



**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

**TRABAJO DE TITULACIÓN QUE SE PRESENTA COMO REQUISITO PARA OPTAR
POR EL GRADO DE MAGÍSTER EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

**“ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DEL PENSAMIENTO
TÉCNICO-TÁCTICO EN LA TRANSICIÓN OFENSIVA APLICADA AL BALONCESTO”**

AUTOR:

ESTRADA HURTADO VÍCTOR EMILIO, LCDO

DIRECTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN:

PÉREZ RUIZ MARCOS ELPIDIO, PHD.

GUAYAQUIL, AGOSTO 2021



DIRECTIVOS

AB. MELVIN ZAVALA PLAZA, MSC.

DECANO

MSC.....

SUBDECANO

LIC. YURY BARRIOS PALACIOS, MSC.

GESTOR POSGRADO

PHD. MARCOS ELPIDIO PÉREZ RUIZ

COORDINADOR MAESTRÍA

AB. FIDEL ROMERO BAJAÑA

SECRETARIO UNIDAD ACADÉMICA

Guayaquil, 9 de Julio del 2020

Ab. Melvin Zavala Plaza Msc.

**Decano de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación
FEDERUniversidad de Guayaquil**

De mi consideración:

Yo, Victor Emilio Estrada Hurtado, estudiante de la Maestría en Educación Física y Deportes, de acuerdo a lo establecido en el Reglamento de Régimen Académico y a las opciones aprobadas por el CES en cada programa, solicito acogerme a la siguiente Modalidad de Titulación:

Proyecto de desarrollo

Como tema de investigación para desarrollar el trabajo de titulación se propone:

Estrategia Metodológica para el Desarrollo del Pensamiento Técnico – Táctico en la Transición Ofensiva Aplicada al Baloncesto

El tema propuesto corresponde a la siguiente línea de investigación aprobada por el CES:

La actividad física lúdica en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte

El objetivo general de la propuesta del trabajo de titulación es:

Una estrategia de mejoramiento para la toma de decisiones en las acciones técnico-tácticas de la selección del baloncesto categoría senior de la universidad politécnica salesiana sede Guayaquil.

En espera de acogida favorable a mi solicitud, y a la designación de un director para el trabajo de titulación, suscribo.

Atentamente,
 Firmado electrónicamente por:
VICTOR EMILIO
ESTRADA
HURTADO

Victor Emilio Estrada Hurtado

Estudiante del Programa de Maestría en Educación Física y Deportes
Cédula de ciudadanía: 0918275793

E-mail: vemilioestrada@gmail.com

**ANEXO II.- FORMATO DE EVALUACIÓN DE LA APROBACIÓN DEL TEMA/PROBLEMA PROPUESTO DEL
TRABAJO DE TITULACION**

**FACULTAD DE EDUCACION FISICA DEPORTES Y RECREACION
PROGRAMA DE MAESTRIA EN EDUCACION FISICA Y DEPORTES**

TRABAJO DE TITULACIÓN

Nombre de la propuesta de trabajo de la titulación:	ESTRATEGIA METODOLOGICA PARA EL DESARROLLO DEL PENSAMIENTO TECNICO TÁCTICO EN LA TRANSICIÓN OFENIVA EN EL BALONCESTO		
Nombre del estudiante (s):	LIC. VICTOR EMILIO ESTRADA HURTADO		
Programa:	MAESTRIA EN EDUCACION FISICA Y DEPORTES		
Línea de Investigación:	ACTIVIDAD FISICA LUDIC EN EL CAMPO DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE		
Fecha de presentación de la propuesta de trabajo de Titulación:	27/ENERO/2021	Fecha de evaluación de la propuesta de trabajo de Titulación:	29/ENERO/2021

ASPECTO A CONSIDERAR	CUMPLIMIENTO		OBSERVACIONES
	SI	NO	
Título de la propuesta de trabajo de Titulación:	X		
Línea de Investigación:	X		
Objetivo de la Investigación:	X		
Modalidad de Titulación:	X		

☐	APROBADO X
☐	APROBADO CCN OBSERVACIONES
☐	NO APROBADO

Director de Trabajo de Titulación:	
------------------------------------	--



Firmado electrónicamente por:

**MANUEL
GUTIERREZ**

PhD. MANUEL GUTIÉRREZ CRUZ

Presidente del Comité Académico

MGS. YURY BARRIOS PALACIOS

Miembro del Comité Académico

MGS. FERNANDO CEDEÑO

Miembro del Comité Académico

ANEXO IV.- FORMATO DE CONOCIMIENTO DEL DIRECTOR DE TITULACIÓN AL ESTUDIANTE

Guayaquil, 30 DE ENERO DE 2021

Oficio 043

Sr. (s)

ESTUDIANTE/S VICTOR EMILIO ESTRADA HURTADO
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

Estimado/a (s) estudiante/s:

Por medio de la presente y cumpliendo con la normativa existente para estudiantes de Posgrado de la Universidad de Guayaquil, me dirijo a usted/es para notificarle/s que, para el desarrollo de su Trabajo de Titulación del Programa de Maestría en Educación Física y Deportes, lo desarrollará con la guía del director de trabajo de titulación, mismo que es el siguiente:

DATOS DEL DIRECTOR DE TITULACIÓN			
APELLIDOS	NOMBRES	CORREO	TELÉFONO
PEREZ RUIZ	PHD. MARCOS ELPIDIO	pmarcoselpidio@gmail.com	0995140885

Por favor contactarlo/a con el fin de realizar las tutorías respectivas y registrarlas en el Formato de Registro de Tutorías Asistidas.

Si existe alguna observación con respecto al tutor, por favor notificarlo con el fin de resolver cualquier situación que no permita cumplir con el objetivo trazado.

Muy atentamente,



Firmado electrónicamente por:

**MANUEL
GUTIERREZ**

Lcdo. Manuel Gutiérrez Cruz, PhD.
Responsable Académico del Programa de Posgrado

REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA			
FICHA DE REGISTRO DE TRABAJO DE TITULACIÓN			
TÍTULO:	Estrategia Metodológica para el Desarrollo del Pensamiento Técnico –Táctico en la Transición Ofensiva Aplicada al Baloncesto		
AUTOR	Estrada Hurtado Víctor Emilio, Lic.		
DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN:	Pérez Ruiz Marcos Elpidio, PhD.		
INSTITUCIÓN:	Universidad de Guayaquil		
UNIDAD/FACULTAD:	Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación		
PROGRAMA DE MAESTRÍA:	Maestría en Educación Física y Deportes		
GRADO OBTENIDO:	Magíster en Educación Física y Deportes		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	06/09/2021	No. DE PÁGINAS:	92
ÁREAS TEMÁTICAS:	Capacitación Docente		
PALABRAS CLAVES	Entrenamiento, técnica, táctica, estrategia metodológica.		
Resumen En el presente trabajo se muestran los antecedentes teóricos sobre el entrenamiento deportivo, en particular los relacionados con los componentes técnicos y tácticos en el baloncesto y los aspectos metodológicos para su desarrollo, lo que constituyó la base para diagnosticar las limitaciones existentes para el proceso de entrenamiento de las acciones técnico tácticas durante la transición de la defensa a la ofensiva que condujo a determinar como objetivo de la investigación diseñar una estrategia metodológica para mejorar las acciones técnico tácticas durante la transición de la defensa a la ofensiva en la Selección de Baloncesto categoría Senior de la Universidad Politécnica Salesiana Sede Guayaquil, para lo cual se propone una estrategia metodológica que integra cuatro etapas con sus fases y acciones. Para la confirmación del problema científico y diagnosticar el estado del objeto investigado se utilizaron métodos tales como: la observación científica, la medición, la encuesta y la revisión de documentos. La pertinencia de la estrategia metodológica para su puesta en práctica fue evaluada por 25 expertos que mostraron un coeficiente de competencias (k) ≥ 0.6, los que mostraron un nivel de concordancia de la estrategia valorada como Bastante adecuada con un valor de -0.29, lo que lo ubica según los puntos de cohorte: $-0.70 \geq -0.29 \leq 0.24$, demostrando la pertinencia de ser aplicada a la práctica.			
ADJUNTO PDF:	SI X	NO	
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: 0993168200	E-mail: vemilioestrada@gmail.com	
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN:	Nombre: Phd. Marcos Elpidio Pérez Ruiz		
	Teléfono: 0995140885		
	E-mail: pmarcoselpidio@gmail.com		



Document Information

Analyzed document	TESIS VICTOR EMILIO ESTRADA.pdf (D109764326)
Submitted	6/26/2021 8:03:00 PM
Submitted by	MANUEL GUTIERREZ CRUZ
Submitter email	manuel.gutierrezc@ug.edu.ec
Similarity	0%
Analysis address	manuel.gutierrezc.ug@analysis.orkund.com

Sources included in the report



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, GESTIÓN DEL
CONOCIMIENTO Y POSGRADO



FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

Guayaquil, julio 2021

CERTIFICACIÓN DE ACEPTACIÓN DEL TUTOR

En calidad de Tutor de Proyecto de investigación nombrado por el
Comité Académico del Programa de Maestría en Educación Física y
Deportes de la Universidad de Guayaquil

CERTIFICO

Que he analizado el Proyecto de Investigación con el tema;
**“Estrategia metodológica para el desarrollo del pensamiento
técnico-táctico en la transición ofensiva aplicada al baloncesto”**
elaborado por el Lcdo. Víctor Emilio Estrada Hurtado, el mismo que
reúne las condiciones y requisitos previos para ser defendido ante el
tribunal examinador, para optar por el título de MAGISTER EN
EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES.



Firmado electrónicamente por:

**MARCOS
ELPIDIO**

PhD. Marcos Elpidio Pérez Ruiz

CI: 0959846007



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
COORDINACIÓN DE FORMACIÓN ACADÉMICA DE POSGRADO



MAESTRÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

ACTA DE CALIFICACIÓN FINAL GLOBAL

En las instalaciones de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad de Guayaquil, a las 18:15 horas del día 30 del mes de agosto del año 2021, los miembros del Tribunal que han evaluado el documento escrito y la defensa oral del trabajo de titulación del maestrante: Lic. **ESTRADA HURTADO VÍCTOR EMILIO**, que versó sobre el documento titulado: ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DEL PENSAMIENTO TÉCNICO - TÁCTICO EN LA TRANSICIÓN OFENSIVA APLICADA AL BALONCESTO sientan razón, y certifican que el/la estudiante ha obtenido los promedios totales de calificación por el documento escrito, la defensa oral y la nota final global que constan a continuación:

EVALUACIÓN DEL DOCUMENTO ESCRITO	Calificación de la evaluación del Trabajo de Titulación por el Tribunal.	
Miembro 1	9.50	Promedio 9.65
Miembro 2	9.70	
Miembro 3	9.75	
EVALUACIÓN DE LA SUSTENTACIÓN ORAL	Calificación de la sustentación del Trabajo de Titulación por el Tribunal.	
Miembro 1	9.80	Promedio 9.93
Miembro 2	10.00	
Miembro 3	10.00	

Concepto	Calificación	Porcentaje equivalente	Nota equivalente
Documento escrito	9.65	60%	5.79
Defensa oral	9.93	40%	3.97
NOTA FINAL DEL TRABAJO DE TITULACIÓN		100%	9.76



Firmado electrónicamente por:
**JULY ELIZABETH
FABRE CAVANNA**

MGS. JULY FABRE CAVANNA
Presidente de Tribunal 1



Firmado electrónicamente por:
**MANUEL
GUTIERREZ**

PHD. MANUEL GUTIÉRREZ CRUZ
Miembro de Tribunal 2



Firmado electrónicamente por:
**EDGAR ROBERTO
HINOSTROZA
CARRIEL**

MSC. EDGAR HINOSTROZA CARRIEL
Miembro de Tribunal 3



Firmado electrónicamente por:
**VÍCTOR EMILIO
ESTRADA
HURTADO**

LIC. VÍCTOR ESTRADA HURTADO
Maestrante



Firmado electrónicamente por:
**FIDEL FAUSTO
ROMERO BAJANA**

AB. FIDEL ROMERO BAJAÑA
Secretario de Facultad

Elaborado por: Lic. Johanna Robalino S.

**LICENCIA GRATUITA INTRANSFERIBLE Y NO COMERCIAL DE LA
OBRA CON FINES NO ACADÉMICOS**

Yo, Victor Emilio Estrada Hurtado con C.I.: No. 0918275793
CERTIFICO que los contenidos desarrollados en este trabajo de
titulación, cuyo título es:

**“Estrategia Metodológica para el Desarrollo del Pensamiento Técnico
– Táctico en la Transición Ofensiva Aplicada al Baloncesto”**

Son de mi absoluta propiedad y responsabilidad, en conformidad al Artículo
114, del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS
CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN.

Autorizo la utilización de una licencia gratuita intransferible, para el uso
no comercial de la presente obra, a favor de la Universidad de
Guayaquil.



Firmado electrónicamente por:
**VICTOR EMILIO
ESTRADA
HURTADO**

Víctor Emilio Estrada Hurtado
0918275793

AGRADECIMIENTO

A mis padres por darme la vida y tanto amor a veces quizás sin merecerlo.

A mis hijos, por comprender que su padre mucho estudia con el afán de brindarles una referencia de orgullo y dedicación; entendiendo que el esfuerzo es también una expresión de amor.

A mi esposa, mi compañera, mi pocha; mi espada y escudo en los momentos de desánimo y desazón.

A la familia, amigos y compañeros, que me han ayudado a mirar desde otra perspectiva cómo funciona el mundo y que uno nunca termina de conocerlo.

A la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación (FEDER), por darme las herramientas con las que he forjado mi presente y diseño mi futuro. Sin duda, mi mejor elección.

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación es un tributo dedicado a Dios, el que gracias a su misericordia ha iluminado mi camino con su infinita sabiduría.

A mis padres, Edgar Oswaldo y Jenny Margarita, por ser mi guía y ejemplo desde siempre, su esfuerzo de vida está reflejado en cada paso hacia adelante que doy.

A mi esposa, Katty Alexandra, por su inspiración, dedicación y apoyo a mantenerme en la línea de superación; este logro tiene su marca.

RESUMEN

En el presente trabajo se muestran los antecedentes teóricos sobre el entrenamiento deportivo, en particular los relacionados con los componentes técnicos y tácticos en el baloncesto y los aspectos metodológicos para su desarrollo, lo que constituyó la base para diagnosticar las limitaciones existentes para el proceso de entrenamiento de las acciones técnico tácticas durante la transición de la defensa a la ofensiva que condujo a determinar como objetivo de la investigación diseñar una estrategia metodológica para mejorar las acciones técnico tácticas durante la transición de la defensa a la ofensiva en la Selección de Baloncesto categoría Senior de la Universidad Politécnica Salesiana Sede Guayaquil, para lo cual se propone una estrategia metodológica que integra cuatro etapas con sus fases y acciones. Para la confirmación del problema científico y diagnosticar el estado del objeto investigado se utilizaron métodos tales como: la observación científica, la medición, la encuesta y la revisión de documentos. La pertinencia de la estrategia metodológica para su puesta en práctica fue evaluada por 25 expertos que mostraron un coeficiente de competencias $(k) \geq 0.6$, los que mostraron un nivel de concordancia de la estrategia valorada como Bastante adecuada con un valor de -0.29 , lo que lo ubica según los puntos de cohorte: $-0.70 \geq -0.29 \leq 0.24$, demostrando la pertinencia de ser aplicada a la práctica.

Palabras clave: Entrenamiento, técnica, táctica, estrategia metodológica.

ABSTRACT

The present work shows the theoretical background on sports training, in particular those related to the technical and tactical components in basketball and the methodological aspects for its development, which formed the basis for diagnosing the existing limitations for the training process. of the technical tactical actions during the transition from defense to offense that led to determine the objective of the research to design a methodological strategy to improve technical tactical actions during the transition from defense to offense in the Basketball Selection Senior category of the Salesian Polytechnic University Guayaquil Headquarters, for which a methodological strategy is proposed that integrates four stages with their phases and actions. For the confirmation of the scientific problem and to diagnose the state of the investigated object, methods such as: scientific observation, measurement, survey and document review were used. The relevance of the methodological strategy for its implementation was evaluated by 25 experts who showed a coefficient of competencies (k) ≥ 0.6 , which showed a level of agreement of the strategy valued as Fairly adequate with a value of -0.29 , which places it according to the cohort points: $-0.70 \geq -0.29 \geq 0.24$, demonstrating the relevance of being applied to practice.

Keywords: Training, technique, tactics, methodological strategy.

ÍNDICE GENERAL

Directivos.....	ii
Petición de aprobación del tema.....	iii
Aprobación del tema	iv
Designación director de trabajo	v
Repositorio.....	vi
Certificado porcentaje de coincidencias	vii
Certificación de aceptación del tutor	viii
Acta global de calificación.....	ix
Licencia gratuita intransferible y no comercial de la obra con fines no académicos	x
Dedicatoria.....	xi
Agradecimiento	xii
Resumen.....	xiii
Abstract	xiv
introducción	1
CAPÍTULO 1.	8
1.1 El entrenamiento deportivo. Principales concepciones y principios.	8
1.1.1 Definiciones sobre el proceso de entrenamiento deportivo	9
1.1.2 Principios del entrenamiento deportivo.....	11
1.2 La preparación técnico-táctica del basquetbolista	14
1.2.1 La preparación técnica. Definiciones.	16
1.2.2 Sistemas metodológicos para el entrenamiento técnico en el baloncesto	18
1.2.3 La preparación táctica. Definiciones.	20
1.2.4 Sistemas de métodos para el entrenamiento de las acciones tácticas en el baloncesto.....	24
1.3 Bases energéticas del trabajo físico en el baloncesto.....	27

1.3.1 El entrenamiento de las capacidades físicas determinantes en el baloncesto.....	28
1.3.2 Ejercicios y métodos para el entrenamiento de la resistencia a la velocidad en el baloncesto	31
CAPÍTULO 2.	36
2.1 Caracterización del estado actual del entrenamiento de las acciones técnico tácticas en la transición defensa ofensiva en el equipo senior de la Universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil.....	36
CAPÍTULO 3.	55
3.1 Estructura, componentes y acciones que integra la estrategia metodológica para el entrenamiento de las acciones técnico tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el equipo de baloncesto Senior de la Universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil	55
3.2 Valoración de la pertinencia de la estrategia metodológica para el entrenamiento de las acciones técnico tácticas durante la transición de la defensa a la ofensiva en equipo Senior de la universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil.....	81
Conclusiones.....	90
Recomendaciones.....	92
Bibliografía	
Anexos	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Clasificación de los distintos principios del entrenamiento propuesta por Zintl (1991) basados en los procesos de adaptación biológicos, citado por Solé, (2006)	13
Tabla 2. Resultados de la encuesta dirigida a los entrenadores	40
Tabla 3. Resultados de la revisión documental inicial dirigida a los entrenadores	41
Tabla 4. Resultados de la observación científica dirigida a las sesiones de	

entrenamiento	42
Tabla 5. Resultados del test de dominio de los fundamentos técnicos con balón (dribling, finta, pases, recepción y tiro al aro)	44
Tabla 6. Resultados del test de dominio de los fundamentos técnicos sin balón (desplazamientos, finta, pantallas o cortinas a los jugadores contrarios).....	45
Tabla 7. Resultados del test de ejecución de la táctica de grupo de tres jugadores (3 vs 3).....	48
Tabla 8. Resultados del Test de Course Navette	49
Tabla 9. Ejercicios para el entrenamiento de los fundamentos técnicos con balón	60
Tabla 10. Ejercicios para el entrenamiento de los fundamentos técnicos sin balón	63
Tabla 11. Ejercicios para el entrenamiento de las acciones tácticas para la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto propuestos por Cárdenas (2006) y Caballero, et al. (2011)	65
Tabla 12. Ejercicios para el desarrollo de la resistencia a la rapidez en el baloncesto propuestos por Perlaza (2016)	68
Tabla 13. Cronograma de aplicación de las actividades de preparación de los entrenadores con los talleres, clínicas y sesiones demostrativas	74
Tabla 14. Organización general del volumen de los fundamentos técnicos, tácticos y el entrenamiento de la resistencia a la rapidez	76
Tabla 15. Macrociclo de preparación del equipo senior de la Universidad Politécnica Sede Guayaquil	77
Tabla 16. Cálculo del Coeficiente de conocimientos	80

Tabla 17. Determinación del Coeficiente de Argumentación Ka	80
Tabla 18. Asignación de valor por los expertos a cada etapa de la estrategia metodológica	82
Tabla 19. Grado de concordancia de los expertos	84
Tabla 20. Rangos evaluativos	84

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura 1. Sistema metodológico para el entrenamiento de las acciones tácticas del Baloncesto propuesto por Aular y Briñones (2014)	24
Grafico 1. Desmarques o fintas de recepción.....	48
Grafico 2. Desmarques o fintas de recepción.....	49
Grafico 3. Desmarques o fintas de recepción.....	49
Grafico 4. Desmarques o fintas de recepción.....	49

INTRODUCCIÓN

El entrenamiento deportivo constituye un proceso pedagógico que ha evolucionado extraordinariamente en los últimos 50 años. La dinámica de las competencias, el deporte profesional y los intereses comerciales y económicos, los adelantos científico-tecnológicos aplicados y el alto fanatismo popular, le convierten hoy en una disciplina universal a la que se dedican esfuerzos y altos montos financieros. Al respecto, las valoraciones de Matveev (1983), Harre (1988), Verjoshanski (1990), Grosser y Bruggeman (1990), García, Navarro y Ruiz (1996), Barrios y Ranzola (1998), Forteza (2001) y Valle (2019) tienen en cuenta la incidencia holística del entrenamiento deportivo como fenómeno integrador de procesos.

La preparación técnica es uno de los componentes importantes de la preparación del deportista independientemente de la especialidad que practique, lo que tiene relación directa de un rendimiento óptimo y en los logros de los objetivos tácticos. Por tanto, el entrenamiento y formación de los fundamentos técnicos y tácticos son elementales en el proceso de formación del deportista y exige del uso de estrategias, métodos y formas disimiles de lograrlo en dependencia del nivel de desarrollo de los deportistas, los autores que hacen referencia a este particular son: Ozolin, (1983), Bompa (1983), Grosser y Neumaier (1986), Seirul-lo (1987), Grosser (1990), Antón (1998), Barrios y Ranzola (1998), Román (2006), Collazo, et al. (2007), entre otros.

Es pertinente según el autor de la presente investigación considerar lo planteado por Ozolin (1983) el que asume que "... para el logro de los mejores resultados en el deporte se requiere de una técnica perfeccionada, es decir, el modo más racional y efectivo posible de realización de los ejercicios". (p. 115)

El estudio realizado demuestra que la formación y perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas o fundamentos

técnicos del deporte conduce hacia la creación de un estereotipo dinámico y un modelo ideal de cada movimiento, lo que constituye la base para el aprendizaje ulterior de las acciones tácticas individuales, de grupo o de equipo según sea el caso. En el caso de los deportes colectivos o deportes con balón, este componente (táctico) juega un papel decisivo en la obtención de logros, aspecto que va consolidándose con el desarrollo y perfeccionamiento de la preparación hacia los llamados logros superiores.

El baloncesto es uno de los deportes colectivos mayormente practicados a nivel mundial, su evolución en los aspectos relacionados al proceso de entrenamiento deportivo y la competición ha sido uno de los aspectos más tratados por los estudiosos de esta disciplina deportiva. La diversidad y recursos técnico tácticos que exige hoy la competencia de alto rendimiento lo hacen como un deporte de un elevado nivel de exigencias y una alta maestría en la concepción de los planes individuales y de equipo que se realizan.

El trabajo con los componentes de la preparación del deportista (físicos, técnicos, tácticos, psicológicos y teóricos) constituye una alta necesidad desde la práctica de esta disciplina desde la iniciación deportiva. Las exigencias del baloncesto en cuanto a su dinámica de juego, rapidez de las acciones, creatividad de la táctica individual y condición física exigente, hacen que varios estudiosos e investigadores en el contexto del entrenamiento deportivo hayan realizado búsquedas innovadoras para tal demanda. Entre los estudios se encuentran los de autores tales como: Devis (1990), Thorpe (1990), Arráez, et al. (1995), Valero (2006), Abad, et al. (2013) y Álvarez (2019).

En el baloncesto la dinámica de juego y el nivel de exigencia energética que demanda su juego, permite considerar un trabajo holístico entre los componentes físico y técnico táctico, sobre todo cuando se hace referencia a los contrataques, el cambio de posiciones defensivas a ofensivas y los roles de los baloncestistas en el juego. Al respecto Aguila

(1990) concibe la importancia de estructurar la relación entre los factores técnicos y tácticos en la enseñanza de los deportes de conjunto.

Los elementos teóricos valorados anteriormente, permitieron al autor de la presente investigación profundizar en la preparación técnico, táctica del equipo de la categoría Senior de baloncesto de la Universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil, ya que se muestran un grupo de insuficiencias en la transición defensiva ofensiva y que se refieren a continuación:

1. Desorganización después de la toma de rebotes defensivos para hacer el cambio al ataque.
2. Mala comunicación entre *pivots* y aleros con los bases organizadores para el armado del contra - ataque.
3. Errores tácticos en juego de contra - ataque con superioridad de jugadores.
4. Inadecuada ubicación por zonas de los jugadores en el paso a la ofensiva.
5. Inefectividad de las asistencias al jugador más adelantado y en posición potencial de tiro al aro.
6. Falta de coordinación y habilidades en contrataques 2 vs 3 y 1 vs 2.
7. Errores técnicos y poca efectividad de los pases y lanzamientos en contrataques rápidos durante las postrimerías de los tiempos de juego.
8. Inadecuada utilización de métodos adecuados para el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva.
9. Inadecuada ubicación de los ejercicios técnico-tácticos en la sesión de entrenamiento.
10. Procedimientos y métodos tradicionales en la enseñanza de las acciones tácticas de grupo y equipo.

Las limitaciones anteriores permiten determinar la existencia del siguiente **problema científico**:

¿Cómo contribuir al mejoramiento de las acciones técnico tácticas durante la transición de la defensa a la ofensiva en la Selección de Baloncesto categoría Senior de la Universidad Politécnica Salesiana Sede Guayaquil?

Objeto de estudio:

El proceso de entrenamiento deportivo en el baloncesto

Objetivo general

Diseñar una estrategia metodológica para mejorar las acciones técnico tácticas durante la transición de la defensa a la ofensiva en la Selección de Baloncesto categoría Senior de la Universidad Politécnica Salesiana Sede Guayaquil.

Campo de acción

El entrenamiento técnico táctico en el baloncesto.

Como **preguntas de investigación** a ser solucionadas se concibieron las siguientes:

- 1) ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos existentes sobre el desarrollo de la preparación técnico – táctico en el baloncesto y muy especialmente en la transición de la defensa a la ofensiva en las acciones individuales, de grupo y equipo?
- 2) ¿Cuál es el estado que presenta el entrenamiento de las acciones técnico tácticas individuales, de grupo y de equipo en la transición defensa ofensiva en el equipo Senior de la Universidad Salesiana Sede Guayaquil?
- 3) ¿Qué estructura, contenidos, elementos y funciones integra la estrategia metodológica para el desarrollo de las acciones técnico-tácticas durante la transición defensa ataque en el baloncesto?

- 4) ¿Cómo validar la pertinencia la estrategia metodológica para el desarrollo de las acciones técnico-tácticas durante la transición defensa ataque en la Selección de Baloncesto categoría senior de la Universidad Politécnica Salesiana Sede Guayaquil?

Objetivos específicos

- 1) Analizar los fundamentos teóricos existentes sobre el desarrollo de la preparación técnico – táctico en el baloncesto y muy especialmente en la transición de la defensa a la ofensiva en las acciones individuales, de grupo y equipo.
- 2) Determinar el estado que presenta el entrenamiento de las acciones técnico tácticas individuales, de grupo y de equipo en la transición defensa ofensiva en el equipo Senior de la Universidad Salesiana Sede Guayaquil.
- 3) Determinar la estructura, contenidos y funciones de los elementos que conforman la estrategia metodológica para el desarrollo de las acciones técnico tácticas durante la transición defensa ataque en el baloncesto.
- 4) Validar la pertinencia la estrategia metodológica para el desarrollo de las acciones técnico-tácticas durante la transición defensa ataque en la Selección de Baloncesto categoría senior de la Universidad Politécnica Salesiana Sede Guayaquil.

Para dar cumplimiento a los objetivos declarados se utilizaron **métodos, técnicas e instrumentos** del nivel teórico, empírico y estadístico.

Analítico-sintético: se utilizó para el procesamiento de la información existente en la literatura sobre el proceso de entrenamiento deportivo en el baloncesto y muy especialmente en los aspectos técnico-tácticos durante la transición defensa ataque, además en el procesamiento y análisis de los

datos que arrojen los métodos y técnicas de nivel empírico y en la elaboración de las conclusiones de la investigación.

Inductivo – deductivo: para hacer inferencias y generalizaciones sobre el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en el baloncesto y puntualmente en la transición defensa ataque en el baloncesto, así como para interpretar los datos empíricos del diagnóstico y valorar la experiencia en la aplicación de la estrategia metodológica.

Sistémico-estructural-funcional: se utilizó para concebir la estructura y funciones de la estrategia metodológica para el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en la transición de la defensa al ataque en el equipo Senior de la Universidad Salesiana sede Guayaquil.

Métodos, técnicas e instrumentos del nivel empírico

Análisis documental: se utilizó fundamentalmente para constatar las particularidades metodológicas de la planificación empleada por los entrenadores para el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en la transición de la defensa al ataque en el equipo Senior de la Universidad Salesiana sede Guayaquil.

Observación científica: fue empleada la observación estructurada mediante una guía para recoger datos de la investigación relacionados con el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en la transición de la defensa al ataque en el equipo Senior de la Universidad Salesiana sede Guayaquil.

Medición: se utilizó con la aplicación de un test de habilidades técnicas con y sin balón adaptado de Álvarez (2020) y test de acciones tácticas ofensivas de grupo adaptado de Cárdenas (2006) y Cabellero, et al. (2011) de tres jugadores (3 vs 3), donde se evaluaron las acciones técnicas y los errores técnicos-tácticos cometidos.

Encuesta: Se realizó a los entrenadores de baloncesto del equipo para conocer su nivel de preparación técnica y metodológica para el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en la transición defensa ataque.

Criterio de expertos: se utilizó para la valoración de la pertinencia de estrategia metodológica propuesta.

Métodos matemático-estadísticos: se emplearon para procesar los datos que arrojaron los instrumentos de nivel empírico, utilizando los estadígrafos de tendencia central y el procesamiento estadístico Delphy para evaluar la pertinencia de las etapas y fases de la estrategia metodológica a través de las valoraciones de los expertos.

Población/muestra

La población a utilizar en la investigación lo constituyen los 12 jugadores con edades comprendidas entre 18 y 27 años, que forman parte de la selección de baloncesto categoría Senior de la Universidad Politécnica Salesiana Sede Guayaquil. Como **muestra** se utilizaron los 12 baloncestistas miembros del equipo por lo que no hubo ningún tipo de selección muestral y se investigó al 100 % de la población.

La **novedad científica** de la investigación radica en que se propone una estrategia metodológica que sobre la base de los aspectos teóricos valorados concibe fases, acciones y ejercicios que conducen a mejorar los aspectos técnico tácticos durante la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

CAPÍTULO 1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS SOBRE EL ENTRENAMIENTO TÉCNICO TÁCTICO EN EL BALONCESTO

En este capítulo se realizó el análisis, sistematización y tratamiento los preceptos teóricos y metodológicos tratados por otros autores o comunidad de investigadores sobre las principales concepciones del proceso de entrenamiento deportivo, principios, preparación técnico-táctica del basquetbolista, definiciones de la preparación técnica, sistemas metodológicos para el entrenamiento técnico en el baloncesto, definiciones de la preparación táctica, sistemas de métodos para el entrenamiento de las acciones tácticas en el baloncesto, bases energéticas para el trabajo físico en el baloncesto, entrenamiento de las capacidades físicas determinantes en el baloncesto, ejercicios y métodos para el entrenamiento de la resistencia a la velocidad en el baloncesto, lo que permitió hacer una aproximación teórica, con una posición científica crítica del investigador, brindando fundamentación a la propuesta que se plantea.

1.1 El entrenamiento deportivo. Principales concepciones y principios.

El deporte en nuestros días constituye un fenómeno de primera magnitud que genera constantemente serias influencias en la sociedad. Autores relevantes como, Matveiev (1983), Verkhoschansky (1985), Platonov (1988), entre otros coinciden en que el entrenamiento deportivo es un proceso complejo que influye sobre el desarrollo de la personalidad; planificado, porque las actividades van destinadas a la consecución de los objetivos del desarrollo del estado de rendimiento deportivo, y a la exhibición de rendimientos deportivos, porque no se desarrolla de forma espontánea, sino que está basado en reflexiones y decisiones previas orientadas.

Del mismo modo, también intentan reflejar que el entrenamiento deportivo no tiene que limitarse al deporte de alto rendimiento, sino que abarca numerosos campos de intervención. Dado que el entrenamiento deportivo es un proceso en el que deportista pretende obtener sus objetivos y metas esforzándose por alcanzar sus aspiraciones y/o ambiciones, vamos a describir cuáles son estos, teniendo en cuenta que un deporte competitivo tiene un objetivo general específico, que es conseguir la perfección en un deporte seleccionado

Los principios del entrenamiento deportivo son reglas generales extraídos de las ciencias del deporte, y en especial de la pedagogía, la psicología y la biología del deporte. Deben interpretarse como guías rectoras y no como dogmas de aplicación en todos los casos y todas las aplicaciones.

En la literatura especializada se encuentra una diversidad de criterios teóricos y metodológicos, puesto que cada autor propone una serie de principios generales, aunque la mayoría coinciden y suele ser un problema más terminológico que conceptual. En general, la teoría de entrenamiento deportivo y sus publicaciones han hecho más referencia y aplicación a los deportes individuales que a los colectivos, que tienen unas características muy diferentes (factores de rendimiento, periodos de competición, heterogeneidad de los deportistas, etc.).

1.1.1 Definiciones sobre el proceso de entrenamiento deportivo.

En el sentido más amplio, la definición del término, entrenamiento deportivo, se utiliza en la actualidad, para toda enseñanza organizada, que esté dirigida al rápido aumento de la capacidad de rendimiento físico, psíquico, intelectual o técnico-motor del hombre. A continuación, se presentan las principales concepciones sobre el entrenamiento deportivo expresada por algunos profesionales del deporte:

Es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista (Matveiev, 1983).

Esta es una actividad deportiva sistemática de larga duración, graduada de forma progresiva a nivel individual, cuyo objetivo es conformar las funciones humanas, psicológicas y fisiológicas para poder superar las tareas más exigentes (Bompa, 1983).

El entrenamiento es un concepto que reúne todas las medidas del proceso para aumentar el rendimiento deportivo (Grosser, Starischka y Zimmermann, 1983). Para Verkhoschansky (1985) este es un proceso pedagógico complejo; aumento de las posibilidades condicionales y teóricas – práctica y de (disponibilidad) comportamiento deportivo (Maestría).

Desde la concepción de Platonov (1988) es la preparación compleja para el rendimiento. Estado de entrenamiento es un estado de adaptación biológica. A su vez, Zintl (1991) afirma que el entrenamiento deportivo es un proceso planificado que pretende o bien significa un cambio del complejo de capacitación de rendimiento deportivo.

De acuerdo con el criterio de Manno (1991) es un proceso complejo de actuaciones cuya finalidad es enseñar la técnica deportiva y su perfeccionamiento, de una manera sencilla y articulada, individual, en grupo en equipo y que tiene tendencia al desarrollo de las cualidades psicofísicas orientadas al logro de resultados deportivos de máximo nivel, con relación a las capacidades del sujeto, grupo o equipo.

El entrenamiento deportivo responde al resultado de los cambios duraderos en la función y/o estructura de los órganos que son sometidos a un ejercicio crónico (Torres, 1996).

Más adelante, Párraga (2014) sostiene que el entrenamiento deportivo es un proceso sistemático y complejo que debe estar muy bien organizado. Para obtener un buen rendimiento, cualquier entrenador o preparador físico debe planificar cronológicamente el proceso global de entrenamiento mediante unas determinadas acciones o pasos a seguir.

Luego de analizar las diversas concepciones acerca del entrenamiento deportivo se asume como postura científica a Alzate, Ayala y Melo (2017) quienes lo definen como un proceso científico - pedagógico sistemático y abarcador, concebido sobre la base de las nuevas combinaciones y aplicaciones de los contenidos, encaminado al logro de las distintas transformaciones y adaptaciones biológicas más profundas, dirigida al aumento de las capacidades de rendimiento físico y psicológico.

1.1.2 Principios del entrenamiento deportivo.

Los principios del entrenamiento deportivo se definen como reglas generales aplicables en el entrenamiento de cualquier disciplina deportiva (Solé, 2006), es decir, son aspectos que ocurren por el simple hecho de aplicar un estrés físico al organismo. Esta carga puede estar destinada a la mejora del rendimiento en algún deporte, pero al hablar de ejercicio físico, significa que estos principios también deben ser considerados en cualquier individuo o preparador que se someta a un trabajo continuo de cargas físicas para mejorar su rendimiento, salud, composición corporal, entre otros aspectos fisiológicos y biológicos.

Navarro, et al. (1991) afirman que los principios:

Son la base o fundamento en el que se apoya una materia o un área de conocimiento, también son considerados como principios básicos del entrenamiento, unas máximas o leyes de validez muy genérica por la que se rige sistemáticamente el proceso de

desarrollo de la condición física, garantizando su correcta aplicación (p. 37).

En el momento de elaborar una clasificación de algún aspecto en concreto para la mejora de su comprensión, se puede realizarla contemplándola desde diferentes enfoques o perspectivas. Lo mismo ocurre con los principios del entrenamiento deportivo, éstos son cuantiosos y distintos según la clasificación sugerida por los diversos autores consultados en la literatura. Seguidamente se mencionan algunas de las clasificaciones destacadas de la literatura científica consultada para ver cómo pueden diferir entre ellos según el enfoque utilizado para su clasificación.

Oliver (1985) establece las siguientes categorías para clasificar los distintos principios del entrenamiento deportivo:

- Principios relacionados con el estímulo del acondicionamiento físico.
- Principios relacionados con los sistemas a los que se dirige dicho estímulo.
- Principios relacionados con la respuesta al citado estímulo.

De acuerdo con el planteamiento de Grosser, Starischka y Zimmermann (1988) establecen:

- **Principios que rigen el esfuerzo:** Indican cómo se tiene que aplicar el estímulo para que produzca la adaptación.
- **Principios de ciclización del esfuerzo:** Indican cómo se tienen ordenar los estímulos para que la secuencia en el tiempo sea la óptima.
- **Principios de especialización:** Dirigen el entrenamiento del deportista hacia una dirección o modalidad determinada.

Zintl (1991) engloba a los principios del entrenamiento deportivo en tres grupos:

- Los que inician la adaptación.
- Los que garantizan la adaptación.
- Los que ejercen un control específico de la adaptación.

Navarro (1994) clasifica los principios de entrenamiento deportivo en función de la condición física en:

- **Principios biológicos:** Afectan a los procesos de adaptación orgánica del deportista.
- **Principios pedagógicos:** Incluyen aspectos metodológicos empleados durante el proceso de entrenamiento deportivo.

Hasta la actualidad no se ha conseguido elaborar un esquema de los principios generales del entrenamiento deportivo aceptado por la mayoría de los especialistas. De esta manera, se asume como postura científica la clasificación propuesta por Zintl (1991), citado por Solé (2006), ya que está basada en los procesos de adaptación, concepto clave que rige la evolución del proceso de entrenamiento deportivo y que ya apareció tras abordar el término estrés de la carga física.

Tabla 1. *Clasificación de los distintos principios del entrenamiento propuesta por Zintl (1991) basados en los procesos de adaptación biológicos, citado por Solé, (2006).*

Principales principios del entrenamiento deportivo	
Principios que inician los procesos de adaptación.	- Principio de estímulo eficaz de la carga.
	- Principio de la progresión.
	- Principio de la variedad.

Principios que garantizan la adaptación.	- Principio relación óptima entre carga y recuperación. - Principio de la repetición y continuidad.
Principios que ejercen un control específico de la adaptación.	- Principio de la periodización. - Principio de la individualización y adecuación a la edad. - Principio de la especialización progresiva.
Principio de la alternancia.	

Fuente: Zintl (1991), citado por Solé (2006).

1.2 La preparación técnico-táctica del basquetbolista.

El Baloncesto en la actualidad es una de las disciplinas con mayor cantidad de practicantes. Sus acciones dependen de una alta rapidez de ejecución y reacción, así como una gran creatividad y dinamismo, las acciones colectivas y de grupo son la base del desenvolvimiento. Para poder lograr esta unidad colectiva y grupal, es necesario coordinar de forma consciente las acciones individuales de los jugadores en el espacio y en el tiempo, en torno a un objetivo común.

Este juego deportivo es variable y requiere de una ardua preparación que integra los componentes físico, técnico, táctico, psicológico y teórico con la finalidad de proporcionar a los jugadores las bases y los medios necesarios para enfrentar y solucionar problemas que se presentan en los escenarios de entrenamiento y competencia.

La formación técnico-táctica en los basquetbolistas se construye sobre la base de las capacidades físicas (velocidad, fuerza resistencia, coordinación, flexibilidad) en función de crear un atleta con destreza que le permita su expansión motriz de forma eficaz en el juego a través del cual

pueda después de percibir las diversas situaciones y opciones que el contrario plantea, emitir una respuesta adecuada haciendo uso correcto de los fundamentos técnicos tácticos tanto a la ofensiva como a la defensiva.

El componente técnico táctico exige según plantea Forteza y Ranzola (1988) la unidad de la preparación de los dos elementos, entiéndase por una estrecha relación y correspondencia. La preparación técnica proporciona los medios para efectuar el entreno y las competencias; la preparación táctica asegura el buen empleo de los mismos. Las direcciones de la preparación técnico-táctica se fundamentan en el juego de Baloncesto a través de las diferentes acciones que se realizan en el grupo, tiro libre, tiro y tiro en situaciones especiales (Oroceno, 2004).

Dentro de la gran cantidad de bibliografía existente en el mundo del baloncesto dedicada al entrenamiento deportivo, especialmente a los elementos técnico-tácticos de los jugadores de base e, incluso elite, el espacio dedicado al control, es mínimo. El control técnico táctico es de gran importancia para los jugadores de Baloncesto, el mismo permite evaluar el desenvolvimiento del atleta en las diferentes acciones del juego que se construye sobre la base de las capacidades físicas condicionales y coordinativas.

De ahí que para desarrollar los diferentes fundamentos técnico tácticos juega un papel esencial las sesiones de entrenamientos deportivos los cuales son un proceso de planificación y desarrollo del alto rendimiento; es la coordinación sistemática, científicamente apoyada a corto y largo plazo, de todas las medidas necesarias de Programación, realización, de control, análisis y corrección, con el fin de alcanzar un rendimiento óptimo.

1.2.1 La preparación técnica. Definiciones.

La preparación del deportista es un proceso multifacético de utilización racional del total de factores (medios, métodos, condiciones) que van a influir de manera dirigida sobre el crecimiento del deportista y asegurar el grado necesario, de su disposición por alcanzar elevadas marcas deportivas (Matveev, 1983).

La mayoría de los autores coinciden al señalar que la preparación del deportista consta de varias direcciones o componentes estrechamente relacionados entre sí. Forteza (2001) considera que los componentes de la preparación del deportista son:

1. La preparación física (general y especial).
2. La preparación técnica.
3. La preparación táctica.
4. La preparación psicológica (moral y volitiva).
5. La preparación teórica (intelectual).

Para Manno citado por Volkov y Filin (1989) la técnica supone un proceso o conjunto de procesos que se aprenden a través del ejercicio y que permiten realizar lo más racional y económicamente posible y con la máxima eficacia una determinada tarea de movimiento o problema motor.

La técnica deportiva según Verkhoshansky (2001) es el sistema de movimientos organizado para la resolución de una tarea motora concreta, que en una serie de modalidades deportivas está fuertemente determinada por las reglas de la competición.

Lewin (1979), considera que se llama preparación técnica del deportista a la enseñanza que se le imparte de los movimientos y acciones que constituyen el medio para librar la lucha deportiva o para efectuar los entrenamientos.

La preparación técnica en el baloncesto es parte especializada del proceso de entrenamiento de baloncesto y se realiza en el marco del sistema de preparación de muchos años con sus etapas correspondientes y efectos de influjos biológicos, pedagógicos, psicológicos, fisiológicos científicamente argumentados (Yelayaskov y Senov,1981).

Las tareas para el dominio, estabilización y perfeccionamiento de la técnica cambian con la edad y la calificación de los alumnos, El proceso de preparación técnica condicionalmente se divide en tres etapas:

- **Primera etapa** – se denomina – dominio inicial de la técnica del juego de baloncesto – incluye las categorías deportivas de mini baloncesto (mini baloncesto menores 9 – 10 años, mini baloncesto mayores 11- 12 años) y la categoría deportiva infantil – 13 – 14 años – conocida con el nombre popular “pasarela” (la transición de la infancia hacia la adolescencia).
- **Segunda etapa** – se denomina – estabilización, especialización y perfeccionamiento de la técnica de juego de baloncesto, incluye las categorías deportivas – juniors menores 15 – 16 años, juniors mayores 17- 18 años y juveniles 19 – 20 años.
- **Tercera etapa** – se denomina alcance de alta maestría técnica especializada en el baloncesto – categoría mayores más de 20 años.

La fundamentación técnica en el baloncesto es un proceso pedagógico de enseñanza y educación para el correcto dominio desde el punto de vista de la biomecánica de los movimientos de los principales elementos técnicos ofensivos y defensivos y su correcta, oportuna y efectiva aplicación en el proceso competitivo de juego (Todorov y Galabov, 1986).

El análisis de cada manera de ejecución del elemento técnico se fundamenta del enfoque sistemo-estructural. En este caso cada manera se

analiza como sistema de movimientos compuesto de partes de movimientos del cuerpo del jugador - como elementos del sistema. El estudio y el análisis de la ejecución de los elementos técnicos se realizan con la ayuda del análisis de fases a través del cual toda la acción se estudia como conjunto de elementos a través de los cuales se realiza determinada tarea motriz.

Partiendo de este planteamiento en el baloncesto Cousy y Pawel (1970) diferencian las siguientes fases:

- **Fase preparatoria** - en la ejecución del elemento (la creación de premisas para la ejecución del elemento).
- **Fase fundamental** o fase de trabajo (alcance del objetivo).
- **Fase final** - transición de la ejecución del elemento hacia estado de disposición para la ejecución de próximas acciones.

1.2.2 Sistemas metodológicos para el entrenamiento técnico en el baloncesto.

Autores como Lasierra (1991), Devís y Peiró (1992), Castejón, et al. (1995), Junoy (1997) y López (2000), consideran al establecer la estrategia para la enseñanza de la preparación técnico-táctica, dos métodos fundamentales de trabajo:

- **Método analítico:** Mejora la mecánica de los gestos técnicos y su automatización, facilita la iniciación del aprendizaje.
- **Método global:** Utiliza las situaciones reales de juego, potencia la posibilidad y capacidad de resolver los problemas, favorece las relaciones colectivas.

Forteza y Ranzola (1988) definen al método como las formas interrelacionadas de trabajo entre el pedagogo y el educando, y que están dirigidas a la solución de las tareas de la enseñanza.

Los métodos de la enseñanza no responden a una clasificación única, en la didáctica contemporánea existen diferentes clasificaciones, sin embargo, al analizarlas no entran en serias contradicciones unas con otras, por el contrario, permiten al profesor ver el proceso de enseñanza a través de sus distintas aristas.

En el campo de la metodología del entrenamiento, variadas son las clasificaciones que se han elaborado, en el tratamiento universal se emplean para el aprendizaje y el perfeccionamiento los orales, visuales y prácticos, los dos primeros expresamente vinculados con los procesos de enseñanza, los terceros abarcan tanto la enseñanza como el perfeccionamiento.

En la formación técnico-táctica de los iniciantes del Baloncesto es común el empleo de los métodos fragmentario y del ejercicio íntegro o global cuando se trata del aprendizaje de nuevos fundamentos o variantes del juego, al mismo tiempo, los métodos de la modelación, el estándar, el variable y el juego constituyen un grupo importante de la misma.

Según Matveev (1983) los métodos estándar y variable empleados para el proceso de preparación técnico-táctica como proceso constante de enseñanza no expresan similares características a los utilizados en los procesos de preparación física para el desarrollo de las capacidades de trabajo, quiere decir forma deportiva o proceso de desarrollo biológico del jugador.

Su diferencia radica en que los métodos de la modelación, estándar y variable tienen una intención dirigida a la adquisición de movimientos en forma de hábitos y habilidades, o sea al qué entrenar y al cómo entrenar del proceso de aprendizaje.

Devís y Peiró (1992) afirman que el método de la modelación posibilita organizar el entrenamiento técnico - táctico con ejercicios

similares a las acciones del juego, el estándar desarrolla y refuerza las acciones que se van aprendiendo al ser ejecutada bajo condiciones similares sin modificaciones en los movimientos de los jugadores y la trayectoria de la pelota durante el tiempo de ejecución del ejercicio.

El método variable cumple el propósito de brindar soluciones a situaciones diferentes en el ejercicio y el juego por el amplio tratamiento de las habilidades especiales y formas de pensamiento táctico porque se realiza con modificaciones en los movimientos de los jugadores y la trayectoria de la pelota empleando en ello la ejecución de diferentes variantes de la acción, lo que crea situaciones cambiantes o problemáticas, durante su solución estamos posibilitando el desarrollo del pensamiento táctico. Desde la concepción de Díaz (2014) en el método del juego se materializan, entre otros aspectos, todos los aprendizajes de las nuevas habilidades tácticas y los cambios que produce el entrenamiento deportivo.

1.2.3 La preparación táctica. Definiciones.

Partiendo de la concepción de Cruz, Martínez y Llanes (2009) la preparación táctica busca darle al atleta herramientas para analizar una situación, planificar la solución, ejecutarla, evaluar la efectividad de sus acciones y juzgar las consecuencias. La preparación táctica se divide en formación teórica y formación práctica.

La preparación táctica proporciona las formas más efectivas de ejecutar la técnica. Sus dos tareas fundamentales son el desarrollo de las soluciones tácticas y el desarrollo de la capacidad de seleccionar la solución óptima o su adecuación.

Estas tareas se deben solucionar sobre la capacidad intelectual del deportista. Varios autores coinciden en afirmar que la acción táctica tiene varias fases: percepción y análisis de la situación, su resultado es la

representación de la gestión, solución motriz del problema, su resultado es la solución práctica.

La importancia de estas fases radica en que para adquirirlas óptimamente hay que desarrollarlas cada una de ellas durante el entrenamiento. La calidad y amplitud de los conocimientos técnicos constituyen la base de la preparación táctica.

Baloncesto:

- Juegos con acciones tácticas dirigidas.
- Combinaciones de ejercicios.
- Recepción, drible, tiro al aro, paso rápido a la ofensiva y el proceso inverso.

Preparación Táctica. Tareas:

- Desarrollo de las soluciones (formas de solucionar) de las tareas deportivas.
- Desarrollo de la capacidad de escoger la solución óptima o su adecuación al nivel determinado: respuestas simples, enjuiciamiento o análisis, creatividad.

La preparación táctica difiere en su medida o grado de complejidad atendiendo a las especialidades deportivas. En ella influyen las reglas de cada deporte, el conocimiento de las posibilidades del deportista y de sus contrarios, y el conocimiento perfecto del aparato en el caso de deportes vinculados al dominio de estos. Además, la táctica tiene una manifestación especial por la gran cantidad de situaciones variables en los deportes de juegos deportivos.

Los fundamentos de la preparación táctica basada en la selección de los contenidos constituyen una de las tareas del proceso pedagógico

deportivo, que en disciplina deportiva baloncesto conduce a la formación de hábitos motrices y desarrollo del pensamiento táctico, en una unidad dialéctica de manera que permita el dominio de las acciones motrices que caracterizan el juego, tomando en consideración como foco dinámico el postulado de zona de desarrollo próximo, expresado por Vygotsky (1987).

El entrenador debe identificar en este proceso, para su organización efectiva, la distancia entre el nivel con que se cuenta para la ejecución de la tarea motriz en términos de lo que puede lograr cada practicante de manera independiente y el nivel que él puede alcanzar con ayuda de los demás. De acuerdo con Vygotsky (2006) y sus continuadores, en la zona de desarrollo próximo pueden aparecer nuevas maneras de entender y de enfrentarse a las tareas motrices por parte de practicantes menos aventajados, gracias a la ayuda y los recursos ofrecidos por los más aventajados a lo largo de la interacción.

Debido a los soportes y la ayuda de los otros, puede desencadenarse la dirección del proceso enseñanza-aprendizaje del Baloncesto, modificación, enriquecimiento y diversificación de las maneras de aprehender los conocimientos y habilidades motrices, los cuales definen en última instancia, el aprendizaje. De lo dicho se infiere que la estrategia se fundamenta en el enfoque socio-histórico-cultural (Martínez, Martínez y Mapolón, 2011).

El entrenador debe promover la zona de desarrollo próximo en situaciones de interactividad y el alumno es el sujeto social que aprende de las interrelaciones sociales. En la proyección de la estrategia didáctica se han tenido en cuenta las exigencias del modelo (Pedroso y Martínez, 2010).

Interpretar y ejecutar diferentes órdenes y orientaciones que le permitan la búsqueda de alternativas de solución y el planteamiento de suposiciones. Realización individual y en colectivo de tareas de aprendizaje

que exijan posiciones flexibles, críticas y reflexivas al enfrentar ejercicios, de acuerdo al grado, con solución, sin solución, con variadas alternativas de solución, con errores y poder aplicar formas de control valorativo.

De acuerdo con el enfoque de Figueredo, Briñones y Rosales (2014) en la caracterización psico-pedagógica del jugador resalta que en el desarrollo intelectual, se puede apreciar que si con anterioridad se han ido creando las condiciones necesarias para un aprendizaje reflexivo, en estas edades este alcanza niveles superiores, ya que, el atleta tiene todas las potencialidades para la asimilación consciente de los conceptos científicos y para el surgimiento del pensamiento que opera con abstracciones, cuyos procesos lógicos (comparación, clasificación, análisis, síntesis y generalización, entre otros) deben alcanzar niveles superiores con logros más significativos en el plano teórico.

Estas características se deben tener en cuenta al organizar y dirigir el proceso de la preparación táctica del Baloncesto, de modo que sea cada vez más independiente, que se puedan potenciar esas posibilidades de fundamentar sus juicios, de exponer sus ideas correctamente en cuanto a su forma y en cuanto a su contenido, de llegar a generalizaciones y ser crítico en relación a lo que analiza y a su propia actividad intelectual, física y su comportamiento. También resulta de valor en esta etapa, aunque se inicie con anterioridad, el trabajo dirigido al desarrollo de la creatividad, así como la aprobación del grupo.

1.2.4 Sistemas de métodos para el entrenamiento de las acciones tácticas en el baloncesto.

En el Baloncesto los sistemas tácticos revisten una gran importancia para el logro de los resultados pronosticados, tanto individuales, como colectivos. Es en este deporte un factor influyente sobre los resultados competitivos de los jugadores, la conducción de los mismos por parte del entrenador, el que tiene a su cargo el mayor peso de la planificación y organización de la estrategia para las competiciones, así como, la realización de las acciones tácticas durante la celebración de las mismas. Una inadecuada conducción estratégico-táctica por parte de los entrenadores provoca efectos negativos sobre el rendimiento competitivo de los jugadores.

Para lograr los objetivos más lógicos para el entrenamiento de los sistemas tácticos actuales, a continuación, se detallan en la siguiente figura como se van definiendo estos sistemas metodológicos, de acuerdo con el planteamiento de Aular y Briñones (2014):

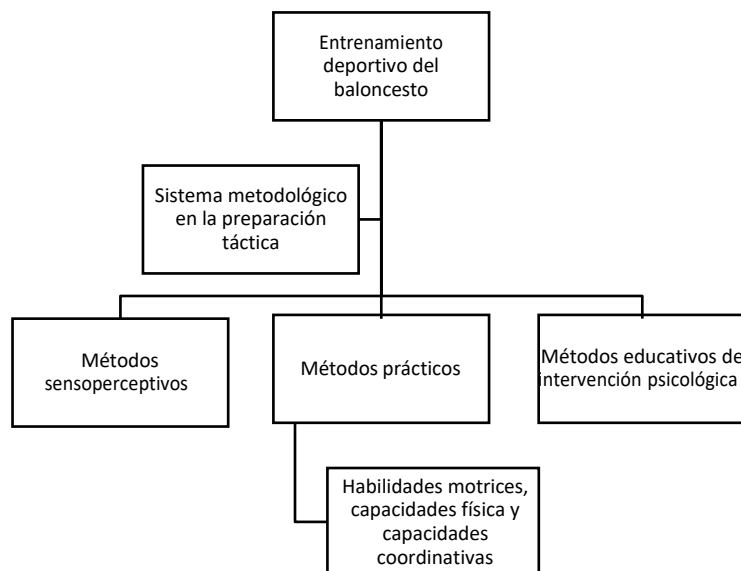


Figura 1. Sistema metodológico para el entrenamiento de las acciones tácticas del Baloncesto propuesto por Aular y Briñones (2014).

Donde los métodos sensoperceptivos, permiten información al sujeto mediante las sensaciones y percepciones (visuales, verbales, auditivos y propioceptivos).

Utilidad del método visual:

- Permite preparar los mejores atletas en el mundo de alguna técnica deportiva determinada modalidad.
- Sirve para analizar como marcha en la preparación táctica por parte de los jugadores.
- Detecta los principales errores en la ejecución de los mismos.
- Analiza una actuación o desempeño de un jugador o jugadores en una competencia determinada.
- Analiza al oponente o a los contrarios, para buscar sus debilidades, sus fortalezas, pues su conocimiento enriquece la preparación teórica del atleta, y ayuda a determinar la táctica a emplear durante las competencias.

Los métodos prácticos para el desarrollo de las habilidades motrices deportivas y las capacidades coordinativas (analítico asociativo sintético, repetición y el juego).

Método analítico asociativo sintético: Popclevich (2019) hace referencia que este método radica en segmentar en partes (fases del ejercicio) hasta que el jugador se halla apropiado de cada una de las partes de una determinada jugada, luego se van asociando poco a poco unas partes con otras, hasta conformar un todo, puede utilizarse en el aprendizaje de técnicas deportivas que requieran de acciones coordinativas complejas.

Método sintético: Erculij y Strumbelj (2015) afirman que este método consiste en realizar la acción técnica completa para no variar la estructura de su movimiento.

Método de repetición del ejercicio estándar: Alonso (2016) plantea que con este método se garantiza repetir el ejercicio de forma continua en su forma estándar, sin llegar a variar la misma, consolidando así el hábito motor y con ello, cierta maestría de esa habilidad táctica.

Método de repetición del ejercicio variado: Luperon y Guillen (2019) argumentan que es conveniente introducir este método, con el propósito de perfeccionar lo hasta ahora aprendido. Este método asegura el perfeccionamiento técnico táctico del deporte practicado y se puede organizar de diversas maneras en la práctica.

Método de juego: Pardo (2020) sostiene que este método es utilizado para realizar diferentes formas de juegos, que pueden ser simples, complejos, pre deportivos y deportivos como lo es el propio Baloncesto.

Los métodos prácticos para el desarrollo de las capacidades físicas, tales como los métodos para el desarrollo de la fuerza, métodos para el desarrollo de la resistencia, métodos para el desarrollo de la rapidez, métodos para el desarrollo de la movilidad articular y los métodos para el desarrollo de las capacidades coordinativas.

Los métodos educativos y de intervención psicológica, en los que encontramos, los métodos del “ejemplo”, métodos del convencimiento, métodos de la persuasión, métodos del castigo o sanción, método de las charlas interactivas, método de autosugestión y los métodos de entrenamiento mental.

Los métodos mencionados contribuyen a formar y definir un conjunto de operaciones ordenadas con que se pretende obtener un resultado; si bien el contenido responde al qué, el método responde al cómo, para desarrollar la táctica en los jugadores universitarios de Baloncesto, estos métodos suponen, por tanto, pautas concretas específicas para una especialidad dada, según Bouchard, Ping y Treva (2007).

Los métodos presuponen el sistema de acciones de profesores y entrenadores, y existen numerosas definiciones que los identifican, pero en todas están presentes los siguientes atributos: conjunto de acciones de los docentes y alumnos dirigidas al logro de los objetivos. La clasificación de los métodos de enseñanza es algo diverso en la teoría didáctica, pero cualquiera que se tome condiciona su éxito a la adecuada combinación y correspondencia con los objetivos y los restantes componentes del proceso de la preparación táctica.

1.3 Bases energéticas del trabajo físico en el baloncesto.

Drinkwater, et al. (2008) hace referencia que el baloncesto es uno de los deportes que más ha evolucionado significativamente en los últimos años a nivel reglamentario y técnico-táctico, donde está siendo influenciada por las demandas físicas y en las características morfo-funcionales de los jugadores. Cuando se habla sobre la fisiología del ejercicio o fisiología del esfuerzo, hay que tener en consideración primordial los sistemas energéticos que se utilizan en el baloncesto; tanto en destrezas individuales como en destrezas de equipo. Así se puede entender más sobre el baloncesto, los atletas y en especial para responder lo mejor posible en situaciones cruciales durante el partido.

De acuerdo con el planteamiento de Vaquera, et al., 2002, citado por Costa, (2005) afirman que el baloncesto conlleva a unas exigencias físicas-fisiológicas mayormente anaeróbica. Sin embargo, el sistema aeróbico tiene un papel muy importante en estos atletas para tener una buena ejecución durante el partido y para la recuperación total después del mismo y lo antes posible. Además, es un deporte de mucho contacto físico en que el atleta debe estar altamente en condición física para recibir muchos golpes durante la competición. Según el estudio realizado por la revista digital BrianMac Sports Coach (2020) el sistema energético predominante

en el baloncesto es el sistema anaeróbico (60%), donde utilizamos el ATP-PC, glucólisis aeróbica (20%) y el sistema aeróbico con un (20%).

Franco (1997), citado por Salgado, et al. (2009) argumentan que, aunque el baloncesto es uno de los deportes más populares y evolutivos de nuestra sociedad, son pocos los trabajos realizados que nos acerquen al estudio y comprensión de las respuestas fisiológicas durante el esfuerzo y la participación de las diferentes vías metabólicas y de producción de energía en relación con el rendimiento específico (Sáez y Monroy, 2010). Por tal razón, se ha dado a la creación de tres posiciones específicas para los jugadores, existiendo unas características físicas y técnico-tácticas claramente diferenciadas entre ellas: bases, aleros y pivots

Para confeccionar un modelo de entrenamiento específico en los deportes de equipo, es necesario conocer cuáles son las demandas físicas, fisiológicas y energéticas que comporta dicha actividad. Partiendo de su conocimiento, se pueden establecer programas adecuados dirigidos hacia las cualidades condicionales específicas (Barbero, 2001). Según la concepción de Sánchez (2007) y Goire (2013) se debe conocer las exigencias fisiológicas del baloncesto y las exigencias físico-fisiológicas del jugador de baloncesto para obtener y promover una competición de la más alta calidad.

1.3.1 El entrenamiento de las capacidades físicas determinantes en el baloncesto.

Partiendo del criterio de Calleja, et al. (2015) el Baloncesto es uno de los llamados juegos deportivos o deportes con pelotas. Por las características de las acciones que en él se realizan y los sistemas energéticos participantes, es un deporte de potencia variable. Los movimientos predominantes tienen características acíclicas, como resultado de las condiciones cambiantes que se imponen en la

competencia. Tanto en el entrenamiento como en la competencia, los jugadores enfrentan situaciones problemáticas que tienen que resolver combinando para este fin diferentes tipos de movimientos tales como arrancadas, frenajes, cambios de dirección, giros, saltos, entre otras acciones.

Con respecto a la duración de las acciones, las que se ejecutan de forma aislada pueden durar de 1 a 6 segundos y en tiempo real de juego de 25 a 30 minutos. La frecuencia de los movimientos que se realizan van a estar en relación directa con un grupo de variables que condicionan su ocurrencia tales como:

- Sistema ofensivo utilizado.
- Tipo de defensa (individual, zona, combinada)
- Nivel de preparación técnica, física y psicológica de los atletas.

Según Carrillo, Aguilar y González (2020) en el juego ofensivo del baloncesto predomina la utilización de los desplazamientos ofensivos en todas sus variantes, lo cual convierte a la rapidez en una capacidad de suma importancia a trabajar desde la etapa de iniciación. Los pases en todas sus variantes, pues es la vía más rápida para hacer llegar el balón al terreno contrario y es la forma fundamental de relación ofensiva entre los jugadores.

El drible es otro elemento muy utilizado siendo la única forma de desplazarse individualmente teniendo posesión del balón y demanda un movimiento coordinado de todo el cuerpo en función del control de este implemento. Otro elemento técnico importante es el tiro o lanzamiento en todas sus variantes, precisamente porque este es la finalidad de todas las acciones ofensivas que se realizan y como resultado de este el rebote, dos elementos que demandan gran explosividad en los movimientos.

Los sistemas energéticos predominantes son el anaeróbico alactácido (en cada una de las acciones que se realizan de forma aisladas), anaeróbico lactácido (por la sumatoria de estas acciones) y aeróbico (por el tiempo total de duración del juego). A continuación se mencionan las capacidades físicas determinantes del rendimiento deportivo en el Baloncesto, propuestas por González y Estradé (2015).

Determinantes de la preparación y el rendimiento

- **Fuerza explosiva:** Influye directamente en la potencia del salto con una y dos piernas, así como de los lanzamientos. Posibilita además una mayor explosividad en los movimientos de los diferentes segmentos corporales.
- **Fuerza rápida:** posibilita un régimen de contracción muscular favorable para la realización de esfuerzos con intensidad submáxima y máxima durante la actividad competitiva.
- **Rapidez de traslación:** favorece la transición de ofensiva a defensa y el juego tanto con balón como sin este. Amplía las opciones de los modos de llevar el juego alternando el juego rápido con el juego de posición según lo requiera la actividad competitiva.
- **Agilidad especial:** establece una relación directa con el accionar técnico-táctico ofensivo y defensivo de los jugadores y la rapidez, se concreta a través de la ejecución de variados movimientos condicionados por las problemáticas a resolver dentro de la competencia
- **Velocidad gestual:** en los amagos con balón o sin balón y en el accionar defensivo.

1.3.2 Ejercicios y métodos para el entrenamiento de la resistencia a la velocidad en el baloncesto.

El carácter competitivo del baloncesto está presente en todos los niveles, aunque resulta más evidente, e importante, en unas que en otras. El atleta que busca la competición de alto nivel (Navarro, 1994), o el equipo que pretende ganar un partido en una liga de carácter profesional, representan el paradigma de lo que es competir en deporte, aunque quizás no compitan con menos entusiasmo y ahínco que el grupo de niños y niñas que participan en un campeonato escolar, o en los juegos nacionales.

Los autores García, Navarro y Ruíz (1996) y Iglesias, Cárdenas y Alarcón (2007), son coincidentes en plantear que las características fundamentales que deben tener los atletas juveniles de baloncesto de cualquier seleccionado de alto rendimiento, son las siguientes:

- Acostumbra a ser el hombre inteligente del equipo, capaz de imponer y mantener el ritmo adecuado.
- Juega bastantes minutos durante el partido por lo que su resistencia debe ser muy completa.
- Tiene un nivel de desarrollo de las capacidades físicas: velocidad, resistencia específica y técnica.
- Debe ser un hombre capaz de realizar acciones ataque rápidas debe tener un buen tiro a distancia y gran habilidad en el manejo del balón, pase dribling, reversos, cambios de dirección y finalmente, tener gran sentido de la responsabilidad (Cárdenas, et al., 1999).

Los desplazamientos veloces ofensivos y defensivos, son propios del Baloncesto, que exige gran variedad de desplazamientos, con la finalidad de facilitar un ataque, un contraataque o una buena defensa efectiva (Anguera, 1999). Por consiguiente acumular mayor cantidad de

puntos que el contrario es lo que constituye la finalidad del juego. Estos desplazamientos ofensivos se puede clasificarlos sencillamente:

- Carrera.
- Saltos.
- Giros o pivot.
- Paradas.
- Amagues o fintas.

No obstante a ello se menciona la propuesta de Acosta, Briñonez y Sánchez (2013) sobre un sistema de ejercicios con el objetivo de mejorar este renglón ofensivo en cuanto a la resistencia a la velocidad de dichos atletas lo cual se detalla a continuación:

Etapas de preparación general (sin medios y obstáculos)

- Carreras en parejas y con persecución de frente en la cancha.
- Carreras con zig-zag según los marcadores de la cancha.
- Carreras lateral hasta 8 metros,
- Carreras de espalda de 6 a 8 metros.

Observaciones de la carga: 3 series de 5 de repeticiones por cada ejercicio con tiempos de descanso entre ejercicios de 3 minutos de descanso y entre series de 10 minutos a una intensidad de trabajo de 60-80%.

Etapas de la preparación precompetitiva (con medios y obstáculos)

- Carreras con balón en drible sin obstáculo de 1 a 18 metros.
- Carreras con balón en drible con obstáculo de 1 a 18 metros.
- Carreras con balón en drible en zig-zag de 1 a 18 metros.
- Carreras con balón en drible con gardeo personal de 1 a 18 metros.

Observaciones de la carga: 4 series de 8 ejercicios por repeticiones, con tiempo de descanso entre ejercicios de 3 minutos de descanso y entre series de 10 minutos a una intensidad de trabajo de 80-95%.

A continuación, y siguiendo a Navarro (1996), se describen los diferentes métodos para el entrenamiento de la resistencia a la velocidad en el baloncesto:.

a. Métodos continuos

Continuo constante. De acuerdo al criterio de Navarro (1996) es el método más básico para el entrenamiento de la resistencia aeróbica. Consiste en recorrer una distancia larga sin realizar pausas intermedias. La duración de las cargas de trabajo es superior a 30 minutos. La intensidad de la carrera es media-baja, debiendo correr a una frecuencia cardiaca de entre 140-160 latidos por minuto. El ritmo debe ser constante, sin cambios de ritmo. En función de la intensidad, podemos distinguir:

- **Método continuo extensivo.** La duración de la carga es de 30 a 120 minutos y la intensidad de la carga está entre 125-160 pulsaciones/minuto.
- **Método continuo intensivo.** La duración de la carga es de 30 a 60 minutos y la intensidad de la carga está entre 140-190 pulsaciones/minuto.

Continuo variable. Según García y Pérez (2013) estos métodos se caracterizan por los cambios de ritmo. Estos cambios vendrán dados por el terreno, o por la velocidad del deportista. La intensidad está entre el 60% y el 95% con una frecuencia cardiaca de entre 160-180 pulsaciones y la duración oscila entre 1 y 10 minutos.

Fartlek. Para Navarro (1998) consiste en correr de forma continua, pero variando el ritmo de la carrera en distintos tramos de la misma,

aprovechando los desniveles del terreno (aunque se puede simular los desniveles del terreno con un aumento de la velocidad de carrera en ciertos tramos y disminuyéndola en otros). La frecuencia cardiaca oscilará entre 140-180 pulsaciones por minuto. El tiempo de trabajo debe oscilar entre los 20-40 minutos.

b. Métodos fraccionados

Interválico. Desde la consideración teórica de Serrabona (1999) consiste en realizar repeticiones de esfuerzos de intensidad submáxima separadas por una pausa de descanso. La Intensidad varía entre el 75% y el 90% de las posibilidades del deportista. La distancia a recorrer será entre 100 a 400 metros en 10 repeticiones y con una recuperación de 2 minutos, siendo una recuperación parcial y no total (recuperando hasta las 120 pulsaciones/minuto). Se puede distinguir:

- **Interválico extensivo intervalos largos.** Se caracteriza por el empleo de cargas de una duración de 2 a 8 minutos, con una intensidad de 165 pulsaciones por minuto y una recuperación de 2-5 minutos, realizándose entre 6 y 10 series.
- **Interválico intensivo intervalos medios.** Se caracteriza por el empleo de cargas de una duración de entre 60 y 90 segundos, con una intensidad de 170 pulsaciones por minutos. La recuperación será de 90 a 120 segundos, realizándose de 12 a 16 series.
- **Interválico intensivo corto.** Se caracteriza por el empleo de cargas de una duración entre 20-30 segundos, con una intensidad elevada (180 pulsaciones por minuto) y una recuperación de 2 a 3 minutos.
- **Interválico intensivo muy corto.** Se caracteriza por el empleo de cargas de una duración entre 8-10 segundos, con una intensidad casi máxima ó máxima (160-180 pulsaciones por minuto) y una recuperación de entre 2-3 minutos.

Por repeticiones. Zintl (1991) afirma que estos métodos combinan todas las variables (distancia, intensidad, recuperación y repeticiones), según los objetivos que se hayan marcado.

- **Repeticiones con intervalos largos.** Se caracteriza por el empleo de cargas de una duración de entre 2-3 minutos, con una intensidad entre el 80-90%, una recuperación entre series de 10 minutos y de 3 a 5 repeticiones en cada una de las 3-4 series.
- **Repeticiones con intervalos medios.** Se caracteriza por el empleo de cargas de una duración de entre 45" y 60", con una intensidad sobre el 95%, una recuperación entre 8-10 minutos y de 4 a 6 repeticiones en cada una de las 4-5 series.
- **Repeticiones con intervalos cortos.** Se caracteriza por el empleo de cargas de una duración de entre 8-10 segundos, con una intensidad sobre el 100%, una recuperación sobre 6-8 minutos y de 6 a 10 repeticiones en cada una de las 4-6 series.

c. Método de competición

- **Método competitivo con distancias superiores (5%-10%).** Se realiza un ejercicio donde se reproducen situaciones de competición para el desarrollo de la capacidad anaeróbica. Serían 3-4 series con 3-4 repeticiones cada una, a un 95% de intensidad.
- **Método competitivo con distancias inferiores (5%-10%).** Se realiza un ejercicio donde se reproducen situaciones de competición en distancias cortas. Serían 4 series con 3-4 repeticiones cada una, a un 100% de int

CAPÍTULO 2. DIAGNOSTICO SOBRE EL ESTADO QUE PRESENTA EL ENTRENAMIENTO DE LAS ACCIONES TÉCNICO TÁCTICAS EN LA TRANSICIÓN DEFENSA OFENSIVA EN EL EQUIPO SENIOR DE LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE GUAYAQUIL

En el presente capítulo se muestran la concepción y estructura del tipo de estudio realizado sobre el estado del entrenamiento de las acciones técnico tácticas en la transición defensa ofensiva en el equipo senior de la Universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil. En el mismo se muestran los objetivos, contenidos, métodos y técnicas utilizadas, así como el procesamiento de los datos y el correspondiente análisis de los mismos expresado en las conclusiones del diagnóstico.

2.1 Caracterización del estado actual del entrenamiento de las acciones técnico tácticas en la transición defensa ofensiva en el equipo senior de la Universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil

Para la caracterización del estudio se realizó una programación que integra fases y acciones, las que se describen a continuación:

Fase 1. Análisis y determinación de los objetivos del estudio diagnóstico.

Objetivo general: Caracterizar el estado actual del entrenamiento de las acciones técnico tácticas individuales, de grupo y de equipo en la transición defensa ofensiva en el equipo de baloncesto categoría Senior de la Universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil.

Objetivos específicos:

- Constatar el conocimiento que poseen los entrenadores sobre el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas de grupo y equipo de los atletas de baloncesto de la categoría Senior de la Universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil.
- Identificar las características del proceso de la planificación del

entrenamiento de los entrenadores del equipo senior de la Universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil.

- Evaluar el nivel del desarrollo de las acciones técnico-tácticas de grupo y equipo durante la transición de la defensa a la ofensiva de los atletas de baloncesto de la categoría Senior de la Universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil.
- Constatar el estado que presenta el desarrollo de la resistencia a la rapidez para el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas de los atletas de baloncesto de la categoría Senior de la Universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil.

Fase 2. Análisis e identificación del contenido del estudio diagnóstico.

Variable 1. Competencias de los entrenadores para el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas de grupo y equipo en los baloncestistas de la categoría Senior de la Universidad Salesiana sede Guayaquil.

Dimensión 1. Conocimientos teóricos y metodológicos sobre el proceso de entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en el baloncesto.

Indicadores:

Conocimientos sobre el entrenamiento de los fundamentos técnicos en el baloncesto.

Conocimientos sobre el entrenamiento de las acciones individuales, de grupo y equipo en el baloncesto.

Conocimientos sobre los ejercicios, métodos y procedimientos para el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Dimensión 2. Estado del desempeño en el terreno de los entrenadores.

Indicadores:

Utilización de ejercicios para el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Métodos y procedimientos para el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Utilización de situaciones simplificadas de juego.

Corrección de errores durante las sesiones de entrenamiento

Efectividad de las acciones y nivel de asimilación de los atletas durante las sesiones.

Variable 2. Nivel de desarrollo de las acciones técnico-tácticas de grupo y equipo durante la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Dimensión 1: Dominio de las acciones técnicas durante la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Indicadores:

Dominio de los fundamentos técnicos con balón (dribling, finta, pases, recepción y tiro al aro), lo que se muestra en la calidad del movimiento fluidez, errores técnicos fundamentales y efectividad.

Dominio de los fundamentos técnicos sin balón (desplazamientos, finta, pantallas o cortinas a los jugadores contrarios).

Dimensión 2: Dominio de las acciones tácticas durante la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Indicadores:

Acciones en la ejecución de la táctica de grupo 3 vs 3.

Dimensión 3: Estado de desarrollo de la resistencia a la rapidez en los baloncestistas de la categoría Senior de la Universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil para la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Indicadores:

Estado de desarrollo de la resistencia a la velocidad en los baloncestistas.

Fase 3. Análisis e identificación de los métodos e instrumentos del estudio diagnóstico.

Se utilizaron los siguientes métodos de investigación científica:

Encuesta: Aplicada a los 3 entrenadores de baloncesto de la categoría Senior de la Universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil para conocer el trabajo que desarrolla en la preparación técnica y táctica en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Análisis documental: Empleada como guía referencial para la revisión de 10 sesiones seleccionadas, de entrenamientos programadas por los 3 entrenadores del club, en el análisis de las particularidades metodológicas para el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto, de la categoría Senior de la Universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil.

Observación científica: la observación estructurada, mediante una guía para recoger datos de la investigación relacionados con el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto, de los atletas de la categoría Senior de la Universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil.

Medición: se utilizó con la aplicación de un test de habilidades técnicas con y sin balón adaptado de Álvarez (2020) y test de acciones tácticas ofensivas de grupo adaptado de Cárdenas (2006) y Cabellero, et al. (2011) de tres jugadores (3 vs 3), donde se evaluaron las acciones técnicas y los errores técnicos – tácticos cometidos.

Para la medición del desarrollo de la resistencia a la rapidez se planificó el Test de Course Navette.

Fase 4. Determinación de las fuentes personales y no personales de información relevante para la investigación.

Fuentes personales: entrenadores y deportistas de baloncesto de la categoría Senior de la Universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil.

Fuentes no personales: Documentos de programación de las sesiones de entrenamiento de la categoría Senior de la Universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil y programas de enseñanzas del baloncesto.

Fase 5. Recolección y procesamiento de los datos e información recogida.

Variable 1. Competencias de los entrenadores para el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas de grupo y equipo en los baloncestistas de la categoría Senior de la Universidad Salesiana sede Guayaquil.

Dimensión 1. Conocimientos teóricos y metodológicos sobre el proceso de entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en el baloncesto.

Tabla 2. Resultados de la encuesta dirigida a los entrenadores.

Nº	Indicadores de evaluación	Juicios de valor				
		Muy insuficiente (1)	Insuficiente (2)	Regularmente suficiente (3)	Suficiente (4)	Muy suficiente (5)
1	Nivel de conocimientos sobre el entrenamiento de los fundamentos técnicos en el baloncesto.	66,7% (2)	33,3% (1)	0%	0%	0%
2	Nivel de conocimientos sobre el entrenamiento de las acciones individuales, de grupo y equipo en el baloncesto.	0%	66,7% (2)	33,3% (1)	0%	0%
3	Nivel de conocimientos sobre los procedimientos y formas de organización para el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en la transición de la defensa a	66,7% (2)	33,3% (1)	0%	0%	0%

	la ofensiva en el baloncesto.					
4	Nivel de conocimientos sobre los ejercicios y métodos para el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.	0%	66,7% (2)	33,3% (1)	0%	0%
5	Nivel de conocimientos sobre las acciones tácticas durante la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.	66,7% (2)	0%	33,3% (1)	0%	0%
6	Nivel de conocimientos sobre la bases energéticas del trabajo físico en el baloncesto.	0%	66,7% (2)	33,3% (1)	0%	0%

Elaborado por: Estrada (2021).

Resultados del procesamiento y análisis de la revisión de planificaciones inicial de las sesiones de entrenamiento de baloncesto.

Tabla 3. Resultados de la revisión documental inicial dirigida a las sesiones de entrenamiento de baloncesto.

Nº	Indicadores de evaluación	Juicios de valor				
		Muy inadecuado (1)	Inadecuado (2)	Regularmente adecuado (3)	Adecuado (4)	Muy adecuado (5)
1	Formulación de objetivos y la inclusión de las acciones técnico-tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.	70,00% (7)	10,00% (1)	0% (0)	10,00% (1)	10,00% (1)
2	Planificación de procedimientos metodológicos y formas organizativas acorde con los objetivos de la sesión de entrenamiento, cantidad de deportistas, medios y condiciones para la práctica.	60,00% (6)	20,00% (2)	0% (0)	10,00% (1)	10,00% (1)
3	Planificación de ejercicios para el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en la transición	60,00% (6)	10,00% (1)	0% (0)	20,00% (2)	10,00% (1)

	de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.					
4	Ubicación de los ejercicios en la planificación de la sesión de entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.	70,00% (7)	10,00% (1)	0% (0)	10,00% (1)	10,00% (1)
5	Aplicación de ejercicios técnico-tácticos en la transición de la defensa a la ofensiva en correspondencia con el sistema de actividades metodológicas planificado.	60,00% (6)	20,00% (2)	0% (0)	10,00% (1)	10,00% (1)

Elaborado por: Estrada (2021).

Dimensión 2. Estado del desempeño en el terreno de los entrenadores.

Tabla 4. Resultados de la observación científica dirigida a las sesiones de entrenamiento.

Nº	Indicadores de evaluación	Juicios de valor				
		Muy inadecuado (1)	Inadecuado (2)	Regularmente adecuado (3)	Adecuado (4)	Muy adecuado (5)
1	Nivel de organización de los deportistas en la sesión de	70,00% (7)	10,00% (1)	0% (0)	10,00% (1)	10,00% (1)

	entrenamiento de baloncesto.					
2	Utilización de ejercicios para el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.	60,00% (6)	20,00% (2)	0% (0)	10,00% (1)	10,00% (1)
3	Métodos y procedimientos para el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.	60,00% (6)	10,00% (1)	0% (0)	20,00% (2)	10,00% (1)
4	Utilización de situaciones simplificadas de juego.	70,00% (7)	10,00% (1)	0% (0)	10,00% (1)	10,00% (1)
5	Corrección de errores durante las sesiones de entrenamiento.	60,00% (6)	20,00% (2)	0% (0)	10,00% (1)	10,00% (1)
6	Efectividad de las acciones y nivel de asimilación de los atletas	60,00% (6)	10,00% (1)	0% (0)	20,00% (2)	10,00% (1)

durante las sesiones.

Elaborado por: Estrada (2021).

Variable 2. Nivel de desarrollo de las acciones técnico-tácticas de grupo y equipo durante la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Con relación a la variable 2 sobre el nivel de desarrollo de las acciones técnico-tácticas de grupo y equipo durante la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto se obtuvieron los siguientes resultados en el estudio diagnóstico en correspondencia a la calidad del movimiento fluidez, errores técnicos fundamentales y efectividad, además se consideraron los siguientes juicios de valor: Mal (más de 2 errores), regular (2 errores), bueno (un error), muy bueno (uno-cero error), excelente (no cometen errores).

Dimensión 1: Dominio de las acciones técnicas durante la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Errores durante la ejecución del dribling:

- Ejecución de los tipos de pases.
- Falta de velocidad y precisión en la ejecución del pase al jugador más adelantado.

Errores durante la ejecución de los tipos de pases en el baloncesto:

- Agarre incorrecto del balón, orienta mal los dedos y da un pase defectuoso.
- Falta de velocidad y precisión en la ejecución del pase al jugador más adelantado.

Errores durante la ejecución de la recepción en el baloncesto:

- No proteger el balón en la recepción ante el contrario después de

haber recibido el pase.

- No mantener control del adversario más cercano para asumir la posición más cómoda de recepción del balón.

Errores durante la ejecución del tiro al aro en movimiento después del dribling o haber recibido pase:

- No realizar péndulo con la pierna del mismo brazo de tiro.
- Soltar el balón con el brazo totalmente extendido antes de haber realizado el tiro al aro.

Tabla 5. Resultados del test de dominio de los fundamentos técnicos con balón (dribling, finta, pases, recepción y tiro al aro).

Fundamentos técnicos con balón	Juicios de valor				
	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	Mal
	(no cometen errores)	(0-1 error)	(1 error)	(2 errores)	(más de 2 errores)
Dribling	0%	0%	25% (3)	50% (6)	25% (3)
Finta	0%	0%	16,66% (2)	58,33% (7)	25% (3)
Pases	0%	8,33% (1)	16,66% (2)	58,33% (7)	16,66% (2)
Recepción	0%	0%	16,66% (2)	66,66% (8)	16,66% (2)
Tiro al aro	0%	0%	25% (3)	50% (6)	25% (3)

Elaborado por: Estrada (2021).

Errores durante la ejecución de los desplazamientos ofensivos sin balón:

- Dificultades para evitar el bloqueo o la interrupción del equipo contrario (desmarque).
- Dificultades en la ejecución del salto con una o ambas piernas para recuperar un rebote ofensivo.

Errores durante la ejecución del fundamento técnico finta sin balón:

- Desequilibrar el cuerpo.
- Mala postura al estabilizarse, cuando se cae al suelo las rodillas están extendidas.

Errores durante la ejecución del fundamento técnico sin balón pantallas o cortinas a los jugadores contrarios:

- Realizar la carrera de aproximación muy rápido.
- No detenerse en un tiempo y caminar al cortar:
- Detenerse muy lejos del defensor y salir antes de la cortina.

Tabla 6. Resultados del test de dominio de los fundamentos técnicos sin balón (desplazamientos, finta, pantallas o cortinas a los jugadores contrarios).

Fundamentos técnicos sin balón	Juicios de valor				
	Excelente (no cometen errores)	Muy bueno (0-1 error)	Bueno (1 error)	Regular (2 errores)	Mal (más de 2 errores)
Desplazamientos	0%	0%	16,66% (2)	58,33% (7)	25% (3)
Finta	0%	8,33% (1)	16,66% (2)	58,33% (7)	16,66% (2)
Pantallas o cortinas a los jugadores contrarios	0%	0%	16,66% (2)	66,66% (8)	16,66% (2)

Elaborado por: Estrada (2021).

Dimensión 2: Dominio de las acciones tácticas durante la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

El test de ejecución de la táctica ofensiva de grupo de tres jugadores (3 vs 3) adaptado de Cárdenas (2006) y Cabellero, et al. (2011) se aplicó a

los 12 jugadores de baloncesto de la categoría Senior de la Universidad Politécnica Salesiana, sede Guayaquil, donde se poderaron los juicios de valor excelente (no cometen errores), muy bueno (0-1 error), bueno (1 error), regular (2 errores) y mal (más de 2 errores) en cada una de las acciones de desmarques o fintas de recepción interior – exterior y exterior – interior, cabe destacar que cada uno de los atletas realizó tres repeticiones en el test empleado, para lograr mayor efectividad en los resultados obtenidos, a continuación se presenta una gráfico donde se muestra la ejecución de las acciones tácticas ofensivas de grupo de (3 vs 3):

Desmarques o fintas de recepción

Interior- Exterior

- a. Caminar hacia el defensor interponerse en su línea y salir a recibir lo más cerca del aro posible. Ver Gráfico 1

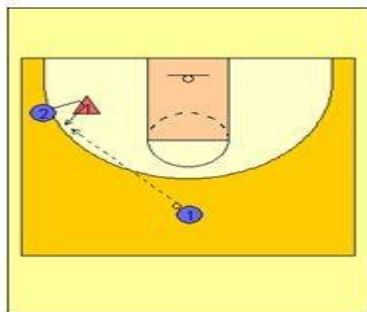


Gráfico 1

- b. Otra forma sería colocar el hombro en el medio del pecho del defensor, pedir la bola con la mano mas alejada de la defensa y salir a recibir, (salir en el momento que la bola salga de la mano del pasador). Ver Gráfico 2.

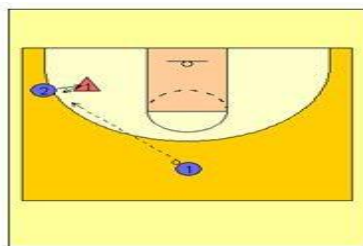


Gráfico 2

Exterior-Interior: Movimiento contrario al anterior en su ejecución, se realiza cuando el defensor presiona mucho en las proximidades de la línea de los tres puntos. Se pueden realizar dos tipos de salida:

a. Si el defensor está sobrecargado a la a línea de pase el movimiento correcto sería por detrás. Ver Gráfico 3.

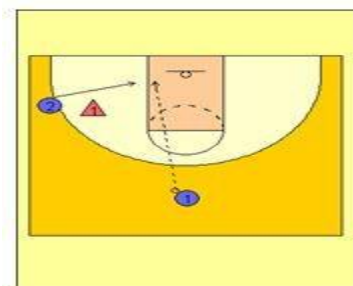


Gráfico 3

b. Si el defensor va por detrás o está muy pegado al atacante lo lógico sería por delante del defensor. Ver Gráfico 4.

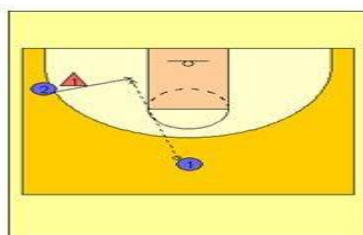


Gráfico 4

Tabla 7. Resultados del test de ejecución de la táctica de grupo de tres jugadores (3 vs 3).

Táctica de grupo Indicadores de evaluación	Juicios de valor				
	Excelente (no cometen errores)	Muy bueno (0-1 error)	Bueno (1 error)	Regular (2 errores)	Mal (más de 2 errores)
Desmarques o fintas de recepción Interior - Exterior					
Caminar hacia el defensor interponerse en su línea y salir a recibir el balón lo más cerca del aro posible.	0%	8,33% (1)	8,33% (1)	33,33 % (4)	50% (6)
Colocar el hombro en el medio del pecho del defensor, pedir el balón con la mano mas alejada de la defensa y salir a recibir.	0%	0%	8,33% (1)	58,33% (7)	33,33 % (4)
Exterior - Interior					
Realizar el movimiento de salida por detrás, si el defensor está sobrecargado	0%	0%	8,33% (1)	58,33% (7)	33,33 % (4)

a la línea de
pase.

Realizar el movimiento de salida por delante, si el defensor va por detrás o está muy pegado al atacante.	0%	0%	8,33% (1)	66,66 % (8)	25% (3)
---	----	----	--------------	----------------	---------

Elaborado por: Estrada (2021).

Dimensión 3: Estado de desarrollo de la resistencia a la rapidez en los baloncestistas de la categoría Senior de la Universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil para la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Para la aplicación del test de Course de Navette se consideraron los valores de referencia propuestos por la Unidad de Atención Integral de la Salud (UADY, 2018), con el tiempo obtenido en minutos al finalizar el ejercicio realizado, se aplicó la fórmula 2 de Volumen Máximo de Oxígeno, la cual se detalla a continuación:

(VO2Máx): $VO2 \text{ Máx.} = (31.025) + (3.238 * X) - (3.248 * A) + (0.1536 * A * X)$. (Fórmula 2).

En la que:

- A= Edad.
- X=Velocidad a la que se detuvo el sujeto. La velocidad se expresa en la tabla 3 tomando en cuenta el minuto completo en el que se detuvo el evaluado.

Tabla 8. Resultados del Test de Course Navette.

Baloncestistas	Excelente 52 o más VO2Máx.	Juicios de valor			
		Bueno 43-52 VO2Máx .	Medio 34-42 VO2Máx .	Bajo 25-33 VO2Máx .	Muy bajo 25 o menos VO2Máx .
1	0%	8,33% (1)	33,33 % (4)	50% (6)	8,33% (1)
2	0%	0%	33,33 % (4)	58,33% (7)	8,33% (1)
3	0%	8,33% (1)	33,33 % (4)	50% (6)	8,33% (1)
4	0%	0%	25% (3)	66,66 % (8)	8,33% (1)
5	0%	8,33% (1)	33,33 % (4)	50% (6)	8,33% (1)
6	0%	0%	33,33 % (4)	58,33% (7)	8,33% (1)
7	0%	8,33% (1)	33,33 % (4)	50% (6)	8,33% (1)
8	0%	0%	25% (3)	66,66 % (8)	8,33% (1)
9	0%	8,33% (1)	33,33 % (4)	50% (6)	8,33% (1)
10	0%	0%	33,33 % (4)	58,33% (7)	8,33% (1)
11	0%	8,33% (1)	33,33 % (4)	50% (6)	8,33% (1)
12	0%	0%	25% (3)	66,66 % (8)	8,33% (1)

Elaborado por: Estrada (2021).

Fase 6. Conclusiones del estudio diagnóstico

La aplicación de los métodos, técnicas e instrumentos antes mencionados y la triangulación de los resultados del diagnóstico permitieron establecer las siguientes regularidades:

En correspondencia al nivel de preparación y conocimientos teóricos,

didácticos y metodológicos por parte de los entrenadores sobre el proceso de entrenamiento de las acciones técnico-tácticas ofensivas en el baloncesto, predominan los juicios de valor insuficientes 66,7% (2) y regularmente suficiente 33,3% (1).

En relación con el nivel de planificación de las sesiones de entrenamiento por parte de los entrenadores, para el desarrollo de las acciones técnico-tácticas ofensivas en el baloncesto, predominan los juicios de valor muy insuficiente 60,00% (6) e insuficiente 20,00% (2).

En correspondencia al nivel de organización y ejecución de la sesión de entrenamiento por parte de los entrenadores, para el desarrollo de las acciones técnico-tácticas ofensivas en el baloncesto, prevalecen los juicios de valor muy insuficiente 60,00% (6) e insuficiente 20,00% (2).

En correspondencia al dominio de las acciones técnicas con balón durante la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto, en los fundamentos técnicos dribling predominan los juicios de valor regular (dos errores) 50% (6) y mal (más de dos errores) 25% (3), en la finta 58,33% (7) regular y 25% (3) mal, en los pases 58,33% (7) regular y 16,66% (2) mal, en la recepción 66,66% (8) regular y 16,66% (2) mal y en el tiro al aro 50% (6) regular y 25% (3) mal; en los baloncestistas de la categoría Senior de la Universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil, Ecuador.

En relación con el dominio de las acciones técnicas sin balón durante la transición de la defensa a la ofensiva de los baloncestistas de la categoría Senior de la Universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil, Ecuador, en los fundamentos técnicos desplazamientos predominan los juicios de valor regular (dos errores) 58,33% (7) y mal (más de dos errores) 25% (3), en la finta el 58,33% (7) regular y el 16,66% (2) mal y en las pantallas o cortinas a los jugadores contrarios el 66,66% (8) regular y el 16,66% (2) mal.

En relación a la valoración inicial de la ejecución de la táctica ofensiva de grupo de tres jugadores (3 vs 3) en los desmarques o fintas de recepción de interior – exterior, como primer indicador caminar hacia el defensor interponerse en su línea y salir a recibir el balón lo más cerca del aro posible, predominan los juicios de valor mal (más de 2 errores) 50% (6) y regular (2 errores) 33,33 % (4), en el indicador dos colocar el hombro en el medio del pecho del defensor, pedir el balón con la mano mas alejada de la defensa y salir a recibir, el 58,33% (7) regular y el 33,33 % (4) mal.

En correspondencia a los desmarques o fintas de recepción de exterior – interior, en el primer indicador realizar el movimiento de salida por detrás, si el defensor está sobrecargado a la línea de pase, los resultados se orientan a los juicios de valor 58,33% (7) regular y 33,33 % (4) mal, finalmente en el segundo indicador realizar el movimiento de salida por delante, si el defensor va por detrás o está muy pegado al atacante el 66,66 % (8) estuvo valorado como regular y el 25% (3) mal.

En correspondencia al estado del desarrollo de la resistencia a la rapidez en los baloncestistas de la categoría Senior de la Universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil para la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto, los resultados se orientan a los juicios de valor medio con el 33,33 % (4) y bajo con el 50% (6), evidenciando un bajo nivel de VO2Máx. en el test de Course de Navette para el desarrollo de la resistencia a la rapidez

CAPÍTULO 3. ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA EL ENTRENAMIENTO DE LAS ACCIONES TÉCNICO TÁCTICAS EN LA TRANSICIÓN DE LA DEFENSA A LA OFENSIVA EN EL EQUIPO DE BALONCESTO SENIOR DE LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE GUAYAQUIL.

En el presente capítulo se muestran los componentes que integran la estrategia metodológica para el entrenamiento de las acciones técnico tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el equipo de baloncesto categoría Senior de la Universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil, así como, los resultados de la aplicación del Método Criterio de Expertos para valorar el nivel de concordancia de los expertos seleccionados sobre la pertinencia de cada una de las etapas de la estrategia metodológica.

3.1 Estructura, componentes y acciones que integra la estrategia metodológica para el entrenamiento de las acciones técnico tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el equipo de baloncesto Senior de la Universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil.

La estrategia metodológica está compuesta por las siguientes etapas:

Etapas 1. De Diagnóstico del estado que presenta el entrenamiento de las acciones técnico tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el equipo de baloncesto Senior de la Universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil.

Etapas 2. De Planificación de las actividades metodológicas para el entrenamiento de las acciones técnico tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Etapas 3. De Aplicación de las actividades metodológicas para el entrenamiento de las acciones técnico tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Etapas 4. De Evaluación del entrenamiento de las acciones técnico tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Los contenidos, fases y acciones de cada una de las etapas se describen a continuación:

Etapas 1. De Diagnóstico del estado que presenta el entrenamiento de las acciones técnico tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el equipo de baloncesto Senior de la Universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil.

Los contenidos de esta etapa fueron descritos en diferentes fases que incluía: análisis y determinación de los objetivos del estudio diagnóstico, análisis e identificación del contenido del estudio diagnóstico, análisis e identificación de los métodos e instrumentos del estudio diagnóstico, determinación de las fuentes personales y no personales de información relevante para la investigación, recolección y procesamiento de los datos e información y conclusiones del diagnóstico, durante el Capítulo 2 del presente informe.

Etapas 2. De Planificación de las actividades metodológicas para el entrenamiento de las acciones técnico tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Esta etapa está conformado por las siguientes fases: De determinación de los objetivos general y específicos de la estrategia metodológica, De preparación de los profesores de baloncesto del equipo Senior de la Universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil, De elaboración de las actividades metodológicas para el entrenamiento de las acciones técnicas durante la transición de la defensa a la ofensiva, De elaboración de las actividades metodológicas para el entrenamiento de las acciones tácticas

durante la transición de la defensa a la ofensiva y De elaboración de las actividades metodológicas del entrenamiento de la resistencia a la rapidez en los miembros del equipo de baloncesto Senior de la universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil.

Fase 1. De determinación de los objetivos general y específicos de la estrategia metodológica.

Como **objetivo general** se determina: Mejorar el proceso de entrenamiento de las acciones técnico tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva de los baloncestistas del equipo Senior de la universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil.

Como **objetivos específicos** se determinan:

- Mejorar el nivel de conocimientos sobre el entrenamiento de las acciones técnico tácticas durante la transición de la defensa a la ofensiva de los entrenadores del equipo Senior de la universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil.
- Mejorar la planificación y ejecución de las sesiones de entrenamiento dirigidas a las acciones técnico tácticas durante la transición de la defensa a la ofensiva en los entrenadores del equipo de baloncesto de la categoría Senior de la universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil.
- Mejorar el dominio de las acciones técnicas durante la transición de la defensa a la ofensiva en los baloncestistas del equipo de baloncesto de la categoría Senior de la universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil.
- Favorecer desarrollo de las acciones tácticas durante la transición de la defensa a la ofensiva en los baloncestistas del equipo de baloncesto de la categoría Senior de la universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil.

- Desarrollar la capacidad física resistencia a la rapidez en los baloncestistas del equipo de baloncesto de la categoría Senior de la universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil.

Fase 2. De preparación de los profesores de baloncesto del equipo Senior de la Universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil.

En la presente fase se concibieron las siguientes actividades (talleres, clínicas teórico-prácticas, sesiones de entrenamiento demostrativas) para mejorar la preparación de los entrenadores en los aspectos técnicos, tácticos y físicos. A continuación se describen las características de cada actividad:

- Nivel de conocimientos sobre las acciones técnico-tácticas durante la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.
- Nivel de conocimientos sobre las bases energéticas del trabajo físico en el baloncesto.

Taller 1: El entrenamiento de los fundamentos técnicos en el baloncesto.

Participantes: Entrenadores y capacitador.

Objetivo: Mejorar los conocimientos teóricos y metodológicos sobre los fundamentos técnicos en el baloncesto.

Contenido: Principales concepciones de entrenamiento deportivo, características de los fundamentos técnicos del baloncesto.

Taller 2: El entrenamiento de las acciones tácticas de transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Participantes: Entrenadores y capacitador.

Objetivo: Mejorar los conocimientos teóricos y metodológicos sobre El entrenamiento de las acciones tácticas de transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Contenido: Principales concepciones de táctica, características de las acciones defensivas y ofensivas en el baloncesto.

Taller 3: Procedimientos y formas de organización para el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Participantes: Entrenadores y capacitador.

Objetivo: Mejorar los conocimientos teóricos y metodológicos sobre los Procedimientos y formas de organización para el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Contenido: Principales concepciones de procedimientos y formas de organización, importancia de la táctica ofensiva en el baloncesto.

Clínica de entrenamiento 1: Ejercicios y métodos para el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas de grupo en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Participantes: Entrenadores y conferencista.

Objetivo: Mejorar los conocimientos teóricos y metodológicos sobre los ejercicios y métodos para el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas de grupo (2 vs 1; 2 vs 2; 2 vs 3; 3 vs 1; 3 vs 2 y 3 vs 3) en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Contenido: Principales concepciones de los métodos en el entrenamiento deportivo. Tipos de métodos para el entrenamiento de

las acciones técnico tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Clínica de entrenamiento 2: Acciones tácticas de equipo durante la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Participantes: Entrenadores y conferencista.

Objetivo: Mejorar los conocimientos teóricos y metodológicos sobre las acciones tácticas de equipo en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Contenido: Principales concepciones sobre la táctica en el entrenamiento en el baloncesto. Tipos de acciones tácticas de equipo para la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Sesión demostrativa 1: Organización y ejecución de la sesión de entrenamiento para contribuir al desarrollo de la resistencia a la rapidez en el baloncesto.

Participantes: Entrenadores e instructor.

Objetivo: Mejorar los conocimientos teóricos y metodológicos para el entrenamiento de la resistencia a la rapidez en el baloncesto.

Contenido: Ejercicios, métodos, procedimientos y formas de organizar los componentes de la carga volumen, intensidad, densidad y frecuencia en el trabajo con la resistencia a la velocidad. Test de control de la carga biológica.

Sesión demostrativa 2: Organización y ejecución de la sesión de entrenamiento para contribuir al desarrollo de las acciones técnicas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Participantes: Entrenadores e instructor.

Objetivo: Mejorar los conocimientos prácticos en la organización y desarrollo de la sesión de entrenamiento para contribuir al desarrollo de las acciones técnicas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Contenido: Relación de la planificación con el desarrollo de la sesión de entrenamiento. Correspondencia entre el objetivo y el contenido de la sesión de entrenamiento. Ubicación y diversidad de ejercicios para el desarrollo de los fundamentos técnicos en el baloncesto (dribling, pases, recepción y lanzamientos).

Sesión demostrativa 3: Organización y ejecución de la sesión de entrenamiento para contribuir al desarrollo de las acciones tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Participantes: Entrenadores e instructor.

Objetivo: Mejorar los conocimientos prácticos en la organización y desarrollo de la sesión de entrenamiento para contribuir al desarrollo de las acciones tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Contenido: Relación de la planificación con el desarrollo de la sesión de entrenamiento. Correspondencia entre el objetivo y el contenido de la sesión de entrenamiento. Ubicación y diversidad de ejercicios para el desarrollo de las acciones tácticas en el baloncesto (acción de grupo 2 vs 2, acción de grupo 3 vs 2 y acción de grupo 3 vs 3).

Fase 3. De elaboración de las actividades metodológicas para el entrenamiento de las acciones técnicas durante la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Para cumplir con el objetivo de esta fase se conciben los siguientes **actividades y ejercicios para el entrenamiento de los fundamentos técnicos con balón:**

Tabla 9. *Ejercicios para el entrenamiento de los fundamentos técnicos con balón.*

No	Fundamento Técnico	Ejercicios	Método
1	Dribling	Coordinación de movimientos y manejo de balón. Dribling con velocidad, dominio y familiarización con el balón. Dribling en combinación con tiro al aro. Dribling con cambio de mano entre las piernas.	Método de repeticiones y juego con tareas
2	Pase	Pase picado. Pase directo. Pase largo. Pase medio. Pase corto. Pase mano a mano. Pase con dos manos. Pase de pecho.	Método de repeticiones y juego con tareas

Pase sobre la cabeza.

Pase con una mano sobre La
Cabeza (Béisbol).

Pase desde la posición de tiro.

Pase de pecho – lateral.

- | | | | |
|---|-----------------------|--|---|
| 3 | Recepción
del pase | Correr directamente hacia el balón sin parar (atacar el balón), con las manos delante del pecho preparadas para la recepción del pase. | Método de repeticiones y juego con tareas |
|---|-----------------------|--|---|

Saltar ligeramente hacia adelante, recibir el balón con ambos pies en el aire, situarse detrás del mismo.

Caer del salto con mucho equilibrio realizando una rápida parada en dos tiempos con los pies encarando el aro y las rodillas flexionadas, apoyando primero el pie interior o pies encarando a la canasta e inmediatamente el otro que quedará más atrasado.

3	Finta	Lanzar el balón hacia arriba, ir a verlo y coger aire a la vez que se para en un tiempo delante del pivote. Realizar una finta de salida en dribling y luego terminar con una entrada o un tiro. Finta de recepción tras fintar el pase alto (delante del pivote). Finta de recepción sube a recibir el poste alto, tras realizar una finta de tiro y de salida termina con una entrada o con un tiro.	Método de repeticiones y juego con tareas
4	Tiro al aro	Lanzamientos de frente o básico. Lateral o de medio gancho. En Bandeja. Lanzamientos sin Salto (Tiro Libre). Lanzamientos con Salto.	Método de repeticiones y juego con tareas

Elaborado por: Estrada (2021).

Actividades y ejercicios para el entrenamiento de los **fundamentos técnicos sin balón**:

Tabla 10. *Ejercicios para el entrenamiento de los fundamentos técnicos sin balón.*

No	Fundamento Técnico	Ejercicios	Método
1	Desplazamiento	Desplazamientos laterales en grupo. Desplazamientos laterales con marcas o conos. Desplazamientos laterales con pases. Desplazamientos laterales con bote. Desplazamientos adelante, atrás y diagonales en grupo. Desplazamientos diagonales, rebote y contraataque	Método de repeticiones
2	Finta	Simulación de una situación de 1x1 en medio campo aplicando la finta. Simulación de una situación de 1x1 en campo completo aplicando la finta.	Método de repeticiones

		Finta de tiro con defensor, obligando al atacante a tomar una decisión en función de la reacción del defensor.	
		Finta de salida en contraataque.	
3	Pantalla	Simulación de la acción de tiro exterior tras doble pantalla.	Método de repeticiones
		Pantalla directa.	
		Pantalla hacia abajo.	
		Pantalla cruzada arriba.	
		Pantalla cruzada abajo.	

Elaborado por: Estrada (2021).

Orientaciones metodológicas para el entrenamiento de las acciones técnicas con y sin balón propuesto por Avakumovic (2020):

1. Exigir a los jugadores un total compromiso, gran concentración y disciplina.
2. El proceso de perfeccionamiento técnico comienza con tareas de mediana complejidad que gradualmente van pasando a ser más complicadas.
3. Debe darse importancia a los detalles. El entrenador debe demostrarlos y exigirselos a los jugadores.
4. Un máximo del 25 % de elementos nuevos pueden ser incorporados en cada entrenamiento.
5. Las acciones de ataque y defensa deben entrenarse paralelamente.

6. Los ejercicios deben ejecutarse, primero en un espacio pequeño y posteriormente en uno más grande.
7. Incrementar la dificultad de los ejercicios para el desarrollo de los fundamentos técnicos con y sin balón, variando los recursos, el espacio y el tiempo.
8. Los jugadores altos deben trabajar los mismos ejercicios que los más bajos, con el fin de que perfeccionen los gestos técnicos.
9. Se debe prestar especial atención a las paradas y los pivotes.
10. Se debe dar importancia a la posición de equilibrio del cuerpo del jugador, la posición de los pies y de los brazos.
11. La «triple amenaza» (el balón preparado para tirar, botar o pasar) es crucial en el juego ofensivo.
12. Preparar a los jugadores hacia un juego rápido, con acciones sencillas y complejas con la participación de 2 o 3 jugadores.
13. Inculcar a los jugadores un alto nivel de trabajo y concentración.
14. Un buen partido es el resultado de muchos entrenamientos duros, más mental que psicológicamente.

Fase 4. De elaboración de las actividades metodológicas para el entrenamiento de las acciones tácticas durante la transición de la defensa a la ofensiva.

Ejercicios para el **entrenamiento de las acciones tácticas** para la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Tabla 11. *Ejercicios para el entrenamiento de las acciones tácticas para la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto propuestos por Cárdenas (2006) y Caballero, et al. (2011).*

No	Fundamento Táctico	Ejercicios	Método
1	Acción de grupo 2 vs 2	Desmarques o fintas de recepción	Método de repeticiones

Interior- Exterior

a. Caminar hacia el defensor interponerse en su línea y salir a recibir lo más cerca del aro posible.

b. Otra forma seria colocar el hombro en el medio del pecho del defensor, pedir la bola con la mano mas alejada de la defensa y salir a recibir, (salir en el momento que la bola salga de la mano del pasador).

2 Acción de Exterior-Interior Método de
grupo 3 vs 2 repeticiones

Movimiento contrario al anterior en su ejecución, se realiza cuando el defensor presiona mucho en las proximidades de la línea de los tres puntos. Se pueden realizar dos tipos de salida:

a. Si el defensor está sobrecargado a la a línea de pase el movimiento correcto seria por detrás.

b. Si el defensor va por detrás o está muy pegado al atacante lo lógico seria por delante del defensor.

3 Acción de a. Trabajo básico en 3×3 para Método de
Grupo 3 vs 3 salida de presión baloncesto. repeticiones

Este ejercicio se debe llevar a cabo en una dinámica de 3×3 en todo el campo de forma continua, en la que siempre el equipo atacante realizará el balance

defensivo, para frenar la salida de contraataque de los tres jugadores situados en línea de fondo. Aunque la defensa que vamos a plantear es individual, este movimiento de salida puede ser empleado también contra algún tipo de zona press. El objetivo será que los jugadores fijen automatismos de salida, para una vez en situación de juego no quedarse bloqueados ante la defensa rival.

b. 3vs 3 flash ofensivo y lectura de juego por conceptos

Se puede comenzar el ejercicio con una simple inversión de balón, en ese mismo comienzo se debe fijar el primer movimiento del jugador que ha realizado el primer pase con el objetivo que realice un corte a canasta para intentar recibir cerca del aro, o en su defecto que busque ganar la posición en poste bajo. Los objetivos deben de estar orientados en función de la filosofía de juego, y siempre acordes al nivel de los baloncestistas.

Elaborado por: Estrada (2021).

Orientaciones metodológicas para el entrenamiento de las acciones tácticas de grupo:

1. No se debe regresar por donde se ha ido. Es mejor realizar el movimiento con cierto ángulo en forma de V.

2. Buscar el contacto para que sirva de apoyo.
3. Buscar la recepción en movimiento.
4. Romper la línea del defensor, ponerse delante en la salida hacia fuera.
5. Intentar recibir en posiciones donde se sea peligroso, lo más cerca del aro posible.

Fase 5. De elaboración de las actividades metodológicas del entrenamiento de la resistencia a la rapidez

Actividades para el desarrollo de la **resistencia a la rapidez** en baloncestistas del equipo Senior de la Universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil.

Tabla 12. Ejercicios para el desarrollo de la resistencia a la rapidez en el baloncesto propuestos por Perlaza (2016).

No	Tipo de resistencia	Ejercicios	Método	Procedimiento
1	Resistencia anaerobia aláctica	a) Saltos verticales: simulando una carrera de obstáculos, los puedes realizar de forma general sobre vallas, cuerdas o cajones. Eleva las rodillas, pasa los obstáculos (separados unos 2 metros) y ataca los próximos de forma sucesiva, no olvides que tus brazos deberán mantenerte en equilibrio durante los saltos.	Discontinua repetición	Circuito, estaciones, recorrido, ondas, secciones, frontal

b) carreras de no más de 5"

La intensidad de estas carreras es máxima (100%). Por ejemplo, haz carreras de 10 metros, abárcalas a través de cuestas cortas en distintos desniveles para que el esfuerzo sea todavía más exigente.

c) carreras de 5" – 20"

En este apartado podemos incluir carreras lanzadas, de 50 y hasta 100 metros. La intensidad en este tipo de carreras no es del 100%, pero se acerca. En estas series, va sobre el 95%, siendo las principales fuentes de energía consumidas el ATP y el PC (fosfocreatina), vías energéticas de muy rápida obtención.

d) carreras de menos de 5 segundos: intensidad es al 100%, cuya fuente

en correspondencia con la etapa, la frecuencia cardiaca entre 180 – 190 p/m.

b) Fartlek con tramos de 100 mts al 90 - 100 % de intensidad y 100 mts regenerativos, las pulsaciones 190-200 p/m.

c) Fartlek con tramos de 60-100 mts, con tramos regenerativos de 120-200 mts, con una intensidad de 95-100 %, se trabajarán de 4 a seis series con una frecuencia cardiaca 190 – 200 p/m.

d) Fartlek con tramos de entre 20 - 60 mts y una intensidad de 90-100 %, con tramos regenerativos de entre 20 – 60 mts. La dosificación de intensidad y volumen se realiza en correspondencia a la etapa de preparación y adaptación a la carga.

Elaborado por: Estrada (2021).

Orientaciones metodológicas para el entrenamiento de la resistencia a la rapidez desde la concepción de Perlaza (2016):

- 1) Los componentes de la carga tienen como característica la siguiente: volumen: medio-alto, Intensidad: hasta el 75% - 85%.
- 2) Los componentes externos de la carga varían en correspondencia con el tipo de resistencia a trabajar, la etapa de preparación, la altura y los procesos de adaptación.
- 3) La utilización del método continuo variable para el desarrollo de la resistencia a la rapidez es característica del periodo preparatorio en las etapas de preparación general y especial en los mesociclos: básico desarrollador, básico estabilizador de preparación y control y se empleará fundamentalmente los microciclos ordinarios y de choque.
- 4) La utilización del Fartlek con carrera continua y ritmos alternados donde la intensidad alterna entre 10-50 % y 70 y 90 %, se empleará en los micro de choque, aproximación y competitivo.
- 5) Los componentes (volumen e intensidad), variarán en correspondencia con la adaptación, etapa de la preparación y particularidades del entrenamiento.
- 6) Se utiliza también en la etapa competitiva, en el mesociclo precompetitivo y competitivo, con un aumento de la intensidad de trabajo y ritmos alternados de entre 70 y 85 %.
- 7) La aplicación del método continuo variable en el entrenamiento actual de la resistencia a la rapidez concibe los siguientes tipos de carreras continuas, las que varían en intensidad en correspondencia con la etapa de preparación: a) Fartlek con tramos de 3000 mts a una intensidad de 70-80 % y tramos regenerativos de 1000 mts, la frecuencia cardiaca 160-170 p/m.

8) El método discontinuo anaerobio se utiliza para el desarrollo de la resistencia anaerobia lactacida y alactacida.

9) Los componentes de la carga se caracterizan por: intensidad alta o muy alta (85-100 % y 180- 190 p/m), volumen bajo o relativamente bajo (15" /60") y recuperación incompleta 1:2 (2'- 3') (8'-10') (6'- 8' ~~En~~ intensivo largo, intensivo corto).

10) No se recomienda la variación de los componentes de la carga durante la sesión de entrenamiento.

11) Se recomienda su uso en toda la preparación acentuándose en la etapa especial en los mesociclos precompetitivo y competitivo.

12) Se proponen para la resistencia anaerobia alactacida (volumen bajo, intensidad máxima F/C 170 -180). Se proponen los siguientes tramos y su dosificación de carga:

Etapas 3. De Aplicación de las actividades metodológicas para el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

En esta etapa se propone que se lleven a la práctica durante el macrociclo de preparación del equipo las actividades concebidas en la etapa anterior de planificación.

El cronograma de aplicación de las **actividades de preparación de los entrenadores con los talleres, clínicas y sesiones demostrativas** se propone realizar durante los dos primeros microciclos de la concentración del equipo en la Etapa de Preparación General de un macrociclo de 6 mesociclos (1 entrante, 1 básico desarrollador, 1 básico estabilizador, 1 precompetitivo, 1 competitivo y 1 de transito, con 17 microciclos), quedando como sigue:

Tabla 13. Cronograma de aplicación de las actividades de preparación de los entrenadores con los talleres, clínicas y sesiones demostrativas.

Simbología:

Taller: T

Clínica Acciones Tácticas: C

Sesión Entrenamiento Demostrativa: Sed.

PREPARACION GENERAL															
MESOCICLO ENTRANTE															
ACTIVIDADES DE PREPARACIÓN	MICROCICLO ORDINARIO					MICROCICLO ORDINARIO					MICROCICLO RESTABLECIMIENTO				
Días	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
Talleres	X								X						
T1															
T2		X								X					

T3			X								X				
Clínicas				X								X			
C1															
C2					X								X		
Sesión de entrenamiento demostrativa						X								X	
Sed. 1															
Sed. 2							X								X
Sed. 3								X							X

Elaborado por: Estrada (2021).

La distribución del volumen de entrenamiento durante el macrociclo para el trabajo con las acciones técnicas, tácticas y de resistencia a la rapidez se distribuyó como sigue en el siguiente cuadro:

Tabla 14. Organización general del volumen de los fundamentos técnicos, tácticos y el entrenamiento de la resistencia a la rapidez.

PERIODOS	PERIODO PREPARATORIO 65%											COMPETITIVO 30%				TRANSITO 5%	
ETAPAS	GENERAL							ESPECÍFICO									
MESOCICLOS	ENTRANTE			B. D				B. E				PRECOMPETITIVO		COMPETITIVO		TRANSITO	
MICROCICLOS	O	O	R	O	O	CH	R	O	CH	CH	R	PC	R	C	C	R	R
No Microciclos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
VOLUMEN EN HORAS	8	8	8	10	10	11	10	10	10	10	10	9	8	8	7	5	5
ACT. TÉC.	2	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2
ACT. TÁCT.	1	1	1	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	1	1
ACT. RESIST.	1/2	1	2	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1

Elaborado por: Estrada (2021).

La planificación general del macrociclo se presenta a continuación:

Tabla 15. Macro ciclo de preparación del equipo senior de la Universidad Politécnica Sede Guayaquil.

EQUIPO SENIOR UNIVERSIDAD POLITECNICA SALESIANA SEDE GUAYAQUIL. VOLUMEN TOTAL DE TRABAJO 150 HORAS																	
MACROCICLO																	
DEPORTE: BALONCESTO	FECHA DE INICIO: 05/07/2021			FECHA DE TERMINACIÓN: 5 /11/2021			CATEGORÍA: SENIOR										
SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
COMPETENCIAS															CF		
FECHAS	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26
MESES	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE					DICIEMBRE			
PERIODOS	PERIODO PREPARATORIO 65%											COMPETITIVO 30%				TRANSITO 5%	
ETAPAS	GENERAL						ESPECÍFICO										
MESOCICLOS	ENTRANTE			B. D			B. E				PRECOMPETITIVO		COMPETITIVO		TRANSITO		
MICROCICLO	O	O	R	O	O	CH	R	O	CH	CH	R	PC	R	C	C	R	R
CVOLUMEN	2	3	2	4	4	5	4	5	5	4	4	4	3	3	2	1	1
VOLUMEN E	8	8	8	10	10	11	10	10	10	10	10	10	9	9	7	5	5
INTENSIDAD	1	1	2	1	2	3	2	2	4	3	4	4	4	5	5	1	1
% INTENSIDA	50%	50%	60%	50%	60%	70%	60%	60%	70%	60%	80%	80%	80%	90%	90%	50%	50%
P/minuto	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
DIRECCIONES DEL ENTRE.																	
VOLUMEN T	150																
PF%	45%																
VOLUMEN D	33.75						13.5				10.13		6.75		3.375		
	3.6	3.6	3.6	4.5	4.5	4.95	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.05	4.05	3.15	2.25	2.25
PT%	30%																
VOLUMEN D	6.7						18				6.75		9		4.5		
	2.4	2.4	2.4	3	3	3.3	3	3	3	3	3	3	2.7	2.7	2.1	1.5	1.5
PTACTICA%	15%																
VOLUMEN D	2.25						3.4				6.8		7.9		2.3		
	1.2	1.2	1.2	1.5	1.5	1.65	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.35	1.35	1.05	0.75	0.75
PP%	5%																
VOLUMEN D	0.75						1.13				2.25		3		0.38		
	0.4	0.4	0.4	0.5	0.5	0.55	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.45	0.45	0.35	0.25	0.25
PTEORICA%	5%																
VOLUMEN D	0.75						1.9				2.3		2.6		0		
	0.4	0.4	0.4	0.5	0.5	0.55	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.45	0.45	0.35	0.25	0.25
TOTAL HORA	8	8	8	10	10	11	10	10	10	10	10	10	9	9	7	5	5
TOTAL MINU	480	480	480	600	600	660	600	600	600	600	600	600	540	540	420	300	300

Elaborado por: Estrada (2021).

La **Etapa 4.** De Evaluación del entrenamiento de las acciones técnico tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

La evaluación de estas acciones se realizará con Test Pedagógicos durante el Microciclo 12 Preparatorio de Control en el que se aplicarán los test utilizados en el diagnóstico inicial para evaluar su eficacia.

Las fases de esta etapa se describen a continuación:

Fase 1. De planificación de la evaluación

En esta fase se concibe el objetivo general y los objetivos específicos de la evaluación:

- **Objetivo general:** Evaluar el nivel de preparación y desarrollo de las acciones técnicas, tácticas y de desarrollo de la resistencia a la rapidez en los baloncestistas del equipo Senior de la universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil.
- **Objetivos específicos:**
 - Evaluar el nivel de conocimientos de los entrenadores sobre el entrenamiento de la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.
 - Evaluar el nivel de desarrollo de competencias en la planificación y ejecución de las sesiones de entrenamiento para el mejoramiento de la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.
 - Evaluar el nivel de desarrollo técnico, táctico y de resistencia de rapidez de los baloncestistas del equipo Senior de la universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil.

Fase 2. De aplicación de los test e instrumentos de evaluación

Se aplican los métodos, técnicas, test e instrumentos utilizados en el Diagnóstico explicado en el Capítulo 2 de la presente investigación y

otorgando los mismos juicios de valor

Fase 3. De análisis de los resultados de los métodos e instrumentos.

En esta fase se elabora un informe de las competencias profesionales de los docentes para la planificación, organización y ejecución del proceso de entrenamiento y un informe técnico del estado de desarrollo de las acciones técnicas, tácticas y de desarrollo de la resistencia a la rapidez en los baloncestistas.

3.2 Valoración de la pertinencia de la estrategia metodológica para el entrenamiento de las acciones técnico tácticas durante la transición de la defensa a la ofensiva en equipo Senior de la universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil.

Para la evaluación de las etapas de la estrategia metodológica se utilizó el Método Delphi, el que conduce como resultado el nivel de concordancia de los expertos sobre las etapas que integra la misma. Para la selección de los expertos y el procesamiento de los juicios de valor que los mismos emiten sobre las etapas se utilizó la propuesta de Cruz (2009).

La selección de los expertos con competencias para evaluar la estrategia didáctica se realizó a partir de determinar el Coeficiente de Competencia (K) de cada uno de los posibles expertos, este valor es un producto de la suma del Coeficiente de conocimientos (Kc) que expresa el nivel de conocimientos que posee el postulante a ser seleccionado como experto y el Coeficiente de argumentación (Ka), que expresa una medida de las fuentes de argumentación; quedando para su cálculo: $k = \frac{1}{2} (kc + ka)$.

La selección de los expertos se realizó a partir de determinar su Coeficiente de Competencia (K), el cual es un producto de la suma del Coeficiente de conocimientos (Kc) que representa una medida del nivel de conocimientos que posee el postulante a ser experto y el Coeficiente de

argumentación (K_a) que expresa una medida de las fuentes de argumentación; quedando para su cálculo: $k = \frac{1}{2} (k_c + k_a)$.

El cálculo de k_c requiere de la autoevaluación del candidato, en una escala de 0 a 10. El número seleccionado se multiplica por 0,1 para obtener el valor de k_c . En relación con el cálculo de k_a , es necesario que el encuestado se autoevalúe, atendiendo a seis posibles fuentes de argumentación. Para ello debe completar la tabla que aparece, la cual ofrece una escala tipo Likert con una medida cualitativa ordinal, en términos de Alto, Medio y Bajo.

Para el cálculo del Coeficiente de Conocimientos (K_c) los posibles expertos seleccionan un valor (N) desde 0-10 en la siguiente tabla:

Tabla 16. *Cálculo del Coeficiente de conocimientos.*

Valores a seleccionar su nivel de conocimientos sobre el tema (N)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Quedando que $K_c = N \times 0,1$

La determinación del Coeficiente de argumentación (K_a) es un resultante de la sumatoria de los valores seleccionados por los expertos en cada uno de los ítems que aparecen a continuación:

Tabla 17. *Determinación del Coeficiente de Argumentación K_a .*

FUENTES DE ARGUMENTACIÓN	GRADO DE INFLUENCIA DE LAS FUENTES EN SUS CRITERIOS		
	A (alto)	M (medio)	B (bajo)
Análisis teóricos realizados por Ud.	0,3	0,2	0,1
Su experiencia obtenida.	0,5	0,4	0,2
Trabajos de autores nacionales.	0,05	0,05	0,05
Trabajos de autores extranjeros.	0,05	0,05	0,05
Su propio conocimiento del estado del problema en el extranjero.	0,05	0,05	0,05

Su intuición.	0,05	0,05	0,05
---------------	------	------	------

Elaborada por: Estrada 2021.

La aplicación de la metodología anterior se aplicó a 45 posibles expertos, para valorar el coeficiente de competencia (k) de los mismos sobre la temática del entrenamiento en el baloncesto. La escala de valoración de los resultados fue: Si $0.8 < K \leq 1.0$ competencia alta. Si $0.5 < K \leq 0.8$ competencia media. Si $K \leq 0.5$ competencia baja, según Cruz, (2009). Para la selección se consideraron principalmente los criterios siguientes:

1. Experiencia en el entrenamiento del baloncesto en diferentes categorías.
2. Participación en eventos y competencias a nivel nacional o internacional.
3. Participación en ponencias y congresos como ponente de trabajo.
4. Participación en cursos, seminarios y clínicas de baloncesto nacional o internacional.

Como resultados se seleccionaron 25 expertos cuyo Coeficiente de competencia K fue igual o superior a 0.6, ósea por encima del nivel mínimo de la competencia media, a los que se le sometió a consideración en una primera ronda sobre las etapas de la estrategia metodológica valorada. Las observaciones y sugerencias realizadas por los expertos condujeron a perfeccionar la propuesta. Los 25 expertos seleccionados evaluaron los principales aspectos que integran el programa con la siguiente escala: C5 (Muy adecuado), C4 (Bastante adecuado), C3 (Medianamente adecuado), C2 (Poco adecuado) y C1 (Inadecuado).

La consulta realizada ofreció los siguientes resultados:

Tabla 18. *Asignación de valor por los expertos a cada etapa de la estrategia metodológica.*

ESTRATEGIA METODOLOGICA ENTRENAMIENTO TECNICO TACTICO							
DEPORTE: BALONCESTO							
CANTIDAD DE EXPERTOS: 25							
JUICIOS DE VALOR: C1: Muy adecuado, C2: Bastante adecuado, C3: Adecuado, C4: Poco adecuado, C5: No adecuado							
TABLA DE FRECUENCIAS ABSOLUTAS							
Nº	ETAPAS	C1	C2	C3	C4	C5	Total
1	Etapa 1: De diagnostico del estado que presente el entrenamiento de las acciones técnico táctico	8	11	4	1	1	25
2	Etapa 2: De planificación de las actividades metodológicas	15	7	2	1	0	25
3	Actividades y ejercicios para el entrenamiento de los fundamentos técnicos	2	5	11	6	1	25
4	Ejercicios para el entrenamiento de las acciones tácticas	3	11	7	2	2	25
5	Actividades para el desarrollo de la resistencia a la rapidez	7	9	5	2	2	25
6	Etapa 3: De aplicación de las actividades metodológicas	5	7	12	1	0	25
7	Etapa 4: De evaluación del entrenamiento de las acciones técnico tácticas	6	6	11	1	1	25

Elaborada por: Estrada 2021.

Como resultados de la tabla anterior se puede resumir que 19 expertos que representa el 76 % de los mismos valoran la Etapa 1 de Diagnóstico

del estado que presenta las acciones técnico tácticas, demostrando un gran consenso entre los expertos sobre esta etapa y su pertinencia. La Etapa 2 de Planificación de las actividades metodológicas fue evaluada por 22 expertos entre Muy adecuada y Bastante adecuada lo que representa un 88 %, esta valoración permitió considerar que los objetivos y las actividades metodológicas a evaluar fueron muy pertinentes para concebirlas en esta etapa.

Las actividades y ejercicios para el entrenamiento de los fundamentos técnicos por su parte, 16 expertos la valoran entre Bastante adecuada y Adecuada lo que representa un 64,0 %. Es digno declarar que en esta etapa se abordaron criterios y observaciones de los expertos sobre los tipos de ejercicios para el trabajo con los elementos técnicos, métodos y procedimientos a utilizar.

Los ejercicios para el entrenamiento de las acciones tácticas fueron evaluadas por 18 expertos que representa el 72 % de los mismos entre Bastante adecuadas y Adecuadas. Aquí los expertos señalaron algunas precisiones metodológicas y organizativas para realizar el trabajo con las acciones tácticas de grupo y posición de los jugadores en la transición de la defensa a la ofensiva.

En correspondencia con los ejercicios y métodos para el entrenamiento de la resistencia a la rapidez, 16 expertos la valoran entre Muy adecuada y Adecuada lo que representa un 64,0 %. Es digno declarar que en esta etapa se abordaron criterios y observaciones de los expertos sobre los tipos de ejercicios para el trabajo con la resistencia, sobre todo la resistencia anaerobia, los componentes de la carga volumen, intensidad y densidad, así como la frecuencia a trabajar esta capacidad determinante en el baloncesto.

Las etapas de aplicación y evaluación de la estrategia metodológica fueron evaluadas por 24 y 23 expertos entre Muy adecuados y adecuado,

lo que demuestra altos niveles de consenso entre los expertos por los niveles de adecuación de las mismas.

EL empleo del Método Delphi permitió conocer el grado de Concordancia de los expertos a partir de los puntos de cohorte establecidos, lo que se muestra en la siguiente tabla:

Tabla 19. *Grado de concordancia de los expertos.*

Puntos de corte:									
No	ETAPAS	C1	C2	C3	C4	Suma	P	N-P	EVALUACION
1	Etapa 1. De Diagnóstico del estado que presenta el entrenamiento de las acciones técnico tácticas	-0.47	0.71	1.41	1.75	0.24	0.12	-0.93	MA
2	Etapa 2. De Planificación de las actividades metodológicas	0.25	1.17	1.75	1.75	1.43	0.71	-0.54	BA
3	Actividades y ejercicios para el entrenamiento de los fundamentos técnicos	-1.41	-0.58	0.58	1.75	-1.99	-0.99	-0.27	BA
4	Ejercicios para el entrenamiento de las acciones tácticas	-1.17	0.15	0.99	1.41	-1.02	-0.51	0.33	A
5	Actividades para el desarrollo de la resistencia a la rapidez	-0.58	0.36	0.99	1.41	-0.22	-0.11	-0.16	BA
6	Etapa 3. De Aplicación de las actividades metodológicas	-0.84	-0.05	1.75	#####	-0.89	-0.45	0.44	A
7	Etapa 4. De Evaluación del entrenamiento de las acciones técnico tácticas	-0.71	-0.05	1.41	1.75	-0.76	-0.38	-0.29	BA
Suma		-4.93	1.71	8.88	#####	-3.22			
P.de corte		-0.70	0.24	1.27	#####			-0.29	

Elaborada por: Estrada 2021.

Tabla 20. *Rangos evaluativos.*

PUNTOS DE COHORTE			
-0.70	0.24	1.27	
MA	BA	A	

Elaborada por: Estrada 2021.

En relación con el nivel de concordancia de los expertos sobre las etapas que forman parte de la estrategia metodológica para el entrenamiento de las acciones técnico tácticas durante la transición de la defensa a la ofensiva del equipo Senior de la Universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil, se constata que en la valoración de la Etapa 1. De Diagnóstico existe una concordancia de los expertos evaluada como Muy adecuada según se aprecia en su estado con un valor de -0.93 y se ubica en los puntos de cohorte con el siguiente resultado $-0.93 \square -0,70$. Por lo que es pertinente para su aplicación a la práctica con alto nivel de concordancia por parte de los expertos sobre su utilidad.

La Etapa De planificación de las actividades metodológicas, es valorada con un nivel de concordancia de los expertos como Bastante adecuada según se aprecia en su estado con un valor de -0.54 y se ubica en los puntos de cohorte con el siguiente resultado $-0.70 \square -0,54 \geq 0.24$, demostrando la pertinencia de la misma. Las actividades y ejercicios para el entrenamiento de los fundamentos técnicos por su parte, obtienen un valor de -0.27 y se ubica entre los puntos de cohorte $-0.70 \square -0,27 \geq 0.24$, existiendo un nivel elevado de concordancia entre los expertos para evaluarlas como Bastante adecuadas.

Los ejercicios para el entrenamiento de las acciones tácticas fueron evaluados como Adecuados por los expertos, habiendo un nivel de concordancia entre los expertos con un valor de 0.33 y se ubica en los puntos de cohorte con el siguiente resultado $0.24 \square 0,33 \geq 1.27$. En este caso también se realizaron observaciones por los expertos en aspectos didácticos y metodológicos para el trabajo con las acciones tácticas de

grupo y equipo.

En lo que respecta a la evaluación de las actividades metodológicas para el entrenamiento de la resistencia a la rapidez, existe un nivel de concordancia en los expertos en considerarla como Bastante adecuada, al obtener un valor de -0.16 y se ubica en los puntos de cohorte con el siguiente resultado $-0.70 \leq -0,16 \leq 0.24$. En este caso se hicieron observaciones y señalamientos dirigidos a las formas de organizar el trabajo de la resistencia, métodos, procedimientos y el control de los componentes externos de la carga.

La Etapa de aplicación de la estrategia metodológica se valoró con una concordancia entre los expertos de 0.44, como Adecuada, lo que lo ubica como sigue en los puntos de cohorte $0.24 \leq 0,44 \leq 1.27$. En este caso también se realizaron observaciones por los expertos en aspectos didácticos y metodológicos según el macrociclo y las etapas del mismo.

La etapa de evaluación de la estrategia metodológica se valoró con una concordancia entre los expertos de -0.29, lo que lo ubica como sigue en los puntos de cohorte $1.40 \geq -0.16 \geq -0.13$, lo que la evalúa como Bastante Adecuada.

Sobre la evaluación de la concordancia general de los expertos sobre la estrategia didáctica esta se evalúa con un puntaje de -0.29, y se ubica en los puntos de cohorte con el siguiente resultado $-0.70 \leq -0,29 \leq 0.24$, demostrando la pertinencia de la misma lo que la ubica como Bastante adecuada.

Para concluir se asume que de manera general existe un nivel adecuación favorable según el nivel de concordancia sobre la estrategia metodológica para el entrenamiento de las acciones técnico tácticas para la transición de la defensa a la ofensiva, al tener una concordancia general de -0.29 como Bastante adecuada.

CONCLUSIONES

El estudio teórico realizado permite considerar que el entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico que ha sido ampliamente analizado en su evolución hasta nuestros días; en su estudio, dos de sus principales componentes los constituyen la preparación técnica y táctica, las que también tienen una base metodológica y didáctica que constituye la plataforma del desarrollo y especialización de los diferentes deportes. En el caso del baloncesto, estas direcciones del entrenamiento han sido esbozadas a partir de las particularidades específicas de este deporte y se han tomado las principales experiencias metodológicas para la construcción de la propuesta que se realiza.

El diagnóstico realizado comprobó la veracidad del problema científico declarado, al evidenciar dificultades metodológicas y cognoscitivas en la dirección pedagógica del entrenamiento técnico táctico en la transición de la defensa a la ofensiva, al demostrar dificultades y errores en la ejecución de los principales fundamentos técnicos y acciones tácticas de grupo de los basquetbolistas de la categoría Senior de la Universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil.

La estrategia metodológica que se propone tiene una estructura sistémica que a partir de las funciones de sus etapas de diagnóstico del estado que presenta el entrenamiento de las acciones técnico tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva, de planificación de las actividades metodológicas, de aplicación de las actividades metodológicas y de evaluación del entrenamiento de las acciones técnico tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en los baloncestistas del equipo Senior de la Universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil, garantiza su pertinencia de funcionamiento en la práctica a partir del cumplimiento de sus objetivos.

La pertinencia de la estrategia didáctica diseñada fue corroborada por 25 expertos seleccionados que demostraron un coeficiente de competencias $(k) \geq 0.6$ que se evalúa entre media y alta. El nivel de consenso entre los expertos sobre las etapas de la estrategia metodológica permitió valorar que existe un alto nivel de concordancia entre los mismos al evaluar una etapa como Muy adecuada, cuatro elementos y etapas como Bastante adecuadas y dos como Adecuadas. En este último caso, se tomaron las consideraciones de los expertos para reformar aspectos metodológicos de importancia que garantizan el perfeccionamiento de la estrategia metodológica.

RECOMENDACIONES

Al departamento de deportes de la Universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil garantizar la puesta en práctica de la estrategia metodológica diseñada y el cumplimiento del macrociclo que se propone para el equipo Senior de baloncesto.

Divulgar la experiencia investigativa que contiene este informe en ponencias en congresos, eventos y seminarios.

Publicar los resultados de la investigación en revistas científicas indexadas.

BIBLIOGRAFÍA

- Abad, M., Benito, P., Fuentes, F. y Robles, J. (2013). Fundamentos pedagógicos de la enseñanza comprensiva del deporte: Una revisión de la literatura. *Cultura Ciencia y Deporte*, 23(9), 137-146.
<https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=163028052007>
- Alonso, M. (2016). *Planteamientos: De la técnica a la táctica o de la táctica a la técnica*. Fbcv Blog.
<https://www.fbcv.es/blog/2016/12/planteamientos-de-la-tecnica-la-tactica-o-de-la-tactica-la-tecnica/>
- Álvarez, E. (2019). *Estrategia metodológica para la integración de las habilidades motrices básicas del baloncesto, en atletas de la sub-12 del club "Xipixapa" (Tesis en Opción al Grado académico de magíster en Entrenamiento Deportivo)*. UNEMI, Guayas, Ecuador.
<http://repositorio.unemi.edu.ec/xmlui/handle/123456789/5220>
- Alzate, D., Ayala, C., & Melo, L. (2017). Componentes de control del entrenamiento utilizados por entrenadores escolares. *Educación Física y Ciencia*, 19(1), 1-7.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439952932008>
- Anguera, M. (1999). *Observación en deporte y conducta Cinésico-Motriz: Aplicaciones*. Barcelona: Ediciones de la Universidad de Barcelona.
- Antón, J. (1998). *Táctica grupal defensiva. Concepto, estructura y metodología*. Madrid: Gymnos.
- Aranda, C. (2011). Principios básicos para el adecuado desarrollo de la condición física-salud en los centros escolares de Andalucía". *Revista Wanceulen E.F. Digital*, número 8, España.
<http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/5312/Principios>

[basicos para el adecuado desarrollo de la condicion fisica.pdf?sequence=2](#)

Arráez, J., López, J., Ortiz, M. y Torres, J. (1995). *Aspectos básicos de la E.F. en Primaria. Manual para el maestro*. Sevilla, España: Wanceulen.

Aular, J. y Briñones, A. (2014). Sistema metodológico para la preparación de acciones tácticas en jugadores universitarios de baloncesto. *Revista Lecturas: EF Deportes*, 19 (192).
<https://www.efdeportes.com/efd192/acciones-tacticas-en-jugadores-de-baloncesto.htm>

Avakumoviv, A. (2020). Sesiones de entrenamiento de baloncesto con jugadores de 13-14 años. <http://www.cdmonterabaloncesto.es/wp-content/uploads/sites/36/2017/05/Ejercicios-13-14-años.pdf>

Barbero, A. (2001). El análisis de los indicadores externos en los deportes de equipo: baloncesto. *EFdeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 7, N° 38. <http://www.efdeportes.com/efd38/indic.htm>

Barrios, J. y Ranzola, A. (1998). *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*. La Habana: Editorial Deportes.

Bompa, O. (1983). *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Iowa: Kendall-Hunt.

Bouchard, C., Ping A., Treva R. (2007). *La actividad física deportiva*. Editorial Paidotribo, Barcelona.

BrianMac Sports Coach (2020). Energy Pathways. Revista digital deportiva. <http://www.brianmac.co.uk/energy.htm>

- Caballero, L., Martínez, Z., Zamora, R., Tamayo, D., Brossard, A. (2011). Aplicación de ejercicios técnico-tácticos ofensivos de las acciones de grupo para el baloncesto. *Revista Lecturas: EF Deportes*, 16 (159). <https://www.efdeportes.com/efd159/ejercicios-tecnico-tacticos-ofensivos-de-baloncesto.htm>
- Calleja, J., Cámara, J., Martínez, R., Mejuto, G. y Terrados, N. (2015). Evolución de las capacidades físicas en jugadores jóvenes de baloncesto de medio nivel. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(3), 199-204. <https://dx.doi.org/10.4321/S1578-84232015000300022>
- Cárdenas, D., Piñar, M., Sánchez, M. y Pintor, D. (1999). *Análisis del juego interior en baloncesto*. *Motricidad*, 5, 87-110
- Cárdenas, D. (2006). El proceso de formación táctica colectiva en el baloncesto desde la perspectiva constructivista. *Revista Lecturas EF Deportes*, 10 (194). <https://www.efdeportes.com/efd94/balonces.htm>
- Carrillo, E., Aguilar, V. y González, Y. (2020). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física. *Mendive. Revista de Educación*, 18(4), 794-807. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-76962020000400794&lng=es&tlng=es.
- Castejón, F., et al. (1997). *Una reflexión sobre la iniciación deportiva con exigencia táctica, exigencia técnica o exigencia táctica-técnica*. Comunicación realizada en el III Congreso de Educación Física. INEF, Lérida, 1997.
- Collazo, M., et al. (2007). *Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Tomo II. Ciudad de la Habana, Digitalizado.

- Costa, I. (2005). *Características Físico-Fisiológicas de los Jugadores de Basquetbol*. PubliCE Estándar. Centro de Investigación y Entrenamiento Deportivo. Universidad Nacional del Litoral. Santa Fe, Argentina.
- Cousy, B. y Pawel, F. (1970). *"Basquetball concepts and techniques"*. Boston Editorial.
- Cruz, J., Martínez, R. y Llanes, J. (2009). *"Iniciación al Baloncesto"*. En *programa de preparación del deportista*. La Habana, Ed. Deportes.
- Devís, J. (1990). *Renovación pedagógica en la Educación Física: la enseñanza de los juegos*. Editorial Deportes.
- Devís, J. y Peiró, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados*. Inde, Barcelona.
- Díaz, F. (2014). La selección de métodos en el proceso de enseñanza-aprendizaje técnico-táctico en basquetbolistas iniciantes a partir de un modelo alternativo de enseñanza. *Revista Lectura: EF Deportes*, 18 (188). <https://www.efdeportes.com/efd188/metodos-de-ensenanza-en-basquetbolistas.htm>
- Drinkwater, E., Pyne, D. & McKenna, M. (2008). Design and Interpretation of Anthropometric and Fitness Testing of Basketball Players. *Sports Medicine*, vol. 38, issue 7, págs. 565-578. Australia.
- Erculj F., y Strumbelj, E. (2015). Basketball Shot Types and Shot Success in Different Levels of Competitive Basketball. *Plos One*, 10(6), 1-14. <http://doi:10.1371/journal.pone.0128885>.
- Figueredo, O., Briñones, A. y Rosales, A. (2014). Selección de los contenidos para la preparación táctica en el baloncesto. *Revista Lecturas EF Deportes*, 19 (192).

<https://www.efdeportes.com/efd192/la-preparacion-tactica-en-el-baloncesto.htm>

Forteza, A. (2001). Direcciones del entrenamiento deportivo. *Revista Lectura EF Deportes*, 23 (147).
<https://www.efdeportes.com/efd17/forteza.htm>

Forteza, A., y Ranzola, A. (1988). *Bases Metodológicas del entrenamiento deportivo*. Ciudad Habana: Editorial Científico – Técnica.

Franco, L.F., (1997). Fisiología del Baloncesto. Archivos de Medicina del Deporte. Vol. 15, °68, Págs. 479-483. España.

García, J., Navarro, N. y Ruiz, J. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid: Ed. Gymnos.

García, J., Navarro, M. y Ruiz, J. (1996). *Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte*. Evaluación de la condición física. Madrid.

García, E. y Pérez, J. (2013). Sistemas para el entrenamiento de la fuerza y la resistencia en el baloncesto. *Revista digital Lecturas: EF Deportes*, 17 (177).
<https://www.efdeportes.com/efd177/entrenamiento-de-la-fuerza-y-la-resistencia.htm>

González y Estradé (2015). Aspectos teóricos a tener en cuenta para enfocar la preparación física en el baloncesto. *Revista digital Lecturas: EF Deportes*, 20 (206).
<https://www.efdeportes.com/efd206/preparacion-fisica-en-el-baloncesto.htm>

Grosser, M. y Bruggeman, J. (1990). *Alto Rendimiento Deportivo*. México. Editorial Martínez Roca.

- Grosser, M. y Neumaier, A. (1986). *Técnicas de entrenamiento: teoría y práctica de los deportes*. Barcelona: Martínez Roca.
- Grosser, M., Starischka, J. y N. Zimmerman (1983). *Principios del entrenamiento deportivo*. Ed.Mtnez.Roca, México, D.F.
- Grosser, M., Zimmerman, E. y Starischka, S. (1989). *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Martínez Roca
- Grosser, M. (1990). *Alto Rendimiento Deportivo*. México. Editorial Martínez Roca.
- Harry, D. (1988). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. La Habana: Editorial científico-técnica.
- Iglesias, D., Cárdenas, D. y Alarcón, F. (2007). *La comunicación durante la intervención didáctica del entrenador. Consideraciones para el desarrollo del conocimiento táctico y la mejora en la toma de decisiones en Baloncesto*. Cultura, Ciencia y Deporte.
- Junoy, J. (1997). *Propuesta de un programa de formación de jugadores: metodología de trabajo a emplear*. XXI Curso Nacional de Entrenador Superior de Baloncesto. Bilbao.
- Lasierra, G. (1991). Aproximación a una propuesta de aprendizaje de los elementos tácticos individuales en los deportes de equipo. *Apunts. Educación Física y Deportes*, nº 24, 59-68 pp.
- Lewin, G. (1979). *Entrenamiento deportivo de la natación*. Madrid: Augusto Pila Teleña.
- López, J. (2000): *160 fichas de entrenamiento para juveniles*. WANCEULEN, Sevilla.

- Luperón, J. y Guillén, L. (2019). Metodología para la enseñanza-aprendizaje de las acciones técnico-tácticas en el baloncesto de iniciación. *Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa*, 19 (3).<http://refcale.uleam.edu.ec/index.php/refcale/article/view/2899/1727>Manno, R. (1991). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Martínez, D. Martínez, R. y Mapolón, J. (2011). “*Protocolo de observación para el control del comportamiento táctico en practicantes de baloncesto de 9 y 10 años en el municipio Florida*”. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*, N° 153. <http://www.efdeportes.com/efd153/control-del-comportamiento-tactico-en-baloncesto.htm>
- Matveev, L. (1983). *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. Moscú, Editorial Ráduga.
- Navarro, F. (1994). *Principios del entrenamiento y estructuras de la planificación deportiva*. Madrid: C.O.E. /U.A.M.
- Navarro, F. (1996). *Metodología del entrenamiento para el desarrollo de la resistencia*. Máster de Alto Rendimiento Deportivo. Comité Olímpico Español. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.
- Navarro, F. (1998). *La resistencia*. Madrid: Gymnos.
- Oliver, A. (1985). Los principios metodológicos del acondicionamiento físico. En preparación oposiciones licenciados Educación Física. *Madrid: Pila Teleña*.
- Oroceno Aragón, M. (2004). *Folleto de Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Santiago de Cuba: Facultad Cultura Física.

Ozolin, N. (1983). *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. Editorial Científico – Técnica. La Habana.

Pardo, R. (2020). Modelo de Metodología para la Enseñanza del Baloncesto a los Principiantes. *Podium*, (37), 107-128. <https://doi.org/10.31095/podium.2020.37.8>

Párraga, J. (2014). *El entrenamiento deportivo en el siglo XXI* Pedro Tomás Gómez Píriz. Editorial: Formación Alcalá. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3),179-180. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227032542019>

Pedroso, R. y Martínez, R. (2010). “El desarrollo del pensamiento táctico en atletas de béisbol categoría 12-13 años”. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Nº 150. <http://www.efdeportes.com/efd150/el-desarrollo-del-pensamiento-tactico-en-beisbol.htm>

Perlaza, F. (2016). Alternativa metodológica para el entrenamiento de la resistencia para la competición en la altura en el fútbol ecuatoriano (tesis de maestría). <https://repositorio.uho.edu.cu/bitstream/handle/uho/2614/Tesis%20FLAVIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Platonov, V. (1988). *El entrenamiento deportivo, teoría y metodología*. Ed. Barcelona: Paidotribo.

Popclevich, A. (2019). *Métodos de enseñanza para alumnos de 5-6 clases de juego de baloncesto en un colegio pequeño de pueblo* (Trabajo de grado). Universidad Pedagógica Humanitaria Estatal de Altansky.

- Porta, J. (1988). *Las capacidades físicas básicas. En J. R. Barbany. (Ed.), Programas y contenidos de la educación físico-deportiva en BUP y FP* (pp. 155-337). Barcelona: Paidotribo.
- Román, J. (2006). *Estrategias y métodos de enseñanza. Tándem: Didáctica de la Educación Física*, 20, 7-22.
- Sáez, G. & Monroy, A. (2010). La preparación física en el baloncesto: trabajo de la resistencia. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires Año 15, N° 145. <http://www.efdeportes.com/efd145/balonc.htm>
- Salgado, I., Sedano, S., De Benito, A., Izquierdo, J.M. y Cuadrado, G. (2009). Perfil antropométrico de las jugadoras de baloncesto españolas. Análisis en función del nivel competitivo y de la posición específica de juego. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, Vol. 5, N° 15, págs. 1-16. Universidad de León: España.
- Sánchez, M. (2007). El acondicionamiento físico en el baloncesto. *Revista Apunts, Sports Medicine*, Vol. 42, Issue 154. <https://www.apunts.org/en-pdf-X021337170708886X>
- Seirul-lo, F. (1987). *La Técnica y su Entrenamiento*. Apunts Medicina de l'Esport, 24 (93), 189-199.
- Serrabona, M. (1999). El entrenamiento de la resistencia en el jugador de baloncesto. *Revista Clinic*, 46.
- Solé, J. (2006). *Planificación del entrenamiento deportivo*. SicropartSport. Barcelona.
- Thorpe, R. (1990). *La comprensión en el juego de los Niños: Una aproximación. Alternativa a la enseñanza de los juegos deportivos*. Londres, Inglaterra: Boletín Educación Física.

- Todorov, I. y Galabov, I. (1986). *Programa de Enseñanza y Entrenamiento de Baloncesto para las Escuelas Especiales en Reservas Estratégicas*. Bulgaria. Ed. DP- "V. Andreev".
- Torres, J. (1996). *Teoría y práctica del entrenamiento deportivo*. Consideraciones Didácticas. Granada. Imprenta Rosillo's.
- Valero, A. (2006). La iniciación al deporte del atletismo: del modelo tradicional a los nuevos enfoques metodológicos. *Revista Kronos, rendimiento en el deporte*, 9 (23), pp. 34-36.
https://abacus.universidadeuropea.es/bitstream/handle/11268/3311/kronos_9_4.pdf?sequence=1
- Valle, V. (2019). *La preparación teórica en el entrenamiento de los futbolistas de la categoría juvenil de FEDERIOS (Tesis en opción al Grado académico de Magister en Entrenamiento Deportivo)*. Universidad Estatal de Milagro, Guayas, Ecuador.
<http://repositorio.unemi.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/123456789/4580/VALLE%20DELGADO%20VERONICA%20MARIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vaquera, A., Rodríguez, J., Villa, J., García, J., Ávila, O. y Calleja, J. (2001). Perfil Fisiológico del Jugador de Baloncesto. *EFDdeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 8, N° 47.
<http://www.efdeportes.com/efd47/perfil.htm>
- Verjoshanski, J. (1990). *Entrenamiento Deportivo, planificación y desarrollo*. España, Editorial Martínez Roca.
- Verchoshanskij, Y. (1985). Principios para una organización racional del proceso de entrenamiento dirigido a desarrollar la velocidad. *Cuadernos de Atletismo*, v. 37, p. 127-13.

Verhloshansky L. (2001). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Editorial Martínez Roca.

Vygotsky L. (2006). *Interacción entre aprendizaje y desarrollo*. En: Segarte AL, compiladora. *Psicología del desarrollo escolar. Selección de lecturas*. La Habana: Editorial Félix Varela. p. 45-60.

Vygotsky L. (1987). *Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores*. La Habana: Editorial científico-técnica.

Volkov, V. y Filin, V. (1989). *Selección Deportiva*. Moscú, URSS, Vneshtorgizdat.

Yelayaskov, T. y Senov, K. (1981). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Editorial Medicina y Fisicultura.

Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la resistencia*. Barcelona: Martínez Roca.

ANEXOS

Anexo 1. Encuesta dirigida a los entrenadores.

Objetivo: Identificar el nivel de conocimientos teóricos, metodológicos que poseen los entrenadores sobre la preparación técnica y táctica en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Variables constatadas: Variable 1. Competencias de los entrenadores para el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas de grupo y equipo en los baloncestistas de la categoría Senior de la Universidad Salesiana sede Guayaquil.

Sujetos constatados: 3 entrenadores.

INSTRUCCIONES: Se le sugiere que lea el contenido de esta encuesta y marque con una X, en el casillero que corresponda a la columna que refleje mejor su criterio tomando en cuenta los siguientes parámetros.

1= Muy insuficiente, 2= Insuficiente, 3= regularmente insuficiente, 4= suficiente y 5= muy suficiente.

Datos generales:

Nombre y apellidos: _____

Título que posee de tercer nivel _____

Título que posee de cuarto nivel _____

Posee cursos o seminarios de actualización en Entrenamiento deportivo: Si _____ No _____

Años de experiencia como entrenador de baloncesto: _____

1.- ¿Qué nivel de conocimientos usted posee sobre el entrenamiento de los fundamentos técnicos en el baloncesto?

Muy insuficiente (1) ____ Insuficiente (2) ____ Regularmente suficiente (3) ____ Suficiente (4) ____ Muy suficiente (5) ____

2.- ¿Qué nivel de conocimientos usted posee sobre el entrenamiento de las acciones individuales, de grupo y equipo en el baloncesto?

Muy insuficiente (1) ____ Insuficiente (2) ____ Regularmente suficiente (3) ____ Suficiente (4) ____ Muy suficiente (5) ____

3.- ¿Qué nivel de conocimientos usted posee sobre los procedimientos y formas de organización para el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto?

Muy insuficiente (1) ____ Insuficiente (2) ____ Regularmente suficiente (3) ____ Suficiente (4) ____ Muy suficiente (5) ____

4.- ¿Qué nivel de conocimientos usted posee sobre los ejercicios y métodos para el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto?

Muy insuficiente (1) ____ Insuficiente (2) ____ Regularmente suficiente (3) ____ Suficiente (4) ____ Muy suficiente (5) ____

5.- ¿Qué nivel de conocimientos usted posee sobre las acciones tácticas durante la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto?

Muy insuficiente (1) ____ Insuficiente (2) ____ Regularmente suficiente (3) ____ Suficiente (4) ____ Muy suficiente (5) ____

6.- ¿Qué nivel de conocimientos usted posee sobre las bases energéticas del trabajo físico en el baloncesto?

Muy insuficiente (1) ____ Insuficiente (2) ____ Regularmente suficiente (3) ____ Suficiente (4) ____ Muy suficiente (5) ____

Anexo 2. Resultados de la encuesta inicial dirigida a los entrenadores.

Nº	Indicadores de evaluación	Juicios de valor				
		Muy insuficiente (1)	Insuficiente (2)	Regularmente suficiente (3)	Suficiente (4)	Muy suficiente (5)
1	Nivel de conocimientos sobre el entrenamiento de los fundamentos técnicos en el baloncesto.	66,7% (2)	33,3% (1)	0%	0%	0%
2	Nivel de conocimientos sobre el entrenamiento de las acciones individuales, de grupo y equipo en el baloncesto.	0%	66,7% (2)	33,3% (1)	0%	0%
3	Nivel de conocimientos sobre los procedimientos y formas de organización para el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.	66,7% (2)	33,3% (1)	0%	0%	0%
4	Nivel de conocimientos sobre los ejercicios y métodos para el	0%	66,7% (2)	33,3% (1)	0%	0%

	entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.					
5	Nivel de conocimientos sobre las acciones tácticas durante la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.	66,7% (2)	0%	33,3% (1)	0%	0%
6	Nivel de conocimientos sobre la bases energéticas del trabajo físico en el baloncesto.	0%	66,7% (2)	33,3% (1)	0%	0%

Anexo 3. Guía de revisión documental

Dimensión 2. Estado del desempeño en el terreno de los entrenadores.

Objetivo: Analizar y revisar las planificaciones de las sesiones de entrenamiento para identificar las falencias curriculares acerca de la preparación técnica y táctica en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Indicadores:

- Formulación de objetivos y la inclusión de las acciones técnico-tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.
- Planificación de procedimientos metodológicos y formas organizativas acorde con los objetivos de la sesión de

entrenamiento, cantidad de deportistas, medios y condiciones para la práctica.

- Planificación de ejercicios para el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.
- Ubicación de los ejercicios en la planificación de la sesión de entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.
- Aplicación de ejercicios técnico-tácticos en la transición de la defensa a la ofensiva en correspondencia con el sistema de actividades metodológicas planificado.

Juicios de valor:

Muy inadecuado (1), Inadecuado (2), Regularmente adecuado (3), Adecuado (4) y Muy adecuado (5)

Anexo 4. Resultados de la revisión documental inicial dirigida a las sesiones de entrenamiento de baloncesto.

Nº	Indicadores de evaluación	Juicios de valor				
		Muy inadecuado (1)	Inadecuado (2)	Regularmente adecuado (3)	Adecuado (4)	Muy adecuado (5)
1	Formulación de objetivos y la inclusión de las acciones técnico-tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.	70,00% (7)	10,00% (1)	0% (0)	10,00% (1)	10,00% (1)
2	Planificación de procedimientos metodológicos y formas	60,00% (6)	20,00% (2)	0% (0)	10,00% (1)	10,00% (1)

	organizativas acorde con los objetivos de la sesión de entrenamiento, cantidad de deportistas, medios y condiciones para la práctica.					
3	Planificación de ejercicios para el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.	60,00% (6)	10,00% (1)	0% (0)	20,00% (2)	10,00% (1)
4	Ubicación de los ejercicios en la planificación de la sesión de entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.	70,00% (7)	10,00% (1)	0% (0)	10,00% (1)	10,00% (1)
5	Aplicación de ejercicios técnico-tácticos en la transición de la defensa a la ofensiva en correspondencia con el sistema de actividades	60,00% (6)	20,00% (2)	0% (0)	10,00% (1)	10,00% (1)

	metodológicas planificado.					
--	-------------------------------	--	--	--	--	--

Anexo 5. Guía de observación científica

Dimensión 2. Estado del desempeño en el terreno de los entrenadores.

Objetivo: Recoger datos de la investigación relacionados con el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto, de los atletas de la categoría Senior de la Universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil a través de la observación científica.

Sesiones de entrenamiento observadas: 10 sesiones.

Indicadores de evaluación:

- a) Nivel de organización de los deportistas en la sesión de entrenamiento de baloncesto.
- b) Utilización de ejercicios para el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.
- c) Métodos y procedimientos para el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.
- d) Utilización de situaciones simplificadas de juego.
- e) Corrección de errores durante las sesiones de entrenamiento.
- f) Efectividad de las acciones y nivel de asimilación de los atletas durante las sesiones.

Juicios de valor:

Muy inadecuado (1), Inadecuado (2), Regularmente adecuado (3), Adecuado (4) y Muy adecuado (5)

Anexo 6. Resultados de la observación científica inicial dirigida a las sesiones de entrenamiento.

Nº	Indicadores de evaluación	Juicios de valor				
		Muy inadecuado (1)	Inadecuado (2)	Regularmente adecuado (3)	Adecuado (4)	Muy adecuado (5)
1	Nivel de organización de los deportistas en la sesión de entrenamiento de baloncesto.	70,00% (7)	10,00% (1)	0% (0)	10,00% (1)	10,00% (1)
2	Utilización de ejercicios para el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.	60,00% (6)	20,00% (2)	0% (0)	10,00% (1)	10,00% (1)
3	Métodos y procedimientos para el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas en la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.	60,00% (6)	10,00% (1)	0% (0)	20,00% (2)	10,00% (1)
4	Utilización de situaciones	70,00% (7)	10,00% (1)	0% (0)	10,00% (1)	10,00% (1)

simplificadas
de juego.

5	Corrección de errores durante las sesiones de entrenamiento.	60,00% (6)	20,00% (2)	0% (0)	10,00% (1)	10,00% (1)
6	Efectividad de las acciones y nivel de asimilación de los atletas durante las sesiones.	60,00% (6)	10,00% (1)	0% (0)	20,00% (2)	10,00% (1)

Anexo 7. Test de dominio de los fundamentos técnicos con balón (dribling, finta, pases, recepción y tiro al aro).

Variable 2. Nivel de desarrollo de las acciones técnico-tácticas de grupo y equipo durante la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Con relación a la variable 2 sobre el nivel de desarrollo de las acciones técnico-tácticas de grupo y equipo durante la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto se obtuvieron los siguientes resultados en el estudio diagnóstico en correspondencia a la calidad del movimiento fluidez, errores técnicos fundamentales y efectividad, además se consideraron los siguientes juicios de valor: Mal (más de 2 errores), regular (2 errores), bueno (un error), muy bueno (uno-cero error), excelente (no cometen errores).

Dimensión 1: Dominio de las acciones técnicas durante la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Errores durante la ejecución del dribling:

- Ejecución de los tipos de pases.
- Falta de velocidad y precisión en la ejecución del pase al jugador más adelantado.

Errores durante la ejecución de los tipos de pases en el baloncesto:

- Agarre incorrecto del balón, orienta mal los dedos y da un pase defectuoso.
- Falta de velocidad y precisión en la ejecución del pase al jugador más adelantado.

Errores durante la ejecución de la recepción en el baloncesto:

- No proteger el balón en la recepción ante el contrario después de haber recibido el pase.
- No mantener control del adversario más cercano para asumir la posición más cómoda de recepción del balón.

Errores durante la ejecución del tiro al aro en movimiento después del dribling o haber recibido pase:

- No realizar péndulo con la pierna del mismo brazo de tiro.
- Soltar el balón con el brazo totalmente extendido antes de haber realizado el tiro al aro.

Fundamentos técnicos con balón a evaluar:

- Dribling
- Finta
- Pases
- Recepción
- Tiro al aro

Juicios de valor:

Excelente (no cometen errores), Muy bueno (0-1 error), Bueno (1 error), Regular (2 errores) y Mal (más de 2 errores)

Anexo 8. Resultados del test de domino de los fundamentos técnicos con balón.

Fundamentos técnicos con balón	Juicios de valor				
	Excelente (no cometen errores)	Muy bueno (0-1 error)	Bueno (1 error)	Regular (2 errores)	Mal (más de 2 errores)
Dribling	0%	0%	25% (3)	50% (6)	25% (3)
Finta	0%	0%	16,66% (2)	58,33% (7)	25% (3)
Pases	0%	8,33% (1)	16,66% (2)	58,33% (7)	16,66% (2)
Recepción	0%	0%	16,66% (2)	66,66% (8)	16,66% (2)
Tiro al aro	0%	0%	25% (3)	50% (6)	25% (3)

Anexo 9. Test de dominio de los fundamentos técnicos sin balón.

Variable 2. Nivel de desarrollo de las acciones técnico-tácticas de grupo y equipo durante la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

Errores durante la ejecución de los desplazamientos ofensivos sin balón:

- Dificultades para evitar el bloqueo o la interrupción del equipo contrario (desmarque).
- Dificultades en la ejecución del salto con una o ambas piernas para recuperar un rebote ofensivo.

Errores durante la ejecución del fundamento técnico finta sin balón:

- Desequilibrar el cuerpo.
- Mala postura al estabilizarse, cuando se cae al suelo las rodillas

están extendidas.

Errores durante la ejecución del fundamento técnico sin balón pantallas o cortinas a los jugadores contrarios:

- Realizar la carrera de aproximación muy rápido.
- No detenerse en un tiempo y caminar al cortar:
- Detenerse muy lejos del defensor y salir antes de la cortina.

Fundamentos técnicos sin balón a evaluar:

- Desplazamientos
- Finta
- Pantallas o cortinas a los jugadores contrarios

Juicios de valor:

Excelente (no cometen errores), Muy bueno (0-1 error), Bueno (1 error), Regular (2 errores) y Mal (más de 2 errores).

Anexo 10. Resultados del test de domino de los fundamentos técnicos sin balón.

Fundamentos técnicos sin balón	Juicios de valor				
	Excelente (no cometen errores)	Muy bueno (0-1 error)	Bueno (1 error)	Regular (2 errores)	Mal (más de 2 errores)
Desplazamientos	0%	0%	16,66% (2)	58,33% (7)	25% (3)
Finta	0%	8,33% (1)	16,66% (2)	58,33% (7)	16,66% (2)
Pantallas o cortinas a los jugadores contrarios	0%	0%	16,66% (2)	66,66% (8)	16,66% (2)

Anexo 11. Test de ejecución de la táctica de grupo de tres jugadores (3 vs 3).

Dimensión 2: Dominio de las acciones tácticas durante la transición de la defensa a la ofensiva en el baloncesto.

El test de ejecución de la táctica ofensiva de grupo de tres jugadores (3 vs 3) adaptado de Cárdenas (2006) y Cabellero, et al. (2011) se aplicó a los 12 jugadores de baloncesto de la categoría Senior de la Universidad Politécnica Salesiana, sede Guayaquil, donde se poderaron los juicios de valor excelente (no cometen errores), muy bueno (0-1 error), bueno (1 error), regular (2 errores) y mal (más de 2 errores) en cada una de las acciones de desmarques o fintas de recepción interior – exterior y exterior – interior, cabe destacar que cada uno de los atletas realizó tres repeticiones en el test empleado, para lograr mayor efectividad en los resultados obtenidos, a continuación se presenta una gráfico donde se muestra la ejecución de las acciones tácticas ofensivas de grupo de (3 vs 3):

Desmarques o fintas de recepción

Interior- Exterior

- a. Caminar hacia el defensor interponerse en su línea y salir a recibir lo más cerca del aro posible. Ver Gráfico 1

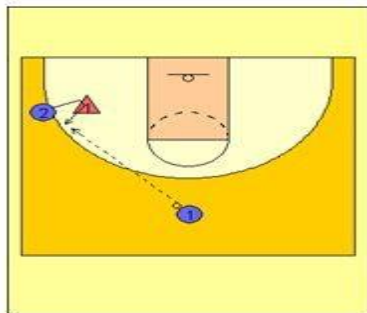


Gráfico 1

b. Otra forma seria colocar el hombro en el medio del pecho del defensor, pedir la bola con la mano mas alejada de la defensa y salir a recibir, (salir en el momento que la bola salga de la mano del pasador). Ver Gráfico 2.

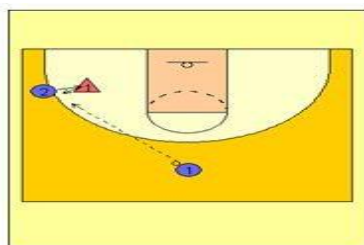


Gráfico 2

Exterior-Interior: Movimiento contrario al anterior en su ejecución, se realiza cuando el defensor presiona mucho en las proximidades de la línea de los tres puntos. Se pueden realizar dos tipos de salida:

a. Si el defensor está sobrecargado a la a línea de pase el movimiento correcto seria por detrás. Ver Gráfico 3.

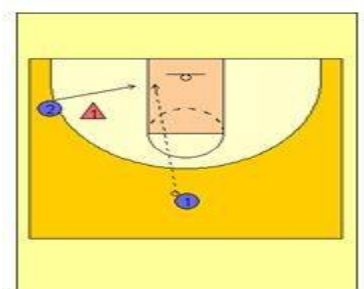


Gráfico 3

b. Si el defensor va por detrás o está muy pegado al atacante lo lógico seria por delante del defensor. Ver Gráfico 4.

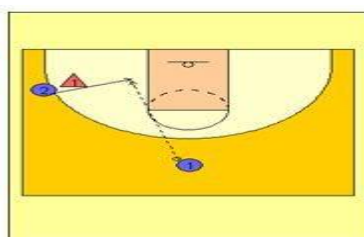


Gráfico 4

Anexo 12. Resultados del test de ejecución de la táctica de grupo de tres jugadores (3 vs 3).

Táctica de grupo	Juicios de valor				
Indicadores de evaluación	Excelente (no cometen errores)	Muy bueno (0-1 error)	Bueno (1 error)	Regular (2 errores)	Mal (más de 2 errores)
Desmarques o fintas de recepción Interior - Exterior					
Caminar hacia el defensor interponerse en su línea y salir a recibir el balón lo más cerca del aro posible.	0%	8,33% (1)	8,33% (1)	33,33 % (4)	50% (6)
Colocar el hombro en el medio del pecho del defensor, pedir el balón con la mano mas alejada de la defensa y salir a recibir.	0%	0%	8,33% (1)	58,33% (7)	33,33 % (4)
Exterior - Interior					
Realizar el movimiento de salida por detrás, si el defensor está sobrecargado	0%	0%	8,33% (1)	58,33% (7)	33,33 % (4)

a la línea de pase.					
Realizar el movimiento de salida por delante, si el defensor va por detrás o está muy pegado al atacante.	0%	0%	8,33% (1)	66,66 % (8)	25% (3)

Anexo 13. Cronograma de aplicación de las actividades de preparación de los entrenadores con los talleres, clínicas y sesiones demostrativas.

Simbología:

Taller: T

Clínica Acciones Tácticas: C

Sesión Entrenamiento Demostrativa: Sed.

PREPARACION GENERAL															
MESOCICLO ENTRANTE															
ACTIVIDADES DE PREPARACIÓN	MICROCICLO ORDINARIO					MICROCICLO ORDINARIO					MICROCICLO RESTABLECIMIENTO				
Días	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
Talleres	X								X						
T1															
T2		X								X					

T3			X								X				
Clínicas				X								X			
C1															
C2					X								X		
Sesión de entrenamiento demostrativa						X								X	
Sed. 1															
Sed. 2							X								X
Sed. 3								X							X

Anexo 14. Organización general del volumen de los fundamentos técnicos, tácticos y el entrenamiento de la resistencia a la rapidez.

PERIODOS	PERIODO PREPARATORIO 65%											COMPETITIVO 30%				TRANSITO 5%	
ETAPAS	GENERAL							ESPECÍFICO									
MESOCICLOS	ENTRANTE			B. D				B . E				PRECOMPETITIVO		COMPETITIVO		TRANSITO	
MICROCICLOS	O	O	R	O	O	CH	R	O	CH	CH	R	PC	R	C	C	R	R
No Microciclos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
VOLUMEN EN HORAS	8	8	8	10	10	11	10	10	10	10	10	9	8	8	7	5	5
ACT. TÉC.	2	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2
ACT. TÁCT.	1	1	1	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	1	1
ACT. RESIST.	1/2	1	2	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1

Anexo 15. Macro ciclo de preparación del equipo senior de la Universidad Politécnica Sede Guayaquil.

EQUIPO SENIOR UNIVERSIDAD POLITECNICA SALESIANA SEDE GUAYAQUIL. VOLUMEN TOTAL DE TRABAJO 150 HORAS																	
MACROCICLO																	
DEPORTE: BALONCESTO	FECHA DE INICIO: 05/07/2021			FECHA DE TERMINACIÓN: 5 /11/2021			CATEGORÍA: SENIOR										
SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
COMPETENCIAS													CF				
FECHAS	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26
MESES	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				
PERIODOS	PERIODO PREPARATORIO 65%											COMPETITIVO 30%			TRANSITO 5%		
ETAPAS	GENERAL						ESPECÍFICO										
MESOCICLOS	ENTRANTE			B. D				B. E				PRECOMPETITIVO		COMPETITIVO		TRANSITO	
MICROCICLO	O	O	R	O	O	CH	R	O	CH	CH	R	PC	R	C	C	R	R
CVOLUMEN	2	3	2	4	4	5	4	5	5	4	4	4	3	3	2	1	1
VOLUMEN E	8	8	8	10	10	11	10	10	10	10	10	10	9	9	7	5	5
INTENSIDAD	1	1	2	1	2	3	2	2	4	3	4	4	4	5	5	1	1
% INTENSIDA	50%	50%	60%	50%	60%	70%	60%	60%	70%	60%	80%	80%	80%	90%	90%	50%	50%
P/minuto	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
DIRECCIONES DEL ENTRE.																	
VOLUMEN T	150																
PF%	45%																
VOLUMEN D	33.75						13.5				10.13		6.75		3.375		
	3.6	3.6	3.6	4.5	4.5	4.95	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.05	4.05	3.15	2.25	2.25
PT%	30%																
VOLUMEN D	6.7						18				6.75		9		4.5		
	2.4	2.4	2.4	3	3	3.3	3	3	3	3	3	3	2.7	2.7	2.1	1.5	1.5
PTACTICA%	15%																
VOLUMEN D	2.25						3.4				6.8		7.9		2.3		
	1.2	1.2	1.2	1.5	1.5	1.65	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.35	1.35	1.05	0.75	0.75
PP%	5%																
VOLUMEN D	0.75						1.13				2.25		3		0.38		
	0.4	0.4	0.4	0.5	0.5	0.55	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.45	0.45	0.35	0.25	0.25
PTEORICA%	5%																
VOLUMEN D	0.75						1.9				2.3		2.6		0		
	0.4	0.4	0.4	0.5	0.5	0.55	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.45	0.45	0.35	0.25	0.25
TOTAL HORA	8	8	8	10	10	11	10	10	10	10	10	10	9	9	7	5	5
TOTAL MINU	480	480	480	600	600	660	600	600	600	600	600	600	540	540	420	300	300