



Tecnología en Actividad Física, Deportiva y Recreación.

**Título: Sistematización de experiencias para desarrollo de técnicas del boteo en el Club
Panteras de Cayambe**

**Trabajo de titulación presentado como requisito previo a la opta por el título tecnológico en
Actividad Física, Deportiva y Recreación.**

Autora: Yépez Navarrete Dora Margarita

Tutor: MSc. Luis Noroña

PROMOCIÓN: 1(4) TSAFPM1

TABACUNDO, ENERO, 2023

Aprobación del tutor

En mi calidad de Tutor del Proyecto Sistematización de experiencias para desarrollo de técnicas del boteo en el Club Panteras de Cayambe.

Presentado por la Srta. Yépez Navarrete Dora Margarita para optar por el título Tecnóloga en Actividad Física Deportiva y Recreación, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la ciudad de Cayambe, al 01 día del mes de marzo del 2023

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Luis Noroña', is enclosed in a rectangular box. The signature is stylized and somewhat cursive.

MSc. Luis Noroña

171241030-5

Declaratoria de Responsabilidad

Los componentes teóricos-prácticos desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones de la presente sistematización de la experiencia práctica de investigación son de exclusiva responsabilidad del autor. Autorizo al Instituto Superior Tecnológico del “Honorable Consejo Provincial de Pichincha” el uso del presente documento con fines educativos-formativos.



Dora Margarita Yépez Navarrete

C.C. 1050443850

Correo: doritayepetz16@gmail.com

Celular: 0969852308

Dedicatoria

Este trabajo va dedicado principalmente a Dios quien me ha dado la fortaleza, dedicación y la oportunidad de poder continuar con mis estudios y culminarlos.

A mi padre y madre, primero por el ejemplo de vida y por ser la base de formación espiritual y académica, quienes siempre me han apoyado y guiado en cada decisión que he tomado para mi vida; y en general, a toda mi familia por apoyarme y alentarme a continuar con mis objetivos.

Además, a todas y cada una de las personas quienes de una u otra manera han aportado en mi proceso de formación, quienes de seguro estarán orgullosos de mí, por todos mis logros obtenidos.

Yépez Navarrete Dora

Agradecimiento

Agradezco principalmente a Dios por darme la oportunidad de vivir, generando fortaleza, constancia y dedicación como parte fundamental de mi vida y los logros que he obtenido.

De igual manera expreso mi sentimiento de gratitud ante el Instituto Tecnológico Superior Honorable Consejo Provincial de Pichincha por permitir a muchos estudiantes, como a mí, continuar con nuestros estudios y fomentar nuestra formación académica.

Al Lic. Luis Noroña, por acompañarme en mi proceso de titulación y guiarme para realizar mi trabajo de investigación, con su sabiduría y paciencia.

Reconozco la labor realizada por todo el personal docente y administrativo del Instituto quienes siempre han aportado para un mejor proceso de formación estudiantil.

Finalmente agradezco a mis compañeros y maestros por acompañarme en este proceso e impulsarme a cumplir mis objetivos.

Yépez Navarrete Dora

Contenido

Aprobación del tutor	2
Declaratoria de Responsabilidad.....	3
Dedicatoria	4
Agradecimiento.....	5
Resumen.....	12
Capítulo I	14
Introducción	14
Antecedentes del problema	14
Planteamiento del problema.....	15
Formulación del problema	16
Objetivos.....	16
<i>Objetivo General</i>	16
<i>Objetivos específicos</i>	16
Justificación	17
Capítulo II	18
Marco Teórico.....	18
Sistematización de experiencias	18
La tecnología.....	18
<i>La tecnología en los niños</i>	18
El Baloncesto	19
<i>Historia del baloncesto</i>	19
<i>Gestos técnicos del baloncesto</i>	19
<i>El pase</i>	19
<i>El boteo</i>	20
Tipos de boteo.....	20

Cambios de dirección (CROSSOVER)	20
<i>El lanzamiento</i>	21
<i>La finta</i>	21
<i>El rebote</i>	21
<i>El dribling</i>	22
<i>La recepción</i>	22
<i>Lectura de juego</i>	22
<i>La defensa y el ataque</i>	22
Técnica.....	23
<i>Técnica del boteo</i>	23
Metodologías del entrenamiento.....	23
<i>Entrenamientos personalizados</i>	23
<i>Entrenamientos grupales</i>	23
<i>El mini baloncesto</i>	23
Metodologías de entrenamiento en mini baloncesto.....	24
El baloncesto en niños y adolescentes	25
Capacidades Motrices	26
El sedentarismo.....	26
Desarrollo evolutivo en niños de 11 a 13 años	26
Club de baloncesto Panteras de Vicente Diaz Cayambe	¡Error! Marcador no definido.
Capítulo III.....	27
Marco Conceptual.....	27
Marco institucional	27
Marco metodológico	28
Actores clave.....	29

Materiales y métodos	29
Ejes de análisis	29
<i>Cronograma de actividades</i>	31
<i>Descripción de los test utilizados para evaluar las técnicas del boteo.</i>	32
<i>Test 1 – Coordinación con conos</i>	33
<i>Test 2 – Agilidad con balón</i>	34
<i>Test 3 – Ritmo con escalera</i>	34
<i>Test 4 – Pase y recepción del balón</i>	35
<i>Test 5 – Tipos de boteo</i>	35
<i>Plan de ejercicios</i>	36
<i>Juego 1: Velocidad 20 m zig zag con balón y sin balón</i>	36
<i>Juego 2: Calentamiento</i>	37
<i>Juego 2: Precisión de Pase</i>	38
<i>Juego 3: Cambios de dirección</i>	38
<i>Juego 4: Atrapar en círculo 2 con balón</i>	39
<i>Juego 5: Circuito con finalización</i>	40
Principales hallazgos.....	41
Análisis de resultados	43
Test diagnósticos	43
<i>Test 1 – Coordinación con conos</i>	43
<i>Test 3 – Ritmo con escalera de coordinación</i>	44
<i>Test 4 – Pase y recepción del balón</i>	44
<i>Test 5 – Tipos de boteo</i>	44
<i>Resultados generales del pre test</i>	45
<i>Resultados generales de la evaluación post-Test</i>	46
<i>Matriz de sistematización de testeos</i>	47

Conclusiones	55
Recomendaciones	56
Bibliografía	57
Anexos	59

Índice de tablas

Tabla 1. Grupo de niños de la escuela de baloncesto.....	29
Tabla 2. Fases de la sistematización	31
Tabla 3. Test de valoración de técnica en el baloncesto.	33
Tabla 4. Tabla de calificación Test 1	33
Tabla 5. Tabla de calificación Test 2	34
Tabla 6. Tabla de calificación Test 3	35
Tabla 7. Tabla de calificación Test 4	35
Tabla 8. Tabla de calificación Test 5	36
Tabla 9. Cronograma de actividades.....	42
Tabla 10. Resultados individuales Pre-Test 1	43
Tabla 11. Resultados individuales Pre-Test 2.....	43
Tabla 12. Resultados individuales Pre-Test 3.....	44
Tabla 13. Resultados individuales Test Post factum 4.....	44
Tabla 14. Resultados individuales Test Post factum 5.....	45
Tabla 15. Resultados generales Pre-Test	45
Tabla 16. Resultados generales Post factum	46
Tabla 17. Resultados Test 1 - Izquierda.....	48
Tabla 18. Resultados Test 1 - Derecha	48
Tabla 19. Resultados Test 2	50
Tabla 20. Resultados Test 3	51
Tabla 21. Resultado de Test 4.....	52
Tabla 22. Resultados Test 4 - Derecha	52
Tabla 23. Resultados Test 5	54

Índice de figuras

Figura 1 Ubicación.....	28
Figura 2 Ejes de Análisis	30
Figura 3 Cronograma de actividades	31
Figura 4 Velocidad zig zag	36
Figura 5 Calentamiento.....	37
Figura 6 Precisión de pase	38
Figura 7 Cambios de dirección	39
Figura 8 Atrapar 2 con balón	40
Figura 9 Circuito con finalización.	41
Figura 10 Resultados generales Pre-Test.....	45
Figura 11 Resultados generales Post factum	46
Figura 12 Resultados Test 1 - Izquierda	48
Figura 13 Resultados Test 1 - Derecha.....	49
Figura 14 Resultados Test 2.....	50
Figura 15 Resultados Test 3.....	51
Figura 16 Resultados Test 4 - Izquierda	52
Figura 17 Resultados Test 4 - Derecha.....	53
Figura 18 Resultados Test 5.....	54

Resumen

El desarrollo motor en los adolescentes es un área primordial en la técnica del boteo, sin embargo, en el trabajo con adolescentes, muchas veces no se da la atención oportuna, dificultando el aprendizaje y la práctica adecuada, por lo que la presente investigación tiene como objetivo principal sistematizar una planificación de ejercicios direccionados al desarrollo motor en la técnica del boteo a través de una guía de actividades planteada para adolescentes desde los 13 años de la escuela formativa de Baloncesto Panteras de Vicente Díaz de la ciudad de Cayambe; para lo cual se utilizó el método de análisis documental, inductivo-deductivo, observación y experimentación; este último compuesto por un pre-test y un test post-factum que permite evaluar si los ejercicios propuestos tuvieron resultados positivos. Finalmente se evidenció una mejora significativa en las destrezas evaluadas a través del test post-factum, principalmente en la técnica del boteo, siendo aquellas con mayores puntajes; por lo que es necesario recalcar la importancia de la psicomotricidad y de las características individuales de los adolescentes para el aprendizaje y la práctica del básquet, especialmente con métodos lúdicos adecuados a la edad de cada uno.

Palabras clave: *Psicomotricidad, adolescentes, destrezas, boteo*

Abstract

Motor development in adolescents is a primary area in the technique of boteo, however, in the work with adolescents, often timely attention is not given, hindering learning and proper practice, so the main objective of this research is to systematize a planning of exercises aimed at motor development in the boteo technique through a guide of activities proposed for adolescents from 13 years old the Panteras de Vicente Díaz Basketball Training School in the city of Cayambe; for which the method of documentary, inductive-deductive analysis, observation and experimentation was used; The latter consists of a pre-test and a post-factum test that allows evaluating whether the proposed exercises had positive results. Finally, there was a significant improvement in the skills evaluated through the post-factum test, mainly in the boteo technique, being those with higher scores; Therefore, it is necessary to emphasize the importance of psychomotor skills and the individual characteristics of adolescents for the learning and practice of basketball, especially with playful methods appropriate to the age of each one.

Keywords: Psychomotricity, adolescents, skills, boteo.

Capítulo I

Introducción

El presente trabajo de investigación está basado en la sistematización de experiencias en el desarrollo de la técnica del boteo en adolescentes de 11 a 13 de la escuela formativa de baloncesto Panteras de Vicente Díaz de la ciudad de Cayambe.

En varias fuentes de investigación se identifica que la técnica de boteo no es bien utilizada y por eso no se obtiene los resultados deseados, por eso se realizó un exhaustivo estudio para localizar el problema que resultó ser mínimo. La técnica de boteo se utiliza para un rápido avance del balón cuando pasar es peligroso o imposible. Es el arma empleada con mayor frecuencia y el recurso mediante el cual se saca el balón de zonas congestionadas que se forman normalmente después de un balón al aire o de un lanzamiento fallado a canasta.

Inserto en este trabajo de sistematización de experiencia se empleó un enfoque cuantitativo y cualitativo, basado bajo el método científico con un nivel de investigación de tipo exploratorio - descriptivo. El diseño de la misma se fundamentó en una revisión bibliográfica conjuntamente con un diseño de investigación de campo en la ciudad de Cayambe.

Las limitaciones encontradas durante el desarrollo del trabajo fueron escasas. Sin embargo, especificar algunas de ellas ayudará como línea de base para solventarlas en lo posterior. Entre ellas se menciona las siguientes, inasistencias y falta de compromiso por parte de algunas deportistas, romper miedos y paradigmas que las personas tienen sobre el mundo del fitness.

Antecedentes del problema

Los antecedentes de la investigación relacionados directamente o indirectamente a la experiencia sistematizadora para el desarrollo del sedentarismo en niños y jóvenes en la ciudad de Cayambe son seleccionados a primera instancia, a nivel regional seguida por las de escala nacional.

Considerando estos antecedentes y el actual desafío sanitario que enfrenta el país y la ciudad de Cayambe, es importante diseñar programas y políticas públicas orientadas a mantener y promover la práctica de actividad física regular durante y luego de la pandemia del COVID-19. Si bien actividades grupales en gimnasios o deportes colectivos no son recomendadas debido al riesgo asociado de propagación del COVID-19, hay otros tipos de actividades que podrían realizarse sin incumplir las reglas de aislamiento como caminar, correr o andar en bicicleta, pero también existen la posibilidad de generar sesiones online de actividad física en casa como básquet, entre otras durante, y que permitirían mantener los niveles de actividad física de la población la situación actual de confinamiento. Sin embargo, es esencial que este tipo de actividades sean diseñadas.

Planteamiento del problema

Por causa de los avances de la tecnología los niños y niñas de la escuela de baloncesto “Panteras de Cayambe”, dejaron de lado la actividad física y el deporte, así perdiendo la técnica del boteo, que es una de las destrezas principales en el baloncesto. Podemos decir que los niños y niñas en general actualmente prefieren están el celular, la computadora, a salir a jugar o entrenar algún deporte, haciendo presente también al sedentarismo como un problema principal. En el mundo el baloncesto se expandió y una gran cantidad de personas nominadas estaban dispuestas a cambiar su estilo de vida, las respuestas de algunas encuestas alojaban a un cuerpo sano, estético y con capacidades físicas óptimas sin embargo el conocimiento era escaso y complicado para la sociedad.

El proceso del sedentarismo es complejo involucrado gracias al confinamiento por el Covid 19, por el encierro y aislamiento

En el transcurso de los años Ecuador se ha ido formando como una potencia en ámbitos deportivos forjando varios métodos de entrenamiento los cuales benefician al cuerpo del ser humano, en los clubes en Ecuador utilizan sistemas de entrenamiento que les ayude a desarrollar la formación del carácter< con fines competitivos los entrenadores son quienes se encargan de cumplir los objetivos de cada deportista, la mayor cantidad de personas son adolescentes y adultos quienes están interesados en buscar cambios en su cuerpo.

En la ciudad de Quito se ha notado impresionantemente la cantidad de clubes de baloncesto hoy en día en busca de tener una activación deportiva sin embargo no todos los clubes cuentan con planificaciones ni fichas de observación llevando una sesión empírica que perjudica al deportista, al no llevar un registro notoriamente no habrá una progresión ni resultados por consiguiente solo será cuestión de días para ver el abandono de los clubes.

En este trabajo de sistematización de experiencia se busca resaltar mediante las metodologías el desarrollo del sedentarismo llevando registros de cómo se puede ver la mejora llevando registros, fichas para verificar la progresión y el avance de cada deportista, evaluando cada cierto tiempo.

Formulación del problema

¿Es la Sistematización de experiencias, una técnica idónea para desarrollo del boteo en el Club Panteras de Cayambe?

Objetivos

Objetivo General

Sistematizar las experiencias de desarrollo de la técnica del boteo de balón en el baloncesto, con adolescentes de 11 a 13 años de la escuela de baloncesto Panteras de Cayambe

Objetivos específicos

- Compilar la información de la sistematización de experiencias del desarrollo del sedentarismo en adolescentes de 11 a 13 años en el club de baloncesto PANERAS de la ciudad de Cayambe en el año 2022-2023
- Analizar los resultados de la sistematización de experiencias de desarrollo del sedentarismo en adolescentes de 11 a 13 años en el club de baloncesto PANERAS de la ciudad de Cayambe en el año 2022-2023
- Fundamentar teóricamente la sistematización de las experiencias del desarrollo del sedentarismo en los jóvenes de 11 a 13 en el club de baloncesto PANERAS de Cayambe en el año diferentes 2022-2023

Justificación

El sedentarismo en adolescentes según las estadísticas del 38.9% menciona dentro de los jóvenes una activación física de su cuerpo, los porcentajes fueron muy bajos por la crisis sanitaria que atravesó el mundo y ocupó un lugar importante la tecnología en los jóvenes sin embargo en las últimas encuestas determinan que hoy en día ya no hacen ejercicio por falta de tiempo, trabajo y problemas de salud y la tecnología juega un papel muy importante. La OMS (2010) determinó que la inactividad física causa problemas de salud no transmisibles como el cáncer, la diabetes entre otros por tal motivo se recomienda realizar actividad física como un mínimo de 30 minutos diarios de actividad aeróbica (INEGI, 2020)

El estudio a ser realizado ayudara a conocer la problemática del sedentarismo en los niños jóvenes con un grupo etéreo de 8 a 13 años, principalmente a lo que sucede dentro del país en la región andina conocido como Cayambe, ciudad donde se realizó la sistematización de experiencia con el objetivo del bienestar físico emocional y psicológico juvenil con un proceso de adaptación y progresión en los entrenamientos como las medidas físicas.

En la Ciudad de Cayambe se realizó la sistematización de experiencia lugar en cual fue el club de baloncesto PANTERAS ya que cuenta con espacios amplios, y materiales adecuados para realizar la práctica deportiva, conjuntamente con los profesionales en el área de la actividad física y entrenamiento deportivo aporta con la idea con fines beneficiarios para los usuarios que asisten al establecimiento.

Porque los conocimientos adquiridos a lo largo de los años en el Tecnológico Pichincha avalan y sustentan académicamente la construcción de este proyecto, por otra parte, es un tema de interés dado que pocos entrenadores se enfocan en el tema del físico con fines de ver los resultados físicos y dejar de un lado el sedentarismo existen pernas empíricas que no lleva el conocimiento.

En la ciudad de Cayambe algunos de los clubes no cuentan con planificaciones por ende realizo el trabajo de sistematización con fines informativos y de ayuda para la comunidad conjuntamente pase por el proceso lo cual se volvió un reto para el saber y el hacer.

La falta de compromiso de algunos deportistas no se hizo esperar faltando a los entrenamientos llegando tarde, realizando malas técnicas en los entrenamientos muchos jóvenes llevaban mucho desganó gracias a la tecnología.

Capítulo II

Marco Teórico

Sistematización de experiencias

Es la interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explica la lógica del proceso vivido.

La tecnología

La tecnología en los niños

-El desarrollo cerebral de los niños se ve perjudicado. Un uso prolongado de las tecnologías podría acelerar el crecimiento del cerebro de los bebés menores de 2 años. En el futuro, se podría asociar con déficit de atención, problemas en el aprendizaje o rabietas.

-Retraso en el desarrollo del niño. Un uso mayoritario del día en las tecnologías por parte de los niños, puede tener consecuencias como: rendimiento académico, atención o sedentarismo.

-Alteraciones del sueño infantil. Muchos niños duermen con su móvil y utilizando sus apps lo que provoca dificultades para dormir o insomnio.

-Hiperactividad. Los niños pueden generar una adicción a los videojuegos al utilizarlos la mayor parte del día. También le afecta negativamente en otras tareas como la lectura y de habilidades como el cálculo. (Aviva, 2022)

Ventajas

- Acceso rápido a la información.
- Facilita el aprendizaje
- Rompe la barrera de la distancia
- Simplifica tareas

- Aumento de la productividad y la eficiencia

Desventajas

- Dependencia
- Dilemas éticos
- Deshumanización
- Contaminación
- Privacidad

El Baloncesto

Historia del baloncesto

Su historia empieza en el año 1891, promovido por el señor James Naismith, quien fue instructor de deporte en el YMC A (Asociación de jóvenes cristianos), En la ciudad de Springfield.

Este juego empezó con una caja de duraznos que fue el primer cesto por quienes crearon el baloncesto, fue colocado en lo alto de los árboles y los jugadores utilizaban una escalera para sacar el balón cuando se anotaba.

A partir de 1983, se aceptó jugar ya en cachas pequeñas con cinco jugadores cada equipo y en cacha grande, nueve contra nueve. (Secretaria de Cultura, s.f.)

Gestos técnicos del baloncesto

El pase

Se trata de un ejercicio técnico individual en el que intervienen dos jugadores: el pasador y el receptor, que lógicamente pertenecen al mismo equipo. Para que el pase sea efectivo y sea aceptado por tus compañeros, existen varios tipos de pase los cuales se indicaran a continuación:

- ***Pase de pecho***

La pelota se sostiene a la altura del pecho, los codos ligeramente separados del cuerpo, los dedos descansando cómodamente sobre la pelota, los pulgares uno frente al otro.

- **Pase con dos manos sobre la cabeza**

Se utiliza para distancias oscilantes entre 3 y 6 metros. Generalmente, lo emplean los jugadores altos para pasar al pivote.

- **Pases con una mano**

Son pases que mide de 6 a 12 metros de largo. Hay oportunidades de anotar (aproximadamente 24 yardas), y el béisbol es el más popular. El pasador de béisbol se usa a menudo para iniciar una ofensiva terrestre. El balón no se coloca en el pecho sino por detrás y por encima de la cabeza y desde allí se da el impulso correspondiente.

- **Pase picado**

Consiste en la misma técnica de cualquiera de los pases anteriormente explicados, pero contra el suelo y en dirección del receptor. (López & Garcia, 2010).

El boteo

Es la acción de empujar el balón hacia el suelo para que botee, ya que es un fundamento básico que se debe dominar, el hacer uso indistinto de las dos manos para botar nos permitirá desarrollar los recursos más adecuados para situación, así como desplazarnos en la dirección deseada. (Verdejo, 2022)

Tipos de boteo

- **Bote de protección:** Esto se utiliza para mantener una posición de bloqueo del progreso contra el acoso de los defensores. La postura es un poco más inclinada que la postura que protege la pelota.

- **Bote de progresión o avance:** Se utiliza para desplazarse por la cancha, es botar el balón por delante y a un lado del cuerpo.

- **Bote de velocidad:** Tu objetivo es moverte lo más rápido posible.

Obviamente, los jugadores pueden mejorar más rápido corriendo que regateando, por lo que necesitan correr mucho y regatear un poco.

Cambios de dirección (CROSSOVER)

Este es un movimiento de baloncesto en el que un jugador regatea a un defensor y pretende evadirlo, cambiando rápidamente la pelota a su mano y dirección.

- **Crossover normal:** Aquí es donde el jugador abrumba al defensor con cambios de dirección hacia adelante. Basado principalmente en la velocidad de ejecución.
- **Medio crossover:** También llamado entrada y salida, cuando un jugador comienza a cambiar de dirección y regresa a la mitad de su posición original. Es como una finta, pero con el balón en movimiento.
- **Crossover por la espalda:** También se llama agitar y hornear cuando se cambia de dirección moviendo la pelota detrás del defensor en lugar de frente a él.
- **Doble crossover:** Este es un turno, después del cual el jugador atacante regresa a su posición original, a menudo desequilibrando al defensor.

El lanzamiento

El lanzamiento en baloncesto ejecutado con buena técnica nos permite hacer llegar al balón al cesto con ciertas posibilidades de conversión. El tiro nos permite finalizar todas las acciones que hemos hecho previamente. Todas las acciones que realizamos en una cancha de básquet son para obtener un buen lanzamiento en condiciones favorables para convertir.

(Entrenador de Basquet)

La finta

Es la acción de engañar al contrario con un movimiento distinto al que se va a realizar. Se puede realizar tanto cuando se tiene el balón como para recibirlo. Para que la finta cumpla su objetivo, es imprescindible que se produzcan las siguientes características:

- Desplazamientos.
- Arrancadas explosivas.
- Variación y cambios de velocidad. (López & Garcia, 2010)

El rebote

Rebotar es el acto de atrapar y luego poseer la pelota después de un tiro fallado. La cantidad de rebotes anotados en un juego de baloncesto es parte de las estadísticas personales junto con los puntos, asistencias, robos y asistencias. (Deporteclopedia, s.f.)

El dribling

El dribling tiene una gran importancia. Debemos procurar siempre driblar para conseguir algún objetivo, no botar sin un objetivo claro. Es fundamental que todos los jugadores sepan botar correctamente con ambas manos. (López & Garcia, 2010)

La recepción

Cuando se enseña el fundamento de la recepción hemos de hacerlo sobre la base de los principios básicos ofensivos, esto es:

- Posición básica de ataque o posición de triple amenaza.
- Visión de balón. Debemos mantener nuestros ojos en el balón hasta que lo tengamos en nuestras manos.
- Flexión del brazo y uso de a muñeca y dedos para controlar el balón. (González, s.f.)

Lectura de juego

Es una faceta importante que debe dominar el jugador de baloncesto, es donde interviene la acción creativa individual del jugador. Esta faceta implica la toma de decisión y la inmediata puesta en práctica de la actividad consecuente. (Mariano, 2012)

La defensa y el ataque

- **Defensa**

Conjuntos de movimientos tendientes a impedir que el equipo rival anote.

- **Ataque**

Desplazarse con el balón hacia el campo contrario lo más rápidamente posible para llegar a una posición de tiro o atacar hacia el aro.

Técnica

Técnica del boteo

El bote es uno de los fundamentos ofensivos más importantes del baloncesto, toda vez que es el único medio que tiene el jugador de desplazarse con el balón por el campo.

Por este motivo es primordial que los jugadores dominen a la perfección todos los secretos del bote, que sean capaces de desenvolverse en la pista sin tener que preocuparse por él, pudiendo así desarrollar sin impedimentos las demás facetas del juego. Debemos conseguir que sea un gesto absolutamente natural. (Entrenador de Basquet, s.f.)

- Cuerpo semiflexionado
- No mirar al balón
- Impulsar suavemente al balón.

Metodologías del entrenamiento

Entrenamientos personalizados

Estos entrenamientos ayudan al deportista a tener un crecimiento equilibrado, mediante el entrenamiento tipo pirámide (técnica-táctica, física y emocional) consiguiendo así desarrollar tu potencial.

Entrenamientos grupales

Es un entrenamiento el cual su principal objetivo es acoplar los diferentes juegos de los jugadores del equipo para tener una comprensión dentro y fuera de la cancha.

El mini baloncesto

Reglamento del mini baloncesto

- ***Altura de la canasta de minibasket***

En este apartado, nos centramos en los cambios de infraestructura y materiales disponibles para practicar el deporte. De ser posible, variar la altura del aro, cuya medida estándar es 10' (3,05 m), por estas:

Menos de 10 años: Altura 8' (2,43 m).

Menos de 6 años: Altura 6' (1,83 m).

Si la altura de la canasta no puede modificarse, otra posibilidad es dar puntos por tiros que toquen el aro, el tablero o la red. Otro cambio es el tamaño del balón.

Menos de 12 años: tamaño número 5.

8 años o menos: tamaño 5 más liviana.

Menos de 6 años: tamaño número 3.

- ***Sustituciones***

Todos los jugadores de mini básquetbol deben jugar, como mínimo, durante 2 cuartos en cada partido. Otras reglas que deben tenerse en cuenta son:

- ✓ Detener el juego en la mitad de cada cuarto para hacer sustituciones obligatorias.
- ✓ Los jugadores que anotan 10 puntos son sustituidos (podrán volver a ingresar más tarde).
- ✓ Los jugadores que cometen 5 faltas no son expulsados; podrán continuar jugando. Sin embargo, si un jugador está siendo demasiado agresivo, el árbitro podrá sustituirlo.
- ✓ Permitir que se realicen sustituciones durante el desarrollo del juego en vez de esperar a un descanso. Alternativamente, también puede dejarse que el árbitro detenga el juego en cualquier momento para hacer sustituciones. (Entrenador de Baquet, s.f.)

Metodologías de entrenamiento en mini baloncesto

Para ser un entrenador de mini baloncesto se debe conocer los contenidos que se pueden incluir en los entrenamientos, saber cómo lo vamos a ir introduciendo en el conocimiento de los niños, saber cuándo se demostrará la capacidad de análisis del grupo y planificación y autoevaluación de los contenidos impartidos y para que mejoren individualmente por encima de todo. (Gimenez)

Para esto se debe seguir varias fases las cuales son:

FASE 1: Análisis de la necesidad de creación de una nueva tarea.

FASE 2: Creación/Elección de la tarea.

FASE 3: El contexto de la tarea.

FASE 4: La explicación de la tarea en la pista.

FASE 5: Desarrollo de la tarea.

FASE 6: Valoración de la tarea y su evolución.

El baloncesto en niños y adolescentes

Importancia

La importancia del baloncesto consiste en el trabajo en equipo. Es un juego en el que compiten dos equipos y gana el que obtenga la mayor cantidad de puntos. El objetivo es embocar el balón en un aro o cesta, ubicado a más de dos metros de altura en el área del equipo contrario.

Como toda práctica deportiva, resulta de gran importancia para mantener un buen estado físico. Al ser una actividad en equipo, además, estimula la disciplina, la coordinación del trabajo en conjunto, los valores y la empatía.

Beneficios

El deporte es uno de los instrumentos más eficaces que tenemos para socializar, educar y transmitir valores a los más jóvenes.

Por sus características el basquetbol ayuda a los niños a crecer sabiendo de la importancia del trabajo en equipo, de la cooperación, de la solidaridad, del esfuerzo y del compañerismo, como así también el respeto por el otro

También mejora la autonomía, la empatía, la capacidad para lidiar con la frustración, el autocontrol emocional y acrecienta sus habilidades comunicativas.

Se sentirán parte de un grupo, lo que los preparara para integrarse en las complejidades de la sociedad.

Capacidades Motrices

- **Desplazamiento con balón:** determina el ciclo de pasos, es decir, el máximo desplazamiento que un jugador puede realizar con el balón en las manos.
- **Desplazamiento sin balón:** para que el jugador conozca el espacio del juego, además de conseguir cierta destreza y soltura en las ejecuciones.
- **Lucha:** cuando dos jugadores o más de equipos opuestos agarran el balón a la vez.
- **Salto:** es uno de los indicadores de rendimiento más usados en el basquetbol por su fuerte correlación con la potencia del miembro inferior.
- **Lanzamiento:** lanzar el balón a canasta estando de pie, como en el tiro libre, aunque a veces se da un pequeño salto a modo de empuje.

El sedentarismo

Es la carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de una persona, lo que por lo general pone al organismo humano en una situación vulnerable ante enfermedades, especialmente cardíacas.

Desarrollo evolutivo en niños de 11 a 13 años

El desarrollo evolutivo del niño o niña está relacionado con el desarrollo físico y psicomotor, estas etapas nos permiten conocer cómo evoluciona el niño en su desarrollo, existen 5 áreas:

Crecimiento físico

Desarrollo cognitivo

Desarrollo afectivo social

Desarrollo del lenguaje

Desarrollo sensorial y motor

Capítulo III

Marco Conceptual

Sistematización de experiencias: La sistematización de experiencias es una interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explicita la lógica del proceso, los factores que han intervenido en él, cómo se han relacionado entre sí y por qué lo han hecho de ese modo. (González D. E., 2017)

Baloncesto: En la actualidad el baloncesto es el deporte que se desarrolla con más rapidez en todo el mundo. Además de ser un espectáculo tremendamente popular y famoso. La naturaleza de este deporte despierta el interés en la gente. (Wissel, 2002)

Entrenamiento deportivo: En general el entrenamiento deportivo se presenta como una variedad especializada del proceso de la educación física. (Mtveev, 2001)

Sedentarismo: No hacer ejercicio. Estilo de vida sedentario o inactivo. Es posible que hayas escuchado todas estas frases y significan lo mismo: estar mucho tiempo sentado o acostado, hacer poco o nada de ejercicio. (Bethesda, 2021)

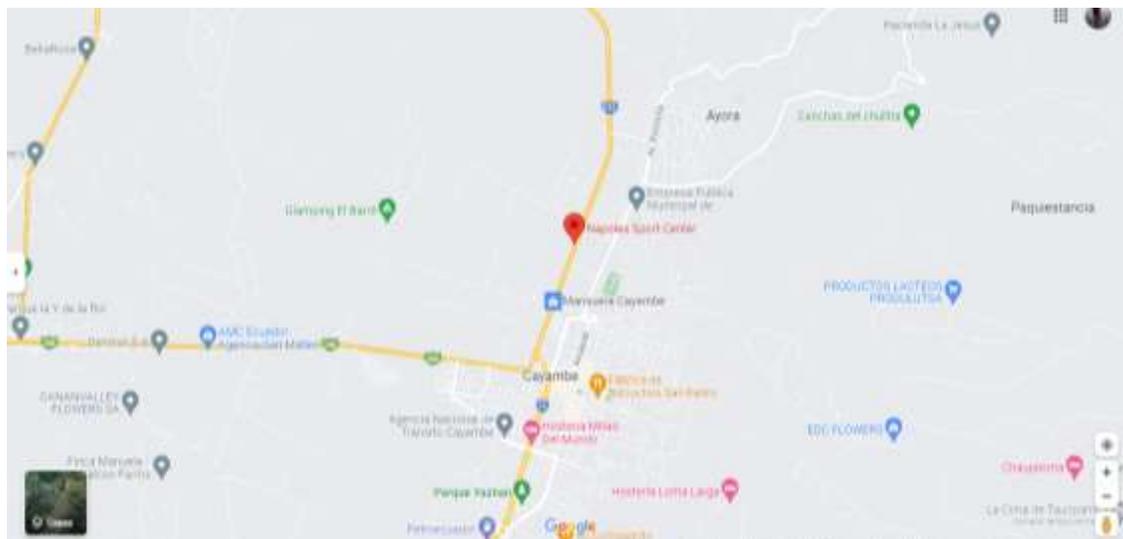
Marco institucional

La escuela de baloncesto Panteras de Cayambe se creó por el reconocido y 10 veces mejor jugador del Ecuador, mejor triplista sudamericano Vicente José Díaz Tenorio un 12 de Abril del 2021 en la ciudad de Cayambe, su sede son en el centro deportivo Nápoles Sport Center, con un arduo trabajo y esfuerzo ya que poner de pie a una institución no es nada sencillo

hemos visto frutos en diferentes deportistas, ya que son entrenamientos mejorados y actualizados, en un inicio existieron 12 chicos en la escuela de baloncesto, hoy en día son más 100 jugadores que entrenan bajo el mando de un coach reconocido a nivel mundial e internacional.

Figura 1

Ubicación



Fuente: Recuperado de: Google (s.f)

Marco metodológico

El presente trabajo de sistematización se basó en estudios que buscaron teorizar el contexto del desarrollo de la técnica en el baloncesto. Con el fin de obtener evaluaciones cuantitativas y cualitativas que son objeto de metodologías lúdicas, las actividades recomendadas en el contexto del ejercicio para los niños mediante la aplicación de guías prácticas y post evaluación, el impacto en las habilidades en el baloncesto.

Dada la investigación, su enfoque se basa en la siguiente sección:

- Inductivo – Deductivo: El método inductivo-deductivo involucra dos procesos inversos, usar este tipo de método tiene un gran potencial como medio de construcción de conocimiento. En la presente encuesta se utilizará este método a partir de la encuesta aplicada a niños de 11 a 13 años

en la escuela de baloncesto Panteras de Vicente Diaz, con el cual se obtiene la información que se ha ido obteniendo, planificando actividades. Se pueden idear esquemas para mejorar la psicología de los niños de esta población.

Actores clave

Dentro de la sistematización de experiencias se tomó en consideración un grupo de 5 niños y niñas de edades comprendidas entre 11 a 13 años de la escuela de baloncesto Panteras de Vicente Diaz.

Tabla 1.

Grupo de niños de la escuela de baloncesto.

Nombre	Edad
Yépez Luis	13
Navarrete Lizneydi	13
Navarrete Eymi	11
Navarrete Rafael	12
Cartagena Carmen	11

Nota: Elaboración propia

Materiales y métodos

Se organizó una encuesta digital de opción múltiple para realizar la encuesta, mientras que de manera presencial se utilizó los implementos deportivos de la escuela de baloncesto, simultáneamente de esferos, hojas de papel, cronometro y silbato.

- Encuesta google forms digital
- Planificación de entrenamiento
- Materiales de campo: Balones, conos, escaleras de agilidad, gafas limitadoras de visión.

Ejes de análisis

Los ejes de análisis de la presente investigación se relacionan con la naturaleza de la problemática en cuestión. Tomando en cuenta

Figura 2

Ejes de Análisis



Nota: Elaboración propia

La importancia de la técnica del boteo en el baloncesto es fundamental ya que te permitirá desplazarte por la cancha con total seguridad, aunque existen circunstancias de juego en la que necesitaras emplear un bote de velocidad. La posición de ataque con balón es similar a la posición de ataque sin balón y son indistinguibles entre sí por su estructura biomecánica. Solo existe el correcto agarre y colocación del balón sobre el pecho, así como la colocación del brazo derecho y la mano sobre el balón. Según esta hipótesis, el eje de análisis se refiere a las fases organizativas propuestas, las pruebas diagnósticas nos permiten evaluar el estado actual del niño y, por otro lado, planificamos las actividades que se realizarán con los 5 alumnos en cuestión. Las tareas de la técnica lograrán una precisión más clara que nos permita examinar el tercer

momento, el tercer eje de análisis, permitiéndonos determinar el efecto. Nuestro plan de acción está estructurado. A pesar de que el estudio no es experimental, se debe tener precaución al evaluar diferentes momentos para demostrar nuevas investigaciones sobre este tema.

Cronograma de actividades

El plan de actividades tendrá una duración de 4 semanas, donde se aplicarán 5 juegos con objetivos orientados al mejoramiento de la técnica y desarrollo de las habilidades motoras y psico-deportivas en el contexto del baloncesto. Su organización está prevista en el siguiente cronograma.

Figura 3

Cronograma de actividades

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES												
ACTIVIDADES/MESES	JULIO				AGOSTO							
	18	22	25	29	1	5	8	12	15	19	22	26
Evaluación Diagnóstica												
Aplicación de ejercicios												
Semana 1												
Semana 2												
Semana 3												
Semana 4												
Evaluación de post test												

Fuente: (Yépez, 2023)

Las actividades están remitidas a un trabajo de 3 sesiones por semanas, donde se planifica la incorporación de los juegos que constan en el plan de ejercicios.

Tabla 2.*Fases de la sistematización*

Fase	Fase 1	Fase 2	Fase 3
Fecha	18-22 julio	25-29 julio	1-5 agosto, 8-12 agosto, 15-19 agosto, 22-26 agosto
Actividad	Evaluación diagnóstica	Aplicación de ejercicios	Evaluación post test
Resultados	Los porcentajes son relativamente bajos, a pesar de que la técnica en el boteo al usar su mano derecha y boteo de protección son los que se encuentran en mejor estado durante el pre test.	Actividades para escuela de Baloncesto Panteras de Vicente Diaz 3 sesiones por semana 2 actividades por sesión Lunes: Juego 1 y Juego 4 Miércoles: Juego 3 y Juego 2 Viernes: Juego 5 y Juego 1	Se evidencia un gran avance en los resultados de la evaluación post test recalcando que la técnica usando la mano izquierda y los diferentes tipos de boteo son los que se presentan con mejores porcentajes.

Fuente: Yépez (2023)

Descripción de los test utilizados para evaluar las técnicas del boteo.

De acuerdo al plan en la Organización Sistemática de Organización por Proyectos, existen 3 momentos principales para poder definir el proyecto, primero hacer 5 pruebas de evaluación diagnóstica, y luego obtener el plan propuesto. Para las actividades encaminadas a mejorar la técnica de boteo en el baloncesto, finalmente se revisó la prueba diagnóstica, con

el objetivo de poder determinar si los alumnos de la escuela de baloncesto están progresando. Para estandarizar los procedimientos de evaluación de las pruebas diagnósticas y post pruebas, se revisaron escalas de calificación para un grupo de 5 estudiantes. La evaluación gira en torno a 5 actividades que son fundamentales para desarrollar la técnica de boteo en el contexto del baloncesto formativo.

Tabla 3.

Test de valoración de técnica en el baloncesto

No.	Test	Objetivo
1	Coordinación con conos	Analizar la conducción del balón con cada mano, manteniendo la coordinación.
2	Agilidad con balón	Desarrollar agilidad en los niños para que puedan tener una reacción básica.
3	Ritmo con escalera	Desarrollar el desplazamiento en los niños y concentración.
4	Pase y recepción del balón	Evaluar la precisión de tiro de pase a cada compañero.
5	Tipos de boteo	Medir la fuerza y la velocidad respectivamente.

Fuente: Yépez (2023)

A continuación, se exponen los test detallados con su respectivo objetivo, protocolo y escalas de valoración.

Test 1 – Coordinación con conos

Objetivo: controlar el movimiento del balón con cada mano, manteniendo la coordinación.

10 conos alineados en fila a una distancia de un metro, cada alumno alineado a una distancia de un metro y a la izquierda por turno, controlando el balón con la mano derecha debe esquivar cada cono. Vuelven por el mismo camino, pero usando la mano izquierda.

Tabla 4.

Tabla de calificación Test 1

Calificación cuantitativa	Calificación cualitativa	Rango
---------------------------	--------------------------	-------

5	Excelente	1 min
4	Muy bueno	1 min 30 seg
3	Bueno	2 min
2	Regular	2min a 3 min
1	Malo	3 min en adelante

Fuente: Yépez (2023)

Test 2 – Agilidad con balón

Objetivo: desarrollar la agilidad con el balón en los niños y niñas para que tengan reflejos simples.

Protocolo: Se formarán dos columnas con los niños, dejando un metro entre ellos, cada niño se sienta y al escuchar el silbato, se levantan y boteando con la mano derecha y de regreso con la mano izquierda llegan de nuevo a la columna y le da el balón al niño que sigue así hasta que llegue al último niño de la columna.

Tabla 5.

Tabla de calificación Test 2

Calificación cuantitativa	Calificación cualitativa	Rango
5	Excelente	1 min
4	Muy bueno	1 min 30 seg
3	Bueno	2 min
2	Regular	2min a 3 min
1	Malo	3 min en adelante

Fuente: Yépez (2023)

Test 3 – Ritmo con escalera

Objetivo: Desarrollar la técnica de los niños y el manejo del balón con ambas manos.
Protocolo: Se tenderá una escalera perpendicular al suelo, El niño debe realizar diferentes combinaciones de ejercicios con ambos pies y boteando el balón y al final debe dirigirse a realizar un pequeño lanzamiento a la canasta.

Tabla 6.*Tabla de calificación Test 3*

Calificación cuantitativa	Calificación cualitativa	Rango
5	Excelente	1 min
4	Muy bueno	1 min 30 seg
3	Bueno	2 min
2	Regular	2 min a 3 min
1	Malo	3 min en adelante

*Fuente: Yépez (2023)****Test 4 – Pase y recepción del balón***

Objetivo: Evaluar la precisión del pase.

Protocolo: Se colocan 6 balones en diferentes posiciones y a diferentes distancias, el niño debe intentar dar el pase lo más preciso que pueda, para los balones de la izquierda utilizará la mano derecha. En la derecha utilizará la mano izquierda en los balones del lado derecho y se contará el número de balones que fueron entregados correctamente al compañero.

Tabla 7.*Tabla de calificación Test 4*

Calificación cuantitativa	Calificación cualitativa	Rango
5	Excelente	1 min
4	Muy bueno	1 min 30 seg
3	Bueno	2 min
2	Regular	2min a 3 min
1	Malo	3 min en adelante

*Fuente: Yépez (2023)****Test 5 – Tipos de boteo***

Objetivo: Mejoramiento de la técnica en los diferentes tipos de boteo del baloncesto.

Protocolo: Se coloca a los niños detrás de cada cono se les da una explicación de cada tipo de boteo y en qué situación de juego nos puede servir, y dejamos que los realicen, uno por uno, corrección de errores de la técnica.

Tabla 8.

Tabla de calificación Test 5

Calificación cuantitativa	Calificación cualitativa	Rango
5	Excelente	1 min
4	Muy bueno	1 min 30 seg
3	Bueno	2 min
2	Regular	2min a 3 min
1	Malo	3 min en adelante

Fuente: Yépez (2023)

Plan de ejercicios

Con base en la metodología básica de la organización, se hizo una propuesta al profesor de la escuela de baloncesto para crear un manual de actividades que promuevan el desarrollo mental, quien accedió a agregar más actividades al período de estudio diario. El juego se crea en base a su nombre, objetivos previstos, materiales cubiertos y descripción. Cabe señalar que esto se realiza de acuerdo al cronograma de actividades.

Juego 1: Velocidad 20 m zig zag con balón y sin balón

Objetivo: Evaluar la velocidad en 20 metros

Material: Vallas o conos, balones y 5 niños.

Desarrollo: Este ejercicio consiste en que el jugador supere las vallas o conos en zig zag en máxima velocidad. Primero se realiza sin balón y luego con balón.

Figura 4

Velocidad zig zag



Nota: Elaboración propia

Juego 2: Calentamiento

Objetivo: Enseñar el ataque y defensa individual y colectiva, como también trabajar la resistencia y coordinación en los niños.

Materiales: Conos y 5 niños

Desarrollo: Tenemos dos grupos A y B, existe un cono colocado a seis metros entre los grupos, a cada niño se le asigna un número, y cuando el entrenador les dice el número correspondiente, rápidamente se acercan al cono y regresan a la última parte; por lo que en los otros números mencionados, los dos niños se enfrentan y así ellos forman estrategias ofensivas y defensivas, por lo que los demás niños hacen lo mismo hasta terminar.

Figura 5

Calentamiento



Nota: Elaboración propia

Juego 2: Precisión de Pase

Objetivo: Medir la técnica de pase con ambas manos

Material: 5 Vallas o conos, 5 balones y 5 niños

Descripción: Un jugador se coloca tras de un cono que va a estar a 10 metros de la pared entonces realizará cada tipo de pase, golpeando a pared y se realizará la corrección de la técnica personalizada

Figura 6

Precisión de pase



Nota: Elaboración propia

Juego 3: Cambios de dirección

Objetivo: Evaluar la capacidad de cambios rápidos de dirección y orientación continúa sin pérdida de velocidad obligando a que el balón nunca deje de botear.

Material: 8 conos, 1 balón, 1 cronómetro, 5 niños.

Desarrollo: El jugador arranca en conducción en máxima velocidad en la dirección que muestra la gráfica, esquivando conos. Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo, Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto, los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacantes.

Figura 7

Cambios de dirección



Nota: Elaboración propia

Juego 4: Atrapar en círculo 2 con balón

Objetivo: Evaluar la técnica del boteo al mismo tiempo que la reacción

Material: 8 conos, 1 balón, 1 cronómetro, 5 niños.

Desarrollo: Los niños en el círculo de la cancha corren en círculos y el número 1 debe atrapar al número 2 respectivamente sin dejar de botear.

Figura 8

Atrapar 2 con balón



Nota: Elaboración propia

Juego 5: Circuito con finalización

Material: balones, 7 conos medianos, 4 conos pequeños, 5 ulas, escalera de coordinación.

Objetivo: Desarrollar la coordinación psicomotriz gruesa con el uso de implementos dentro de la cancha.

Desarrollo: Iniciar un pase al entrenador, hacer la escalera de coordinación y se le devuelve la pelota al niño. A continuación, el jugador realiza un dribbling para superar los 3 conos y de esta manera se acaba la acción; Salta las vallas con los pies juntos, coge el balón y pasa por la entrepierna. Y para terminar realiza un pase que nos devuelve la pelota y se acaba con un lanzamiento; se continua con 4 saltos en las ulas; el jugador coge el balón y supera los conos hacia el que lado que quiera y finaliza con acción.

Figura 9

Circuito con finalización.



Nota: Elaboración propia

Principales hallazgos

El objetivo del estudio fue organizar ejercicios sistemáticos para el desarrollo de la técnica del boteo a través de la guía de actividades, la cual tiene las implicaciones más importantes para los niños que juegan al baloncesto, ya que necesitan desarrollar habilidades que faciliten la práctica del baloncesto diverso. Deporte, lo que permite un mayor rendimiento y mejores resultados. Hace mucho tiempo, personas de todas las edades, incluidos niños y personas que practican baloncesto y otros deportes, comenzaron a practicar diferentes deportes, muchas veces sin un plan específico basado en sus necesidades y características individuales, lo que dificulta en ocasiones el aprendizaje. Habilidades relacionadas con el baloncesto, poco a poco la orientación va cambiando, las preferencias priorizan a los niños y su participación en diversos deportes, priorizando su óptimo aprendizaje y desarrollo. Al ordenar los resultados obtenidos luego de aplicar las evaluaciones pertinentes, es posible evidenciar las marcadas mejoras en las habilidades y destrezas psicomotoras que los niños de 11 a 13 años participantes en el estudio obtuvieron luego del procedimiento. Sugerido en las instrucciones del ejercicio. En

el caso de prueba 1, hubo una mejora notable en los perfiles, ya que se estudiaron sus perfiles; Los chicos dominaron la mano izquierda, lo que se tradujo en mejores actuaciones en la prueba especial por su récord. Por otro lado, podemos ver en la Prueba 2, una gran mejora en que los niños desarrollaron habilidades. En el caso de prueba 3, al ritmo de la escalera de coordinación, también logramos un súper crecimiento, lo que resultó en 3 casos por encima del promedio. En la Prueba 4 se trabajó con ambos perfiles, y se dejó en blanco, lo que generó mucho compromiso y satisfacción por parte de los niños, ya que fue una prueba de pases y recepción del balón respectivamente se analizarán más adelante, sin embargo, podemos reportar una participación activa. Y en la prueba final, en tipos de boteo, pudimos ver una mejora significativa en 4 niños, fomentando una mayor participación y satisfacción por parte de los protagonistas del estudio. Todas las actividades están planificadas según nuestro programa de actividades con los niños de la escuela de baloncesto Panteras de Vicente Diaz.

Tabla 9.

Cronograma de actividades

Fecha	Actividades	Participantes	Observaciones
18-07-2022 22-07-2022	Aplicación de evaluación diagnóstica	Los niños que asisten a la escuela de baloncesto Panteras de Vicente Diaz	Se aplicó con perfección de manera adecuada la evaluación a todos los niños.
25-07-2022 19-08-2022	Aplicación de la guía de ejercicios	Los niños que asisten a la escuela de baloncesto Panteras de Vicente Diaz	Los ejercicios propuestos se desarrollaron exitosamente.
22-08-2022 26-08-2022	Aplicación de la evaluación post factum	Los niños que asisten a la escuela de baloncesto Panteras de Vicente Diaz	Se aplica oportunamente la evaluación para conocer el mejoramiento en los niños.
27-08-2022	Sistematización de los resultados	Investigadora	Los resultados se tabulan y analizan

para lograr los objetivos de la investigación.

Fuente: Yépez (2023)

Análisis de resultados

En los resultados los analizamos desde el principio, entendiendo cómo funcionan las pruebas diagnósticas, para luego ubicar las pruebas de hechos en el sentido de que podemos evaluar la fenomenología de ambas pruebas y analizar sus diferencias.

Test diagnósticos

Test 1 – Coordinación con conos

Tabla 10.

Resultados individuales Pre-Test 1

Nombre	Izquierda	Derecha
Yépez Luis	2/5	4/5
Navarrete Lizneydi	3/5	3/5
Navarrete Rafael	1/5	3/5
Navarrete Eymi	2/5	3/5
Cartagena Carmen	4/5	2/5

Fuente: Yépez (2023)

Test 2 – Agilidad con ulas y balones

Tabla 11.

Resultados individuales Pre-Test 2

Nombre	Calificación
Yépez Luis	2/5
Navarrete	3/5
Lizneydi	

Navarrete Rafael	3/5
Navarrete Eymi	3/5
Cartagena	
Carmen	2/5

Fuente: Yépez (2023)

Test 3 – Ritmo con escalera de coordinación

Tabla 12.
Resultados individuales Pre-Test 3

Nombre	Calificación
Yépez Luis	2/5
Navarrete	
Lizneydi	2/5
Navarrete Rafael	1/5
Navarrete Eymi	3/5
Cartagena	
Carmen	2/5

Fuente: Yépez (2023)

Test 4 – Pase y recepción del balón

Tabla 13.

Resultados individuales Test Post factum 4

Nombre	Izquierda	Derecha
Yépez Luis	3/3	3/3
Navarrete Lizneydi	2/3	2/3
Navarrete Rafael	2/3	3/3
Navarrete Eymi	2/3	3/3
Cartagena Carmen	3/3	2/3

Fuente: Yépez (2023)

Test 5 – Tipos de boteo

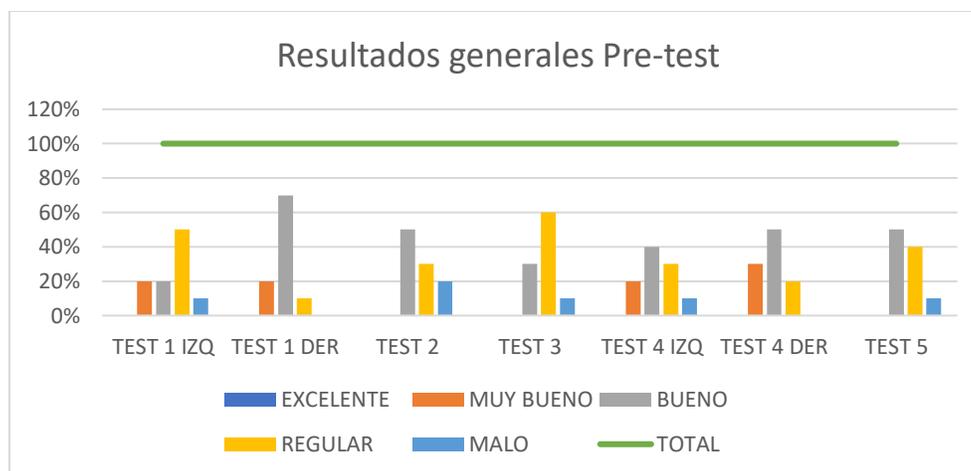
Tabla 14.*Resultados individuales Test Post factum 5*

Nombre	Calificación
Yépez Luis	4/5
Navarrete	4/5
Lizneydi	4/5
Navarrete Rafael	3/5
Navarrete Eymi	5/5
Cartagena	4/5
Carmen	4/5

*Fuente: Yépez (2023)****Resultados generales del pre test*****Tabla 15.***Resultados generales Pre-Test*

	EXCELENT E	MUY BUENO	BUENO	REGULAR	MALO	TOTAL
TEST 1 IZQ	0%	20	20	50%	10	100
TEST 1 DER	0%	20	70	10%	0%	100
TEST 2	0%	0%	50	40%	10	100
TEST 3	0%	0%	30	60%	10	100
TEST 4 IZQ	-	20	40	30%	10	100
TEST 4 DER	-	30	50	20%	0%	100
TEST 5	0%	0%	50	40%	10	100

*Fuente: Yépez (2023)***Figura 10***Resultados generales Pre-Test*



Fuente: Yépez (2023)

Explicación: Una vez que estén disponibles los resultados de la prueba inicial, comente que los niños tienen un buen manejo del balón con la mano derecha, agilidad, buenos pases y realización de los tipos de boteo, pero necesitan fortalecer estas áreas para obtener mejores resultados. Durante la prueba, entrenamiento y juego.

Resultados generales de la evaluación post-Test

Tabla 16.

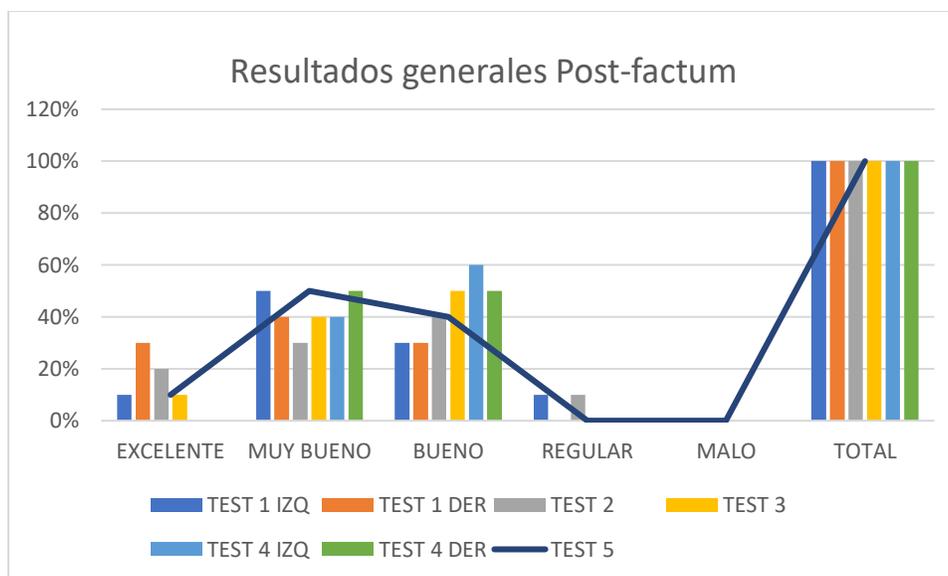
Resultados generales Post factum

	EXCELE NTE	M UY BUENO	BUE NO	REGU LAR	MA LO	TO TAL
T EST 1 IZQ	10%	50%	30%	10%	0%	100%
T EST 1 DER	30%	40%	30%	0%	0%	100%
T EST 2	20%	30%	40%	10%	0%	100%
T EST 3	10%	40%	50%	0%	0%	100%
T EST 4 IZQ	-	40%	60%	0%	0%	100%
T EST 4 DER	-	50%	50%	0%	0%	100%
T EST 5	10%	50%	40%	0%	0%	100%

Fuente: Yépez (2023)

Figura 11

Resultados generales Post factum



Fuente: Yépez (2023)

Explicación : Una vez finalizada la evaluación post-factum, la cual ha sido aplicada posterior a la realización de ejercicios incluidos en la instrucción propuesta, se puede observar una gran mejora de las competencias evaluadas, que forman parte de la guía propuesta, se puede evidenciar un gran avance en lo que respecta a las habilidades evaluadas, concluyendo que las actividades propuestas han contribuido en gran medida a mejorar las habilidades y destrezas psicomotrices que tienen relación con la práctica del baloncesto, lo que supone un mayor progreso coordinativo en el desarrollo del lado izquierdo, el pase y desarrollo de tipos de boteo.

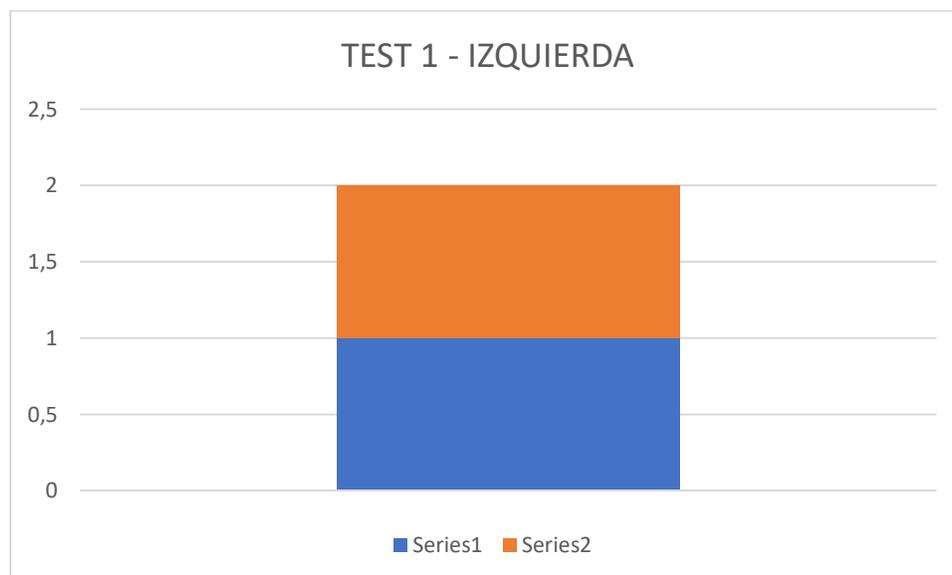
Matriz de sistematización de testeos

En esta parte se pondrá observar un contraste entre el pre test y post test, generando una apreciación sobre la evolución después del plan de 4 semanas.

TEST 1 – COORDINACIÓN CON CONOS

Tabla 17.*Resultados Test 1 - Izquierda*

TEST 1 - IZQUIERDA			
CALIFICACIÓN	PRE-TEST	POST-FACTUM	
Excelente	0%	10%	
Muy bueno	30%	30%	
Bueno	10%	40%	
Regular	50%	20%	
Malo	10%	0%	
Total	100%	100%	

*Fuente: Yépez (2023)***Figura 12***Resultados Test 1 - Izquierda**Fuente: Yépez (2023)*

Interpretación: En el test 1, utilizando la mano izquierda se puede notar que los jugadores al inicio no tuvieron un buen rendimiento, sin embargo, después hay un predominio del mejoramiento respecto a la habilidad de coordinación, tomando en cuenta que dos de ellos eran de predominancia lateral izquierda.

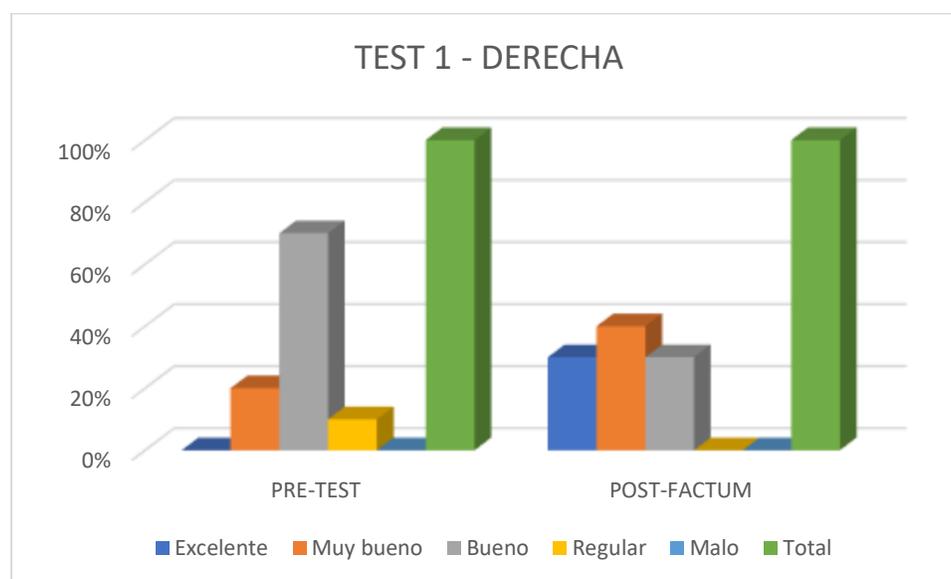
Tabla 18.*Resultados Test 1 - Derecha*

TEST 1 - DERECHA		
CALIFICACIÓN	PRE-TEST	POST-FACTUM
Excelente	0%	30%
Muy bueno	20%	40%
Bueno	70%	30%
Regular	10%	0%
Malo	0%	0%
Total	100%	100%

Fuente: Yépez (2023)

Figura 13

Resultados Test 1 - Derecha



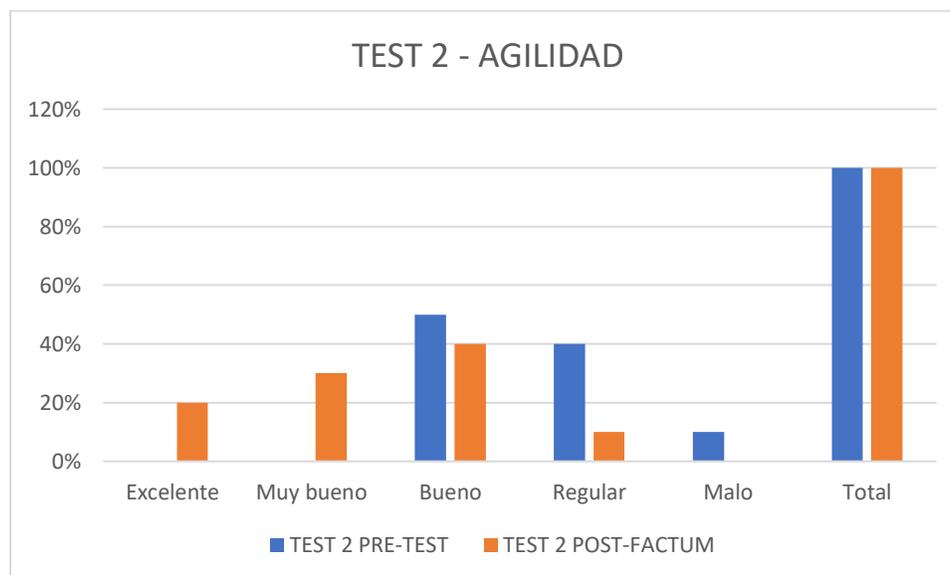
Fuente: Yépez (2023)

Interpretación: Podemos ver que la mayoría de niños tiene dominancia lateral derecha, por lo que en el pre test se arrojan Muy buenos resultados, sin embargo, se evidencia un gran avance después de haber realizado la guía de ejercicios propuesta, mejorando su coordinación con el uso de conos en el baloncesto.

TEST 2 – AGILIDAD CON BALÓN

Tabla 19.*Resultados Test 2*

TEST 2			
CALIFICACIÓN	PRE-TEST	POST-FACTUM	
Excelente	0%	20%	
Muy bueno	0%	30%	
Bueno	50%	40%	
Regular	40%	10%	
Malo	10%	0%	
Total	100%	100%	

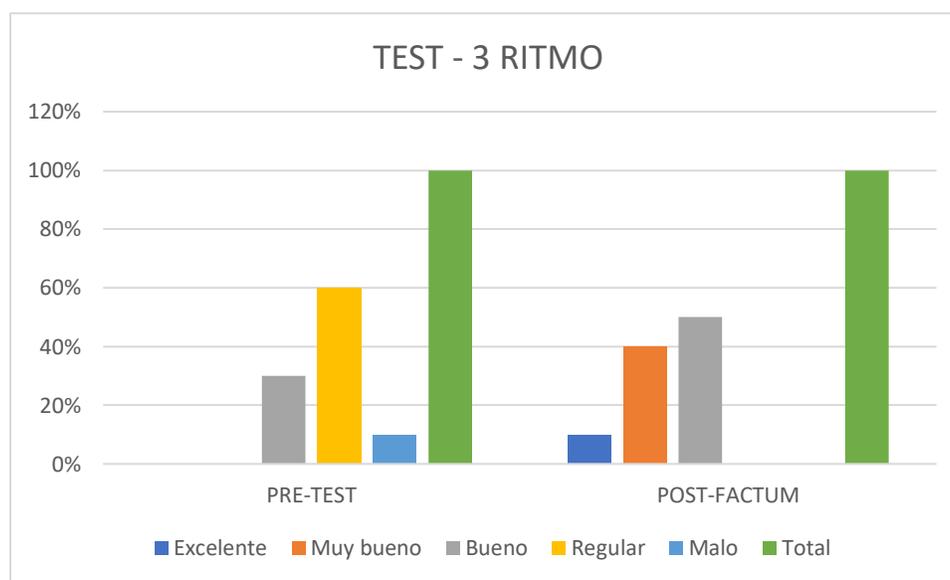
*Fuente: Yépez (2023)***Figura 14***Resultados Test 2**Fuente: Yépez (2023)*

Interpretación: Durante el test 2 se busca evaluar la agilidad con el balón de baloncesto, por lo cual podemos evidenciar que existe una notable mejora en esta habilidad, que les facilita a los niños los diversos movimientos en la cancha con el balón.

TEST 3 – RITMO CON ESCALERA DE COORDINACIÓN

Tabla 20.*Resultados Test 3*

TEST 3			
CALIFICACIÓN	PRE-TEST	POST-FACTUM	
Excelente	0%	10%	
Muy bueno	0%	40%	
Bueno	30%	50%	
Regular	60%	0%	
Malo	10%	0%	
Total	100%	100%	

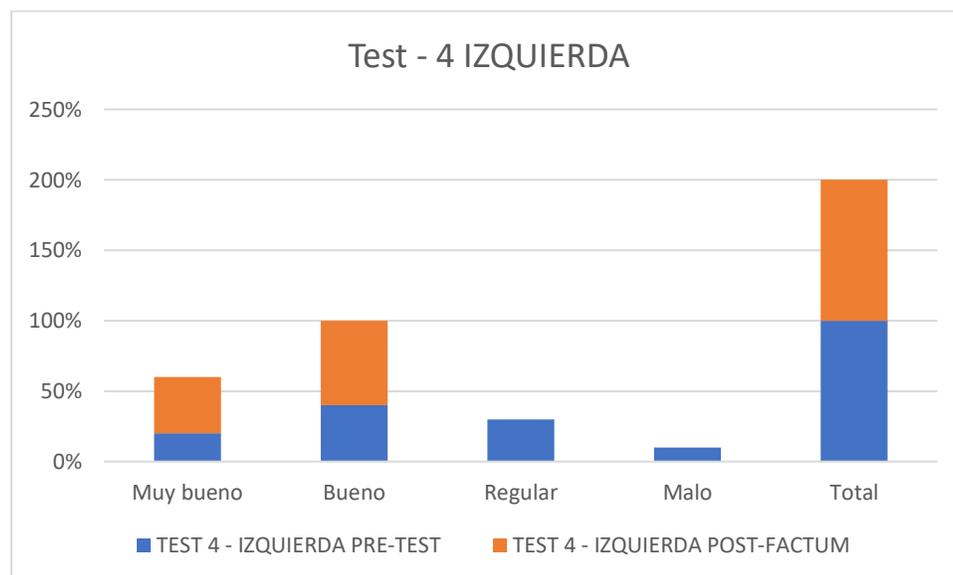
*Fuente: Yépez (2023)***Figura 15***Resultados Test 3**Fuente: Yépez (2023)*

Interpretación: En esta actividad se busca que los niños puedan fortalecer habilidades ya adquiridas anteriormente, como son el ritmo y el manejo del balón, evidenciando un progreso en lo que respecta a dichas habilidades, respecto a la evaluación realizada al inicio, logrando hacerlo en menos tiempo.

TEST 4 – PASE Y RECEPCIÓN DEL BALÓN

Tabla 21.*Resultado de Test 4*

TEST 4 - IZQUIERDA		
CALIFICACIÓN	PRE-TEST	POST-FACTUM
Muy bueno	20%	40%
Bueno	40%	60%
Regular	30%	0%
Malo	10%	0%
Total	100%	100%

*Fuente: Yépez (2023)***Figura 16***Resultados Test 4 - Izquierda**Fuente: Yépez (2023)*

Interpretación: Se puede observar, que, a pesar, de que la mayoría de niños son diestros, después de practicar la guía de ejercicios, lograron obtener mayor habilidad con la mano izquierda para dar mejores pases con la misma.

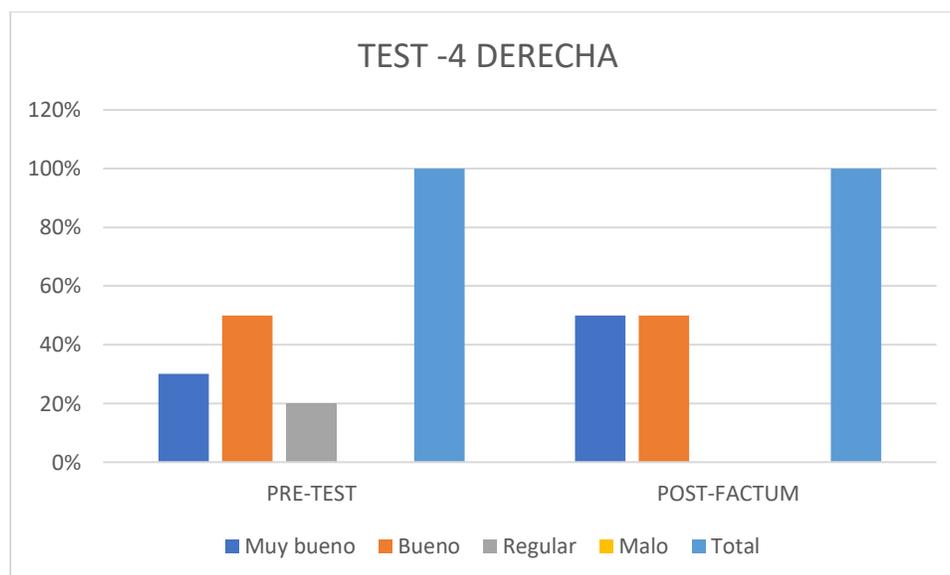
Tabla 22.*Resultados Test 4 - Derecha*

TEST 4 - DERECHA		
CALIFICACIÓN	PRE-TEST	POST-FACTUM
Muy bueno	30%	50%
Bueno	50%	50%
Regular	20%	0%
Malo	0%	0%
Total	100%	100%

Fuente: Yépez (2023)

Figura 17

Resultados Test 4 - Derecha



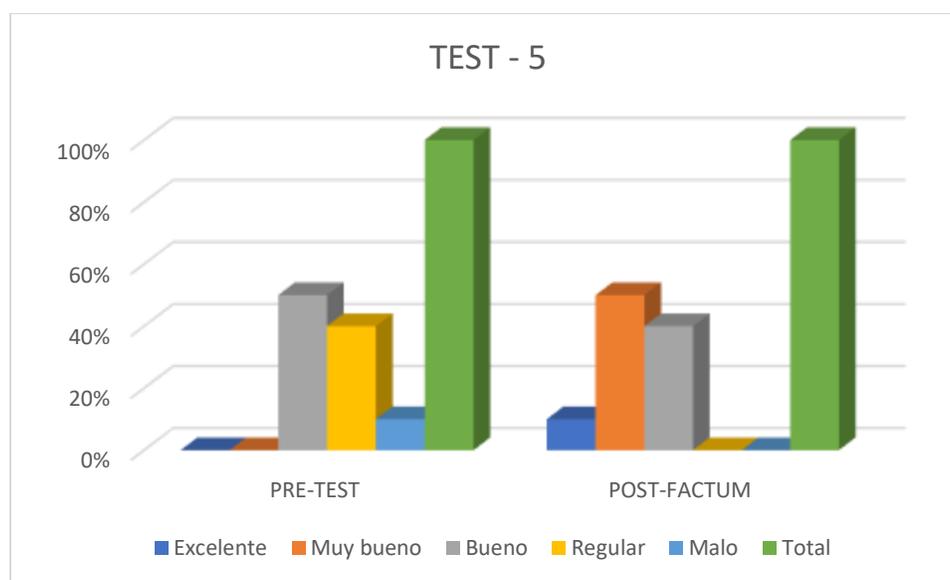
Fuente: Yépez (2023)

Interpretación: En el caso de los diestros probablemente no hubo grandes cambios, porque la mayoría son diestros, pero para los zurdos fue un poco difícil de aprender, pero con los ejercicios sugeridos se pudo presenciar un mejor desarrollo de esta habilidad del pase.

TEST 5 – TIPOS DE BOTEÓ

Tabla 23.*Resultados Test 5*

TEST 5		
CALIFICACIÓN	PRE-TEST	POST-FACTUM
Excelente	0%	10%
Muy bueno	0%	50%
Bueno	50%	40%
Regular	40%	0%
Malo	10%	0%
Total	100%	100%

*Fuente: Yépez (2023)***Figura 18***Resultados Test 5**Fuente: Yépez (2023)*

Explicación: Los tipos de boteo son habilidades que no están bien desarrolladas en la mayoría de los niños, sin embargo, pueden notar un progreso significativo después de practicar los ejercicios sugeridos, aprender cada uno de ellos y en qué situación de juego podemos usarlos.

CONCLUSIONES

La habilidad del boteo en el baloncesto es una de áreas más importantes en los niños para la práctica del mismo, se recopiló información sobre la sistematización de experiencias en el club PANTERAS donde se obtuvo fundamentos teóricos para el estudio a realizarse.

Los cinco test que se utilizó permiten valorar adecuadamente la capacidad motriz en la que se encuentran los niños, dando resultados buenos en los niños de 11 a 13 años como, el aumento de porcentaje de manejo del balón con la mano izquierda, teniendo en cuenta que también se logró aumentar la capacidad de pasar el balón con la mano izquierda, también se pudo observar el incremento de habilidades en los niños con los ejercicios establecidos, evaluando la coordinación, tipos de boteo, efectividad en pases, ritmo y agilidad.

Una vez aplicada ya los test en el club PANTERAS se logró establecer bases teóricas sobre como mejorar el boteo los niños de 11 a 13 años, el cual nos servirá para poder realizar mas estudios en un futuro para seguir incrementando la capacidad motriz de cada niño así llegando a tener un excelente resultado.

RECOMENDACIONES

Al considerarse la habilidad de un buen boteo y dribling una idea de importancia en la práctica del baloncesto, se recomienda reforzar las habilidades y destrezas enfocadas en la población con la que se va a trabajar, en este caso con niños, de manera que se obtengan los mejores resultados en el futuro e incluso se fomente la práctica profesional del deporte.

Evaluación de los jugadores de baloncesto, el conocimiento del estado psicomotor inicial es necesario para que pueda ser utilizado como información básica en la planificación de actividades que fortalezcan y desarrollen las habilidades y destrezas necesarias para lo cual se pueden utilizar las pruebas utilizadas en este estudio o en otros estudios relacionados con el tema principal.

Es importante continuar fortaleciendo y desarrollando habilidades y destrezas relacionadas con el baloncesto para que los niños puedan mejorar continuamente su técnica de regate aprendiendo a través de métodos lúdicos que faciliten el aprendizaje de niños de todas las edades.

Bibliografía

Antúnez, M. T. (2017). *Estudio comparativo de resistencia aeróbica y anaeróbica en jugadores de baloncesto en función de la metodología de entrenamiento*. Obtenido de Estudio comparativo de resistencia aeróbica y anaeróbica en jugadores de baloncesto en función de la metodología de entrenamiento:

<https://revistas.um.es/sportk/article/view/293651>

Aviva. (1 de Marzo de 2022). Obtenido de

<https://www.diogeneslogopeda.com/influencia-de-la-tecnologia-en-el-desarrollo/>

Bethesda, R. P. (2021). Riesgos en una vida sedentaia. *MedlinePlus*, 3.

Deporteclopedia. (s.f.). Obtenido de

<https://www.deporteclopedia.com/baloncesto/rebote/>

Entrenador de Baquet. (s.f.). Obtenido de <https://entrenadordebasquet.com/reglas-modificadas-para-minibasquet/>

Entrenador de Basquet. (s.f.). Obtenido de

<https://entrenadordebasquet.com/lanzamiento-en-baloncesto/>

Entrenador de Basquet. (s.f.). Obtenido de

<https://entrenadordebasquet.com/dribling-en-baloncesto/>

Gimenez, M. (s.f.). *Herramientas metodológicas para el entrenamiento en minibasket*. Obtenido de

<https://www.fnbaloncesto.com/img/noticias/2775/pdfs/CuadernoT%E9cnico48.pdf>

González, Á. (s.f.). *Baoloncesto de formacion*. Obtenido de El pase y la recepcion: <https://angeljareno.es/tecnica/fundamentos-ofensivos-individuales/el-pase/>

González, D. E. (Agosto de 2017). *Scielo*. Obtenido de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000200003

López, A., & Garcia, A. (Noviembre de 2010). *efdeportes.com*. Obtenido de El aprendizaje de la tecnica individual del baloncesto: [https://efdeportes.com/efd150/el-aprendizaje-de-la-tecnica-individual-en-](https://efdeportes.com/efd150/el-aprendizaje-de-la-tecnica-individual-en-baloncesto.htm#:~:text=La%20posici%C3%B3n%20de%20piernas%2C%20manos,as%C3%AD%20en%20punta%20de%20pies)

[baloncesto.htm#:~:text=La%20posici%C3%B3n%20de%20piernas%2C%20manos,as%C3%AD%20en%20punta%20de%20pies](https://efdeportes.com/efd150/el-aprendizaje-de-la-tecnica-individual-en-baloncesto.htm#:~:text=La%20posici%C3%B3n%20de%20piernas%2C%20manos,as%C3%AD%20en%20punta%20de%20pies).

Mariano. (18 de Noviembre de 2012). *Basket de base*. Obtenido de

<http://basketdebase.blogspot.com/2012/11/lectura-del-juego-y-algo-mas.html>

Mtveev, L. P. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo. En L. P. Mtveev, *Teoría general del entrenamiento deportivo* (pág. 190). Barcelona: Paidotribo.

Rubio, J. G. (17 de Junio de 2019). *BATERÍA DE TEST DE CAMPO PARA EVALUAR LA CONDICIÓN FÍSICA DE JUGADORES*. Obtenido de BATERÍA DE TEST DE CAMPO PARA EVALUAR LA CONDICIÓN FÍSICA DE JUGADORES: file:///C:/Users/Jackie/Downloads/Dialnet-BateriaDeTestDeCampoParaEvaluarLaCondicionFisicaDe-7026685.pdf

Secretaria de Cultura, R. y. (s.f.). *GOV.CO*. Obtenido de [https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/bogotanitos/recreacion/baloncesto#:~:text=Se%20dice%20que%20el%20baloncesto,ciudad%20de%20Springfield%20\(Massachusetts\)](https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/bogotanitos/recreacion/baloncesto#:~:text=Se%20dice%20que%20el%20baloncesto,ciudad%20de%20Springfield%20(Massachusetts).).

Verdejo, A. (09 de Marzo de 2022). *Mejor con salud*. Obtenido de La importancia del bote en el baloncesto: <https://mejorconsalud.as.com/fitness/deportes/baloncesto/el-bote-y-su-importancia-en-el-baloncesto/>

Wissel, H. (2002). Baloncesto aprender y progresar . En H. Wissel, *Baloncesto aprender y progresar* (pág. 113). Barcelona: Paidotribo.

Anexos



