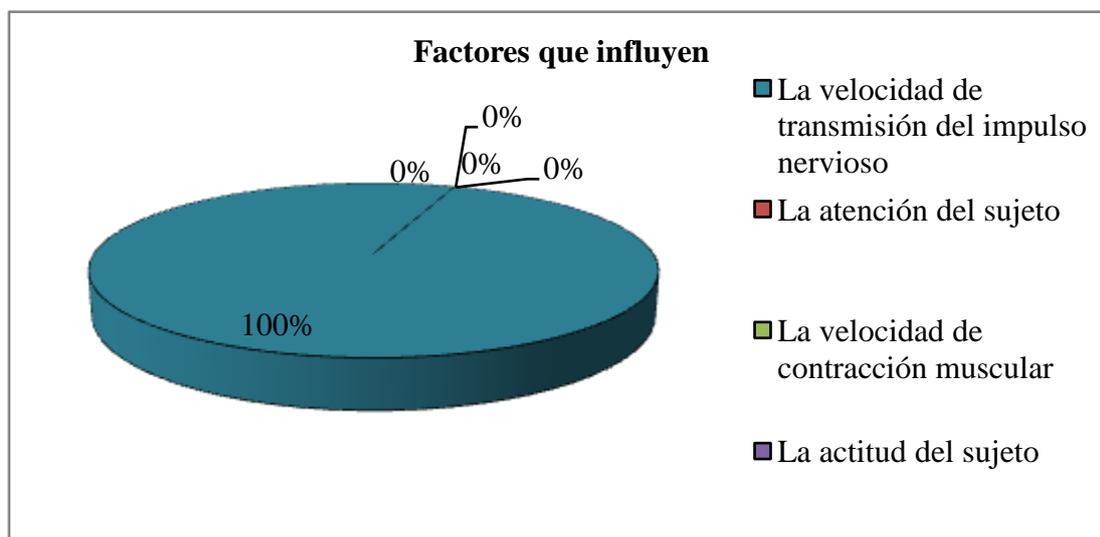
Factores que influyen

FACTORES	SEEELECCION DE PREGUNTA	PORCENTAJE
La velocidad de transmisión del impulso nervioso	1	100%
La atención del sujeto	0	0%
La velocidad de contracción muscular	0	0%
La actitud del sujeto	0	0%
Desconoce del tema	0	0%
TOTAL	1	100%

FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

GRÁFICO N° 14



FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

DISCUSIÓN

De las respuestas al cuestionario propuesto al entrenador se tiene que el 100% se inclina a la velocidad de trasmisión de impulso nervioso.

Resultados que nos revelan que el 100%, el entrenador se inclina a la velocidad de transmisión de impulso como factor que influye en la velocidad de reacción en el baloncesto.

CUADRO N° 17

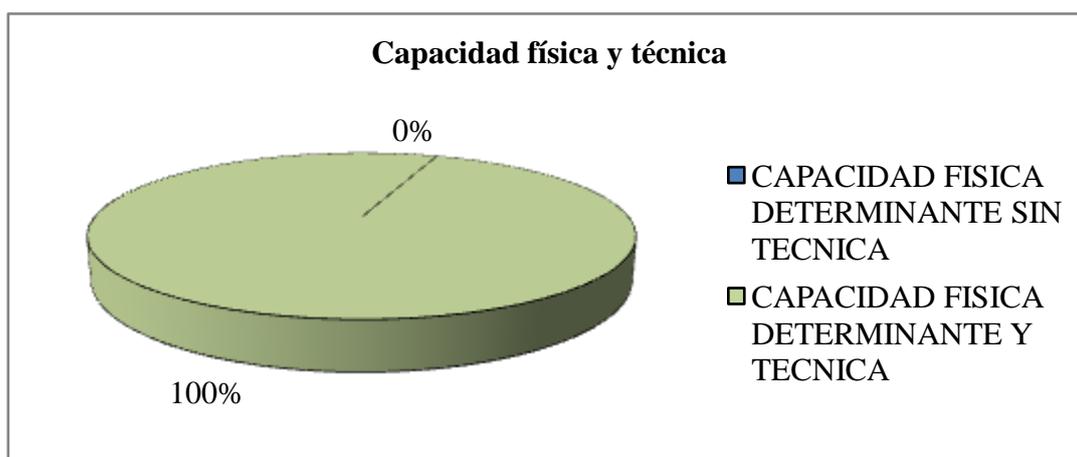
Capacidad física y técnica

OPCIONES	SELECCIÓN DE PREGUNTA	PORCENTAJE
CAPACIDAD FÍSICA DETERMINANTE SIN TÉCNICA	0	0%
CAPACIDAD FÍSICA DETERMINANTE Y TÉCNICA	1	100%
TOTAL	1	100%

FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

GRÁFICO N° 15



FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno.

DISCUSIÓN

De las respuestas al cuestionario propuesto al entrenador se tiene que el 100% se inclina a la capacidad física determinante y técnica.

Resultados que nos revelan que el 100%, el entrenador se inclina a que la capacidad física y la técnica son aspectos importantes para el baloncesto.

CUADRON° 18

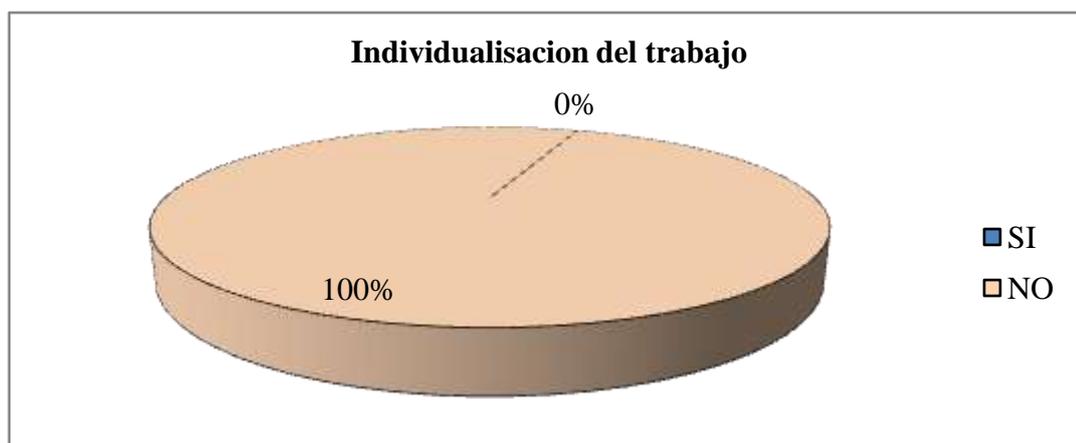
Individualización de trabajo

OPCIONES	SELECCIÓN DE PREGUNTA	PORCENTAJE
SI	0	0
NO	1	100%
TOTAL	1	100%

FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

GRÁFICO N° 16



FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

DISCUSIÓN

De las respuestas al cuestionario propuesto al entrenador se tiene que el 100% se inclina a la opción no.

Resultados que nos revelan que el 100%, el entrenador se inclina a que no individualiza el trabajo en el entrenamiento.

CUADRO N° 19

Informe de capacidades físicas

OPCIONES	SELECCIÓN DE PREGUNTA	PORCENTAJE
SI	1	100%
NO	0	0%
TOTAL	1	100%

FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

GRÁFICO N° 17



FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

DISCUSIÓN

De las respuestas al cuestionario propuesto al entrenador se tiene que el 100% se inclina a la opción no.

Resultados que nos revelan que el 100%, el entrenador se inclina a que si les informa de las capacidades que se va a trabajar en un entrenamiento de ataque ofensivo.

CUADRO N° 20

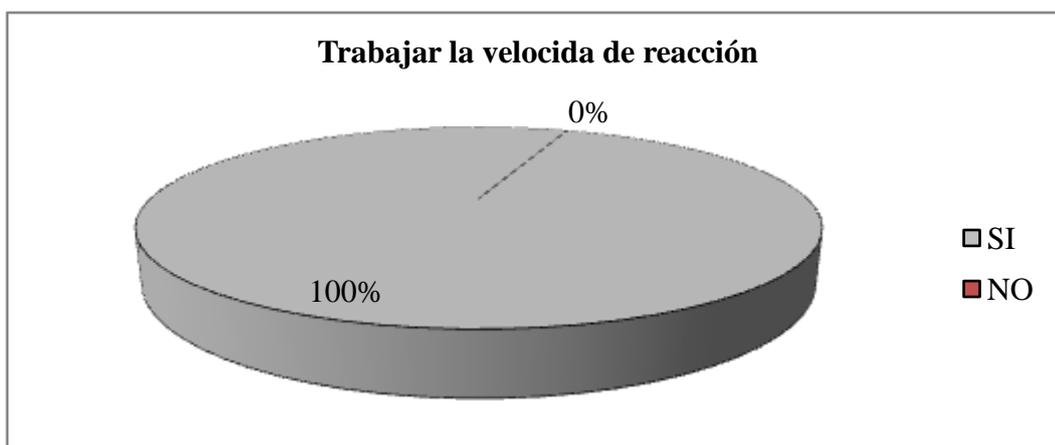
Trabajo de velocidad de reacción

OPCIONES	SELECCIÓN DE PREGUNTA	PORCENTAJE
SI	1	100%
NO	0	0%
TOTAL	1	100%

FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

GRÁFICO N°18



FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

DISCUSIÓN

De las respuestas al cuestionario propuesto al entrenador se tiene que el 100% se inclina a la opción no.

Resultados que nos revelan que el 100%, el entrenador se inclina a que si se debe trabajar la velocidad de reacción en el ataque ofensivo para mejora el rendimiento.

CUADRO N° 21

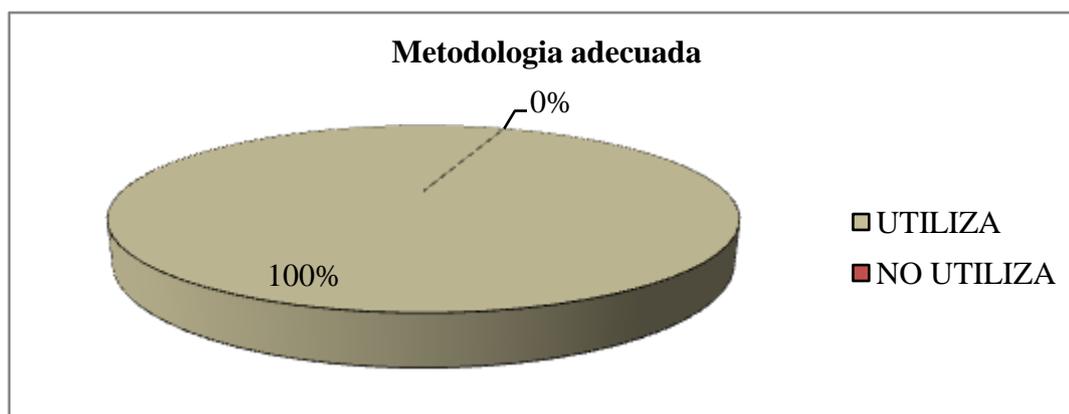
Metodología adecuada

OPCIONES	SELECCIÓN DE PREGUNTA	PORCENTAJE
UTILIZA	1	100%
NO UTILIZA	0	0%
TOTAL	1	100%

FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

GRÁFICO N° 19



FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

DISCUSIÓN

De las respuestas al cuestionario propuesto al entrenador se tiene que el 100% se inclina a que si utiliza.

Resultados que nos revelan que el 100%, el entrenador se inclina a que si utiliza una metodología adecuada para trabajar en un ataque ofensivo ante una marcación personal.

CUADRO N° 22

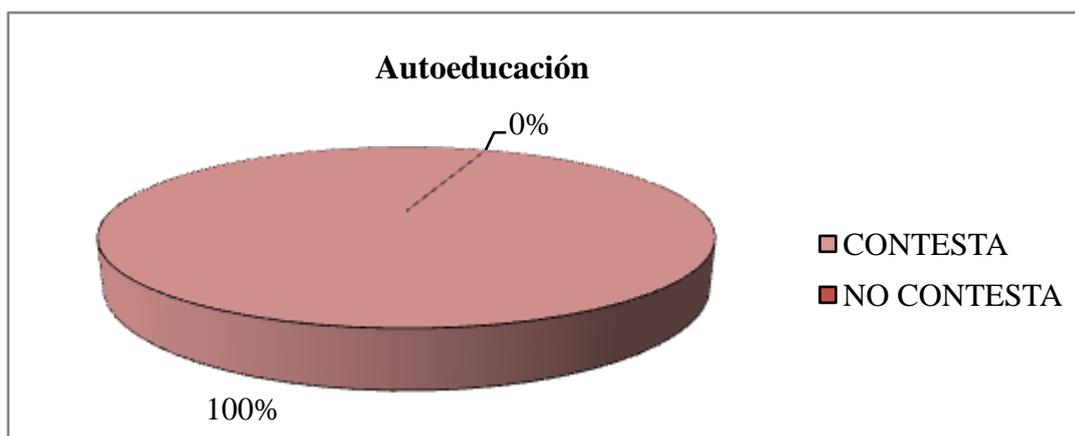
Autoeducación

OPCIONES	SELECCIÓN DE PREGUNTA	PORCENTAJE
CONTESTA	1	100%
NO CONTESTA	0	0%
TOTAL	1	100%

FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

GRÁFICO N° 20



FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.

ELABORADO POR: Luis Moreno

DISCUSIÓN

De las respuestas al cuestionario propuesto al entrenador se tiene que el 100% se inclina a que si contesta.

Resultados que nos revelan que el 100%, el entrenador se inclina a que si se autoeduca constantemente porque es básico para el trabajo diario y constante a base de proyectos y programas de entrenamiento.

RESULTADOS DE LA GUIA DE OBSERVACIÓN

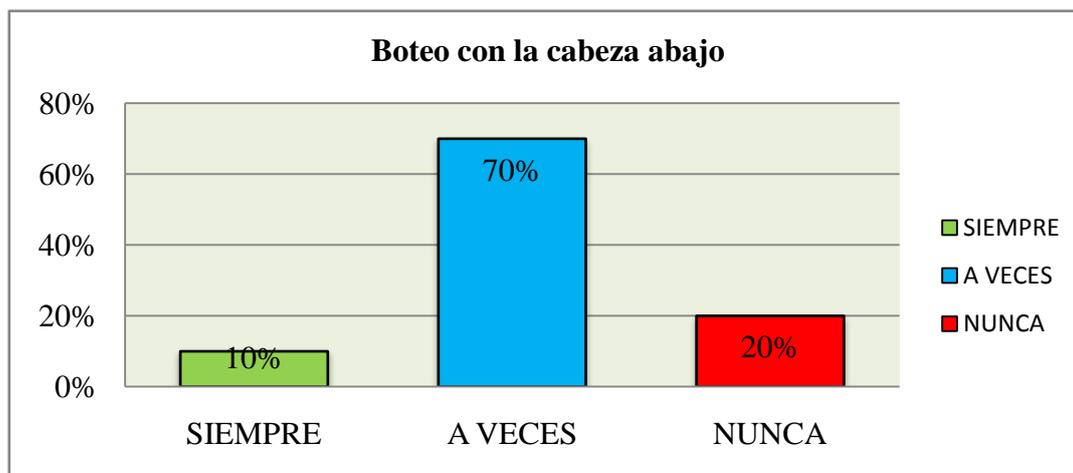
CUADRO N° 23

Botea con la cabeza abajo

OPCIONES	SELECCIÓN DE PREGUNTA	PORCENTAJE
SIEMPRE	1	10%
AVECES	7	70%
NUNCA	2	20%
TOTAL	10	100%

FUENTE: Guía de Observación aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.
ELABORADO POR: Luis Moreno

GRÁFICO N° 21



FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.
ELABORADO POR: Luis Moreno

DISCUSIÓN

De la guía aplicada el 70% de las deportistas mucha de las veces botea con la cabeza abajo, el 20% nunca botea con la cabeza abajo y un 10% siempre botea con la cabeza abajo. Esto nos demuestra que al momento de ejecutar la velocidad de reacción juega un papel muy importante el botear con la cabeza levantada para mejorar nuestro ataque ofensivo.

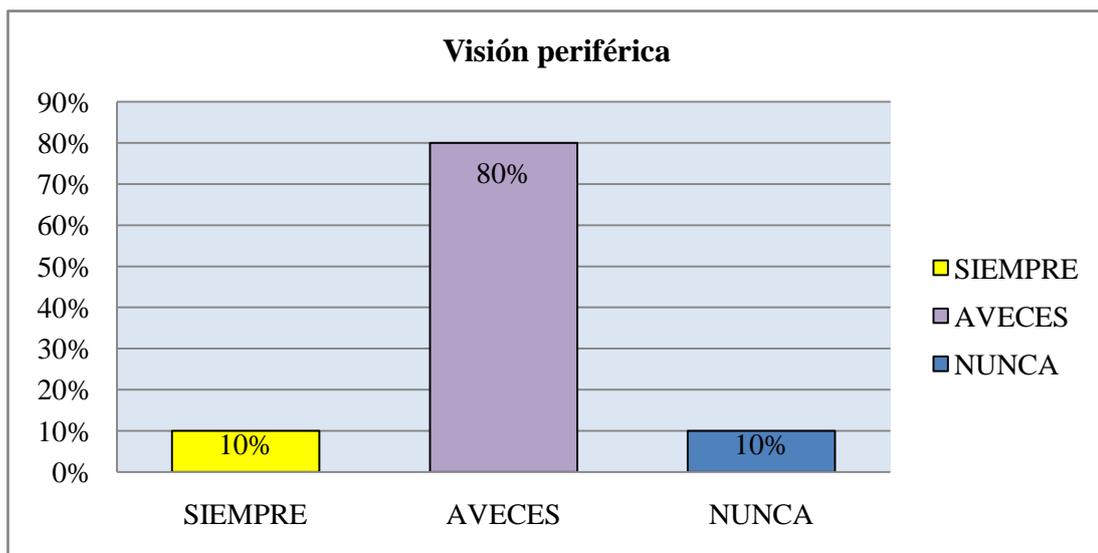
CUADRO N° 24

Tiene visión periférica

OPCIONES	SELECCIÓN DE PREGUNTA	PORCENTAJE
SIEMPRE	1	10%
AVECES	8	80%
NUNCA	1	10%
TOTAL	10	100%

FUENTE: Guía de Observación aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.
ELABORADO POR: Luis Moreno

GRÁFICO N° 22



FUENTE: Guía de Observación aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.
ELABORADO POR: Luis Moreno

DISCUSIÓN

De la guía aplicada el 80% de las deportistas a veces tienen una visión periférica, el 10% siempre y el otro porcentaje restante nunca tiene una visión periférica, por lo que nos demuestra que es muy importante que las deportistas tengan una visión de toda la cancha y de la ubicación de sus compañeras para poder atacar.

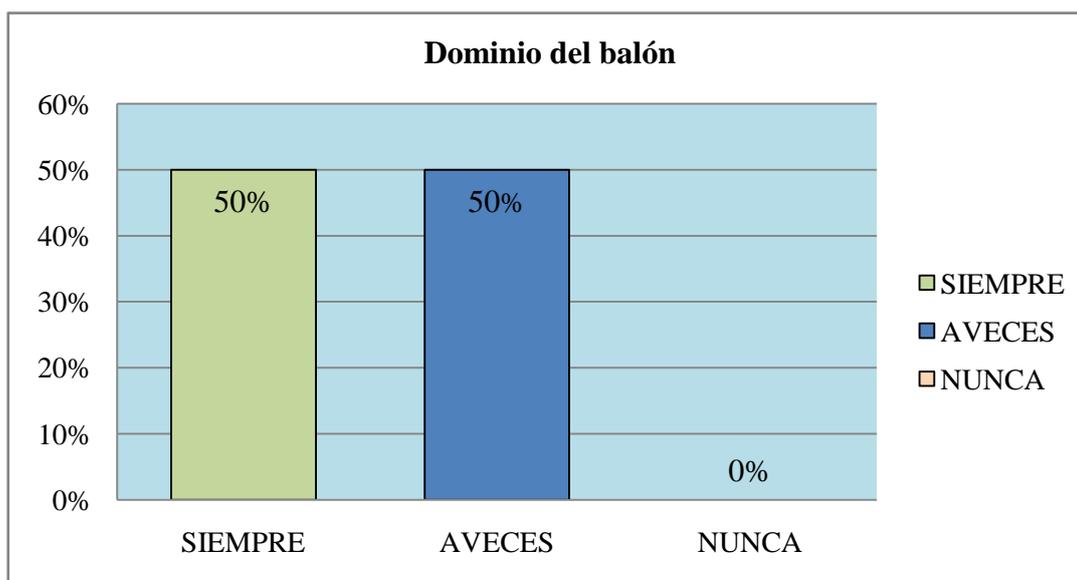
CUADRO N° 25

Domina el balón en el zigzag

OPCIONES	SELECCIÓN DE PREGUNTA	PORCENTAJE
SIEMPRE	5	50%
AVECES	5	50%
NUNCA	0	0%
TOTAL	10	100%

FUENTE: Guía de Observación aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.
ELABORADO POR: Luis Moreno

GRAFICO N° 23



FUENTE: Guía de Observación aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.
ELABORADO POR: Luis Moreno

DISCUSIÓN

De la guía aplicada se observó que el 50% de las deportistas tienen un buen dominio del balón, el otro 50% tiene un buen dominio de balón pero muy pocas veces lo ejecuta, por lo que nos demuestra que ante una marcación asfixiante se complica el dominio del balón.

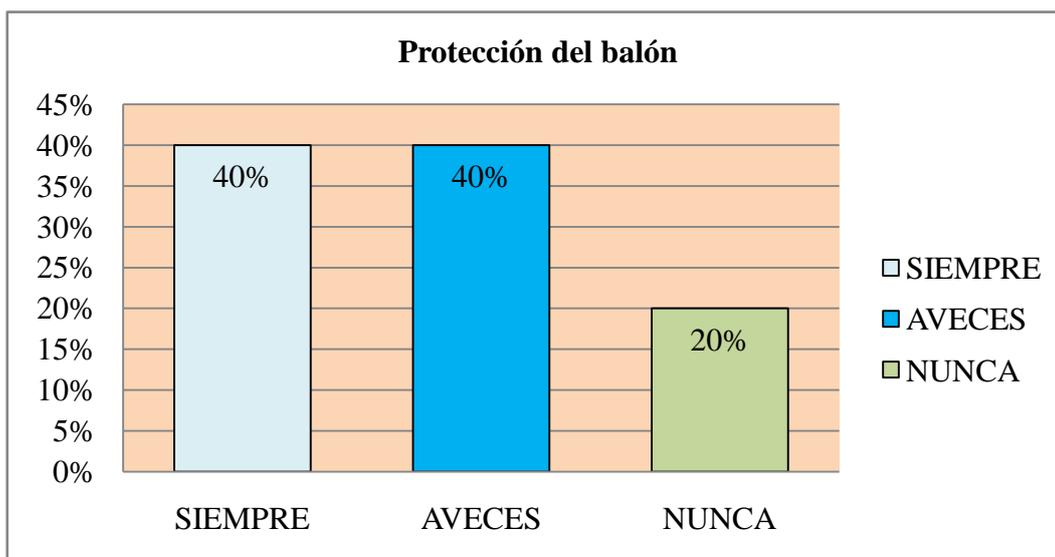
CUADRO N° 26

Protege el balón durante el avance legal

OPCIONES	SELECCIÓN DE PREGUNTA	PORCENTAJE
SIEMPRE	4	40%
AVECES	4	40%
NUNCA	2	20%
TOTAL	10	100%

FUENTE: Guía de Observación aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.
ELABORADO POR: Luis Moreno

GRÁFICO N° 24



FUENTE: Guía de Observación aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.
ELABORADO POR: Luis Moreno

DISCUSIÓN

De la guía aplicada se observó que el 40% de las deportistas protegen el balón al botear, otro 40 % muy pocas veces protegen el balón y un 20% nunca protegen el balón por lo que estos resultados nos demuestran que no hay una seguridad para la transición del balón.

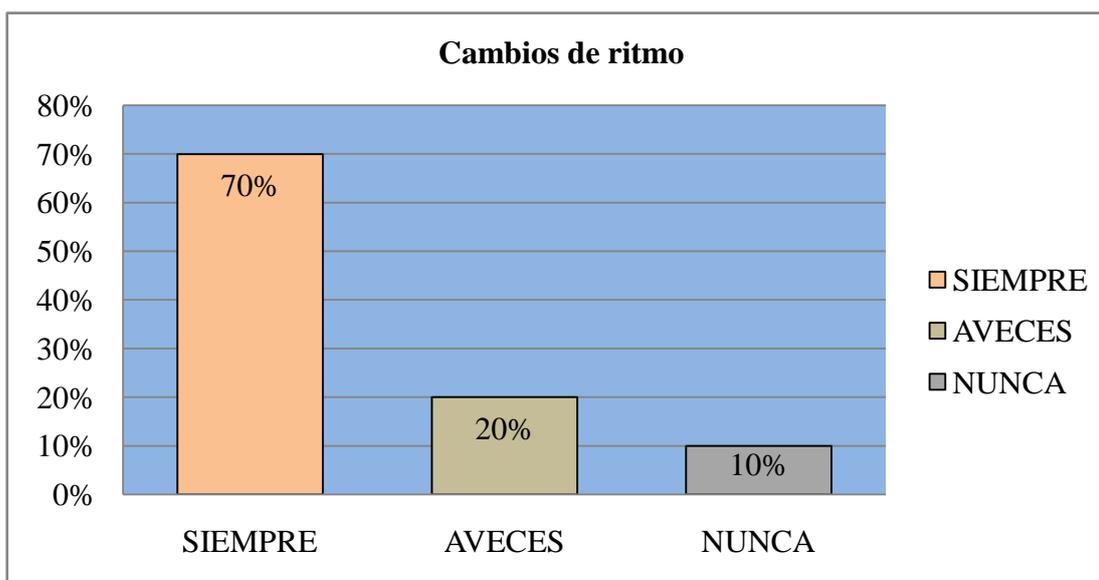
CUADRO N° 27

Realiza cambio de ritmo a la salida

OPCIONES	SELECCIÓN DE PREGUNTA	PORCENTAJE
SIEMPRE	7	70%
AVECES	2	20%
NUNCA	1	10%
TOTAL	10	100%

FUENTE: Guía de Observación aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.
ELABORADO POR: Luis Moreno

GRÁFICO N° 25



FUENTE: Guía de Observación aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.
ELABORADO POR: Luis Moreno

DISCUSIÓN

De la guía aplicada se obtuvo que un 70% de las deportistas tienen un buen cambio de ritmo, un 20% muy pocas veces realiza cambios de ritmo, y un 10% no realiza cambios de ritmo. Esto nos demuestra que la mayoría de deportistas si tienen un buen cambio de ritmo para poder avanzar a la cancha ofensiva.

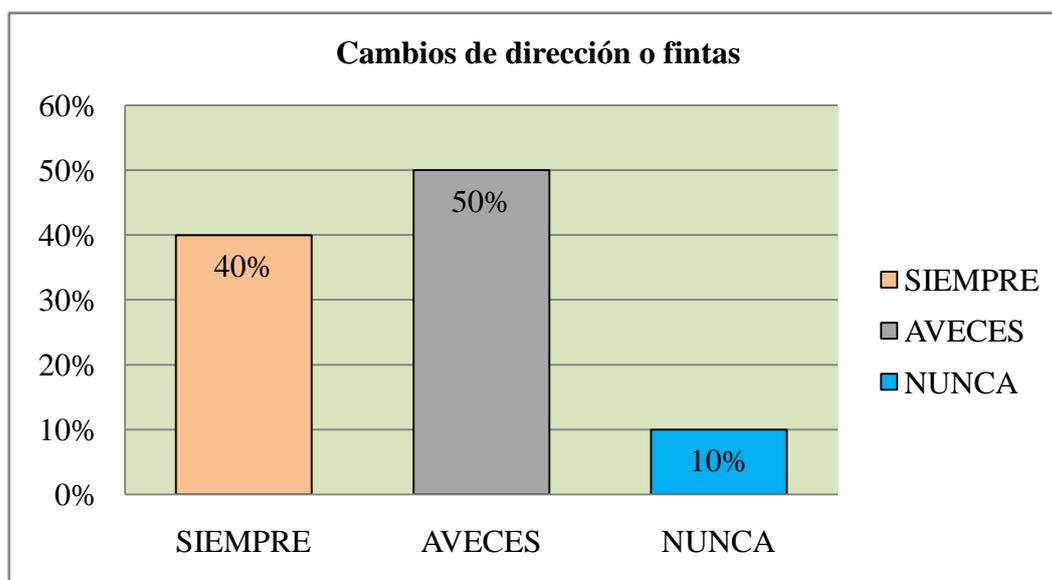
CUADRO N° 28

Hace cambios de dirección o fintas durante el desplazamiento boteando

OPCIONES	SELECCIÓN DE PREGUNTA	PORCENTAJE
SIEMPRE	4	40%
AVECES	5	50%
NUNCA	1	10%
TOTAL	10	100%

FUENTE: Guía de Observación aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.
ELABORADO POR: Luis Moreno

GRÁFICO N° 26



FUENTE: Guía de Observación aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.
ELABORADO POR: Luis Moreno

DISCUSIÓN

De la guía aplicada se concluyó que un 50% a veces realiza cambios de dirección, un 40% siempre lo realiza, y un 10% no utiliza este fundamento, según estos resultados nos demuestra que se les hace difícil a las deportistas realizar una finta ya sea para salir de la marca o para convertir una canasta.

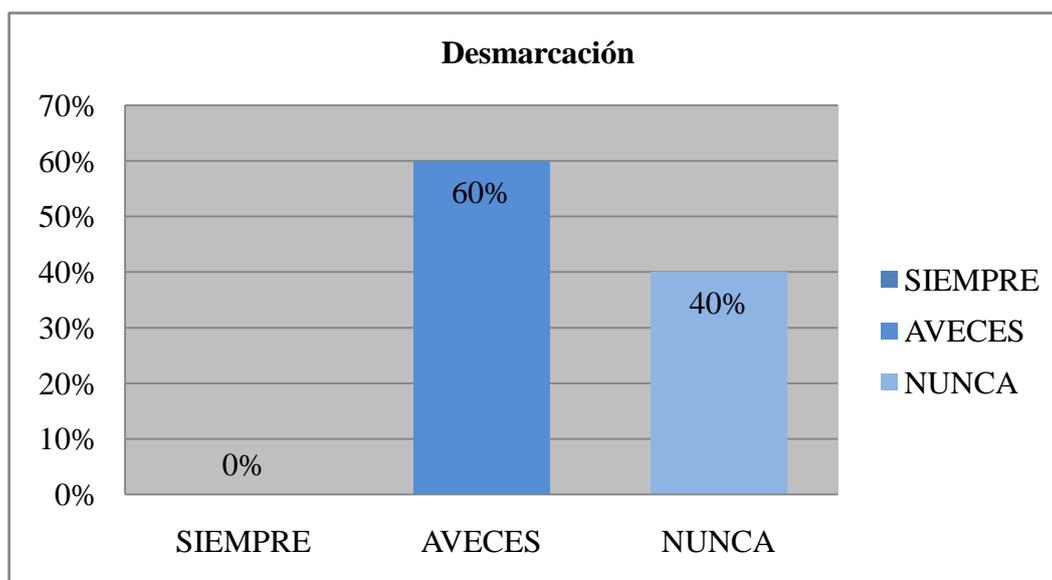
CUADRO N° 29

Se desmarca fácilmente

OPCIONES	SELECCIÓN DE PREGUNTA	PORCENTAJE
SIEMPRE	0	0%
AVECES	6	60%
NUNCA	4	40%
TOTAL	10	100%

FUENTE: Guía de Observación aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.
ELABORADO POR: Luis Moreno

GRÁFICO N° 27



FUENTE: Guía de Observación aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.
ELABORADO POR: Luis Moreno

DISCUSIÓN

De la encuesta aplicada se obtuvo que un 60% muy pocas veces se desmarcan con facilidad y un 40% nunca se desmarca fácilmente, lo que esto nos demuestra que repercute al momento de recibir el balón para poder salir en contra golpe.

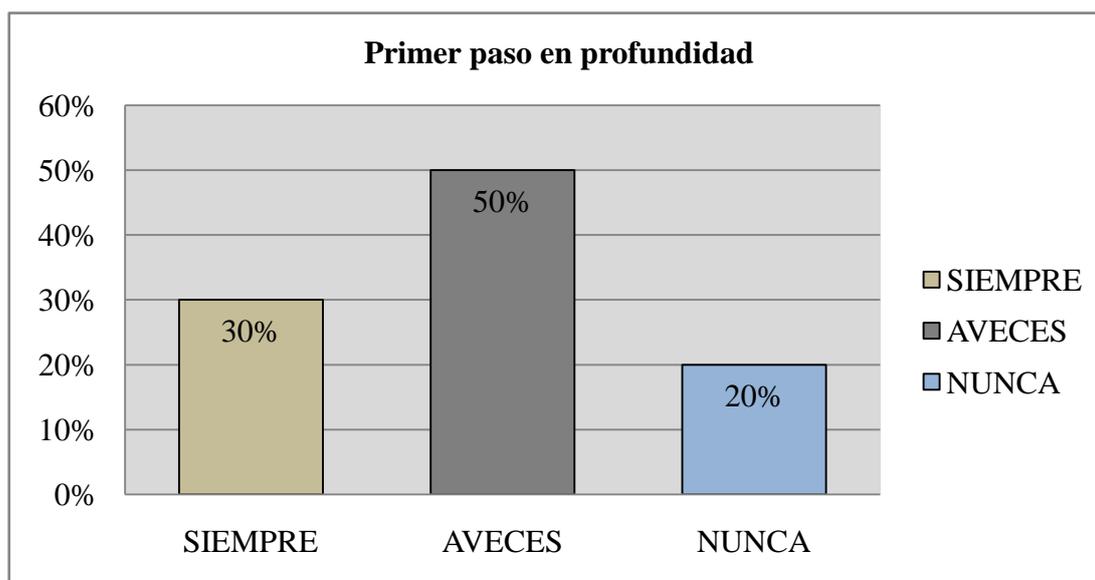
CUADRO N° 30

Para entrar al aro el primer paso es en profundidad

OPCIONES	SELECCIÓN DE PREGUNTA	PORCENTAJE
SIEMPRE	3	30%
AVECES	5	50%
NUNCA	2	20%
TOTAL	10	100%

FUENTE: Guía de Observación aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.
ELABORADO POR: Luis Moreno

GRÁFICO N° 28



FUENTE: Guía de Observación aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.
ELABORADO POR: Luis Moreno

DISCUSIÓN

De la guía aplicada se obtuvo que un 30% de las deportistas siempre dan el primer paso en profundidad, un 50% a veces da el primer paso en profundidad y el 20% restante nunca da el primer paso en profundidad, esto nos representa que puede influir en la anotación de la canasta.

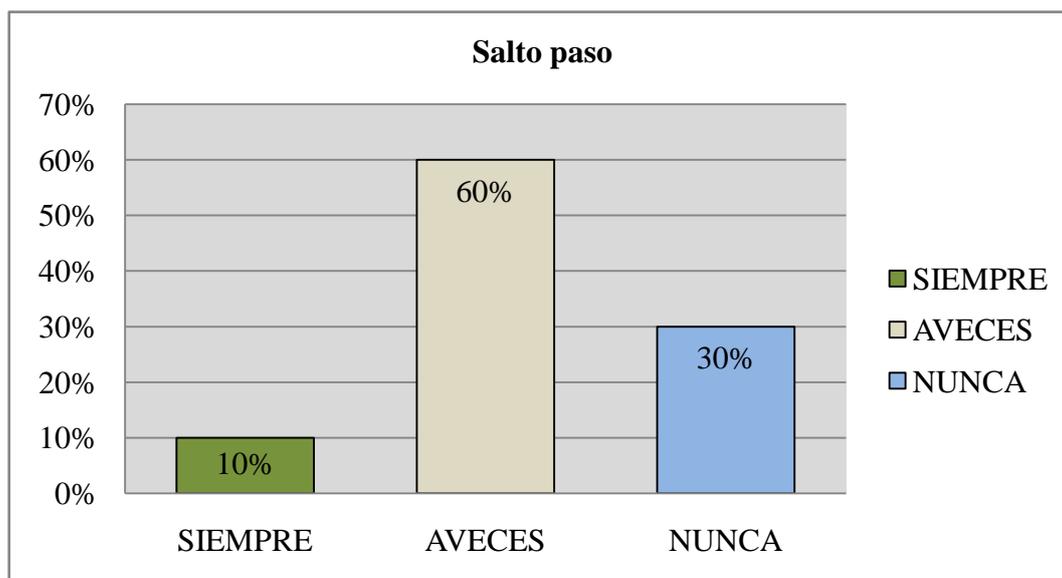
CUADRO N° 31

El segundo paso con salto, levantando la rodilla de la pierna libre

OPCIONES	SELECCIÓN DE PREGUNTA	PORCENTAJE
SIEMPRE	1	10%
AVECES	6	60%
NUNCA	3	30%
TOTAL	10	100%

FUENTE: Guía de Observación aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.
ELABORADO POR: Luis Moreno

GRÁFICO N° 29



FUENTE: Guía de Observación aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.
ELABORADO POR: Luis Moreno

DISCUSIÓN

De la guía aplicada se obtuvo que un 60% de las deportistas a veces da el segundo paso con salto, levantando la rodilla de la pierna libre, un 10% siempre lo realiza y un 30% nunca realiza esta acción. Esto nos demuestra que puede perjudicar a la seguridad de convertir la canasta.

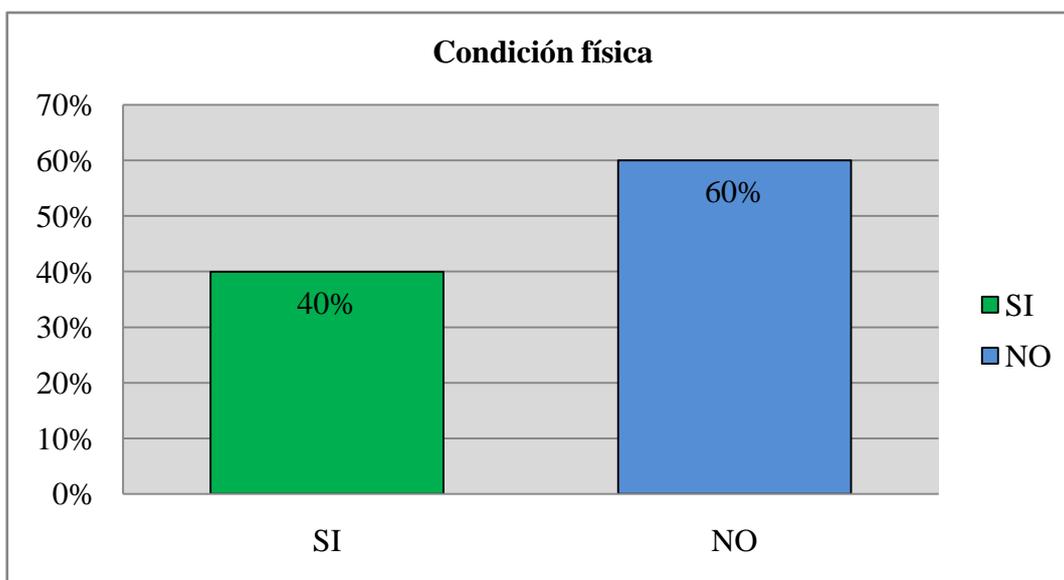
CUADRO N° 32

Tiene buena condición física

OPCIONES	SELECCIÓN DE PREGUNTA	PORCENTAJE
SI	4	40%
NO	6	60%
TOTAL	10	100%

FUENTE: Guía de Observación aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.
ELABORADO POR: Luis Moreno

GRÁFICO N° 30



FUENTE: Guía de Observación aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.
ELABORADO POR: Luis Moreno

DISCUSIÓN

De la guía aplicada se obtuvo que un 40% de las deportistas tienen una buena condición física, el 60% restante no lo posee, esto implicaría en lo que es la velocidad de reacción para un buen ataque y para poder desmarcarse.

CUADRO N° 33

4.2 RESUMEN DE DATOS Y RESULTADOS TABULADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LAS DEPORTISTAS

CUADRO	DISCUSION	HIPOTESIS
N° 3	50% de deportistas conocen y valoran la importancia de la velocidad de reacción	Aceptada
N° 4	50% de deportistas conocen de la velocidad de reacción	Aceptada
N° 5	50% de deportistas se inclinan a que el entrenador trabaja la velocidad	Aceptada
N° 6	40% de deportistas se inclinan a que el tipo de velocidad más adecuado a trabajar sería la velocidad de reacción	Aceptada
N° 7	40% de deportistas se inclinan a que el entrenador si les informa del trabajo que se va a realizar	Rechazada
N° 8	35% de deportistas se inclinan a que el tema más importante es la técnica para un trabajo de velocidad de reacción	Aceptada
N° 9	70% de deportistas se inclinan a que si debe trabajar la velocidad de reacción para obtener buenos resultados	Aceptada
N° 10	40% de deportistas se inclinan a que la metodología de el entrenador es muy buena	Aceptada
N° 11	60% de deportistas se inclinan a que el entrenador si responde a sus inquietudes	Aceptada

FUENTE: Encuesta aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.
ELABORADO POR: Luis Moreno

CUADRO N° 34

4.3 RESUMEN DE DATOS Y RESULTADOS TABULADOS DE LA GUIA DE OBSERVACIÓN

CUADRO	DISCUSIÓN	HIPOTESIS
N° 23	El 70% de las deportistas a veces botean con la cabeza abajo lo cual al ejecutar la velocidad de reacción repercute en el ataque ofensivo.	Aceptada
N° 24	El 80% de las deportistas a veces tienen una visión periférica lo cual influye en el ataque ofensivo ya que no tiene noción del espacio y tiempo.	Aceptada
N° 25	El 50% de las deportistas tiene a veces un buen dominio del balón lo que nos demuestra que ante una marcación personal se complica.	Aceptada
N° 26	El 40% de las deportistas a veces protege el balón en el avance legal, lo cual nos demuestra que no hay una seguridad en la transición del balón.	Aceptada
N° 27	El 70% de las deportistas realizan cambios de ritmo lo que nos ayudará de mejor manera a la ejecución de la velocidad de reacción en el ataque.	Aceptada
N° 28	El 50% de las deportistas a veces realizan cambios de dirección lo cual influye al salir de una marca.	Aceptada
N° 29	El 60% de las deportistas a veces se desmarca con facilidad lo que implica al momento de recibir el balón para realizar un contragolpe.	Aceptada
N° 30	El 50% de las deportista a veces dan el primer paso en profundidad esto nos representa que puede influir en la anotación de la canasta.	Aceptada

Nº 31	El 60% de las deportistas a veces da el segundo paso con salto levantando la rodilla, esto repercute en la seguridad de convertir la canasta.	Aceptada
Nº 32	El 60% de las deportistas no tienen una buena condición física lo que nos implica al realizar la velocidad de reacción.	Aceptada

FUENTE: Guía de observación aplicada a las deportistas de baloncesto de la categoría menores de la F.D.CH.
ELABORADO POR: Luis Moreno

4.4 COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

Del análisis de la información que se recopiló, a través de la encuesta y la guía de observación, se obtuvo que si influye el desarrollo de la velocidad de reacción en el ataque ofensivo ante una marcación personal del baloncesto en la categoría menores (13-14 años) de las deportistas de la Federación Deportiva de Chimborazo.

Por lo tanto la hipótesis es aceptada.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

Una vez concluido el trabajo de investigación se arribó a las siguientes conclusiones:

- En la Federación Deportiva de Chimborazo no existe un manual de estrategias metodológicas que permitan fijarse y seguirlo a fin de lograr un desarrollo eficiente y no cometer errores en la ejecución de la velocidad de reacción en el ataque ofensivo ante una marcación personal.
- Se determinó que la velocidad de reacción si influye en el ataque ofensivo ante una marcación personal.
- Dentro de las complicaciones más frecuentes fue la velocidad de reacción en la transición del balón de cancha defensiva a cancha ofensiva lo cual repercute al equipo al convertir una canasta.
- La capacidad física que se evaluó para un ataque ofensivo ante una marcación personal, es la velocidad de reacción; pero al momento de ejecutarla no existe una metodología adecuada que este encaminada al desarrollo positivo de la misma.

5.2 RECOMENDACIONES

- Que el personal que dirige y orienta la disciplina de baloncesto analice y aplique el “Manual de estrategias metodológicas” elaborado por el autor y producto de esta investigación, donde se especifica el trabajo a realizarse en la velocidad de reacción en el ataque ofensivo ante una marcación personal y tener un desarrollo positivo en el momento de ejecutarlo, de la misma manera se realicen los ajustes que se consideren necesarios dependiendo de la necesidad que se presente.
- Que a los entrenadores de la disciplina de baloncesto, cuando realicen una sesión de entrenamiento para el ataque ofensivo se enfoquen en la velocidad de reacción ya que es un factor muy importante para determinar los resultados en un partido de básquet.
- Trabajar en los entrenamientos la velocidad de reacción en el ataque ofensivo ante una marcación personal para no tener complicaciones que puedan perjudicar los resultados.
- Evaluar, con estrategias metodológicas correctas el desarrollo positivo de los entrenamientos de la velocidad de reacción para un ataque ofensivo ante una marcación personal

CAPITULO VI

PROPUESTA

6.1 TEMA:

GUÍA PARA DESARROLLAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN EL ATAQUE OFENSIVO ANTE UNA MARCACIÓN PERSONAL EN EL BALONCESTO

NOTA: La propuesta se presenta en forma de folleto adjunto al proyecto.

BIBLIOGRAFIA

- GROSSER, M.: (2006) Entrenamiento de la velocidad Ed. Martínez Roca, Barcelona
- GUTIERREZ, M. (2008) Estructura biomecánica de la motricidad Ed. C.D.I.N.E.F., Granda.

LINCOGRAFIA

- BATALLA FLORES, A. (2009), www.planetabasketball.com/baloncesto-glosario.htm
- ALBAURREA, J. L. (2007), Aprendizaje significativo en baloncesto <http://baloncestovirtual8.galeon.com/>
- CAMPOS GRANELL, J. (2005), www.google.com.ec/factores+que+influye+en+la+velocidad+de+reaccion+en+el+baloncesto+&nfpr=
- DEVÍS, J. Y PEIRÓ, C. (2008), Nuevas perspectivas curriculares en educación física, <http://www.todoexpertos.com/categorias/deportes/baloncesto/respuestas/>
- HERNÁNDEZ MORENO, J. (2005), <http://sobrepates.blogcindario.com/preparacion-fisica-la-velocidad.html>
- RIERA RIERA, J. (2008), <http://www.efdeportes.com/efd82/balonc.htm>
- PEYRÓ, R. y SAMPEDRO, J. (2007), <http://www.deportsalud.com/entrenamiento/entre209.htm>
- PEYRÓ, R. y SAMPEDRO, J. (2007), <http://www.deportsalud.com/entrenamiento/entre209.htm>
- BUCETA, J. M^a. (2009), <http://www.entrecanastaycansta.com/baloncesto/Distribuidor/conceptos>
- MAHLO, F. (2006). L'ac tetacti que en jeu. <http://migonrod.w.com/rdpress.com/category/tactica/>

- BATALLA FLORES, A. (2009), <http://www.planetabasketball.com/baloncestoglosario.htm>

A

N

E

X

O

S

**ANEXO 1: FORMATO DE ENCUESTA REALIZADA A LAS DEPORTISTAS
DE BALONCESTO DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO**



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE CULTURA FISICA Y

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Encuesta Para Deportistas De Básquet

OBJETIVO: Determinar la velocidad de reacción en el ataque ofensivo ante una marcación personal del baloncesto en la categoría menores (13-14 años) en las deportistas de la Federación Deportiva de Chimborazo.

Lea determinadamente la pregunta y responda

1. ¿Usted como deportista de baloncesto cuál de estas capacidades físicas determinantes sería la más correcta trabajar para el ataque ofensivo ante una marcación personal?

- a) Fuerza explosiva
- b) Resistencia a la fuerza
- c) Velocidad de reacción
- d) Resistencia a la velocidad
- e) Fuerza rápida
- f) Desconoce del tema

2. ¿Qué es la velocidad de reacción en el ataque ofensivo o desconoce de este tema?

.....
.....

3. ¿Su entrenador trabaja velocidad y/o resistencia en un ataque ofensivo?

a) Velocidad.....

b) Resistencia.....

c) Velocidad y resistencia.....

4. ¿Usted como deportista a su criterio qué tipo de velocidad sería la mejor para trabajar en el ataque ofensivo ante una marcación personal y poder obtener buenos resultados?

a) Velocidad de reacción.....

b) Aceleración.....

c) Velocidad máxima.....

d) Desconoce del tema.....

5. ¿Su entrenador les informa a ustedes como deportistas de la capacidad física que se va a realizar en una sesión de entrenamiento de ataque ofensivo y el porqué de su realización?

SI.....

NO.....

6. ¿Señale los temas que usted considera los más importantes para un ataque ofensivo ante una marcación personal?

- a) Técnica
- b) Resistencia
- c) Táctica
- d) Velocidad
- e) Todas las anteriores

7. ¿Cree usted que se debe trabajar la velocidad de reacción en el ataque ofensivo ante una marcación personal para obtener mejores resultados?

SI.....

NO.....

8. ¿Usted en calidad de deportista cómo califica la metodología de enseñanza por parte de su entrenador?

- a) Muy bueno
- b) Bueno
- c) Regular
- d) Malo

9. ¿Su entrenador responde a todas sus inquietudes?

SI.....

NO.....

**ANEXO 2: FORMATO DE ENCUESTA DIRIGIDA AL ENTRENADOR DE
BALONCESTO DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO**



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE CULTURA FISICA Y

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Encuesta Para Entrenadores De Básquet

OBJETIVO: Determinar la velocidad de reacción en el ataque ofensivo ante una marcación personal del baloncesto en la categoría menores (13-14 años) en las deportistas de la Federación Deportiva de Chimborazo.

Lea determinadamente la pregunta y responda

1. ¿Usted como entrenador de baloncesto cuál de estas capacidades físicas determinantes sería la más correcta trabajar para el ataque ofensivo ante una marcación personal?

- a) Fuerza explosiva
- b) Resistencia a la fuerza
- c) Velocidad de reacción
- d) Resistencia a la velocidad
- e) Fuerza rápida

Y porqué

.....

2. ¿Qué es para usted la velocidad reacción en el ataque ofensivo o desconoce de este tema?

.....

.....

3. ¿Qué tipo de velocidad trabajaría usted en el ataque ofensivo ante una marcación personal?

a) Velocidad de reacción.

b) Aceleración.

c) Velocidad máxima.

Y porqué.....

.....

4. Señale los temas que usted como entrenador considera los más importantes para un ataque ofensivo

.....

.....

5. ¿Usted como entrenador cuál de estos Factores influyen en la velocidad de reacción en el baloncesto?

a) La velocidad de transmisión del impulso nervioso

b) La atención del sujeto

c) La velocidad de contracción muscular

d) La actitud del sujeto

c) Desconoce del tema

6. Si sus deportistas tienen una buena capacidad física determinante pero no tienen una buena técnica daría resultado, o los dos aspectos son importantes trabajar

.....
.....

7. ¿Usted como entrenador individualiza el trabajo de sus deportistas de acuerdo a la técnica que tengan?

SI.....

NO.....

8. ¿Usted como entrenador informa a sus deportistas de la capacidad física que se va a realizar en una sesión de entrenamiento de ataque ofensivo y el por qué de su realización?

SI.....

NO.....

9. ¿Cree usted que se debe trabajar la velocidad de reacción en el ataque ofensivo ante una marcación personal para obtener mejores resultados?

SI.....

NO.....

Y porqué.....

.....

10. ¿Usted como entrenador utiliza una metodología adecuada para la enseñanza de un sistema de ataque ofensivo?

a) Utiliza

b) No utiliza

11. Usted como entrenador se autoeduca constantemente y ¿por qué?

.....

ANEXO 3: FORMATO DE GUIA DE OBSERVACION DIRIGIDA A LAS DEPORTISTAS DE BALONCESTO DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE CULTURA FISICA Y

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Guía de Observación

Esta guía de observación está diseñada para obtener información sobre la velocidad de reacción en el ataque ofensivo ante una marcación personal del baloncesto en la categoría menores (13-14 años) en las deportistas de la Federación Deportiva de Chimborazo.

1. ¿Botea con la cabeza abajo?

Siempre A veces Nunca

2. ¿Tiene visión periférica?

Siempre A veces Nunca

3. ¿Domina el balón en el zigzag?

Siempre A veces Nunca

4. ¿Protege el balón durante el avance legal?

Siempre A veces Nunca

5. ¿Realiza cambio de ritmo a la salida?

Siempre A veces Nunca

6. ¿Hace cambios de dirección o fintas durante el desplazamiento boteando?

Siempre A veces Nunca

7. ¿Se desmarca fácilmente?

Siempre A veces Nunca

8. ¿Para entrar al aro el primer paso es en profundidad?

Siempre A veces Nunca

9. ¿El segundo paso con salto, levantando la rodilla de la pierna libre?

Siempre A veces Nunca

10. ¿Tiene buena condición física?

SI NO

ANEXO 4: ESCENARIO DEPORTIVO DE BALONCESTO DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO



ANEXO 5: INSTANTES DEL DESARROLLO DE LA ENCUESTA POR LAS DEPORTISTAS



ANEXO 6: INSTANTES DE INQUIETUD POR PARTE DE LAS DEPORTISTAS



ANEXO 7: MINUTOS DEL DESARROLLO DE LA ENCUESTA POR PARTE DEL ENTRENADOR DE BALONCESTO.



ANEXO 8: INSTANTES DE LA EJECUCIÓN DEL EJERCICIO EN PAREJAS



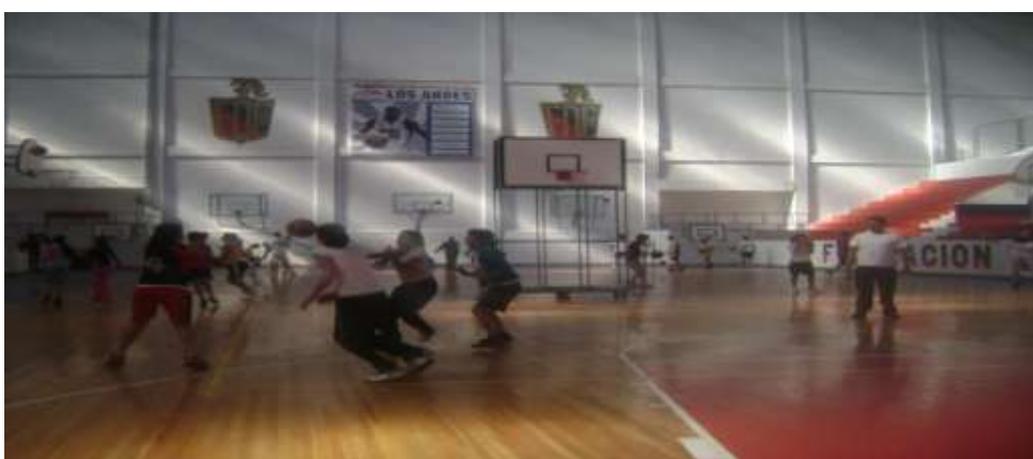
ANEXO 9: INSTANTES DE LA EJECUCIÓN DEL EJERCICIO EN PAREJAS CON DRIBLING



ANEXO 10: INSTANTES DE LA EJECUCIÓN DEL EJERCICIO EN TRIOS



**ANEXO 11: INSTANTES DE LA EJECUCIÓN DEL EJERCICIO TRES
CONTRA TRES MARCACIÓN PERSONAL**



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO



PROPUESTA

**GUÍA DE ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA
LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN EL ATAQUE
OFENSIVO ANTE UNA MARCACIÓN PERSONAL DEL
BALONCESTO DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE
CHIMBORAZO**

AUTOR: LUIS MORENO
TUTOR: MSC. MARIO ESPINOZA
RIOBAMBA - ECUADOR
2010-2011

INTRODUCCIÓN

Uno de los más importantes objetivos que persigue todo entrenador en alguno de los deportes perteneciente a los grupos de Combate o Juego Deportivo, es conseguir un elevado desarrollo del pensamiento, ya que en la mayoría de los casos, gana el competidor que posea mayor resistencia, fuerza, VELOCIDAD DE REACCIÓN o movilidad articular, y sea capaz de realizar la mejor ejecución o técnica desde el punto de vista biomecánica, también el atleta que sea capaz de percibir las distintas y variadas situaciones que se presentan durante la competencia, las analice correctamente, y se ejecute el elemento técnico apropiado, valorando su propia condición con relación a la de su contrario. Sin embargo a pesar de tener bien claro los preceptos anteriores, no se llevan a la práctica de la manera correcta, ya que en ocasiones las definiciones que se asumen propician la confusión.

La preparación especial está destinada a desarrollar las aptitudes físicas de acuerdo con las exigencias que plantean el deporte en cuestión y la actividad competitiva determinada, cobrando una mayor importancia a medida que se incrementa el nivel del deportista. Con esto queremos dar solución al bajo rendimiento de las deportistas de la Federación Deportiva de Chimborazo de la disciplina de baloncesto categoría menores, mediante la propuesta de mejorar la preparación física especial para un mejor desarrollo de la velocidad de reacción, contando con todas las herramientas necesarias y la aceptación de la institución para realizar la investigación.

JUSTIFICACIÓN

Es importante que toda persona que quiera practicar el baloncesto tenga el conocimiento básico del deporte, es por eso que existen programas y proyectos de la preparación del baloncestista, pero solo en el área técnica.

Esta estructura pretende contribuir con una función servicio social en el área del deporte, donde se concentran la mayor cantidad de limitantes para un desarrollo integral, generando la estructura metodológica de la caracterización del baloncesto para fortalecer los programas, proyectos que permitan y favorezcan la actividad deportiva planificada y organizada, bajo parámetros científicos, que permitan optimizar los niveles de calidad de vida del deportista que practica el baloncesto. Es importante tomar en cuenta que dicho deporte no se establece con una estructura lógica, continua y ordenada lo cual se fortalece el desarrollo de baloncesto en nuestro país, porque nos permite obtener una estructura piramidal y sistemática de este deporte.

Con esto se pretende brindar a la Federación Deportiva de Chimborazo una guía metodológica de la enseñanza adecuada y sistemática del deporte. Ya que la ESCUELA DE CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO busca que el estudiante egresado pueda tener un verdadero desarrollo profesional dentro de las diferentes instituciones que se vinculan con la Actividad Física y el Deporte con la realización del Ejercicio Profesional Supervisado, el estudiante tiene una verdadera proyección social al brindar soluciones positivas y factibles a problemáticas que afectan el desarrollo de la Cultura de la Actividad Física y Deporte.

Esta guía servirá de modelo y ayuda para que personas e instituciones interesados en el desarrollo de este deporte, les sirva de base y apoyo para continuar con investigaciones y mejorar cada día las capacidades físicas enfocándose en la velocidad de reacción del ataque ofensivo ante una marcación personal del baloncesto.

OBJETIVO GENERAL:

Proponer una guía de estrategias metodológicas para la velocidad de reacción en el ataque ofensivo ante una marcación personal del baloncesto de la categoría menores (13-14 años) en las deportistas de la Federación Deportiva de Chimborazo.

OBJETIVO ESPECÍFICOS:

- Contribuir al desarrollo de la velocidad de reacción para el ataque ofensivo ante una marca personal de las deportistas de baloncesto, aplicando esta guía metodológica.
- Mejorar la velocidad de reacción para el ataque ofensivo ante una marca personal de las deportistas de baloncesto.
- Fomentar el interés del personal de la disciplina de baloncesto a la indagación de estrategias metodológicas para la velocidad de reacción en el ataque ofensivo ante una marcación personal

**SIMBOLOGÍA QUE SE UTILIZA EN EL BALONCESTO PARA
PODER DESCRIBIR ESTOS EJERCICIOS**

	inicio		rebote
	bloqueo		salto y parada en un tiempo
	correr		parada en dos tiempos
	pase		cono
	conducción del balón, dribling	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	línea de jugadores
	pase picado		orden de los acontecimientos
	pivote	E	entrenador
	cambio de mano	X_1	defensor
	tiro	O_1	atacante
	corte, dar un paso adelante y atrás	$X_a X_b$	jugador a, jugador b

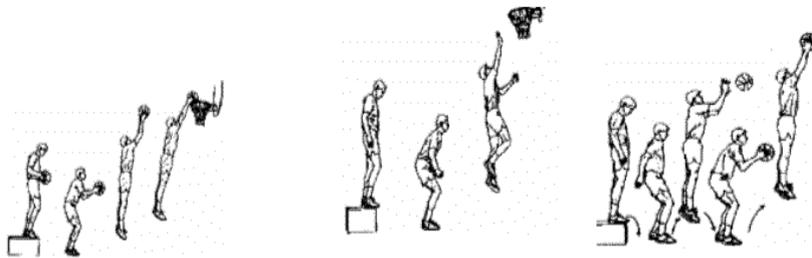
VELOCIDAD DE REACCIÓN EN EL ATAQUE OFENSIVO **ANTE UNA MARCACIÓN PERSONAL**

DEFINICIÓN DE VELOCIDAD DE REACCIÓN:

La velocidad de reacción es el tiempo que se tarda en reaccionar ante un estímulo, el cual puede ser acústico, visual o táctil.

DEFINICIÓN DE VELOCIDAD DE REACCIÓN EN EL ATAQUE OFENSIVO ANTE UNA MARCACIÓN PERSONAL

Es una capacidad física determinante que complementa con la técnica el cual permite llegar antes que las defensas, ganando la ventaja desde el mismo momento en que el equipo recupera la posesión del balón, como también permite jugar con solvencia las situaciones finales del contraataque,



BENEFICIOS DE TRABAJAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN **EN EL ATAQUE OFENSIVO ANTE UNA MARCACIÓN** **PERSONAL**

Los beneficios de trabajar la velocidad de reacción en el baloncesto son las mejores por que nos ayuda a conseguir en el deportista un elevado desarrollo del pensamiento para resolver situaciones de juego en el menor tiempo posible y acrecentar sus fundamentos técnicos.

- Se debe trabajar esta capacidad porque es una de las más importantes en la disciplina de baloncesto que nos va a beneficiar en un encuentro de baloncesto.
- Se debe trabajar esta capacidad porque nos ayuda en los deportistas a realizar la mejor ejecución o técnica desde el punto de vista biomecánica.
- Si trabajamos esta capacidad el deportista percibirá las distintas y variadas situaciones que se presentan durante la competencia, las analice correctamente, y se ejecute el elemento técnico apropiado, valorando su propia condición con relación a la de su contrario.

EJERCICIOS PARA MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN Y SUS CAPACIDADES SIN BALÓN

EJERCICIOS DE VELOCIDAD DE REACCIÓN

DOSIFICACION: (no desplazamiento) entre 4 - 8 ejercicios de entre 6-10 repeticiones con descansos entre 2 - 3 minutos.

1.- Acostado en pronación el que va a correr se ubica entre las piernas del que esta acostado y a la señal, sale en velocidad como indica la figura.

2.- Sentado el que realiza la carrera se ubica entre las piernas del que está sentado a la seña, sale velocidad como indica la figura.

3.- Trotamos a la palmada damos un salto y un rol y salimos a velocidad como indica la figura.



EJERCICIOS DE VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO

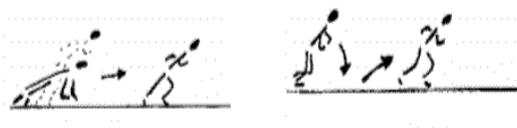
DOSIFICACIÓN: Acciones no superiores a 15 m (ya que en competición rara vez se dan más acciones). 3 - 6 con recuperaciones de entre 6 y 8 minutos (se consideró oportuno hacer esa recuperación activamente, de tal manera que aprovecho este tiempo no para estar parado sino para por ejemplo hacer trabajo de tiro libre).

OBJETIVO: Mejorar la acción de arranque, parada y cambio de dirección en el jugador de baloncesto.

Ejercicio 1. Desde diferentes posiciones en estático hago que el jugador comience la acción de desplazamiento. Como lo que busco es mejorar la impulsión sólo pido que inicie la carrera veloz 5 m máximo.

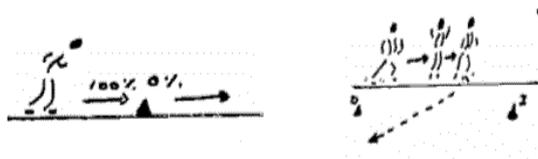
Desde posición de tumbado a la señal ponerse en pie y aceleración (pocos metros) como indica el grafico.

Igual que el anterior pero con desequilibrio previo. Me tiro adelante hasta que soy capaz de aguatar y salgo como indica el grafico.



Ejercicio 2. Forzar cambio de ritmo sobre zona del campo como indica el grafico

Desde posición dinámica salgo lo más rápido que puedo donde en entrenador establece como indica el grafico.

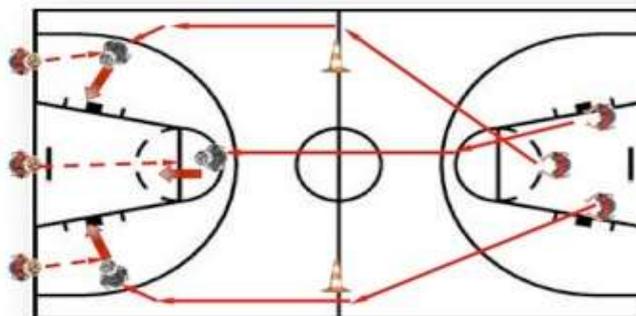


Forzar cambio de ritmo sobre zona del campo.

Desde posición dinámica salgo lo más rápido que puedo donde el entrenador establece.

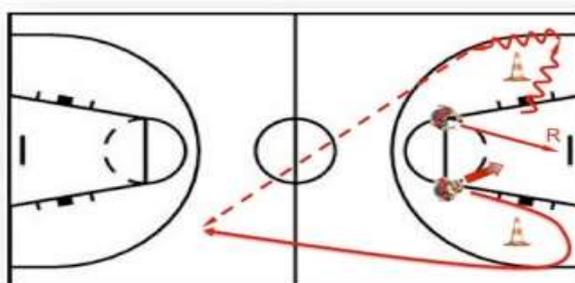
EJERCICIOS PARA MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN EL ATAQUE OFENSIVO 1, 2,3 vs 0 CON BALON

EJERCICIO 1:



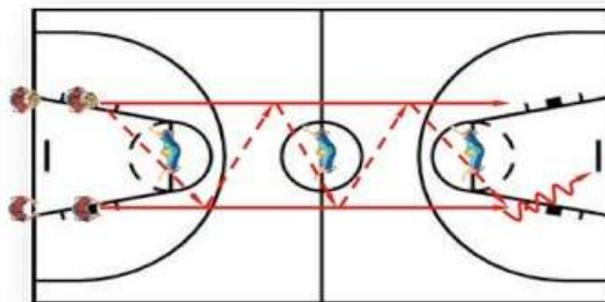
Desarrollo: Jugadores sin balón pateleo dentro de la “pintura” y a la señal del entrenador se giran para bloquear el rebote y salir hacia canasta contraria para recibir los balones y tirar.

EJERCICIO 2:



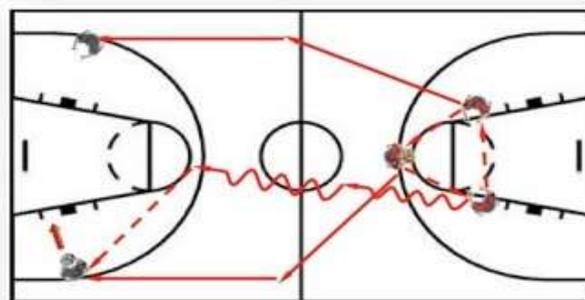
Desarrollo: 2vs0. Jugador con balón lanza a canasta y jugador sin balón va al rebote, rodea el cono y pase de “béisbol” al jugador que corre por el lateral después de rodear el cono.

EJERCICIO 3:



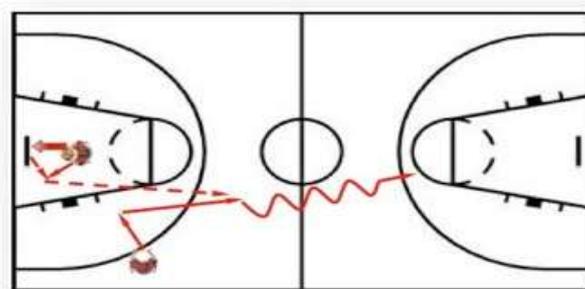
Desarrollo: 2vs0, con defensores dentro de los círculos del campo (no pueden salir). El ataque solo puede utilizar el bote para finalizar.

EJERCICIO 4:



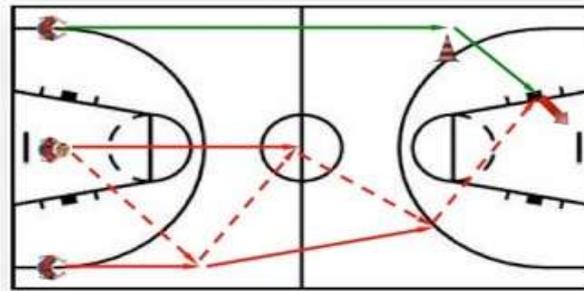
Desarrollo: 3vs0. Los jugadores se pasan el balón y a la señal del entrenador el jugador que tiene el balón gana el centro y los otros dos los pasillos laterales, finalizar con un tiro de uno de los dos jugadores del lateral.

EJERCICIO 5:



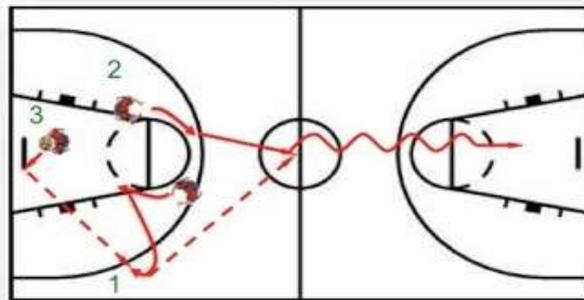
Desarrollo: Primer pase de contraataque. Tirar el balón al tablero, cogerlo arriba y primer pase. Jugador lateral finaliza en la otra canasta con tres botes.

EJERCICIO 6:



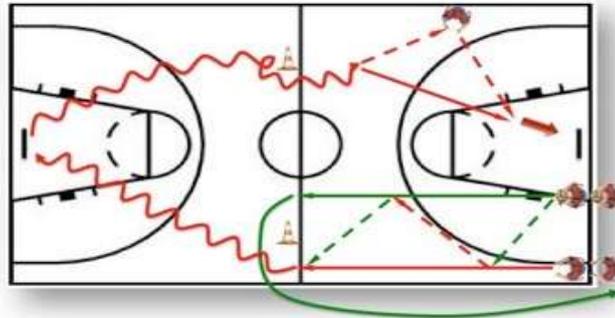
Desarrollo: Iniciamos el ejercicio con un 2c0 con pase hasta la línea de 6,25 y finalizamos con un pase al jugador del lado contrario.

EJERCICIO 7:



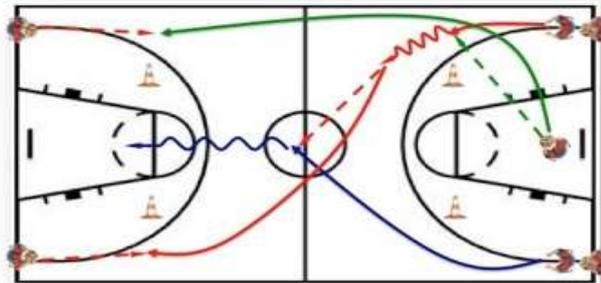
Desarrollo: (1) y (2) corren alrededor del círculo de tiros libres, (3) lanza a canasta y coge el rebote, el jugador que está más cerca de (3) se abre y recibe el primer pase, el otro atacante se abre cerca de la línea de medio campo para recibir el segundo pase. Cruzar el campo con dos botes y entrada a canasta.

EJERCICIO 8:



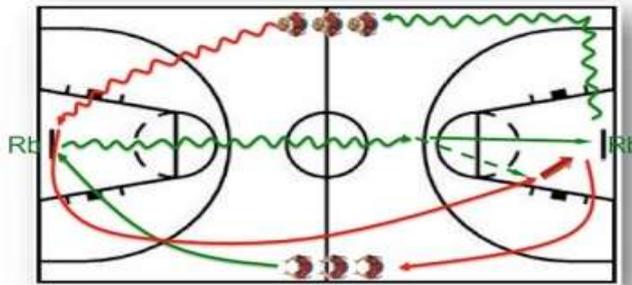
Desarrollo: 2 vs 0 hasta medio campo, jugador con balón realiza una entrada a canasta con dos botes como máximo. Coge el rebote y sale hacia el segundo cono para hacer un cambio de mano por detrás. Finalizamos con un pasar y cortar. Rotación en sentido de las agujas del reloj.

EJERCICIO 9:



Desarrollo: Trabajo de primer pase de contraataque y carriles. Finalizamos con una entrada por el centro y con tiro de tres de los dos exteriores. Hacemos ida y vuelta.

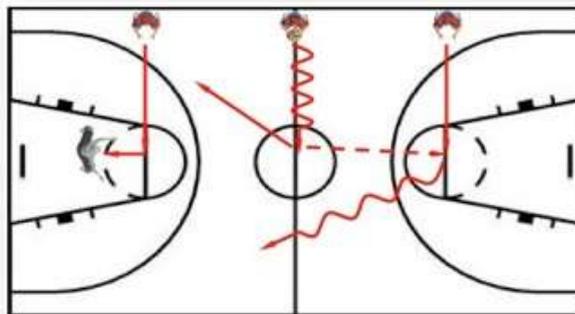
EJERCICIO 10:



Desarrollo: 2 vs 0. Dos filas en los laterales de medio campo. Una con balón y la otra sin. Salen los dos jugadores a la vez, Jugador con balón hace una entrada y el otro coge el rebote y sale a toda velocidad por el centro de la pista botando. El que realizo la entrada corre por el lateral y recibe el pase del compañero y entrada.

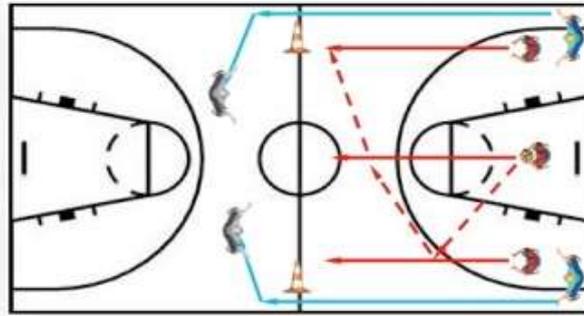
EJERCICIOS PARA MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN EL ATAQUE OFENSIVO 1, 2,3 vs 1, 2,3 CON BALON

EJERCICIO 1:



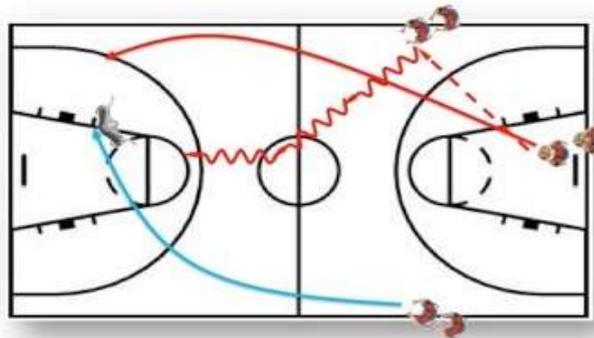
Desarrollo: Situación inicial de 3c0, jugador del centro con balón, sale con bote hacia centro del campo y pasa a uno de los jugadores del lateral para jugar 2c1 contra el jugador que no ha recibido.

EJERCICIO 2:



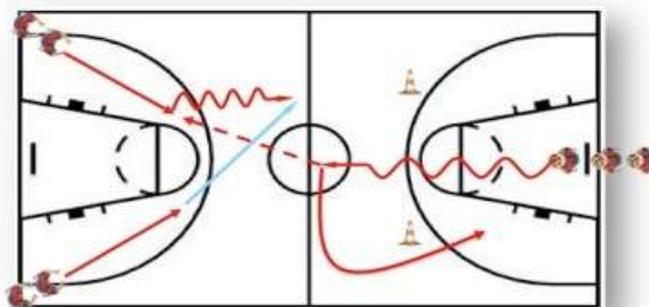
Desarrollo: 3vs2. Defensores rodean los conos y defienden, ataque 3vs0 con pase hasta medio campo. Jugar 3vs2 en medio campo. Buena utilización de los espacios y pocos botes.

EJERCICIO 3:



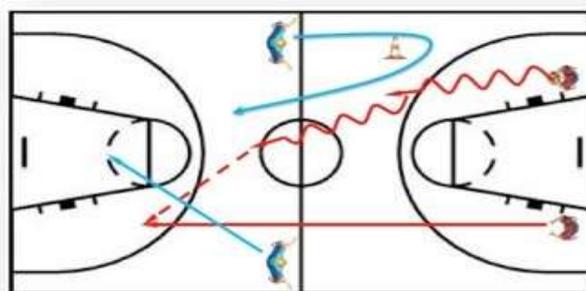
Desarrollo: Jugador con balón primer pase de contraataque a uno de los dos jugadores de las dos filas laterales, el que recibe juega con bote por el centro del campo, el otro jugador del lateral defiende. Jugador que realiza el primer pase de contraataque genera espacio ganando el carril lateral y jugamos 2vs1.o, el otro jugador del lateral defiende. Jugador que realiza el primer pase de contraataque genera espacio ganando el carril lateral y jugamos 2vs1.

EJERCICIO 4:



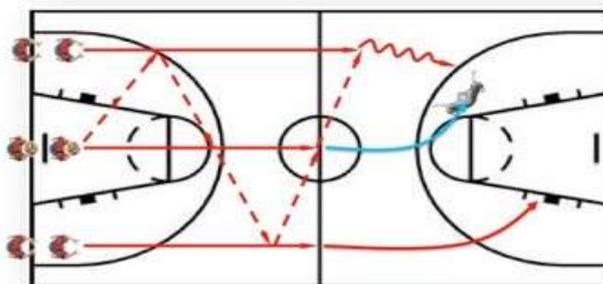
Desarrollo: 2vs1. Tres filas, dos en un lado de campo sin balón y una en el otro lado de campo con balón. Sale un jugador de cada fila; el jugador con balón decide con quien jugar cuando llega a la línea de medio campo pasando el balón, y realiza un cambio de sentido y velocidad, girando alrededor de uno de los conos para correr hacia canasta y jugar 2vs1.

EJERCICIO 5:



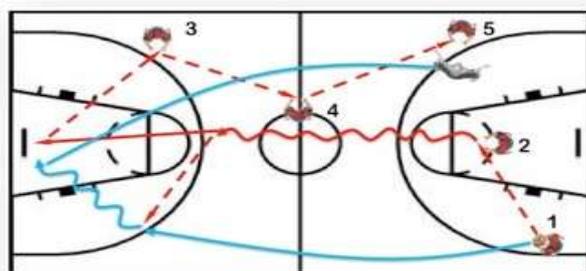
Desarrollo: 2vs1 + 1. Dos filas de defensores en medio campo, dos filas de atacantes en la línea de fondo. Uno de los dos defensores rodea el cono, mientras se juega 2c1. Si el defensor que rodea el cono recupera jugamos 2vs2. Si los defensores recuperan el balón salen en contra-ataque hacia el otro campo.

EJERCICIO 6:



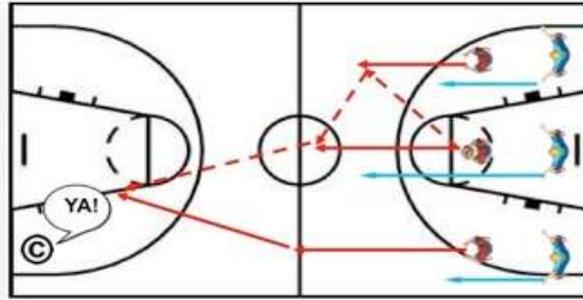
Desarrollo: 3vs0 + 2vs1. Los tres jugadores juegan tic-tac hasta medio campo, al cruzar la línea de medio campo el jugador del lateral con balón juega con bote 2c1 con el otro jugador del lateral. Jugador del pasillo central defiende.

EJERCICIO 7:



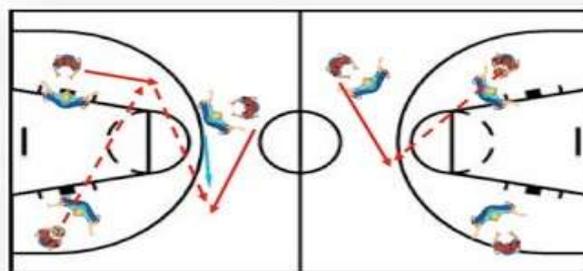
Desarrollo: (1) pasa el balón a (2) que sale en contraataque para cruzar medio campo y pasar a (2), que realiza una entrada. (1) coge el rebote y pasa a (3), que pasa a (4) y este a (5) que juega para hacer canasta. (2) tiene que correr para poder defender a (5) y jugar 1vs1.

EJERCICIO 8:



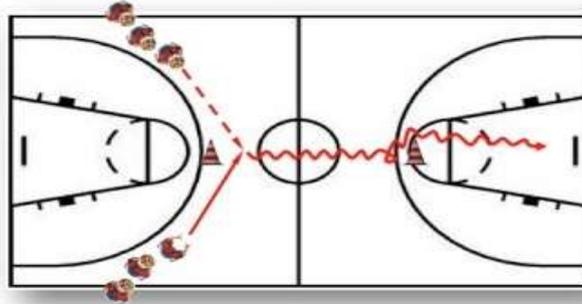
Desarrollo: 3vs3. A la señal el ataque parte en tic-tac sin bote, la defensa intenta recuperar. Repetir del otro lado invirtiendo los papeles y las posiciones.

EJERCICIO 9:



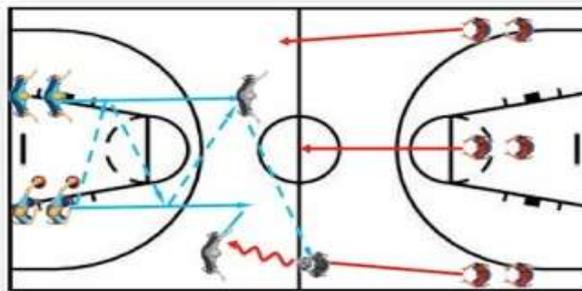
Desarrollo: 3vs3 en medio campo, el equipo que ataca si realiza cinco pases seguidos juega para anotar en una de las dos canastas a partir de los espacios disponibles. A partir del quinto pase se puede botear el balón.

EJERCICIO 10:



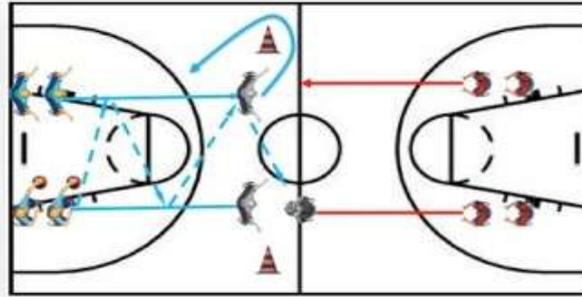
Desarrollo: Dos filas, el primer jugador sin balón juega para recibir y cruzar el campo con el menor número de botes posibles, delante del segundo como cambio de mano por detrás. El jugador que le pasa el balón después juega el para recibir... ejercicio en continuidad.

EJERCICIO 11:



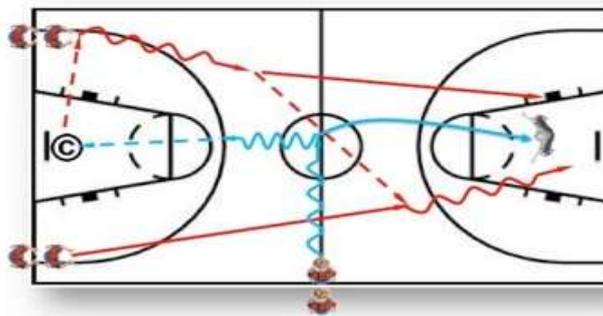
Desarrollo: Los defensores con balón, se pasan el balón y antes de llegar a medio campo pasan el balón a uno de los tres atacantes y jugar 3vs2. Buena lectura de los espacios libres para el ataque.

EJERCICIO 12:



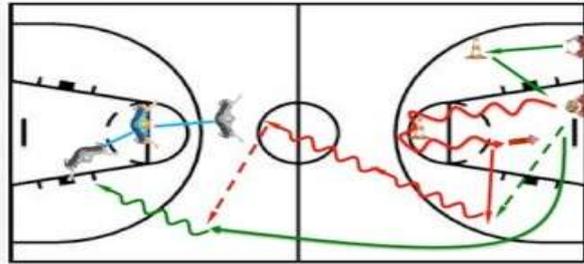
Desarrollo: Los defensores con balón, se pasan el balón y antes de llegar a medio campo pasan el balón a uno de los dos atacantes y jugar 2vs2. El defensor que pasa el balón rodea el cono antes de poder defender.

EJERCICIO 13:



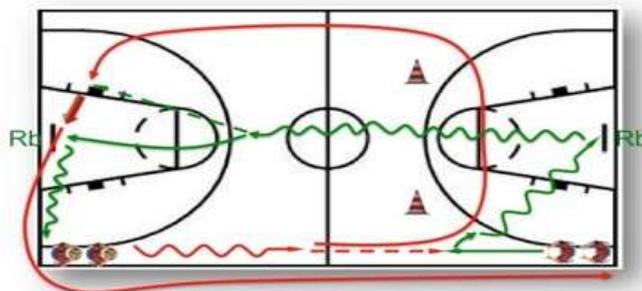
Desarrollo: 2vs1. Misma idea que ejercicio anterior. Defensor con balón, bota hacia medio campo y pasa el balón al entrenador, este lo pasa a uno de los jugadores laterales y jugamos 2vs1.

EJERCICIO 14:



Desarrollo: 2vs0. Dos filas, fila central con balón rodean el cono con bote y tira, fila sin balón toca el cono y coge el rebote para realizar el primer pase de contraataque y correr por el lateral y recibir. 2vs1 un defensor en medio campo que puede defender sobre uno de los dos atacantes.

EJERCICIO 15:



Desarrollo: Dos filas, una con balón y la otra sin. Salen los dos jugadores a la vez. Pasar al jugador sin balón y rodear los conos para correr en contraataque. El jugador que recibe el balón pivote y hace una entrada, coge su rebote y sale por el centro en contraataque. Le hace un pase al espacio al compañero. Cambio de filas en las rotaciones.

BIBLIOGRAFIA

- ALBAURREA, J. L. (2007), <http://baloncestovirtual8.galeon.com>
- GROSSER, M. :(2006), Entrenamiento de la velocidad. Ed. Martínez Roca, Barcelona.
- DEVÍS, J. Y PEIRÓ, C. (2008), www.todoexpertos.com/categorias/deportes/baloncesto/respuestas
- PEYRÓ, R. y SAMPEDRO, J. (2007), <http://www.deportsalud.com/entrenamiento/entre209.htm>
- BATALLA FLORES, A. (2009), <http://www.planetabasketball.com/baloncesto.htm>
- BUCETA, J. M^a. (2009), www.entrecanastaycanasta.com/baloncesto

