



Carrera de Actividad Física, Deportiva y Recreación

Título de la propuesta: EXPERIENCIA SISTEMATIZADORA PARA
PREPARACIÓN FÍSICA EN BALONCESTO PRACTICADO POR JÓVENES DE
16 A 18 AÑOS

Trabajo de titulación, previo a la obtención del título de **Tecnólogo/a Superior en
Actividad Física, Deportiva y Recreación.**

Autor: VILLACRÉS ORTIZ STEEVEN AMADEUS

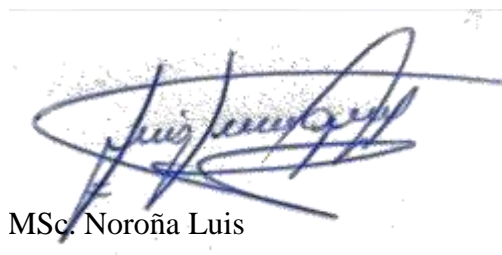
Tutor: MSC. LUIS NOROÑA

DMQ – Marzo – 2023

Constancia de Aprobación del Tutor

En mi calidad de Tutor del Proyecto Experiencia Sistematizadora para preparación física en baloncesto practicado por jóvenes de 16 a 18 años Presentado por el Sr. Villacrés Ortiz Steeven Amadeus para optar por el título Tecnólogo 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 Quito, a los 08 días del mes de marzo de 2023

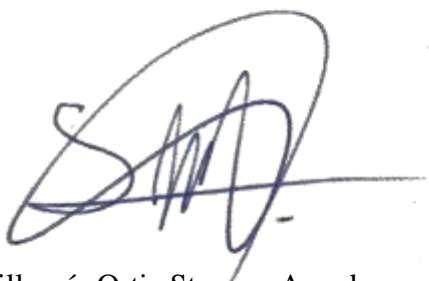
A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Luis Noroña', is enclosed in a thin black rectangular border. The signature is stylized and cursive.

MSc. Noroña Luis

C.I: 1712410305

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 exclusividad responsabilidad del autor. Autorizo al Instituto Tecnológico Superior del “Honorable Consejo Provincial de Pichincha” el uso del presente documento con fines educativos-formativos

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, stylized initial 'S' followed by a series of loops and a horizontal line extending to the right.

Villacrés Ortiz Steeven Amadeus

C.I: 1727348235

Dedicatoria

A mí mismo por confiar en mis capacidades, por esforzarme y no darme por vencido y dedicar todo el tiempo necesario para realizar esta sistematización de experiencia, pero principalmente darle las gracias a mis padres Luis Villacres y María Dolores quienes me motivaron y me apoyaron en los momentos difíciles y no dejaron que me rinda y que me esfuerce cada día más y que cumpla todas mis metas propuestas y sueños. También darle gracias a mi hermano mayor Ayrton Villacrés por sus consejos y paciencia que me tuvo todos los días cuando estaba agobiado y supo cómo distraerme para seguir adelante.

Villacrés Ortiz Steeven

Agradecimientos

Agradezco al Instituto Tecnológico Superior, Honorable Consejo Provincial de Pichincha, profesores, amigos y compañeros que formaron parte de mi vida en estos años de aprendizaje

Agradezco al tutor Luis Noroña, que con su inteligencia y su preparación ha aportado a mis dudas y a sabido solucionarlas en donde siempre se ha contado con él y tener la oportunidad de aprender con una gran persona recibiendo todos los conocimientos que desea brindarme.

Agradezco a toda mi familia por ayudarme económicamente para solventar mis estudios hasta su culminación y brindarme esa confianza y apoyo que nunca me dejaron solo y principalmente agradecerme a mí mismo por nunca tirar la toalla y culminar lo que empecé.

Villacrés Ortiz Steeven

Índice

Constancia de Aprobación del Tutor	II
Declaratoria de Responsabilidad.....	III
Dedicatoria.....	IV
Agradecimientos.....	V
B.1. Resumen	10
B.1. Abstract	11
B.2. Introducción.....	12
B.3. Antecedentes del problema.....	12
B.4. Planteamiento del problema.....	13
B.5. Formulación del problema	14
B.6. Objetivos	14
B.6.1. General	14
B.6.2. Objetivos específicos.....	14
B.7. Justificación	14
Capítulo I – Fundamentación Teórica	16
B.8. Marco teórico	16
8. Experiencia sistematizadora	16
8.1. Preparación física general.....	16

8.1.1. Fuerza.....	16
8.1.2. Resistencia.....	17
8.1.3. Velocidad.....	18
8.1.4. Flexibilidad	19
8.1.5. Coordinación.....	20
8.2. Preparación física específica	21
8.2.1. Habilidad.....	22
8.3. Importancia de la preparación física	22
8.4. Baloncesto	23
8.5. Técnica y táctica	23
8.6. Etapas del desarrollo	24
8.7. Categoría 16 a 18 años	24
8.8. Riesgos.....	25
8.9. Beneficios	25
B9 Marco conceptual	26
B10 Marco institucional	27
B.11. Marco metodológico	29
B.11.1 Enfoque de investigación	29
B.11.2 Tipo de investigación.....	30
B.11.2 Población	30
B.11.2 Muestra.....	30
B.11.3 Método de investigación.....	30

B.11.4 Técnicas de investigación	31
B12 Actores claves	32
B.13. Materiales y métodos	32
B.13.1. Plan de sistematización	33
B.13.2. Cronogramas	33
B.14. Eje de análisis	36
B.15. Principales hallazgos	45
Capitulo III – Practica mejorada o de intervención	47
B.16. Análisis de resultados	47
B.17. CONCLUSIONES	62
B.18. RECOMENDACIONES	63
Bibliografía	64
B.19 Anexos	67

Índice de tablas

Tabla 1. Actores claves Tabla A	32
Tabla 2: Cronograma Tabla B	33
Tabla 3: Matriz de distribución de la población atendida Tabla C	35
Tabla 4: Eje de análisis Tabla D	36
Tabla 5 Tabla E	47
Tabla 6 Tabla F	48
Tabla 7 Tabla G	49
Tabla 8 Tabla H	50
Tabla 9 Tabla I	52
Tabla 10 Tabla J	52
Tabla 11 Tabla K	53
Tabla 12 Tabla L	54
Tabla 13 Tabla M	55
Tabla 14 Tabla N	56
Tabla 15 Tabla O	57
Tabla 16 Tabla P	58
Tabla 17 Tabla Q	59
Tabla 18 Tabla R	60
Tabla 19 Tabla S	61

B.1. Resumen

En el presente proyecto la experiencia sistematizadora para preparación física en baloncesto practicado por jóvenes de 16 a 18 años tiene como objetivo mejorar la preparación física mediante ejercicios en el baloncesto para un mejor desempeño tanto en los entrenamientos y competencias para el club deportivo especializado formativo de baloncesto “BEARS”, esta sistematización de experiencias tiene como finalidad dar a conocer los beneficios y riesgos que tiene la preparación física y que los jóvenes tengan un concepto propio, en donde sepan y conozcan cada tema tratado y con ello lleva a que conozcan su propio cuerpo y sepan en qué nivel están con respecto a la preparación física.

La preparación física es fundamental para mejorar su apariencia física y su salud, en donde los jóvenes buscan realizar ejercicios aleatorios que creen que puede dar resultado sin medir las consecuencias de sus actos es ahí donde existen las lesiones sea a corto o largo plazo, entonces la importancia de esta sistematización es darles a conocer ejercicios en los cuales puedan aprovecharlos al 100%, y una vez que se adapten al ejercicio hacerles entender que una correcta preparación física no se consigue de la noche a la mañana si no que lleva tiempo para poder lograr los cambios que los jóvenes quieren y obtener los resultados deseados en ellos. En esta sistematización se ocupó una investigación bibliográfica para así buscar todos los temas referentes con la preparación física al igual que con varios autores, el método descriptivo se ocupó para detallar los ejercicios realizados con los jóvenes del club.

Palabras claves: experiencia sistematizadora, preparación física, jóvenes de 16 a 18, club “Bears”

B.1. Abstract

In this project, the systematizing experience for physical preparation in basketball practiced by young people from 16 to 18 years old aims to improve physical preparation through basketball exercises for better performance both in training and competitions for the specialized basketball training sports club “BEARS”, this systematization of experiences has the purpose of making known the benefits and risks of physical preparation and that young people have their own concept, where they know and know each topic discussed and with this leads them to know their own body and know what level they are in regarding physical preparation.

Physical preparation is essential to improve their physical appearance and health, where young people seek to perform random exercises that they believe can give results without measuring the consequences of their actions, it is there where injuries exist, whether in the short or long term, so the importance of this systematization is to introduce them to exercises in which they can take 100% advantage of them, and once they adapt to the exercise, make them understand that correct physical preparation is not achieved overnight, but rather it takes time to achieve the changes that young people want and obtain the desired results in them. In this systematization a bibliographical investigation was carried out in order to search for all the topics related to physical preparation as well as with several authors, the descriptive method was used to detail the exercises carried out with the youth of the club.

Keyword: Systematizing experience, physical preparation, young people from 16 to 18, “Bears” club.

B.2. Introducción

En el presente proyecto la experiencia sistematizadora para preparación física en baloncesto practicado por jóvenes de 16 a 18 años tiene como objetivo mejorar la preparación física mediante ejercicios para un mejor desempeño tanto en los entrenamientos y competencias para el club deportivo especializado formativo de baloncesto “BEARS”, quiere dar a conocer la mejora de los jóvenes en la preparación física debido a casos que no han sido preparados correctamente y no tienen conocimiento ni sentido del porque y para qué sirve tener una adecuada preparación física con la problemática que en otras instituciones o escuelas han preferido entrenar más lo técnico y táctico en un 85% y lo físico en 15% aproximadamente y vienen con poco conocimiento al club Bears en donde se busca realizar ejercicios especializados en la preparación física para que así puedan generar un criterio propio y puedan conocer los beneficios y riesgos que conlleva dicha preparación y entiendan cuales son los ejercicios más beneficiosos para los jóvenes y tengan una visión diferente al momento de realizarlos y puedan poner la intensidad adecuada para poder lograr una mejora considerable después de trabajar la preparación física puedan adaptarse más rápido y de manera más rápida con respecto a lo técnico y táctico en el baloncesto.

En el presente proyecto se emplea una metodología de investigación analítica, histórica y deductiva – inductiva y con método cuantitativo en donde van a participar los chicos en edades desde 16 a 18 años de edad donde los beneficiarios directos han sido los jóvenes del club al igual que los beneficiarios indirectos que fueron los padres de familia y la directiva del club en donde nos brindaron su apoyo y confianza para realizar esta sistematización.

B.3. Antecedentes del problema

El baloncesto es un deporte muy completo en donde trabaja todo el cuerpo humano desde la parte inferior hasta la parte superior de cuerpo y está apto para todas las edades en diferentes intensidades, también ayuda al correcto desarrollo de los jóvenes y al análisis rápido y toma de decisiones rápidas.

Según (Durán & Leyva, 2014) , tanto la preparación física como lo técnico y táctico es de vital importancia que puedan ir de la mano ya que se complementan entre todos pero se debe

tener en cuenta un conocimiento exhaustivo de los temas en el deporte que se vaya a trabajar es decir en el baloncesto. Por ende se realizó ejercicios para aumentar la preparación física y se les facilite y tengan mejor fluidez al momento de realizar la técnica y táctica en este deporte.

Se menciona que (2014), la importancia de los ejercicios físicos es tener una condición física aceptable en las distintas edades que puede verse beneficioso en el control de peso, en el control de la densidad ósea, fuerza muscular al igual que la movilidad articular, entonces por eso en los jóvenes se busca tener la preparación física óptima para que puedan tener un correcto entrenamiento.

Los beneficios que se obtienen realizando ejercicios ayuda en el incremento de tono y a mantener o aumentar su masa muscular como se menciona en (La actividad física: un aporte para la salud, 2011) . Es así como se mantiene su estilo de vida con el continuo ejercicio en general. Es por ello él porque es tan necesario en estas edades para que así les llame la atención el hacer ejercicio constantemente ya sea por competición o simplemente por gusto.

Por lo ya visto es que mediante esta sistematización de experiencias se quiere dar a conocer que los chicos y chicas tengan un conocimiento adecuado y sepan los beneficios y riesgos que se pueden presentar al momento de entrenar una adecuada preparación física y lleguen a conocerse a sí mismo y vean las capacidades que han ido adquiriendo a través del tiempo.

B.4. Planteamiento del problema

Hay jóvenes que no han adquirido una buena preparación física a lo largo de todo el tiempo que estuvieron en otra institución o club de baloncesto en donde ponían más énfasis en la técnica y en la táctica y jamás reforzaron los temas de la preparación física, como los jóvenes son nuevos se observó que en los entrenamientos carecían de algunas cualidades primordiales de la preparación física por tal motivo se llegó a la conclusión de especializar este tema en dichos jóvenes del club Bears mediante ejercicios para que su cuerpo se pueda ir adaptando al ritmo de los entrenamientos que se tiene normalmente y prevenir lesiones, por eso se les genera un conocimiento general y que conozcan el motivo de los ejercicios y que están trabajando para mejorar las falencias o vacíos que les ha dejado el no conocer la preparación física, es ahí donde se crea un propio concepto en ellos y se puedan desenvolver sin tener el temor de salir

perjudicados sea en un partido oficial o en entrenamientos fuertes antes de una competencia y se pueda prevenir lesiones de corto a largo plazo ya que mientras los jóvenes estén en óptimas condiciones se verá reflejado en la salud y en el comportamiento de los jóvenes al momento de realizar los distintos ejercicios los cuales ven que el objetivo está teniendo resultados.

B.5. Formulación del problema

¿Qué tipo de ejercicios son los adecuados para la preparación física en jóvenes de 16 a 18 años que practican el baloncesto en el club BEARS?

B.6. Objetivos

B.6.1. General:

Mejorar la preparación física, mediante ejercicios específicos para jóvenes de 16 a 18 años que practican el baloncesto en el club deportivo especializado formativo de baloncesto “BEARS”

B.6.2. Objetivos específicos

- Indagar sobre los principios básicos para una adecuada preparación física de los jóvenes del club Bears
- Seleccionar diferentes tipos de ejercicios para una adecuada preparación física para jóvenes de 16 a 18 años en el baloncesto del club Bears.
- Desarrollar los ejercicios específicos para una adecuada preparación física de jóvenes entre los 16 y 18 años del club deportivo especializado formativo de baloncesto “BEARS”

B.7. Justificación

El baloncesto es un deporte muy completo en donde todo el cuerpo trabaja y es entretenido para los jóvenes ya que siempre están en movimiento y tienen la oportunidad de demostrar todos sus capacidades a la hora de jugar este tiene 3 partes esenciales al momento de jugarlo o entrenarlo, que son la técnica, táctica, y la preparación física en esta experiencia sistematizadora se quiere dar a conocer de mejor manera él porque es importante la preparación física, cuáles son sus beneficios y riesgos, en donde los jóvenes que han realizado los ejercicios

no se queden solo con la práctica si no entiendan y comprendan el motivo por el cual se está trabajando, que es lo que se quiere lograr, y tengan su propio criterio, sepan cuales era sus falencias a un inicio y ahora es una fortaleza también puedan explicar a sus padres el motivo de los ejercicios, en que los ayudaran ya que nos brindan la confianza de poder entrenar a sus hijos y tengan esa seguridad de que se realiza un buen trabajo.

La importancia de estos ejercicios es que desaparezcan las falencias que tienen y ellos entiendan y capten que se necesita de un tiempo determinado para poder ver los resultados y puedan sentir como su cuerpo se va adaptando a estos ejercicios y así generan confianza en sí mismos y a diferencia de otras instituciones o clubes de baloncesto se ve la manera de que a los jóvenes les llame la atención prepararse físicamente y tengan el gusto por el deporte y se sienten cómodos al saber que si se tiene un problema con los ejercicios el entrenador se acercara a corregir y que se sienta seguros y cómodos al momento de realizarlo, también tendrá nuevos métodos de enseñanza y podrán ir evolucionando para convertirse en mejores deportistas y puedan participar en encuentros deportivos de alto nivel. Los beneficiarios directos son los jóvenes del club Bears y los beneficiarios indirectos son los padres de familia y el club Bears ya que también nos brindó el apoyo y la ayuda necesaria e incondicional para realizar los ejercicios con los jóvenes.

En esta sistematización de experiencia es viable ya que los jóvenes de 16 a 18 años se darán cuenta que una vez realizado la preparación física correcta

Esta sistematización de experiencias es viable ya que los jóvenes de 16 a 18 años se sienten cómodos con el método de enseñanza y los ejercicios trabajados para poder así llamar siempre su atención y no pierdan el interés con estos, ya que una vez hayan realizado la preparación física correcta podrán observar que es adaptable con respecto a lo técnico y táctico ya que se respetó la etapa de preparación física y ahora pueden fusionar todo lo aprendido y ponerlo en práctica en partidos oficiales y amistosos y así notaran el cambio que tuvo tanto los jóvenes y los padres de familia en este deporte que es el baloncesto.

Capítulo I – Fundamentación Teórica

B.8. Marco teórico

8. Experiencia sistematizadora

Es conocida, según (Expósito & Gonzáles , 2017), como una tecnica que permite producir conocimientos analizar y reflexionar sobre las particularidades de una practica es decir propiamente se puede hablar o reflexioanr sobre una experiencia propiamente suya que se haya vivido para poder sintetizar la observacion y el pensamiento critico donde se podra expresar su opinion sobre sus practicas dentro de un entorno donde haya vivido ciertas experiencias que sean propias.

Nos ayuda a rescatar ciertos procesos y experiencias en donde fueron estas positivas o negativas y mejorar las practicas en un futuro entonces se puede compartir el aprendizaje de experiencias con otras experiencias similares para asi comparar y adaptarlas para un mejoramiento y desarrollo propio, mediante la practica se podra ir constuyendo una teoria y asi ir mejorando su propia practica, en pocas palabras la sistematizacion de experiencias es una evaluacion autocritica sobre la experiencia que hemos adquirido durante bastante tiempo (Barnechea & Morgan, 2010).

8.1. Preparación física general

Es el desarrollo de las capacidades motoras en un basquetbolista para poder mejorar el rendimiento físico del mismo, que en la PFG (preparación física general) es un rol primordial ya que es la base del rendimiento deportivo para la práctica de cualquier disciplina deportiva (Calero & González, 2015). Es por eso que se obtendrán las condiciones básicas para así poder pasar a un nuevo elemento más especializado a una nueva etapa que es la preparación física específica ya que en esta etapa podemos observar como un claro ejemplo que la fuerza y la resistencia da paso u origen a otras cualidades.

8.1.1. Fuerza

Se define que la fuerza (Educación física plus (EF +), 2012)Es la capacidad que tiene el ser humano la cual permite vencer una resistencia por medio de los músculos los cuales crean

una cierta tensión provocando que pase de un estado calmado a uno rígido en donde nos permite realizar acciones como levantar un peso, saltar, entre otros.

En el baloncesto es necesario ya que sin fuerza no se puede hacer nada al igual con los músculos ya que se tienen que activar todos los músculos del cuerpo o en su parte la gran mayoría ya que se ocupa piernas brazos tronco como los principales.

8.1.1.1 Fuerza explosiva

Es una capacidad del musculo que desarrolla la mayor cantidad de fuerza en el menor intervalo de tiempo posible esto se puede apreciar en un salto que se concentra toda la fuerza explosiva en las piernas y en un tiempo corto que es cuando los pies dejan de tocar el suelo en esos segundo se trabaja toda la fuerza explosiva o al momento de alzar unas pesas también es uno de los ejercicios que se considera como fuerza explosiva (2015).

8.1.1.2. Fuerza resistencia

Se menciona a la fuerza resistencia como la capacidad que tiene el cuerpo de resistir el casación o dicho también fatiga en donde se puede realizar ejercicios o actividades (Fundación Aprende con REYHAN, 2020) sea de corta, media o larga duración, también tiene una medición de la intensidad de la carga en ciclos de una RM lo cual es una repetición máxima, en el baloncesto nos ayuda a aumentar su resistencia en los músculos a la hora de realizar lanzamientos o pases ya que después de un largo tiempo si tiene esta fuerza sobre todo en piernas y brazos.

8.1.2. Resistencia

Romero plantea que la resistencia en si se define como “condición física es la capacidad que adquiere un deportista para mantener su esfuerzo de manera eficaz durante el mayor tiempo posible” (Romero, 2022), es también el periodo de recuperación para poder continuar con la actividad que se esté realizando, en el baloncesto es muy necesario ya que se tiene que correr y trotar un tiempo prolongado que es de 40 min contando con pequeños periodos de descanso. En donde existen 2 tipos la resistencia anaeróbica y la resistencia aeróbica.

8.1.2.1. Resistencia anaeróbica

Es una demanda del oxígeno por ejercicios realizados de muy corta duración pero en altas intensidades en donde produce esta deuda de gas es decir falta de oxígeno en donde los músculos

no obtienen los nutrientes suficientes mediante estos procesos se obtiene la famosa energía al realizar estos ejercicios no se podrá mantener por un largo tiempo, ya que se acumula el ácido láctico que es la transportación de oxígeno de los pulmones a otras partes del cuerpo. En el deporte como es el baloncesto se puede observar que esta resistencia se da más cuando se roba un balón o al momento de realizar una defensa presionada se da una gran intensidad pero será en un tiempo muy pequeño, como el quitar y realizar la canasta o presionar hasta robar el balón o se acabe el tiempo de posesión (Resistencia física: la guía para entenderla y conseguirla, 2022).

8.1.2.2. Resistencia aeróbica

Es la capacidad de soportar el cansancio en donde existe un consume de oxígeno grande y este se obtiene mediante la respiración para que después se les distribuya a los músculos en donde se trabaja estos movimientos cíclicos es en el correr, nadar, entre otras pero en el deporte también se ve esta por ejemplo en el baloncesto existe mucho esfuerzo rápido y explosivo y un partido tiene una duración de 40 minutos de tiempo reglamentario en donde el jugador debe mantenerse desde el minuto 1 hasta el cuarenta para esto se necesita una correcta resistencia aeróbica (Romero). Y el motivo por el cual suelen sentirse mareados o débiles es porque el oxígeno disponible en la sangre que cubre las necesidades energéticas se va agotando poco a poco por no tener entrenada esta resistencia.

8.1.3. Velocidad

La velocidad al momento de realizar cualquier actividad física de rendimiento esta aumenta con la fuerza, la velocidad se desarrolla a temprana edad, lo cual es realizar un desplazamiento de un lado a otro ya sea de una parte del cuerpo o de todo en general en el menor tiempo posible (2012). Se puede ver en la velocidad de realizar saltos rápidos o correr de un lado a otro, como podemos ver en los deportes especialmente en el baloncesto en donde la velocidad ayuda a ser más rápidos a la hora de correr desplazarse robar un balón entre otras pero es muy fundamental en este y los demás deportes

8.1.3.1. Velocidad de reacción

Según (Cuenca , 2011) la velocidad de reacción se define como la capacidad de reaccionar lo más rápido posible en un corto tiempo, también se suele llamar tiempo de reacción ya que es el tiempo de la persona que tarda al reaccionar ante una situación como escuchar un ruido fuerte busca rápidamente de donde salió ese sonido en el baloncesto podemos ver la toma

de decisiones rápidas en un corto tiempo por ejemplo en un salto con el balón en sus manos pensar si puede pasar o lanzar o saber exactamente el momento necesario para correr .

8.1.3.2. Velocidad gestual

Es realizar un cierto movimiento con cualquier parte del cuerpo humano en el menor tiempo posible que se pueda sin verse afectado por lo general es un gesto que se repite una sola vez como podemos ver en el baloncesto un lanzamiento a la canasta de más de 8 metros y que realice la canasta o dar un pase inesperado sea por la espalda o por encima de la cabeza (La velocidad en el deporte, 2011).

8.1.3.3. Velocidad de desplazamiento

Es la capacidad de realizar un recorrido en el menor tiempo posible para poder llegar de un lado a otro para esta velocidad los factores físicos son indispensables por ejemplo en una cancha se puede ver al momento de llevar el balón de un lado a otro con la máxima velocidad evadiendo obstáculos y observando que velocidad necesita y practicarlo en el momento exacto o poder moverse de una manera rápida para desmarcarse y dejar atrás al adversario (Cuenca).

8.1.4. Flexibilidad

Está definida como la capacidad que tiene el cuerpo humano al mover sus articulaciones sin sentir ningún dolor o rigidez en estos. Ahí es donde entran también los músculos, ya que implica su elasticidad, que dan un buen soporte a las articulaciones. Al momento de sentir rigidez en el musculo es estirarse lo más que pueda y sentir que el musculo esta duro esa es su máxima rigidez (Muciño, 2020). Cuando se realiza un movimiento que no está acostumbrado dicho musculo puede sufrir rompimiento, en el deporte es importante ya que los músculos necesitan esta relajación y flexibilidad a la hora de realizarlos como en el baloncesto al realizar un lanzamiento con marco obliga a que los músculos se estiren de una manera cómoda y sin riesgos para que pueda pasar o buscar otra manera de lanzarla o al tratar de coger un balón del suelo.

8.1.4.1. Flexibilidad activa

Es la amplitud máxima que puede alcanzar una persona sin ayuda de otras personas ya sea de una articulación o movimiento, lo cual sucede únicamente a través de la contracción y

distensión voluntarias de los músculos del cuerpo por ejemplo una persona una posición de flexibilidad máxima con el movimiento de sus músculos y solo esa persona decidirá hasta donde es lo máximo que llegue al momento de un estiramiento (Braganca, Andrade, Salguero, & Gonzáles, 2008).

8.1.4.2. Flexibilidad pasiva

Es la amplitud máxima que puede alcanzar una persona pero con la ayuda de un compañero, aparato, el propio peso corporal, entre otras. Por ejemplo se da cuando otra persona con su cuerpo ayuda a la flexibilidad forzando la elasticidad de ciertas zonas es donde es forzada como al estirar en modo mariposa bajar lo máximo que den las piernas o la elasticidad (Flexibilidad: conceptos y generalidades, 2008).

8.1.5. Coordinación

Según (Rubio, 2021), es la sincronización del sistema nervioso y la musculatura del cuerpo en donde el cerebro manda ordenes que viajan por la medula espinal llega a los nervios periféricos y ahí llega a los músculos en donde se mueve el esqueleto en donde se puede controlar movimientos finos como es el cortar algo o agarrar un esfero o lápiz y escribir o rayar también colorear y gruesos como lanzar un objeto o patear un balón.

8.1.5.1. Coordinación general o dinámica

Es la sincronización motriz en donde permite los diferentes movimientos del aparato locomotor sin que se mescle una con la otra, en pocas palabras nos permite mover todo el organismo de forma eficaz de todas las partes del cuerpo como por ejemplo en el baloncesto la estabilidad que se necesita al realizar un movimiento que involucre todo el cuerpo como es el correr en diferentes direcciones con un balón en la mano el cual se debe concentrar para avanzar y el balón no se quede atrás (Los 8 tipos de coordinación (y sus principales características), 2021).

8.1.5.2. Coordinación espacial

Como se menciona (2021), esta se aplica cuando se organiza movimientos musculares para adaptar el movimiento general a una trayectoria o espacio ajeno aquí es donde se puede ajustar actividades musculares con un objeto movable esto hace referencia a sostener un balón y manejar un balón puede ser de futbol básquet tenis se busca la acción técnica para poder manejarlo entonces se debe tener esta coordinación, se puede observar de mejor manera cuando

se acostumbra a una cancha a jugar y el aro es muy pequeño pero cuando va a una diferente cancha es un espacio que se desconoce que necesita coordinar más sus movimientos para poder encestar ya que puede que el aro sea más grande o más pequeño o el anillo más grande o pequeño.

8.1.5.3. Coordinación segmentaria

Es la coordinación que da un aumento de las regiones específicas del cuerpo donde se potencia unas reacciones de coordinación específicas en la zona anatómica, el sentido fundamental es el de la vista ya que funciona a partir de esta y el aparato locomotor en donde podemos observar dicha coordinación es cuando lanzamos un balón a la cesta del baloncesto o al igual que en el baloncesto realizar un tiro libre para hacer un gol (Rubio).

8.1.5.4. Coordinación óculo-manual

También es conocida como coordinación ojo-mano es donde entra en funcionamiento las manos creando la sincronización entre lo visual y lo manual es lo que nos ayuda a controlar un balón saber a qué distancia esta y calcular la fuerza a la cual debo lanzar un balón al igual de donde colocar el balón viendo que mi oponente está cerca, o realizar un boteo con ambas manos pero viendo el rabillo del ojo.

8.1.5.5. Coordinación óculo-pédica

Es la modalidad en donde se involucran los pies donde se va a sincronizar lo visual con lo pedio, esta coordinación nos ayuda a manejar de buena manera los pies en visión de lo que percibimos por el sentido de la vista (Rubio, 2021), un claro ejemplo es en el baloncesto es jugar con los pies saber cuándo retirarlo para que no exista un golpe de qué manera entra un pie al momento de querer irme de un rival ver los gestos y movimientos que hace el contrario para sacar una ventaja con un paso es lo que nos ayuda al momento de lanzar o de realizar na finta.

8.2. Preparación física específica

Es el desarrollo correcto de diferentes cualidades en esta preparación (Romero L.) pero hay que tener en cuenta que para que se desarrolle esta preparación se debe tener una preparación física general bien desarrollada, sus cualidades son las físicas, grupos musculares, y movimientos especiales que determina cada actividad deportiva ya sea el baloncesto, futbol, tenis, entro muchos más pero estos son los más relevantes, como ejemplo podemos ver en el baloncesto en

donde se trabaja esta preparación cerca de la competencia en donde se trabaja especialmente las cualidades especiales que tiene cada persona para explotarla de mejor manera al momento de dicha competencia aquí se ve lo técnico y táctico sea grupal o individual que es lo más recomendable aplicarlo.

8.2.1. Habilidad

Es una aptitud por parte de cierto tipo de personas para ejecutar alguna actividad o acción específica y que sea ejecutada de la manera correcta o dado el caso en una actividad física con una explicación pueda realizarlo correctamente por ejemplo en el baloncesto hay gente que se le dificulta acostumbrarse a lanzar al aro realizar la técnica adecuada para un doble ritmo pero un cierto porcentaje de personas es todo lo contrario tienes esa habilidad de realizarlo de una manera correcta y no se le dificulta aprender y suelen perfeccionar propios movimientos en poco tiempo (Trilini, 2013) .

8.3. Importancia de la preparación física

La preparación física se entiende como el medio fundamental para trabajar las tareas técnicas tácticas a una intensidad máxima en un entrenamiento tomando en cuenta toda la fuerza o intensidad que se va a necesitar en un partido oficial competitivo, la importancia es que se prepara a un organismo para un alto nivel de adaptación a la exigencia que tiene un partido para así poder evitar lesiones sean a corto y largo plazo, puedan alcanzar su rendimiento máximo al momento del juego.

A los muchachos se les da las bases necesarias para que ellos mismo convocan cuanto sobre exigirse y hasta dónde puede llegar su cuerpo entregando todo de sí y hacerle entender que es lo que puede provocar si por la adrenalina de un encuentro pueden salir seriamente lastimados que puedan ir uniendo lo aprendido en la preparación física y lo acoplen con lo técnico y táctico ya sea en lo individual como en lo grupal, puedan conservar un buen estado físico para que puedan cumplir las exigencias de un entrenamiento realmente fuerte, al momento de existir una lesión se pueda tratar su recuperación, y puedan mantener un estado de ánimo alto al igual que la confianza en sí mismo y en su grupo social llamado de otra manera equipo.

También es importante porque se diferencia de un deportista amateur y uno de alto rendimiento entonces es una gran brecha de exigencia que con trabajo y paciencia se puede

realizar pero a una persona que no se ha preparado correctamente entrenarlo de una manera estrictamente fuerte se perjudicara o si no respetan las fases y etapas de la preparación física tendrá problemas para mejorar su rendimiento y no podrá avanzar si no que ocurrirá todo lo contrario estaría estancado y existen ciertas ventajas como son:

8.4. Baloncesto

El basquetbol se creó por primera vez en Estados Unidos en el año 1891. Fue creado por el profesor canadiense James Naismith de la International YMCA Training School de Springfield. James Naismith debía crear un deporte que se pudiera jugar en un espacio techado esto quiere decir en un espacio con techo, en donde habían muchas tormentas por los inviernos de Massachusetts afectaban los entrenamientos (Basquetbol). Tenía que crear un juego donde exista la agilidad y destreza en vez de fuerza y mucho. El baloncesto es un deporte en equipo que se juega con 5 jugadores en cancha por cada equipo es decir se enfrentan 2 equipos en total 10 a 12 jugadores se juega en una cancha ya sea cubierta o descubierta de 28 metros de largo y 15 metros de ancho y el objetivo es hacer la mayor cantidad de canastas para poder ganar sea de 1 punto, 2 puntos, y 3 puntos. Se encesta en un aro de 3,05 metros del suelo. Su duracion es de 40 minutos que se dividen en 2 tiempos de 20 minutos cada uno pero tambien se divide por 4 cuartos es decir cada cuarto es de 10 minutos jugados, tambien existen arbitros que son 2 arbitro principal y secundario tambien existe una mesa donde se coloca los puntos y faltas de cada jugador ahí es donde se lleva las faltas, puntaje, tiempo, que es lo principal, al igual que cada deporte tienes sus reglas que en este caso se siguen las de la FIBA (federacion internacional de baloncesto).

8.5. Técnica y táctica

La tecnica es el movimiento o habilidades que pose una persona la cual le ayuda a llevar en accion distintas acciones de juego y esta puede ser tanto individual como grupal es decir la manera adecuada de realizar un lanzamiento o un pase si hablo netamente en el baloncesto ya que esta ayuda a desarrollar de mejora manera dicha tecnica mediante ejercicios o entrenamientos lo cual tiene el beneficio de mejorar la manera de trabajarlo aquí podemos ver ejemplos como es pases, drible, boteo, lanzamiento, defensa, ataque , entre otras mas pero estas son las principales (Planteamiento: De la técnica a la táctica o de la táctica a la técnica, 2016).

La táctica es la inteligencia que una persona ha adquirido mediante situaciones de juego (2016) al igual que la técnica esta se trabaja ya sea lo individual y grupal pero mas grupal ya que conocemos el baloncesto es un deporte de conjunto en el cual un equipo de 5 personas buscan la ganancia de la victoria en estas podemos observar mas que nada situaciones de juego como armar una jugada, crear jugadas las cuales solo el equipo conosca sea en lo defensivo como en lo ofensivo.

8.6. Etapas del desarrollo

Son los cambios que tiene el ser humano ya sea fisico, psicologico, biologico, emocionales, entre otros mas. Y tiene varias etapas de desarrollo desde que nacemos hasta que morimos las cuales son: Infancia, niñez, adolescencia o pubertad, juventud, adultez y vejez son todos los ciclos.

Nos concentraremos en la adolensencia es desde que se tiene 12 años de edad hasta los 20 años de edad es donde todo el cuerpo tiene un gran cambio hormonal y fisico ya que crece una madurez sexual y la musculacion en los hombres y en las mujeres se forma la cintura y empieza a crecer los senos los gluteos en ambos sexos crece el bello pubico (Etapas del Desarrollo Humano).

En esta etapa es donde mas se suele desarrollar el aspecto fisico ya sea por alguna actividad fisica o en los deportes que desee practicar ya que es la etapa en donde buscan la manera de concentrarse en diferentes actividades existen 2 fases:

Adolescencia temprana es de 12 a 15 años de edad

Adolescencia tardia es desde los 15 aproximadamente a los 20 años de edad

8.7. Categoría 16 a 18 años

El nombre de la categoría para jóvenes de edades entre 16 a 18 años se llama Junior desde los 16 a los 17 años pero pasado los 18 se conoce como categoría sub 22 en esta categoría se usan balones normales es decir del número 7 y la altura de los aros al igual que la cancha es la reglamentaria con 28 metros de largo y 15 metros de ancho y la altura del tablero es de 3,05 metros del suelo, se busca entrenamientos ya específicos y para aumentar el desarrollo físico (parlabasquet.com).

8.8. Riesgos

Una mala ejecución técnica es uno de los mayores riesgos ya que cuando no hay alguien vigilándolos ejecutan de una manera incorrecta o al igual por una sobrecarga, por lo general los entrenamientos están fundamentados en la biomecánica de cómo realizarlos correctamente y simplemente hacer de una manera incorrecta puede haber una lesión inmediata o aun peor a largo plazo.

Sobre entrenamiento es cuando la falta de conocimiento provoca aumentar las cargas o el volumen continuamente que creen que porque les duele el cuerpo cada día están mejorando pero están haciendo un daño muy grande a su cuerpo lo que puede provocar la fatiga prematura o constante que es cansarse muy rápido ya que no respeta los tiempos de descanso y recuperación muscular y es cuando aumenta el cortisol que es la hormona del estrés que en jóvenes es muy peligrosa.

El levantamiento de pesas excesivo puede provocar ruptura en los músculos y daños en la altura de la columna cervical, y también aumenta la fatiga muscular y estrés y puede ocasionar alguna ruptura de tendones y desgaste en las articulaciones al igual que un desgarre muscular.

Aburrimiento al realizar los mismo ejercicios en los entrenamientos y desmotivación por no tener un buen incentivo es decir no ver mejoras darse por vencido rápido.

8.9. Beneficios

Se obtiene una mejor salud mental ya que tiene un momento de distracción

Mantiene fuerte tu habilidad para pensar, atender, toma de decisiones sean rápidas o lentas pero seguras, y tener un buen juicio, también reduce la ansiedad, depresión y ayuda a un mejor descanso.

Controla el sobrepeso y la obesidad y aún más en la etapa juvenil que es cuando más se descuidan de una buena alimentación así es como la preparación física adecuada va aminorando la obesidad y el sobrepeso sea con sesiones de entrenamientos o encuentro deportivo o simplemente mostrarles un camino que nunca se desvíen del deporte o actividad física.

Mayor mineralización de los huesos y reducirá los riesgos de que puedan tener osteoporosis en un futuro.

En la psicología es un gran remedio contra la depresión, ansiedad, y estrés, aumenta la interacción e integración social lo cual también provoca un gran aumento en su autoestima y proporciona un bienestar psicológico ya que tenga buen acoge al momento de tratar de socializarse con personas especialmente si son nuevas.

Reduce el riesgo de padecer diferentes tipos de cáncer existen diferentes investigaciones que demuestran que las personas que practican una preparación física o actividades físicas tienen menos riesgos de padecer los siguientes tipos de cáncer; vejiga, seno, colon, esófago, pulmón, estomago.

B9 Marco conceptual

Experiencia sistematizadora: es un recuerdo de alguna actividad que se ha realizado en un tiempo pasado con la finalidad de corregir o mejorar lo vivido y dar una autocrítica sobre lo vivido para así poder mejorar y poder generar nuevos aprendizajes

Preparación física: es el entrenamiento o ejecución de una serie de ejercicios completos del cuerpo humano que ayuda a realizar distintos tipos de actividades desde las más básicas como caminar o trotar hasta las más complejas como realizar algún deporte (David, 2013).

Velocidad: es la capacidad física de un cuerpo al tratar de tener un movimiento rápido para conseguir la velocidad máxima del cuerpo (el valor de la Educación Física, 2023).

Resistencia: es la capacidad física que tiene el ser humano que ayuda a mantener una actividad de gran esfuerzo por un tiempo prolongado (Educación física plus (EF +), 2012)

Coordinación: Es la capacidad que tiene el ser humano de realizar movimientos ordenados para poder mover los músculos y las articulaciones en un orden específico como caminar agarrar o correr (CogniFit Inc, 2023).

Fuerza: es el endurecimiento de los músculos para poder generar un movimiento ya que la fuerza en los músculos es lo que nos ayuda hacer cualquier actividad (Calero & González, 2015).

Flexibilidad: es el movimiento máximo de una articulación o un musculo con fluidez sin que se vea afectadas o perjudicadas estas como una dislocación o desgarre (Universidad de Concepción).

Beneficios: es un resultado positivo donde se favorece a una o varias personas y hay una gran variedad de estos (Diccionario Jurídico y Social. Enciclopedia Online, 2022)

Riesgos: es un resultado que tiene consecuencias negativas y pretende ser una alarma preventiva para este, o al no ser tomado en cuenta puede causar varios inconvenientes a largo o corto tiempo (Pérez, Domínguez, Sánchez, & Rodríguez, 2015).

Etapas del desarrollo: Son las diferentes etapas que tiene el ser humano desde el momento en el que nace el cómo se va desarrollando y creciendo hasta que llega al momento de su vejez y cada etapa tiene diferentes cambios físicos tanto en hombres como en mujeres (Etapas del Desarrollo Humano).

B10 Marco institucional

La directora Miriam Zambrano de la escuela fiscal Delia Ibarra de Velasco autorizo y valido la formación del club Bears en su institución

Se crea en el 2013 en la escuela fiscal Delia Ibarra de Velasco en una cancha de baloncesto de dicha institución donde se formó con una idea de ayudar a los jóvenes, niñas y niños con el propósito de dar un aliento he una iniciación para el desarrollo completo de un deporte que es el baloncesto se inició con alrededor de 20 niños de diferentes edades hasta ir obteniendo fuerzas y haciendo que la escuela vaya creciendo, en el año 2014 se traslada al parque pobre diablo donde las instalaciones fueron mejores también con el trabajo de los entrenadores y autoridades del club para dar una mejor atención hacia los jóvenes y niños y exista un trabajo más ordenado, y los jóvenes se sientan más cómodos y acogidos en las canchas

Docentes a cargo

Primer entrenador: Msc. Jhon Correa

Dirigente: Dra. Valeria Armas

Categorías que se desarrollaron en un inicio fueron:

- Pre mini (Sub 9)
- Mini (Sub 11)
- Menores (Sub 14)
- Pre juvenil (Sub 16)

Categorías que se desarrollan hoy en día son:

- Pre mini (Sub 9)
- Mini (Sub 11)
- Menores (Sub 14)
- Pre juvenil (Sub 16)
- Juveniles (Sub 18)

La escuela tiene 9 años de existencia desde que se creó en el 2013 y siguen en función hasta hoy en día.

Misión

Promover y manifestar la práctica del baloncesto ofreciendo entrenamientos de calidad que les ayude a los niños y a los jóvenes en su desarrollo integral, desde un enfoque recreativo, formativo y competitivo.

Visión

Ser uno de los clubes más reconocidos a nivel nacional participando en los diferentes torneos realizados por los organismos deportivos del Ecuador, impulsando a niños y jóvenes a que lleguen a un nivel profesional

Principios institucionales valores respeto ética etc.

Construir una escuela formativa tolerante solidaria participativa que ayude a los estudiantes a formarse sea como deportistas que como personas en la vida diaria ya que se fomenta el respeto hacia sí mismo hacia los demás y a su entorno para formar jóvenes y en un futuro adultos responsables. También se crea un afán de auto superación, integración, tolerancia, acotación de reglas y normas, perseverancia, trabajo en equipo y trabajo individual para que puedan ir sobrepasando sus límites, y siempre dejar las instalaciones como quieren encontrarlas

Objetivos estratégicos

Desarrollar las capacidades tanto físicas, psicológicas, técnicas, teóricas para el desempeño adecuado en el baloncesto de las diferentes categorías con el fin de promover el deporte Ecuatoriano y futuros deportistas que representen al país, que puedan salir de la escuela y sean seleccionados provinciales o nacionales y puedan dar una opinión certera de cómo fue la preparación en la escuela formativa para llegar a esas instancias

La Escuela Bears proporciona

- Encuentros deportivos
- Actividades dinámicas en fechas especiales para compartir
- Balones
- Conos
- Cuerdas
- Platos
- Balón medicinal
- Circuitos competitivos
- Canchas deportiva
- Cuerdas elásticas

B.11. Marco metodológico

Partiendo del significado expuesto por (Cauas, 2015), en el que se expresa que la metodología se refiere a las maneras que se utilizan para recolectar, analizar e interpretar varios datos, por esta razón el instrumento ya está incluido y diseñado. Dentro de los enfoques podemos reconocer al cualitativo y cuantitativo, ambos con una lógica interna muy diferente desde la toma de datos hasta el mismo proceso de análisis.

B.11.1 Enfoque de investigación

El enfoque de investigación cuantitativa, al ser deductivo, se caracteriza por el orden en sus etapas y la recolección de datos, por esta razón se acota una idea de donde aparecen varios objetivos y se originan varias interrogantes, que a su vez establecen hipótesis y determinan las

variables que serán medidas con relación a las conclusiones que se obtengan para así poder tomar decisiones críticas. Dentro de este enfoque la búsqueda ocurre en la realidad externa al individuo ya que es ajena y por lo mismo es permisible para su investigación (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014).

B.11.2 Tipo de investigación

Un diseño de investigación se puede definir como un esquema donde se especifica el proceso necesario para conseguir información útil y así poder conformar las interrogantes y resolver los problemas que surgen en la investigación. También nos es muy útil para instaurar las bases que ejercerá el proyecto especificando los detalles de la aplicación de dicho enfoque (Naresh, 2008).

B.11.2 Población

En esta experiencia sistematizadora su población fue en los jóvenes del club Bears desde los 16 a los 18 años de edad.

B.11.2 Muestra

En esta experiencia sistematizadora la muestra fueron los 8 jóvenes que recién formaron parte del club Bears que están en edades de 16 a 18 años de edad

B.11.3 Método de investigación

Se deduce que el método científico posee una variedad muy grande, pero el aporte principal de este proceso tiene que ver con un conjunto postulados, normas y reglas que nos son útiles para poder instruirse y resolver los problemas de la investigación, debido a esto la mayoría de los procedimientos que se examinan tienen que ver con aspectos operativos muy esenciales dentro del estudio (Bernal, 2010).

Método deductivo

Este método de razonamiento consiste en tomar conclusiones generales para obtener explicaciones particulares. El método se inicia con el análisis de los postulados, teoremas, leyes, principios, etcétera, de aplicación universal y de comprobada validez, para aplicarlos a soluciones o hechos particulares (Bernal, 2010).

Método inductivo

Este método utiliza el razonamiento para obtener conclusiones que parten de hechos particulares aceptados como válidos, para llegar a conclusiones cuya aplicación se de carácter general. El método se inicia con un estudio individual de los hechos y se formulan conclusiones universales que se postulan como leyes, principios o fundamentes de una teoría (Bernal, 2010).

B.11.4 Técnicas de investigación

Saberlas técnicas de investigación son: documentales y de trabajo de campo; nos sirven de mucho porque nos permite conseguir los objetivos planteados, del mismo modo nos aporta con el equipamiento y los medios que nos servirán para la recolección de datos que serán cuantificables y medibles con la finalidad de obtener respuestas al cómo elaborar la técnica (Baena, 2017).

Investigación documental

El primer paso del investigador debe ser el acopio de noticias sobre libros, expedientes, informes de laboratorio o trabajos de campo publicados en relación con el tema por estudiar desde dos puntos de vista: el general y el particular, muy concreto. Las primeras obras que se reúnen serán aquellas que traten el tema de interés desde el punto de vista general (Baena, 2017).

Investigación de campo

La observación y la interrogación son las principales técnicas que usaremos en la investigación. Las técnicas específicas de la investigación de campo tienen como finalidad recoger y registrar ordenadamente los datos relativos al tema escogido como objeto de estudio. Equivalen, por tanto, a instrumentos que permiten controlar los fenómenos (Baena, 2017).

Observación

Existen diversos tipos de observación, dependiendo del grado en que el científico se involucra con lo observado, tenemos observación simple: no regulada, participante y no participante. La mayor parte de nuestros conocimientos los obtenemos de una observación no regulada, ya sea con participación o sin ella (Baena, 2017).

En la presente experiencia sistematizadora se maneja en un enfoque metodológico de carácter cuantitativo, ya que se va a extraer información en la recolección de datos por medio de una encuesta. Para llevar a cabo esta sistematización de experiencias se empleó el método de investigación aplicada, practica en donde es la investigación que nos ayuda a encontrar mejores

maneras de conocimiento y aplicaciones para así lograr tanto aprender cómo enseñar mediante una adecuada investigación para no poner en riesgo a los jóvenes y se utilizara en la solución del problema a quien están en este estudio y se utilizara para solucionar el problema histórica, descriptiva y el método inductivo, mediante la técnica de observación, apoyada de un diseño investigativo de campo en el club deportivo especializado formativo de baloncesto “BEARS en edades desde 16 a 18 años de edad y documentada con bibliografías, y libros.

B12 Actores claves

En el club deportivo especializado formativo de baloncesto Bears se contó con 8 jóvenes los cuales participaran en esta experiencia sistematizadora en edades de 16 a 18 años de edad

Tabla 1. Actores claves Tabla A

Nº	Nombres	Año
1	Zahir Vinueza	16
2	Mateo Torres	16
3	Jean Carlos	16
4	Anthony Farías	17
5	Javier Borja	17
6	Sebastian Cabuyales	17
7	Jheremy Noboa	18
8	Oscar López	18

Fuente: Elaboración propia

B.13. Materiales y métodos

Materiales

En esta experiencia sistematizadora para preparación física en baloncesto practicado por jóvenes de 16 a 18 años se utilizara diferentes ejercicios especializados en los jóvenes que tenían ciertas falencias se conviertan en fortalezas.

Método inductivo

Este método el cual parte de lo particular o lo más pequeño y va a lo general y este se parte de netamente de la observación en donde se formulara por qué los jóvenes necesitan en este caso la preparación física ya que o no conocían o simplemente tenían un conocimiento mediocre en donde se obtendrá un resultado y conclusiones para dichos jóvenes en el club Bears.

B.13.1. Plan de sistematización

En esta Experiencia sistematizadora para preparación física en baloncesto practicado por jóvenes de 16 a 18 años, surge porque existen jóvenes que no han aprendido de una manera adecuada la preparación física y no han tenido practica en esta, por lo cual tienen grandes vacíos cuando se trata especialmente de la preparación física ya que puede ser por diferentes razones que pensarán que no es necesario el entrenador anterior no puso énfasis en este tema y jamás lo desarrollo correctamente pero se busca corregir estos problemas.

Al observar que tuvieron grandes problemas al realizar ciertos ejercicios en un entrenamiento normal, se propuso realizar ciertos ejercicios especializados en la preparación física que puedan ayudarlos a mejorar y solucionar estos problemas en el baloncesto para las edades de 16 a 18 años en el club Bears y en un futuro tengan bases sólidas para cualquier inconveniente, también se busca la manera de darles a conocer el porqué de cada ejercicio y que tengan un criterio propio con respecto a la preparación física y que sepan con certeza cuales son los beneficios y riesgos.

B.13.2. Cronogramas

Tabla 2: Cronograma

Semana	Fecha	Actividades	Observación
1	1-oct-22	Explicación de beneficios riesgo en la preparación física	Realizar una charla para conocer el propósito de los ejercicios y del que y porque se va a trabajar
	2-oct-22		

		Fuerza (explosiva, reacción) Coordinación y flexibilidad	Realizar los ejercicios planteados donde nos ayudara a aumentar nuestra fuerza física al igual que la coordinación y la flexibilidad
2	Semana 8- octe-22 9-oct- 22	Resistencia (anaeróbica, aeróbica) Coordinación y flexibilidad	Realizar los ejercicios en donde permita ahorrar su energía y culminar con los ejercicios es decir aprender a manejar el cansancio y concentrarse más en su coordinación, relajación de los músculos
3	Semana 15- oct-22 16- oct-22	Velocidad (reacción, gestual, desplazamiento) Coordinación y flexibilidad	Realizar los ejercicios de manera rápida y precisa con toda la velocidad que tiene y prestar atención a su alrededor para generar visión y mayor coordinación y una mejor flexibilidad
4	Semana 22- oct-22 23- oct-22	Fuerza con resistencia Coordinación y flexibilidad	Se aumentara los ejercicios y un poco la dificultad teniendo en cuenta el avance adquirido en donde se empezara a exigir más
5	Semana 29- oct-22 30- oct-22	Velocidad con resistencia Coordinación y flexibilidad	Se realizara los ejercicios dispuestos a presionar más en trabajo específico de velocidad y generar mayor resistencia sin fallos en la coordinación y la flexibilidad
6	Semana 5- nov-22 6- nov-22	Fuerza con resistencia Coordinación y flexibilidad	Se realizara ejercicios para medir cuanto a mejorado con respecto a su fuerza y resistencia en todos los ámbitos trabajados con

			mayor dificultad al realizarlos y observar que ya dispone de adecuada coordinación y la flexibilidad
7	Semana 12- nov-22 13- nov-22	Fuerza, velocidad y resistencia Coordinación y flexibilidad	Realizar los ejercicios en los 3 ámbitos combinados para ver que estén en óptimas condiciones por el trabajo realizado
8	Semana 19- nov-22 20- nov-22	Charla del mejoramiento adquirido y partido amistoso	Ejercicios mezclados de toda la preparación física para observar el cambio que han tenido los jóvenes y ponerlos en práctica en un partido amistoso

Fuente: Elaboración propia

Matriz de distribución de la población atendida

Tabla 3: Matriz de distribución de la población atendida

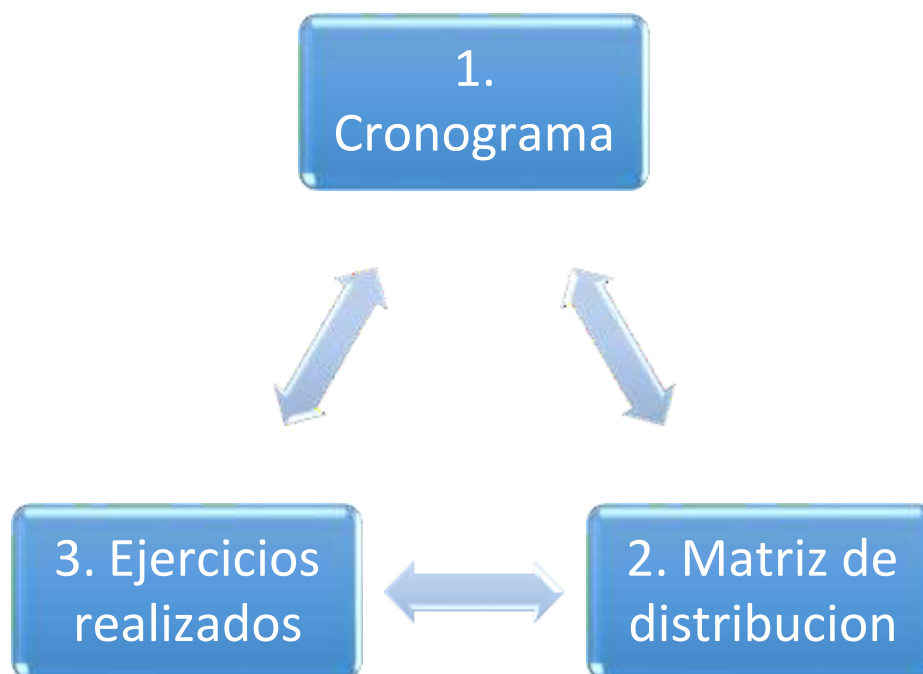
Proyecto 1	Proyecto 2	Proyecto 3	Proyecto 4
Aplicación de los ejercicios para el mejoramiento de la preparación física para los jóvenes en el club Bears	Dar a conocer el avance que se ha tenido con los jóvenes con el entrenador de cabecera	Realizar un partido amistoso para observar los resultados de la preparación física realizada	Motivarlos para que sigan entrenando y mejorando para así lograr nuevas metas a largo plazo y se conviertan en los mejores jugadores que representen al club



Fuente: Elaboración propia

B.14. Eje de análisis

Tabla 4: Eje de análisis Tabla D



Fuente: Elaboración propia

14.1. Ejercicios

En esta sistematización de experiencias se realizó los siguientes ejercicios para que puedan mejorar su preparación física el grupo de jóvenes del club Bears.

Ejercicios N° 1: Fuerza (explosiva, reacción)

Objetivo: Mejorar su fuerza general

Materiales: Balón medicinal y normal.

Descripción: Fuerza.

Se coloca 2 conos a una distancia considerable en donde tiene que saltar con una pierna y caer con la otra flexionando la rodilla para volver a saltar en la otra dirección es decir saltar de derecha a izquierda.

Se colocara boca abajo haciendo una plancha y alzara la pierna y brazo alternadamente es decir pierna derecha y brazo izquierdo

Figura 1: Fuerza



Fuente: Elaboración propia

Figura 2: Fuerza



Fuente: Elaboración propia

Fuerza explosiva

En parejas uno sujetara a su compañero de la cintura y tratara de impedir que avance mientras que el otro compañero tiene que avanzar hasta la línea final.

En parejas se realizara saltos continuos intentando topa el tablero y saldrán corriendo a la mitad de la cancha.

Figura 3: Fuerza explosiva

Fuente: Elaboración propia

Figura 4: Fuerza explosiva

Fuente: Elaboración propia

Fuerza Resistencia

Se realizara en parejas uno frente al otro flexiones de pecho al culminar se levantara lo más rápido posible y dará un pase fuerte a su compañero y empezara a realizar lo mismo

En parejas uno frente al otro con la señal del entrenador trataran de sacar el balón lo más fuerte posible y quedarse con él

Figura 5: Fuerza reacción

Fuente: Elaboración propia

Figura 6 : Fuerza reacción

Fuente: Elaboración propia

Ejercicios N° 2: Resistencia (anaeróbica, aeróbica)

Objetivo: Mejorar la resistencia

Materiales: Balones, conos

Descripción: Resistencia

En grupos de tres con una distancia considerable se colocara atrás del cono 1 persona y del otro cono 2, empezara con un boteo y trote y se acercara al compañero le entregara el balón y saldrá su compañero que tiene el balón.

Se realizara una Semi flexión se pondrá de pie y saltara de esta manera 5 veces una vez culminada saldrá a la próxima línea final y repetirá y regresara trabajo de línea final a línea final.

Figura 7: Resistencia



Fuente: Elaboración propia

Figura 8: Resistencia



Fuente: Elaboración propia

Resistencia anaeróbica

Con los pies ligeramente separados bajaran las manos al suelo y caminaran con las manos hasta una máxima extensión después regresaran a la posición de inicio con la mayor velocidad que puedan realizarlo.

Se colocaran de costado con una mano en el suelo y la otra viendo arriba esta mano bajara y a topar sus costillas bajando ligeramente el tronco y volverá a subirla y viceversa

Figura 9: Resistencia anaeróbica



Fuente: Elaboración propia

Figura 10: Resistencia anaeróbica



Fuente: Elaboración propia

Resistencia aeróbica

Realizar líneas en la cancha es decir tienen que trotar iniciando en una línea final tocar línea de tiro libre regresar tocar línea de mitad de la cancha regresa tocar la otra línea de tiro libre regresa topar la otra línea final y regresa.

Se empezara con saltos en la línea final sin topar dicha línea después correrá hasta la otra línea final y realizara nuevamente los saltos y así sucesivamente

Figura 11: Resistencia aeróbica



Fuente: Elaboración propia

Figura 12: Resistencia aeróbica



Fuente: Elaboración propia

Ejercicios N° 3: Velocidad (reacción, gestual, desplazamiento)

Objetivo: Mejorar la velocidad de los jóvenes en todos sus aspectos

Materiales: Conos, balones.

Descripción:

Velocidad

Se trabajara en parejas colocando 3 conos en forma de un triángulo y un chico en el centro y el compañero al frente entonces el decidirá a qué lado tendrá que ir a tocar el cono y volver al mismo lugar de donde salió y viceversa.

En posición de defensa realizaremos pequeños saltos constantes cuando el entrenador diga izquierda tendrán que con un salto colocar la izquierda atrás y la derecha adelante y volver a colocarse como estaban lo más rápido posible igualmente cuando se diga lado derecho lo mismo.

Figura 13: Velocidad

Fuente: Elaboración propia

Figura 14: Velocidad

Fuente: Elaboración propia

Velocidad de reacción

En parejas se colocaran espaldas con espaldas y cualquiera de los dos decidirá despejar su espalda y su compañero tiene que estar atento cuando no sienta la espalda una vez realizado esto saldrán corriendo a coger el cono y colocarlo en el cono que estaba debajo suyo y se irán alternando

En parejas estarán acostados boca abajo viendo el suelo y el entrenador lanzara el balón una vez que escuche el golpe del balón contra el suelo saldrán corriendo a por él.

Figura 15: Velocidad reacción

Fuente: Elaboración propia

Figura 16: Velocidad reacción

Fuente: Elaboración propia

Velocidad gestual

En parejas realizaran un dribble entre las piernas y espalda lo más rápido posible y realizar un pase rápido y fuerte al compañero y realizara lo mismo

Se colocara 3 conos y saldrá corriendo a un cono receptara un pase y realizara un lanzamiento rápido hacia arriba para que el balón caiga en sus propias manos devolverá el pase de donde salió y correrá al siguiente cono haciendo la misma mecánica con todos

Figura 17: Velocidad gestual



Fuente: Elaboración propia

Figura 18: Velocidad gestual



Fuente: Elaboración propia

Velocidad de desplazamiento

Se colocara los conos en forma de L y un compañero estará en la mitad empezara en recorrido en L se realizara pases de pecho a pecho y cuando llegue al final, ahora regresara pero ahora sin pases solo a velocidad.

Se colocara conos en zic zac y el balón al final, correrán por atrás de los conos sin toparlos una vez que acabe el ultimo cono correrá a donde está el balón lo topara y regresara en línea recta para que salgan los siguientes compañeros

Figura 19: Velocidad desplazamiento



Fuente: Elaboración propia

Figura 20: Velocidad desplazamiento



Fuente: Elaboración propia

Ejercicios N° 4: Coordinación (general, especial (segmentada Óculo-manual y Óculo-pédica))

Objetivo: Mejorar la coordinación en los jóvenes

Materiales: Conos, balones

Descripción: Coordinación general

Se realizara en parejas uno frente al otros cada quien con un balón uno lanzara el balón alto y el otro por abajo este trabajo se realizara en moviéndose de línea final a línea final

En parejas uno se colocara en posición de defensa bajara la cadera y sujetara dos conos en las manos el compañero dará pequeños empujones para que se mantenga en esa posición y después con el silbato saldrá de manera rápida en posición de defensa a topar la línea lateral y regresar

Figura 21: Coordinación general



Fuente: Elaboración propia

Figura 22: Coordinación general



Fuente: Elaboración propia

Coordinación espacial (segmentada Óculo-manual y Óculo-pédica)

Se realizara un boteo con una mano mientras que con la otra estará cargando un balón de tenis el cual mientras botea tendrá que lanzar arriba y agarrarlo sin dejarlo caer y cambiando la mano

Realizaran un boteo con 2 balones en ambas manos al mismo tiempo pero un balón estará menos inflado y el otro estará normal tendrán que botear al mismo tiempo y alternada mente

Figura 23: Coordinación espacial



Fuente: Elaboración propia

Figura 24: Coordinación espacial



Fuente: Elaboración propia

Ejercicios N° 5: Flexibilidad (activa, pasiva)

Objetivo: Mejorar la flexibilidad en los jóvenes

Materiales: Ninguno

Descripción:

Flexibilidad activa

Poner los pies juntos y tratar de bajar lo más que puedan sin doblar rodillas y que traten de topar el suelo con toda la mano

Con los brazos rectos colocar lo más atrás posible tratando de topar sus manos

Figura 25: Flexibilidad activa



Fuente: Elaboración propia

Figura 26: Flexibilidad activa



Fuente: Elaboración propia

Flexibilidad pasiva

En parejas un compañero se sentara en el suelo y pondrá las plantas de los pies juntas sujetando sus manos los pies y su compañero lo empujara despacio para que vaya bajando poco a poco

En parejas se sujetaran los hombros y bajaran si doblar rodillas a la altura de su cadera

Figura 27: Flexibilidad pasiva



Fuente: Elaboración propia

Figura 28: Flexibilidad pasiva



Fuente: Elaboración propia

B.15. Principales hallazgos

En esta experiencia sistematizadora para preparación física en baloncesto practicado por jóvenes de 16 a 18 años en donde se realizó distintos ejercicios los cuales ayudaron a su mejor desarrollo en este tema con respecto al baloncesto en donde se buscara que se desarrollen de la manera correcta para que puedan ser excelentes deportistas, ya que necesitan tener el conocimiento adecuado para prevenir ciertos riesgos que ellos no conocían y vean el beneficio que tiene realizar esta preparación y así ellos puedan decidir si es necesario esta preparación a la hora de trabajar lo técnico y táctico en el baloncesto.

Al ver los resultados de las encuestas y sus tabulaciones se vio que en la primera encuesta muchos de los jóvenes no conocían ni practicaban correctamente esta preparación física pero una vez culminado la preparación física se realizó la misma encuesta en donde salieron a relucir los resultados favorables ya que se logró el objetivo deseado en donde se pudo ver la alegría y tranquilidad reflejada en los jóvenes al ver los resultado de ellos mismos y entendieron que esos resultados no se llegan de la noche a la mañana si no con constancia y empeño.

Semana 1: Se notó un cierto interés y ganas por aprender y confianza para mejorar, se observó que no tenían las óptimas condiciones físicas pero dieron todo de sí y para realizar de la mejor manera y si fallaban volvían a realizarlo hasta que salga bien

Semana 2: Se observó que se sentían muy débiles al momento de culminar los ejercicios pero mejoro un poco su coordinación e entusiasmo

Semana 3: Se indicó y vio la manera de hacerlo didáctico con diferentes variables en los ejercicios y con la flexibilidad se han sentido más relajados al realizar los ejercicios

Semana 4: Se aumentó la dificultad lo cual se vio problemas pero ya no tan graves si no más sencillos los cuales ellos mismos empiezan a corregirlo al igual que la coordinación

Semana 5: Aumentado sus capacidades en donde demuestran que han adquirido más resistencia al mismo hecho que han empezado a notar los cambios que están teniendo

Semana 6: Se notan más seguros en sí y existen preguntas en donde se ve las ganas de seguir mejorando para poder conseguir mejores resultados a futuro y ya no se observa las mismas dificultades que tenían al inicio

Semana 7: Al realizar los ejercicios su coordinación estaba Semi completa se vio cambios en su cuerpo que empezaron a notar y se dieron cuenta por qué ayuda y es fundamental la preparación física

Semana 8: Se realizó ciertos ejercicios en donde la dificultad era alta en donde a estas instancias no podían fallar y se logró lo planeado cada joven mejoro sus cualidades adquiriendo seguridad el cansancio que se notó a un inicio desapareció su coordinación mejoro más del 50% y empezaron aprender más rápido y mejoraron a la hora de un entrenamiento o un partido

Capítulo III – Práctica mejorada o de intervención

B.16. Análisis de resultados

Encuesta realizada a los jóvenes en edades de 16 a 18 años de edad en el club de baloncesto Bears antes de iniciar la preparación física

1. ¿Crees que te has desarrollado de una manera correcta con respecto a la preparación física en el baloncesto?

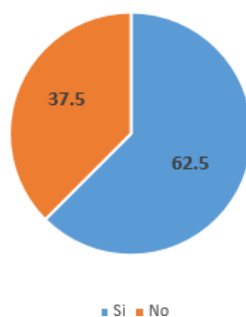
Tabla 5 Tabla E

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	5	62.5%
No	3	37.5%
Total	8	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura 29

¿Crees que te has desarrollado de una manera correcta con respecto a la preparación física en el baloncesto?



Fuente: Elaboración propia

Análisis e interpretación de los resultados

De los 8 encuestados del club Bears 5 corresponden al 62.5% señala que si ha tenido una buena preparación física en todos los aspectos como velocidad, resistencia, coordinación, fuerza, flexibilidad, coordinación. Mientras que los 3 corresponden al 37.5% que señalan que no.

2. ¿Conoce los beneficios y riesgos de la preparación física?

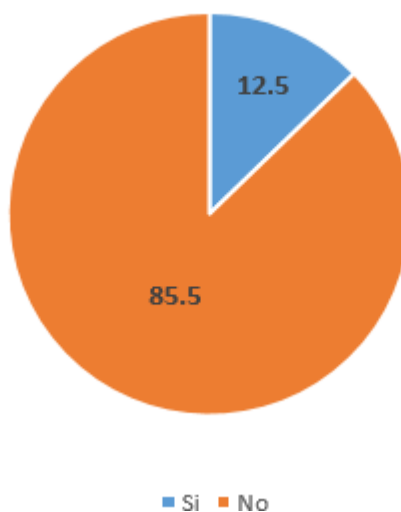
Tabla 6 Tabla F

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	1	12.5
No	7	87.5
Total	8	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura 30

¿Conoce los beneficios y riesgos de la preparación física?



Fuente: Elaboración propia

Análisis e interpretación de los resultados

De los 8 encuestados del club Bears 7 corresponden al 85.5% que señala que no les han dado una charla o preparado bien con respecto a los beneficios o riesgos que trae la preparación física, mientras que el 1 corresponde al 12.5% señala que sí. El cual es un riesgo por que el no saber provoca entrenar por si solos sin saber las consecuencias que puedan tener

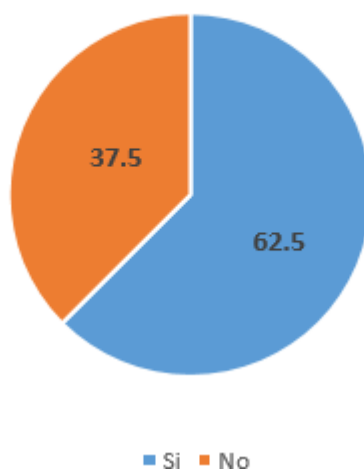
3. ¿Cree que es necesario la preparación física en el baloncesto?

Tabla 7 Tabla G

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	5	62.5%
No	3	37.5%
Total	8	100%

Figura 31

¿Cree que es necesario la preparación física en el baloncesto?



Fuente: Elaboración propia

Análisis e interpretación de los resultados

De los 8 encuestados del club Bears 5 corresponden al 62.5% que señala que es importante para ellos la preparación física para el baloncesto, mientras que los 3 corresponden al 37.5% que señalan que no es necesario. Ya que creen que el baloncesto se basa en lo técnico y táctico y no se necesita de la preparación física cuando los 3 van de la mano.

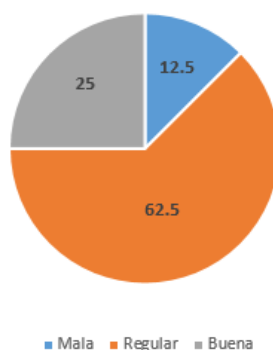
4. ¿En qué condición física considera que está usted?

Tabla 8 Tabla H

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Mala	1	12.5%
Regular	5	62.5%
Buena	2	25%
Total	8	100%

Figura 32

¿En qué condición física considera que está usted?



Fuente: Elaboración propia

Análisis e interpretación de los resultados

De los 8 encuestados del club Bears 5 corresponden al 62.5% señala que esta en una condición física regular, mientras que 2 corresponden al 25% señala que tiene una buena condición física, mientras que 1 corresponde al 12.5% señala que no tiene una mala condición física. Algunos jóvenes creen que con tener velocidad y fuerza tienen una buena condición física cuando se necesita una buena preparación física para que aumente su condición y al momento de trabajarla no pueden

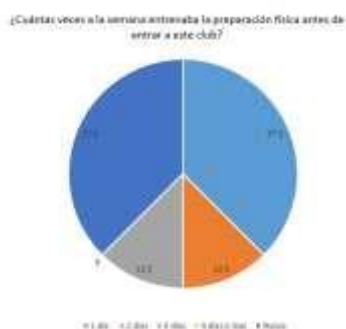
5. ¿Cuántas veces a la semana entrenaba la preparación física antes de entrar a este club?

Tabla 9 Tabla 1

Variable	Frecuencia	Porcentaje
1 día	3	37.5%
2 días	1	12.5%
3 días	1	12.5%
4 días o mas	0	0%
Nunca	3	37.5%
Total	8	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura 33



Fuente: Elaboración propia

Análisis e interpretación de los resultados

De los 8 encuestados del club Bears 3 corresponden al 37.5% señalan que entrenan 1 día a la semana la preparación física, mientras que 3 corresponde al 37.5% señala que nunca han entrenado la preparación física, mientras que 1 corresponde al 12.5% señala que a entrenado 2 días a la semana, mientras que 1 corresponde al 12,5% señala que entrena 3 días a la semana. Dependiendo de la instituciones o club suelen entrenar la preparación física en distintos días pero lo hacen sin general beneficios completos es decir se basan en 1 o 2 tipos de la preparación física y no en los 5.

6. ¿Para usted que es lo más recomendado entrenar?

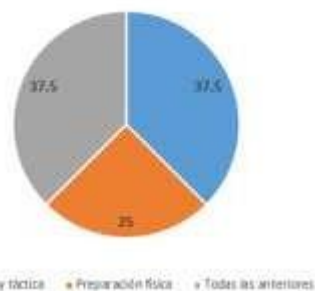
Tabla 10 Tabla J

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Técnica y táctica	3	37.5%
Preparación física	2	25%
Todas las anteriores	3	37.5%
Total	8	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura 34

¿Para usted que es lo más recomendado entrenar?



Fuente: Elaboración propia

Análisis e interpretación de los resultados

De los 8 encuestados del club Bears 3 corresponden al 37.5% señala que prefieren entrenar la técnica y táctica, mientras que 3 corresponden al 37.5% señala que prefiere entrenar la técnica, táctica y la preparación física, mientras que 2 señalan que prefieren entrenar solo la preparación física. Lo recomendable y más factible es entrenar lo técnico táctico y la preparación física lo cual ayudara a su mejora en el baloncesto.

7. ¿Cree que al momento de practicar una preparación física mejorara en lo técnico y táctico?

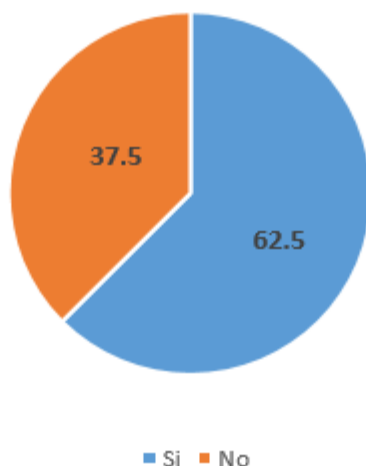
Tabla 11 Tabla K

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	5	62.5%
No	3	37.5%
Total	8	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura 35

¿Cree que al momento de practicar una preparación física mejorara en lo técnico y táctico?



Fuente: Elaboración propia

Análisis e interpretación de los resultados

De los 8 encuestados del club Bears 5 que corresponden al 62.5% señala que mejorando la preparación física mejorara su técnica y táctica, mientras que 3 corresponden al 37.5% que no. Suele pensar que la técnica y táctica se desarrolla sola ya que para que sea mejor su técnica y táctica tendrá que fortalecer su cuerpo mediante una adecuada preparación física.

Encuesta realizada a los jóvenes en edades de 16 a 18 años de edad en el club de baloncesto Bears después de iniciar la preparación física

1. ¿Cree que se ha realizado de una manera correcta la preparación física en el baloncesto?

Tabla 12 Tabla L

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	8	100%
No	0	0%
Total	8	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura 36



Fuente: Elaboración propia

Análisis e interpretación de los resultados

De los 8 encuestados del club Bears 8 que corresponde al 100% señala que se realizó de manera correcta la preparación física en el baloncesto eso quiere decir que todos los jóvenes cree que la preparación física realizada funciono.

2. ¿Conoce que es la preparación física sus beneficios y riesgos?

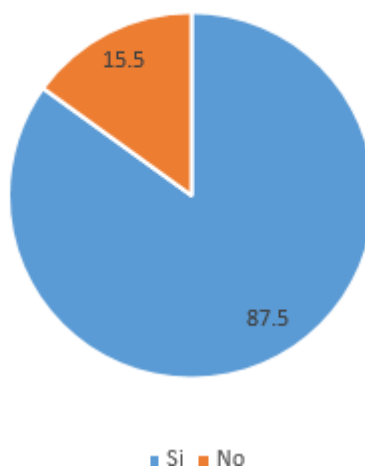
Tabla 13 *Tabla M*

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	7	87.5%
No	1	12.5%
Total	8	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura 37

¿Conoce que es la preparación física sus beneficios y riesgos?



Fuente: Elaboración propia

Análisis e interpretación de los resultados

De los 8 encuestados del club Bears 7 corresponde al 87.5% señala que conocen que es la preparación física sus beneficios y riesgos, mientras que 1 corresponde al 12.5% dice que no, podemos observar que la gran parte conoce los temas lamentablemente 1 no le quedo de todo claro pero se soluciona explicándole de diferente manera.

3. ¿Estos temas velocidad, resistencia, coordinación, fuerza, flexibilidad, coordinación quedaron claros para usted?

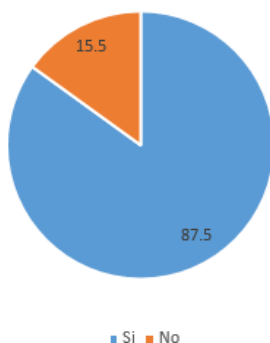
Tabla 14 Tabla N

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	7	87.5%
No	1	12.5%
Total	8	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura 38

¿Estos temas velocidad, resistencia, coordinación, fuerza, flexibilidad, coordinación quedaron claros para usted?



Fuente: Elaboración propia

Análisis e interpretación de los resultados

De los 8 encuestados del club Bears 7 corresponde al 87.4% señala que los temas de la preparación física tratados quedaron claros, mientras que 1 corresponde al 12.5% que no, con varios temas a tratar 1 persona no logro comprender se verá la manera de explicarlo pero todos los 7 restantes quedo claro los temas lo cual es beneficioso.

4. ¿Cree que la preparación física es necesaria en el baloncesto?

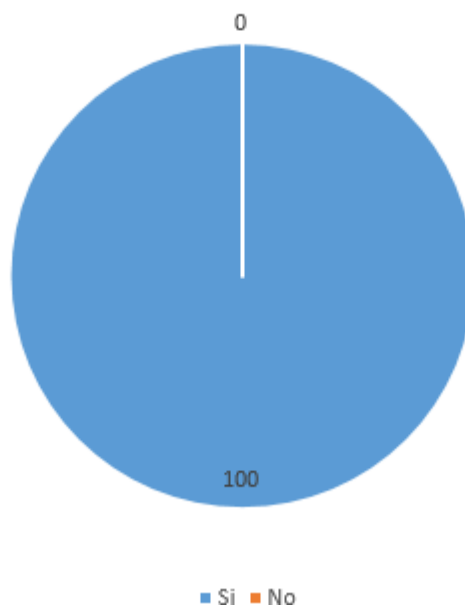
Tabla 15 Tabla O

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	8	100%
No	0	0%
Total	8	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura 39

¿Cree que la preparación física es necesaria en el baloncesto?



Fuente: Elaboración propia

Análisis e interpretación de los resultados

De los 8 encuestados del club Bears 8 corresponde al 100% cree que la preparación física es necesaria en el básquet por lo tratado en los ejercicios realizados y explicados.

5. ¿Mejoro su preparación física con los ejercicios realizados?

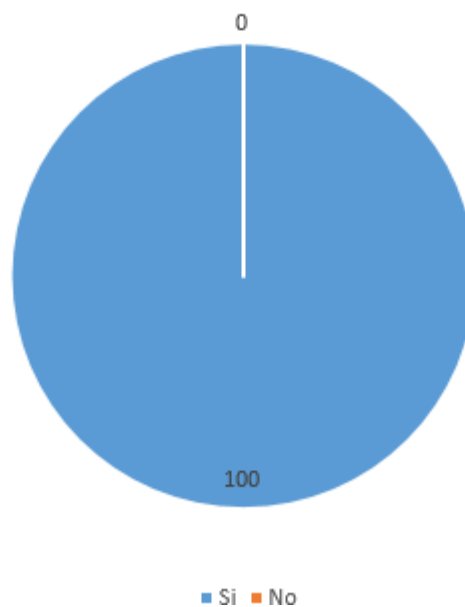
Tabla 16 Tabla P

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	8	100%
No	0	0%
Total	8	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura 40

¿Mejoro su preparación física con los ejercicios realizados?



Fuente: Elaboración propia

Análisis e interpretación de los resultados

De los 8 encuestados del club Bears 8 corresponde al 100% señala que mejoro su preparación física con los ejercicios realizados por ellos mismos los cuales se buscó ese objetivo que los jóvenes vean su mejoramiento.

6. ¿Observo cambios en su cuerpo después de trabajar la preparación física?

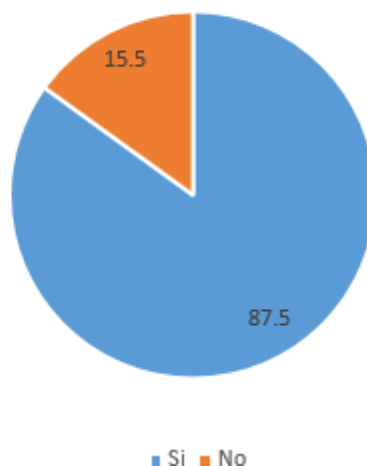
Tabla 17 Tabla Q

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	7	87.5%
No	1	12.5%
Total	8	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura 41

¿Observo cambios en su cuerpo después de trabajar la preparación física?



Fuente: Elaboración propia

Análisis e interpretación de los resultados

De los 8 encuestados del club Bears 7 corresponde al 87.5% señala que observaron cambios en su cuerpo, mientras que 1 corresponde al 12.5% señala que no, todos los cambios en el cuerpo son dentro de ellos como corre más rápido no se cansa tan rápido y no en lo visual con respecto a los músculos.

7. ¿Cree que mejorara su desempeño en entrenamientos y partidos?

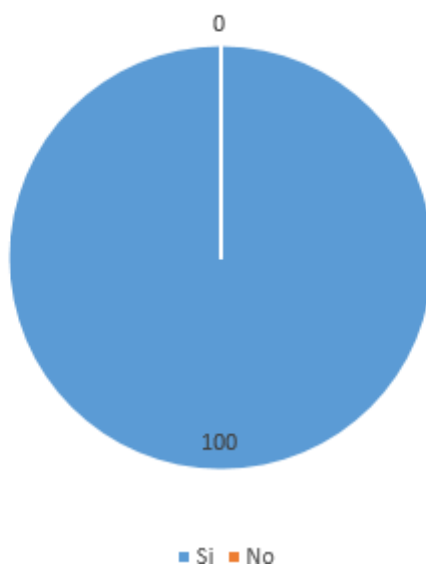
Tabla 18 Tabla R

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	8	100%
No	0	0%
Total	8	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura 42

¿Cree que mejorara su desempeño en entrenamientos y partidos?



Fuente: Elaboración propia

Análisis e interpretación de los resultados

De los 8 encuestados del club Bears 8 corresponde al 100% señala que mejoraron su desempeño en los entrenamientos y partidos, lo cual permite que sigan avanzando y estén preparados para entrenamientos más complejos y difíciles.

- ¿Cree que mejorara su desempeño en lo técnico y táctico del baloncesto después de haber realizado una correcta preparación física?

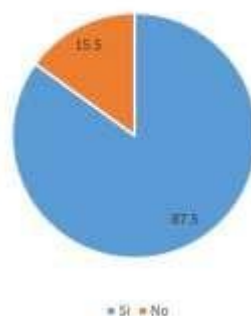
Tabla 19 Tabla S

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	7	87.5%
No	1	12.5%
Total	8	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura 43

¿Cree que mejorara su desempeño en lo técnico y táctico del baloncesto después de haber realizado una correcta preparación física?



Fuente: Elaboración propia

Análisis e interpretación de los resultados

De los 8 encuestados del club Bears 7 corresponde al 87.5% señala que mejorara su desempeño técnico y táctico después de realizar la preparación física, mientras que 1 corresponde al 12.5% señala que no, puede creer que se verán afectados negativamente por realizar la preparación física pero eso se debe corregir poco a poco y entiendan mediante ellos mismo que mejoraran.

B.17. CONCLUSIONES

Se ha logrado observar que los jóvenes que realizan los ejercicios para la preparación física, lo realizan por una mejora consiente en su preparación físicas ya que comprobaron después de cierto tiempo que mejoraron tanto en lo físico como en lo técnico y táctico

Los ejercicios fueron aplicado por los jóvenes de 16 a 18 años de edad del club deportivo especializado formativo de baloncesto “BEARS”, en donde fue de gran beneficio para ellos puesto que se logró lo que se buscaba y las necesidades de los chicos por entender y saber sobre la preparación física quedo aclarado

Se vio el cambio que tuvieron los jóvenes al como iniciaron y como culminaron la preparación física en donde llegaron a la conclusión que así como es importante lo técnico y táctico también es un papel fundamental la preparación física para el baloncesto y llevan consigo el que es para que sirve y los beneficios, riesgos que conlleva dicha preparación.

B.18. RECOMENDACIONES

Una vez concluido esta experiencia sistematizadora se plantea estas recomendaciones:

En cada ejercicio realizado por los jóvenes de 16 a 18 años también se va a buscar el ingenio e imaginación de hacer los mismos ejercicios que ya vimos pero con ciertas variantes es decir la misma cantidad pero aumentando la dificultad para que no sea un trabajo repetitivo

En cada ejercicio que sea practicado por los chicos y chicas de 16 a 18 años de edad el entrenador debe estar observando que se realicen de la mejor manera los ejercicios y vayan entendiendo para que sirve y cómo les va a poder beneficiar.

Es importante tomar en cuenta que el entrenador no se debe quedar con los mismos ejercicios siempre si no basarse en estos e indagar o mezclarlos y buscar muchos más ejercicios en donde se pueda trabajar y ganar de mejor manera experiencia para los chicos y chicas sin perjudicarlos o en algunos casos se llegara a complicar para ellos

Bibliografía

- Barnechea, M., & Morgan, M. (Octubre de 2010). *La sistematización de experiencias: producción de conocimientos desde y para la práctica*. Obtenido de ts.ucr.ac.cr: <https://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/tendencias/rev-co-tendencias-15-07.pdf>
- Calero, S., & González, S. (Junio de 2015). *Preparación Física y Deportiva*. Obtenido de repositorio.espe.edu.ec: <https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/10201/1/Preparacion%20fisica%20y%20deportiva.pdf>
- Cintra, O., & Balboa, Y. (Agosto de 2011). *La actividad física: un aporte para la salud*. Obtenido de efdeportes.com: <https://drive.google.com/file/d/1PIsZN6VHNM6q448Ob51w0LJf5otZsxGG/view>
- CogniFit Inc. (2023). *Coordinación. Una de nuestras capacidades fundamentales*. Obtenido de cognifit.com.
- David. (4 de Septiembre de 2013). *Preparación física: definición*. Obtenido de credus.es: <https://credus.es/preparacion-fisica-definicion/>
- Diccionario Jurídico y Social. Enciclopedia Online. (2022). *¿Qué es, qué significa y cómo se define beneficio?* Obtenido de diccionario.leyderecho.org: <https://diccionario.leyderecho.org/beneficio/?amp=1>
- Durán, F., & Leyva, C. (Febrero de 2014). *Generilades e importancia del ejercicio físico para la salud*. Obtenido de efdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd189/importancia-del-ejercicio-fisico-para-la-salud.htm>
- Educación física plus (EF +)*. (9 de Noviembre de 2012). Obtenido de Educacionfisicaplus.wordpress.com: <https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2012/11/09/la-resistencia/>
- el valor de la Educación Física. (2023). *La velocidad en educación física*. Obtenido de elvalordelaeducaciónfísica.com.

Expósito, D., & González, J. (Mayo - Agosto de 2017). *Sistematización de experiencias como método de investigación*. Obtenido de scielo.sld.cu:

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

Universidad de Concepción. (s.f.). *Beneficios del entrenamiento de flexibilidad*. Obtenido de Centro de Vida Saludable:

<http://vidasaludable.udec.cl/node/277#:~:text=La%20flexibilidad%20es%20definida%20como,%C3%A1mbito%20cl%C3%ADnico%20y%20f%C3%ADsico%20deportivo.>



CERTIFICADO DE ANÁLISIS
magister

VILLAC~1

2% Similitudes
 < 1% Texto entre comillas
 < 1% similitudes entre comillas
 0% Idioma no reconocido

Nombre del documento: VILLAC~1.PDF
 ID del documento: 47d721cac5295aa96386407e64fe9e4b725fdec3
 Tamaño del documento original: 1,14 Mo

Depositante: Gladys Barragan
 Fecha de depósito: 14/3/2023
 Tipo de carga: interface
 fecha de fin de análisis: 15/3/2023

Número de palabras: 13.597
 Número de caracteres: 90.682

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes principales detectadas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	www.studocu.com Cuadro sinóptico de los tipos de Métodos y sus características ... 9 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (96 palabras)
2	www.emprendicas.co Factores que influyen en los jóvenes para ser emprendedores http://www.emprendicas.co/factores-que-influyen-en-los-jovenes-para-ser-emprendedores/	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (61 palabras)
3	repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec http://repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec/bitstream/123456789/2345/1/Cobos_Morales_Jorge_Car... 3 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (29 palabras)
4	www.clubensayos.com Fuentes De Investigación De Campo - Composiciones de Co... http://www.clubensayos.com/Temas-Variados/Fuentes-De-Investigación-De-Campo0432516.html#...	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (25 palabras)
5	www.significados.com Basquetbol: qué es, reglas básicas, fundamentos e historia ... http://www.significados.com/basquetbol/	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (25 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	Documento de otro usuario ver usuario El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (37 palabras)
2	profesores.fi-b.unam.mx http://profesores.fi-b.unam.mx/RSeminario_ICEMetodologia_de_la_investigacion/	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (31 palabras)
3	www.cimec.es Tipos de Métodos Científicos ¿Cuáles son? CIMEC http://www.cimec.es/metodos-cientificos-diferentes/	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (32 palabras)
4	vdocuments.mx UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR FACULTAD DE FLOSOFÍA ... http://vdocuments.mx/universidad-central-del-ecuador-facultad-de-filosofia-considero-que-dicho.html	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (33 palabras)
5	tareasdemetodologia.blogspot.com tareasdemetodologia.: *CARACTERIZACIÓN DE... http://tareasdemetodologia.blogspot.com/2009/06/caracterizacion-de-la-investigacion.html	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (18 palabras)

Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas)

Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

- <https://www.bs.ucr.ac.cr/bin/arios/tendencias/rev-co-tendencias-15-07.pdf>
- <https://drive.google.com/file/d/1PisZNVWMM6q44B0b51w6UJ5otZuxGG/view>
- <https://credu.es/preparacion-fisica-definicion/>
- <https://diccionario.leyderecho.org/beneficio/?amp=1>
- <https://www.efdeportes.com/efd186/importancia-del>

B.19 Anexos

Validado por el club deportivo especializado formativo de baloncesto “BEARS”. Con el entrenador Jhon Correa

Anexo A: Encuesta realizada antes de la preparación física



Carrera: Tecnología superior en actividad física deportiva y recreación

Encuesta realizada por jóvenes de 16 a 18 años de edad en el club deportivo especializado formativo de baloncesto “BEARS”.

1. ¿Crees que te has desarrollado de una manera correcta con respecto a la preparación física en el baloncesto?
 - Si
 - No
2. ¿Conoce los beneficios y riesgos de la preparación física?
 - Si
 - No
3. ¿Cree que es necesario la preparación física en el baloncesto?
 - Si
 - No
4. ¿En qué condición física considera que está usted?
 - Mala
 - Regular
 - Buena

5. ¿Cuántas veces a la semana entrenaba la preparación física antes de entrar a este club?

1 día _____

2 días _____

3 días _____

4 días o más _____

Nunca _____

6. ¿Para usted que es lo más recomendado entrenar?

Técnica y táctica _____

Preparación física _____

Todas las anteriores _____

7. ¿Cree que al momento de practicar una preparación física mejorara en lo técnico y táctico?

Si _____

No _____

Anexo B: Encuesta realizada después de la preparación física



Carrera: Tecnología superior en actividad física deportiva y recreación

Encuesta realizada por jóvenes de 16 a 18 años de edad en el club deportivo especializado formativo de baloncesto “BEARS”.

1. ¿Cree que se a realizado de una manera correcta la preparación física en el baloncesto?

Si _____

No _____

2. ¿Conoce que es la preparación física sus beneficios y riesgos?

Si _____

No _____

3. ¿Estos temas velocidad, resistencia, coordinación, fuerza, flexibilidad, coordinación quedaron claros para usted?

Si _____

No _____

4. ¿Cree que la preparación física es necesaria en el baloncesto?

Si _____

No _____

5. ¿Mejoro su preparación física con los ejercicios realizados?

Si _____

- No _____
6. ¿Observo cambios en su cuerpo después de trabajar la preparación física?
- Si _____
- No _____
7. ¿Cree que mejorara su desempeño en entrenamientos y partidos?
- Si _____
- No _____
8. ¿Cree que mejorara su desempeño en lo técnico y táctico del baloncesto después de haber realizado una correcta preparación física?
- Si _____
- No _____

Anexo C



Anexo D



Anexo E



Anexo F