



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, JURÍDICAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA:
CULTURA FÍSICA

TEMA:
LA VELOCIDAD EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS
DEPORTISTAS DE LA SELECCIÓN SUPERIOR DE BALONCESTO DE
LA UNIDAD EDUCATIVA EMIGDIO ESPARZA MORENO DEL CANTÓN
BABAHOYO EN EL AÑO 2014.

AUTOR:
CASTRO MORA JAVIER PATRICIO

TUTOR:
Lcdo. JUAN TOVAR GONZABAY, MSc

LECTOR:
Lcdo. MARCO FUENTES LEÓN, MSc.

TESIS DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA
FÍSICA

BABAHOYO – Ecuador
2014



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

SEMINARIO DE GRADUACIÓN

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el informe de investigación sobre el tema:

**LA VELOCIDAD EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS
DEPORTISTAS DE LA SELECCIÓN SUPERIOR DE BALONCESTO DE
LA UNIDAD EDUCATIVA EMIGDIO ESPARZA MORENO DEL CANTÓN
BABAHOYO EN EL AÑO 2014.**

Para constancia firman:

DECANO (DELEGADO)

PROF. ESPECIALIZADO(DELEGADO)

CONSEJO DIRECTIVO O (DELEGADO)

TUTOR

**AB. ISELA BERRUZ MOSQUERA
SECRETARIA**



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

INFORME FINAL DE APROBACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

LICENCIADO JUAN TOVAR GONZABAY, en mi calidad de Tutor de Tesis del trabajo de investigación sobre el tema:

LA VELOCIDAD EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS DEPORTISTAS DE LA SELECCIÓN SUPERIOR DE BALONCESTO DE LA UNIDAD EDUCATIVA EMIGDIO ESPARZA MORENO DEL CANTÓN BABAHOYO EN EL AÑO 2014.

Señor CASTRO MORA JAVIER PATRICIO, egresada de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación, especialización en Cultura Física, apruebo dicho trabajo práctico ya que reúne los requisitos y méritos suficientes.

ASISTENCIA	✓
CRÉDITOS	✓
PERFIL APROBADO	✓

Solicito que sea sometido a la evaluación de Jurado Examinador que el H. Consejo Directivo designe.

Lcdo. Juan Tovar Gonzabay
DIRECTOR DE TESIS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

APROBACIÓN DEL LECTOR

LICENCIADA MARGARITA FIGUEROA SILVA MSC. En mi calidad de Lectora de Tesis del trabajo de investigación sobre el tema:

LA VELOCIDAD EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS DEPORTISTAS DE LA SELECCIÓN SUPERIOR DE BALONCESTO DE LA UNIDAD EDUCATIVA EMIGDIO ESPARZA MORENO DEL CANTÓN BABAHOYO EN EL AÑO 2014.

Del Sr. **CASTRO MORA JAVIER PATRICIO**, egresado de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación, especialización en Cultura Física, apruebo dicho trabajo práctico ya que reúne los requisitos y méritos suficientes.

Solicito que sea sometido a la evaluación de Jurado Examinador que el H. Consejo Directivo designe.

**Lcda. Margarita Figueroa Silva Msc.
LECTOR DE TESIS**



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

CERTIFICADO DE AUTORÍA DE TESIS

Yo CASTRO MORA JAVIER PATRICIO, portadora de la cédula de ciudadanía **120294981 2**, estudiante del seminario de tesis previo a la obtención del título de licenciada en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física, declaro ser la autora del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal.

Todos los efectos legales que se desprendan del presente trabajo, es responsabilidad exclusiva del autor.

Atentamente

CASTRO MORA JAVIER PATRICIO

C.I. 120294981 2



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

EL TRIBUNAL EXAMINADOR OTORGA AL PRESENTE TRABAJO
SOBRE EL TEMA:

**LA VELOCIDAD EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS
DEPORTISTAS DE LA SELECCIÓN SUPERIOR DE BALONCESTO DE
LA UNIDAD EDUCATIVA EMIGDIO ESPARZA MORENO DEL CANTÓN
BABAHOYO EN EL AÑO 2014.**

DE LA SEÑORA: **CASTRO MORA JAVIER PATRICIO**

LA CALIFICACIÓN DE: _____

EQUIVALENTE A: _____

TRIBUNAL:

_____ -

DECANO (DELEGADO)

PROF. ESPECIALIZADO(DELEGADO)

CSJ. DIRECTIVO O (DELEGADO)

SECRETARIA

DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico a **Dios**, por mostrarme día a día que con humildad, paciencia y sabiduría todo es posible.

A mi Padre CASTRO POSLIGUA MIGUEL , que cada día lucha por toda su familia, dándome el ejemplo de que en la vida todo es posible si nos dedicamos, esforzamos y ponemos todas las ganas y el corazón al realizar o tratar de alcanzar una meta y por creer en mí.

A mi Madre MORA CASTRO GLADYS , por ser mi ejemplo de lucha para lograr mis metas y guiarme a través de su amor incondicional.

A mis dos hijas, las únicas razones de mi existencia, que me han dado la fuerza para realizar todo lo que me he propuesto.

A mis hermanos, a ellos que siempre tuvieron una palabra de aliento en los momentos difíciles y que han sido incentivos de mi vida.

A todas las Personas, que contribuyeron con un granito de arena para que este mundo en el cual vivimos sea mejor y lleno de alegría.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, a Dios quien me dio la vida y me ha llenado de bendiciones en todo este tiempo, a él que con su infinito amor me ha dado la sabiduría suficiente para culminar mi carrera universitaria.

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento, reconocimiento y cariño a mis padres por todo el esfuerzo que hicieron para darme una profesión y hacer de mí una persona de bien, gracias por los sacrificios y la paciencia que demostraron en todos estos años; gracias a ustedes he llegado a donde estoy.

Gracias a mis hijas, que siempre han estado ahí, desplegando su ilusión sobre todo lo que hago, animándome si es preciso, compartiendo mi entusiasmo, ayudándome si hay problemas, aguantando mis desalientos y fracasos.

Gracias a mis hermanos quienes han sido mis amigos fieles y sinceros, en los que he podido confiar y me apoyaron a seguir adelante.

A todas las personas que me ayudaron de una u otra forma a obtener mi título ya que gracias a su ayuda incondicional hicieron posible que termine mi carrera.

INDICE GENERAL

CARATULA	¡Error! Marcador no definido.
SEMINARIO DE GRADUACIÓN	2
INFORME FINAL DE APROBACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS	3
CERTIFICADO DE AUTORÍA DE TESIS	5
APROBACIÓN DEL LECTOR	4
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN	6
DEDICATORIA	7
AGRADECIMIENTO	8
ÍNDICE	9
RESUMEN EJECUTIVO	¡Error! Marcador no definido.
INTRODUCCIÓN	¡Error! Marcador no definido.
CAPÍTULO I	¡Error! Marcador no definido.
1 CAMPO CONTEXTUAL PROBLEMÁTICO	¡Error! Marcador no definido.
1.1 SITUACIÓN NACIONAL, REGIONAL Y LOCAL	¡Error! Marcador no definido.
1.2 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA	¡Error! Marcador no definido.
1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	¡Error! Marcador no definido.
1.3.1 Problema Principal	¡Error! Marcador no definido.
1.3.2 Problemas Derivados	¡Error! Marcador no definido.
1.4 DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	¡Error! Marcador no definido.
1.4.1 Delimitación espacial	¡Error! Marcador no definido.
1.4.2 Delimitación temporal	¡Error! Marcador no definido.
1.4.3 Unidades de información	¡Error! Marcador no definido.
1.4.4 Delimitación Demográfica	¡Error! Marcador no definido.
1.5 OBJETIVOS	¡Error! Marcador no definido.
1.5.1. Objetivo General	¡Error! Marcador no definido.
1.5.2. Objetivos Específicos	¡Error! Marcador no definido.
1.6. JUSTIFICACIÓN	¡Error! Marcador no definido.
CAPÍTULO II	¡Error! Marcador no definido.
2. MARCO TEÓRICO	¡Error! Marcador no definido.
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	¡Error! Marcador no definido.
2.2. MARCO CONCEPTUAL	¡Error! Marcador no definido.
2.3. Marco Referencial	¡Error! Marcador no definido.
2.4. Fundamentación Legal	¡Error! Marcador no definido.
2.4.1. Ley del deporte, educación física y recreación	¡Error! Marcador no definido.
2.4.2 CAPÍTULO I.- Los ciudadanos	¡Error! Marcador no definido.

2.4.3	Fundamentación Teórica	¡Error! Marcador no definido.
2.5.	GLOSARIO DE TÉRMINOS MÁS FRECUENTES.....	¡Error! Marcador no definido.
2.6.	HIPÓTESIS.....	¡Error! Marcador no definido.
2.6.1.	Hipótesis General.....	¡Error! Marcador no definido.
2.6.2.	Hipótesis Específicas	¡Error! Marcador no definido.
2.7.	OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	¡Error! Marcador no definido.
CAPÍTULO III		¡Error! Marcador no definido.
3.	METODOLOGÍA DEL TRABAJO.....	¡Error! Marcador no definido.
3.1.	MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	¡Error! Marcador no definido.
3.2.	TIPO DE INVESTIGACIÓN	¡Error! Marcador no definido.
	Por el alcance	¡Error! Marcador no definido.
3.3.	POBLACIÓN Y MUESTRA DE TRABAJO	¡Error! Marcador no definido.
3.3.1.	POBLACIÓN	¡Error! Marcador no definido.
3.3.2.	MUESTRA	¡Error! Marcador no definido.
3.4.	INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	¡Error! Marcador no definido.
3.5.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	¡Error! Marcador no definido.
3.6	CONCLUSIONES.....	¡Error! Marcador no definido.
3.7	RECOMENDACIONES.....	¡Error! Marcador no definido.
CAPÍTULO IV		¡Error! Marcador no definido.
4.	PROPUESTA.....	¡Error! Marcador no definido.
4.1.	TÍTULO.....	¡Error! Marcador no definido.
4.2.	JUSTIFICACIÓN	¡Error! Marcador no definido.
4.3.	OBJETIVO.....	¡Error! Marcador no definido.
4.3.1.	Objetivo General	¡Error! Marcador no definido.
4.3.2.	Objetivos Específicos.....	¡Error! Marcador no definido.
4.4.	DESARROLLO DE LA PROPUESTA	¡Error! Marcador no definido.
CAPÍTULO V		¡Error! Marcador no definido.
5.	MARCO ADMINISTRATIVO	¡Error! Marcador no definido.
5.1.	Recursos.....	¡Error! Marcador no definido.
5.2.	Presupuesto	¡Error! Marcador no definido.
5.3.	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	¡Error! Marcador no definido.
5.4.	Referencias Bibliográficas	¡Error! Marcador no definido.
5.6	Anexos.....	¡Error! Marcador no definido.

RESUMEN

En la presente obra científica, la que tiene como título “La velocidad en la preparación física de los deportistas de la Selección Superior de Baloncesto de la Unidad Educativa República del Ecuador del cantón Quevedo en el año 2014” se realiza en primera instancia un diagnóstico que devela fehacientemente la situación que presentan los entrenadores de la Unidad Educativa estudiada, con respecto a su preparación para enfrentar la dirección pedagógica del proceso de entrenamiento dirigido a desarrollar la capacidad velocidad de los 15 jugadores seleccionados de forma intencional. Para dar cumplimiento a los objetivos previstos se utilizaron métodos del nivel teórico y del nivel científico de la investigación científica, mediante los cuales, se logró dar cumplimiento a los objetivos previstos, condicionándose de esta manera premisas para la solución del problema científico asumido.

SUMMARY

In this scientific work , which is entitled "The speed in the physical preparation of the athletes of the Superior Basketball Team of the Education Unit Republic of Ecuador Canton Quevedo in 2015 " is performed in the first instance a diagnosis irrefutably reveals the situation presented by the coaches of the Education Unit studied regarding their preparation to face the educational direction of the training process aimed at developing the capacity rate of the 15 players selected intentionally . To comply with the objectives theoretical methods and the scientific level of scientific research were used, whereby, it was possible to fulfill the objectives, the extent of the premises way to solve the scientific problem assumed.

INTRODUCCIÓN

El baloncesto es una especialidad deportiva, donde se combina el desarrollo de acciones técnicas, tácticas y estratégicas, con el desarrollo de cada uno de los elementos que conforman la condición física del jugador.

En este deporte los elementos fundamentales de la condición física, son:

- La resistencia a la velocidad de corta, media y larga duración.
- La fuerza explosiva.
- La flexibilidad.
- La velocidad en todas sus manifestaciones, es decir velocidad de acción y de reacción.

El tema seleccionado manifiesta una gran importancia, pues en su desarrollo se trata no sólo el vínculo que se establece entre el desarrollo de la velocidad y la práctica del baloncesto, sino, que se va más allá, al estudiarse el nivel de desarrollo que poseen los atletas en dicha capacidad, así como las deficiencias que manifiestan los entrenadores, además de proporcionarse recomendaciones para su solución.

Por lo que se puede aseverar de manera categórica que el tema escogido está avalado por altos niveles de actualidad, si se tiene en cuentas las insuficiencias diagnosticadas y las recomendaciones dadas para su erradicación.

Si, se hace indispensable resaltar que la investigación desarrollada tiene por finalidad, la determinación de la incidencia de la velocidad en la práctica del baloncesto en la Unidad Educativa República del Ecuador del cantón Quevedo, además mediante la actividad investigativa prevista se pretende determinar los niveles de desarrollo de la condición velocidad alcanzados por los atletas, así como las estrategias utilizadas por los entrenadores.

CAPÍTULO I

1. TEMA DE INVESTIGACIÓN

La velocidad en la preparación física de los deportistas de la selección superior de baloncesto de la Unidad Educativa República del Ecuador del cantón Quevedo en el año 2014.

1.1. MARCO CONTEXTUAL

La investigación que sustenta esta obra científica se desarrolla en el cantón Quevedo, el que se ubica en el centro del país, fundamentalmente su economía es agrícola, siendo el banano, el cacao, teniendo un adecuado desarrollo en la producción de maíz.

En la tesis titulada “El desarrollo de la velocidad de reacción en jóvenes futbolistas de 12 a 14 años”, sus autores hacen un profundo análisis de las vías que se deben utilizar para el desarrollo de la velocidad en adolescentes comprendidos entre 12 y 14 años de edad, en tal sentido en una de las partes del resumen de la tesis publicada aparece.

En esta monografía se pretende tratar el tema de la velocidad de reacción, haciendo un énfasis en jóvenes futbolista cuyas edades comprenden entre los 12 y los 14 años; por consiguiente se efectuará una revisión minuciosa de toda la bibliografía correspondiente a este tema, para así poder observar cómo ha sido el desarrollo de esta cualidad a través del tiempo. Finalmente se sistematizara cada una de las diferentes posturas conceptuales que se han desarrollado acerca del tema velocidad

de reacción y los factores que influyen en ella en jóvenes futbolistas de 12 a 14 años, para así poder encontrar las posibles fallas en los planes de entrenamiento, y tratar de que esta cualidad se consolide como una base fundamental dentro de la formación de jóvenes futbolistas (HERNANDEZ, 2011)

Como se puede apreciar el contenido de la tesis antes reseñada, concreta fundamentos teóricos de un gran valor para la obra que nos ocupa.

La tesis titulada “Estructura de la preparación física (capacidades motoras) en el entrenamiento de luchadores de 12 a 15 años, durante el período preparatorio”, aborda la preparación física, desde una concepción muy interesante, pues además de generalizarla detalla cuidadosamente todos sus componentes. Muestra de lo antes expresado aparece en el siguiente párrafo.

(Vega., 1999) Ellos son la revelación de la dinámica de la preparación física general y especial, el orden en importancia de las diferentes capacidades motoras (Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) en el estado óptimo de preparación física de los jóvenes luchadores, la constatación de los momentos en que más se desarrollan las diferentes capacidades motoras,

los ritmos de incrementos de estas de una etapa de preparación a otra y durante el paso de un año al otro, las pérdidas en la manifestación de dichas capacidades de un período preparatorio al siguiente, así como un

grupo de criterios de referencia a la preparación física general y especial en el inicio, intermedio y final del período preparatorio que constituyen una importante premisa para la elevación de la efectividad en la dirección del proceso de entrenamiento, además orientan al entrenador durante la selección y elección de los deportistas.

(Alvarado Cerdas Jacqueline, 2014) Por su parte Alvarado Cerdas Jacqueline y col, la publicación titulada “Guía didáctica para el entrenamiento de las cualidades físicas y su cualidades físico motrices (fuerza, velocidad, resistencia, agilidad y potencia) en futbol especializado”, hace un exhaustivo análisis de las cualidades físicas, priorizando los aspectos a tenerse en cuenta para el desarrollo de la capacidad velocidad.

1.2. SITUACIÓN PROBLÉMICA

El baloncesto como deporte colectivo, se caracteriza entre otras cosas por demandar a los jugadores un elevado nivel de desarrollo de su condición física, la que está sustentada en un desarrollo armónico, que vincula, la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad en sus diferentes manifestaciones, como base de la formación técnica, táctica, estratégica y social de los jugadores, los que tienen en la velocidad la capacidad encargada de darle dinamismo no sólo al juego colectivo, sino, también, a sus acciones individuales.

Los estudios realizados develan que los entrenadores de baloncestos del de la Unidad Educativa República del Ecuador del cantón Quevedo, presentan insuficiencias de carácter metodológico, que inciden de manera negativa en la gestión del proceso de entrenamiento dirigido a elevar los niveles de velocidad en los estudiantes, situación está que afecta en el nivel de desarrollo alcanzado por estos atletas, consideración que minimiza la calidad de la práctica del baloncesto en la unidad educativa objeto de estudios.

1.3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.3.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cómo incide el desarrollo de la velocidad en la preparación física de los integrantes de la selección superior de baloncesto de la Unidad Educativa República del Ecuador del cantón Quevedo en el año 2015?

1.3.2. SUB - PROBLEMAS

- ¿Qué niveles de desarrollo de la capacidad anaeróbica presentan los estudiantes de la Unidad Educativa República del Ecuador que practican de forma sistemática y organizada el baloncesto?
- ¿Cuáles son las metodologías empleadas por los entrenadores para el desarrollo de la velocidad de los estudiantes objeto de estudios?

- ¿Será factible el diseño de una estrategia metodológica para el proceso de entrenamiento de la velocidad de los estudiantes que practican baloncesto en la Unidad Educativa República del Ecuador?

1.4. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación que se proyecta en este documento se desarrolla entre el mes de julio del 2016 y el mes de diciembre del propio año, la misma se ejecuta en la Unidad Educativa República del Ecuador, ubicada en el cantón Quevedo. Para la aplicación de los instrumentos investigativos previsto, se utilizaron a los 3 entrenadores y a la totalidad de los integrantes (11) integrantes de la selección superior de Baloncesto del cantón.

1.5. JUSTIFICACIÓN

(Pérez., 2001) Atendiendo a la elevación del significado social que por nuestros días, distingue el logro de altos resultados deportivos y el rápido crecimiento de los mismos, hacen que el problema de la dirección y planificación del proceso de entrenamiento, resulten hoy, sumamente interesantes, actuales. Su importancia se acrecienta al abordar este problema en edades escolares, lo cual propiciaría una mejor preparación de nuestros jóvenes para soportar las exigencias de las categorías superiores.

(Pérez., 2001) En el deporte contemporáneo una de las cuestiones más importantes en la dirección del proceso de entrenamiento, lo constituye la conformación de programas efectivos que permitan el perfeccionamiento de la preparación física (capacidades motoras) de los deportistas. Este perfeccionamiento exige de una representación exacta sobre la estructura de este tipo de preparación, necesidad que se acrecienta en las edades escolares atendiendo al desarrollo heterocronico de las capacidades motoras.

Como se expresa en las consideraciones antes citadas, el nivel de las capacidades motoras de los deportistas representa la base más importante para el desarrollo de la técnica, la táctica y las estrategias programadas, en tal sentido y en el caso específico del baloncesto, la velocidad es un elemento fundamental que le propicia al jugador ejecutar

la técnica y la táctica, como parte de la estrategia del juego en el momento y con la calidad necesaria.

Precisamente la aplicación de métodos y técnicas del nivel empírico de la investigación científica, ponen de manifiesto que los entrenadores no poseen las herramientas metodológicas que logren satisfacer las demandas de la dirección pedagógica del desarrollo de la capacidad velocidad de sus atletas, situación que condiciona la necesidad de buscar vías dirigidas a fortalecer la preparación metodológica de los entrenadores estudiados.

Los resultados de la investigación prevista pueden contribuir a elevar significativamente el nivel científico y metodológico de los entrenadores, pues se les proporcionará un diagnóstico de la situación que ellos presentan para enfrentar el desarrollo de la velocidad en sus atletas, además de brindárseles recomendaciones metodológicas precisas para satisfacer sus necesidades metodológicas, por lo que se beneficiaran, ellos y desde luego los atletas entrenador.

1.6. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.6.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la incidencia de la velocidad en la práctica del baloncesto en la Unidad Educativa República del Ecuador del cantón Quevedo.

1.6.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Determinar los niveles de desarrollo de la capacidad anaeróbica de los estudiantes de la Unidad Educativa República del Ecuador.
- Determinar las metodologías empleadas para el desarrollo de la velocidad de los estudiantes.
- Determinar la factibilidad del diseño de una estrategia metodológica para el proceso de entrenamiento de la velocidad de los estudiantes.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. MARCO CONCEPTUAL

(Vega., 1999) La preparación física es una parte componente del proceso del entrenamiento deportivo que consiste en el desarrollo del potencial funcional del deportista y sus cualidades físicas hasta los niveles más elevados.

(Ramos, 2001) Condición física: es la suma ponderada de todas las cualidades motrices (corporales) importantes para el rendimiento y su realización a través de los atributos de la personalidad (Alvarado Cerdas Jacqueline, 2014).

(Sánchez, 2006) Cualidades físicas: son aquellos caracteres que alcanzando mediante el entrenamiento su más alto grado de desarrollo, logran un alto rendimiento en los atletas (Alvarado Cerdas Jacqueline, 2014).

(Díaz*, 2011) El trabajo de la resistencia en niños se puede entender no como un entrenamiento específico para mejorar esta cualidad concreta, sino que deber formar parte de su entrenamiento general con el fin de conseguir un adecuado estado de salud, de condición física y de forma físico-deportiva.

(González y Sebastiani, 2000) Resistencia: es la capacidad de realizar un trabajo de fuerza muscular durante un largo periodo de tiempo (Alvarado Cerdas Jacqueline, 2014).

(Torres, 2013) En sentido general, se considera la **resistencia** como la capacidad de realizar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible, de soportar la fatiga que dicho esfuerzo conlleva y de recuperarse rápidamente del mismo. La capacidad de soportar esfuerzos de larga duración.

La resistencia aeróbica se define, según criterios de Torres y col. Como aparece a continuación.

(Reyes., 2014) De acuerdo con las características de cada deporte, la fuerza rápida se puede manifestar de forma diferente, en disciplinas como los lanzamientos y los saltos, se efectúa una combinación de la fuerza rápida con un esfuerzo máximo de contracción muscular, dando como resultado un movimiento rápido y a la vez con un alto grado de reclutamiento de fibras, mismo que se le denomina de carácter explosivo.

Morales y Guzmán (2003) mencionan que la fuerza explosiva es “La capacidad de realizar un incremento vertical de fuerza en el menor tiempo

posible, siendo así, lo dominante el aumento de fuerza por unidad de tiempo” (Reyes., 2014).

(Lic. Rafael Rodríguez Varona, 2011) La resistencia es una capacidad psico - somato - funcional compleja la cual, y en comparación con otras capacidades, es bastante perfectible. De todas maneras los fundamentos genéticos tienen vital importancia en relación a los niveles de rendimiento que se pueden obtener dentro de dicha exigencia.

(Torres, 2013) También llamada orgánica, se define como la capacidad de realizar esfuerzos de larga duración y de poca intensidad, manteniendo el equilibrio entre el gasto y el aporte de oxígeno.

(González y Sebastiani 2000) Fuerza: es la capacidad para contraer un músculo con el objetivo de mover un peso o superar una resistencia (Alvarado Cerdas Jacqueline, 2014).

Edwin Hanh (1988) La velocidad es la capacidad del ser humano de realizar acciones motrices con máxima intensidad y dentro de las circunstancias en un tiempo mínimo; presuponiendo que la tarea sea de corta duración y de que no se presente cansancio (HERNANDEZ, 2011).

Renato Manno (1994) Por rapidez se entiende un conjunto heterogéneo de componentes como: el tiempo de la reacción motora, la rapidez de

cada uno de los movimientos y el ritmo de los movimientos (HERNANDEZ, 2011).

Massafret (1998) Define la velocidad como la capacidad que nos permite proponer respuestas motrices rápidas y correctas a los diferentes estímulos y distintas necesidades que se suceden en el desarrollo del juego (HERNANDEZ, 2011).

(Quintana., 2009) Desde el punto de vista físico, la velocidad es el espacio recorrido en un período de tiempo determinado. La velocidad supone encadenar una serie de movimientos, ejecutados cada uno de ellos a la máxima rapidez. No obstante, el hecho de realizar un recorrido en el menor tiempo posible es determinante de una gran eficacia deportiva.

Los autores antes citados desde diferentes puntos de vista definen los conceptos de velocidad y rapidez, correctamente, aunque no tienen en cuenta esta definición en el contexto de acciones individuales, siendo por ello que nos vemos en la necesidad de definir la velocidad como la capacidad que tiene el sujeto de recorrer el mayor espacio en el menor tiempo posible, teniendo en cuenta las condiciones demandadas por una especialidad deportiva dada.

(Laval, 2005) "Velocidad de pies" = agilidad // habilidad por parte del jugador para controlar variaciones en el desplazamiento.

(Laval, 2005) Velocidad de desplazamiento; recorrer un espacio determinado, condicionado este por la acción de juego, en el menor tiempo posible.

(Laval, 2005) Es el factor más condicionante en la velocidad de juego. La velocidad es una forma de expresar fuerza: Fuerza rápida o fuerza explosiva. Debemos considerar la fuerza explosiva, más específicamente la potencia muscular, *como contenido de trabajo fundamental en el desarrollo de la velocidad* (potencia = $F \cdot V$). En definitiva este contenido no es más que la velocidad de impulsión (fuerza rápido, fuerza elástico - explosiva...). Por tanto este tipo se ha de desarrollar tanto en el ámbito de *gimnasio como en la pista*, con el fin de mejorar ese contenido que es nuestro objetivo de mejora = velocidad de desplazamiento (la gestual va a depender más de aspectos coordinativos que de niveles de fuerza)

(De Mata, 1999) Entrenamiento: cursos sistemático y regularmente repetido de una actividad o un determinado ejercicio (Alvarado Cerdas Jacqueline, 2014).

(Torres, 2013) El entrenamiento continuo, también llamado de duración, es el más antiguo, y consiste en recorrer una distancia relativamente larga mediante un esfuerzo físico continuado (más de 30 minutos), sin

interrupciones ni pausas, como, por ejemplo, correr, andar en bicicleta, remar...

(Reyes., 2014) La fuerza muscular es una capacidad propiamente del ser humano misma que ha sido objeto de estudio de múltiples investigaciones, sin embargo, dentro del ámbito del entrenamiento deportivo, juega un papel importante en el proceso de preparación del deportista, siempre y cuando sepa orientarse y trabajarse en relación a los diversos regímenes de contracción o acción muscular y a su manifestación en relación a la disciplina deportiva que se practica.

El baloncesto es un deporte de equipo con un alto nivel de exigencia técnica y táctica (Franco, 1998) recuperado de (Vaquera Jiménez et al, 2001). Estas cualidades (técnico-táctico y en combinación con el rendimiento físico), cada vez se ha puesto más evidente en este deporte con los avances de las ciencias del deporte (fisiología del ejercicio o del esfuerzo, kinesiología, biomecánica, entrenamientos, etc.). En conjunto con los avances tecnológicos, han hecho que este deporte sea más competitivo y llamativo; no tan solo en los Estados Unidos, también a nivel mundial, destacándose: Europa, Asia y América Latina (Goire., 2013).

2.2. MARCO REFERENCIAL

(DrC Luis Cortegaza Fernández, 2003) En la preparación Física General prevalece aquel conjunto de actividades que permiten el desarrollo de las capacidades motoras lo que garantizan el perfeccionamiento armónico y

multilateral del organismo del deportista .A través de la preparación física general no solo se mejoran las capacidades de trabajo, sino garantiza elevar la capacidad de asimilación de las cargas intensas y prolongadas, mejora su capacidad volitiva, su coordinación general y de forma indirecta su salud, el temple ante las condiciones cambiantes del medio como son la temperatura, altura con respecto al mar, etc.

(DrC Luis Cortegaza Fernández, 2003) Esto dos pilares (entrenador - atleta) interactúan entre sí de forma dialéctica, lo que le posibilita trazarse metas ambiciosas, que permitan bordear los límites biológicos y psicológicos, del organismo del deportista, sin provocar traumas, obteniendo como efecto positivo un sistemático incremento de la capacidad de trabajo general y especial, que propicien una mejora en los rendimientos competitivo.

Funciones de la preparación Física General tenemos

- Desarrollar, consolidar o restablecer las bases físicas que garantizan la ejecución de los ejercicios especiales y competitivos
- Transferir efectos positivos de estructuras análogas o que sirvan de base a una determinada actividad especial
- Contribuir a mantener una alta capacidad de rendimiento físico y psíquico cuando las condiciones objetivas (factores climatológicos, lesiones etc.) obstaculizan el empleo de los medios especiales

- Participar activamente en el proceso de recuperación y alejar la monotonía del entrenamiento
- Purificar y limpiar el sistema cardiovascular durante los mesociclos entrantes, eliminando las sustancias nocivas acumuladas en sus sistemas y aparatos, (como es el incremento de las grasa que se generan durante el periodo de transito) y las posibles lesiones que pueden arrastrarse del ciclo que acaba de concluir
- Fortalecer los músculos y sistemas que la actividad específica no contemple, evitando el retraso del funcionamiento de determinados órganos o sistemas, por lo que se debe de intensificar por ejemplo en el trabajo de planos musculares de mucha importancia para el movimiento y que por lo general en la práctica cotidiana no se desarrollan con igual magnitud como son los músculos abdominales y de la espalda
- Profundizar en el trabajo de las fuentes de tipo aerobia con cargas de larga duración y baja intensidad como base regeneradora de las demás fuentes energéticas
- Consolidar de forma multilateral el desarrollo físico en niños y jóvenes, provocando una transformación planificada de los hemiplanos (derecho - izquierdo) con iguales dimensiones al igual que ocurre con todas las funciones vitales de todos los sistemas (cardio - respiratorio, renal, somático, etc.) no dejando espacio al desarrollo parcial que implica la preparación especial (DrC Luis Cortegaza Fernández, 2003)

- Algunos autores como plantea Platonov, "no tienen en cuenta en la planificación de la PFG, el carácter específico de la disciplina o incluso de la especialización del atleta, hablan de trabajar la preparación general sin ningún vínculo con la actividad de competencia", situación que no es compartida por dicho investigador y por los autores de este texto. En la actualidad la mayoría de los autores hablan de una preparación general con un enfoque especial ya que un criterio básico a tener en cuenta, según señala Verjoshanski son las bases bio - energéticas fundamentales que requiere un deporte, para exigir un por ciento de trabajo en esa dirección (DrC Luis Cortegaza Fernández, 2003).
- (DrC Luis Cortegaza Fernández, 2003). En dependencia de los objetivos propuestos por el entrenador, cuando se utilizan ejercicios de tipo EG2, no solo se tiene en cuenta las ventajas que ofrecen los juegos deportivos y los deportes de combate como actividad competitiva, que por lo general tienen el objetivo de lograr el desarrollo de las capacidades motoras y las habilidades que de forma espontánea se desarrollan con la participación en los enfrentamientos competitivos,(por ejemplo para la formación de jóvenes corredores, la participación en un partido de baloncesto de 5 vs. 5 en toda la cancha, como vía para el desarrollo de la capacidad glicolítica y anaerobia Elactácida, y la saltabilidad, o el fútbol como expresión de actividad que refuerza la elevación de la

capacidad aerobia) sino que se debe de proponer como una vía alternativa y de demostrada utilidad, para el traslado de hábitos que permitan enriquecer las habilidades técnicas - tácticas del deporte seleccionado.

Muñoz (2009) cita que las cualidades físicas se dividen en dos: a) las básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, y b) secundarias: la potencia, agilidad y coordinación. Estas capacidades son desarrolladas a través del proceso de entrenamiento (Alvarado Cerdas Jacqueline, 2014)

La resistencia representa la capacidad de sustentar desde el punto de vista metodológico y bifuncional el desarrollo de las restantes capacidades, es por ello que a continuación realizamos una caracterización de los métodos que se utilizan para su desarrollo.

(Torres, 2013) El entrenamiento continuo, también llamado de duración, es el más antiguo, y consiste en recorrer una distancia relativamente larga mediante un esfuerzo físico continuado (más de 30 minutos), sin interrupciones ni pausas, como, por ejemplo, correr, andar en bicicleta, remar...

(Torres, 2013) Se utiliza para el desarrollo de la resistencia aeróbica y se puede realizar de dos formas: a velocidad constante, se trabaja siempre con la misma intensidad y se mantiene la frecuencia cardiaca al 50-70% del máximo durante todo el recorrido, y a velocidad variable, en donde el

esfuerzo se realiza variando la intensidad y provocando continuos cambios en el ritmo de las pulsaciones.

Asumiendo nuevamente a Torres, podemos aseverar que para el desarrollo de la resistencia se utilizan diferentes vías, siendo las más utilizadas las que trataremos a continuación.

(Torres, 2013) **Carrera continua (escuela finlandesa)**: este método se utiliza para la mejora de la resistencia aeróbica. Consiste en correr a un ritmo uniforme y con una intensidad moderada por un terreno llano. La distancia depende de la condición física del sujeto: debe empezarse con distancias cortas y aumentar poco a poco la distancia de carrera, tendiendo a llegar hasta los 10-20 km cuando mayor es el volumen de trabajo.

(Torres, 2013) Su objetivo es aprovechar al máximo la absorción de oxígeno e incrementar la metabolización de las grasas. La intensidad del esfuerzo ha de ser constante, y se debe mantener la frecuencia cardiaca entre 140 y 150 ppm, a una media aproximada de 5 min/km.

(Torres, 2013) Suele utilizarse en las pretemporadas para preparar al organismo para los esfuerzos de los entrenamientos habituales. También se suele utilizar en la fase de calentamiento, antes del inicio de una actividad física.

(Torres, 2013) **Fartlek (escuela sueca)**: consiste en realizar una carrera intercalando continuos cambios de ritmo, de distancia, de intensidad de las zancadas, de frecuencia de las mismas... Es un juego de ritmo y de

distancias. Cada distancia se corre con un ritmo prefijado; los tramos de carrera continua se consideran descansos y los tramos de aceleraciones son los de esfuerzo.

(Torres, 2013) Es el sistema más duro. Simula al campo a través y su objetivo principal es el aumento de la resistencia aeróbica y anaeróbica, según la intensidad de trabajo:

(Torres, 2013) Para incidir sobre la capacidad aeróbica, se trabaja sobre 10-12 km intercalando distancias largas (1-2 km) con periodos de mayor intensidad de 200-400 m.

Es importante significar, asumiendo criterios de (Font 2016) que la dirección del entrenamiento deportivo está condicionados por múltiples factores que pueden ser dosificados, entre ellos convertir la actividad aeróbica en trabajo puramente anaeróbico, es decir el organismo humano está condicionado para asimilar diferentes tipos de cargas y en correspondencia con la duración del estímulo y los intervalos de restablecimientos que programen, la carga puede adoptar una u otra dirección, avalando lo antes expuestos (Torres 2013) al expresar.

(Torres, 2013) Una persona que en reposo tenga entre 60 y 70 ppm puede mantener un trabajo aeróbico hasta las 140 e, incluso, las 160 ppm. Una vez superados esos valores, el trabajo será fundamentalmente anaeróbico. Por tanto, para planificar un trabajo de resistencia aeróbica es fundamental tener en cuenta el ritmo cardiaco al que se va a trabajar.

(Díaz*, 2011) La motivación es realmente el factor que impide en la mayoría de los casos aplicar un programa de entrenamiento de resistencia de forma adecuada, dado que el trabajo repetitivo de un movimiento o gesto cíclico durante un tiempo prolongado, a veces no permite ni la comunicación entre los niños originando una falta de interés por la actividad física. Por ello, este factor debe ser considerado de importancia y se debe aplicar de forma adecuada los principios de multilateralidad y variedad, es decir, buscar que el trabajo de resistencia no se realice solamente por medio de repeticiones.

El propio autor antes citado afirma que.

(Díaz*, 2011) La posibilidad de mejora de resistencia tal y como se va produciendo la maduración del individuo, puede venir originada por diferentes hechos. El primero y fundamental, es la mejora coordinativa en el comportamiento motriz del niño desde edades tempranas. La aplicación de una técnica correcta supone la realización de un gesto más económico, que ocasione una menor fatiga orgánica, aunque hasta la edad de 7 años, el niño no posee mucho control motriz y le cuesta más hacer los movimientos, pero a partir de este momento el niño será capaz de mantener el movimiento durante un tiempo prolongado con un menor cansancio.

(Díaz*, 2011) La cantidad de cambios producidos en el púber abarcando todos los niveles, van a repercutir considerablemente en el comportamiento motriz del mismo año. La modificación de la imagen corporal y, por tanto, la de la conciencia corporal, con su favorable o inadecuada aceptación, va a originar una mejor o peor disposición para el trabajo físico-deportivo. Habrá adolescentes que busquen en la actividad física el afianzamiento de su esquema corporal, otros evitarán la práctica deportiva por la sobrecarga física que les supone para su organismo, la cual se une a la fatiga generalizada producida por los cambios morfológicos y funcionales. En estos últimos casos es fácil apreciar un estancamiento muy evidente del rendimiento en actividades que requieren de la cualidad resistencia, dado que el posible aumento de peso que se produce en esta fase de edad, haga disminuir la capacidad de rendimiento.

(Díaz*, 2011) En la Educación Física escolar se siguen los planteamientos anteriores, pero se progresa en cantidad y calidad. Las actividades continuas pueden llegar a durar entre 30 y 35 minutos, sin perder las características de juego y variedad. Por otro lado, las actividades fraccionadas aumentan su tiempo de trabajo hasta llegar a los 10 ó 15 minutos, y siempre permitiendo amplias recuperaciones, que deben de ser activas. El entrenamiento rotativo continuo seguirá siendo aplicado y se introducirá la variante del entrenamiento rotativo interválico de forma paulatina y a intensidades bajas.

(Reyes., 2014) A lo largo de los años, el ser humano ha desempeñado diversas actividades para subsanar sus necesidades de supervivencia, en las cuales se ha puesto de manifiesto la utilización del cuerpo como herramienta principal de trabajo a través del movimiento y de las capacidades condicionales.

(Reyes., 2014) Siendo así, la fuerza muscular ha jugado un papel verdaderamente importante dentro del proceso evolutivo de la especie humana, puesto que, como diversas obras escritas nos han ilustrado a través del tiempo, las grandes civilizaciones del mundo antiguo utilizaban la fuerza como base de la preparación militar, la actividad laboral, la rehabilitación, así como para un mejor rendimiento físico de los diferentes deportes.

(Reyes., 2014) Hablar de la fuerza, dentro del ámbito del entrenamiento deportivo, es adentrarse en un mundo tan complejo de teorías y métodos que buscan contribuir con el buen rendimiento de los atletas a nivel mundial, ya que ha sido objeto de múltiples estudios desde diversos enfoques de acuerdo a la forma en que se lleva a cabo su entrenamiento y su manifestación dentro de cada una de las disciplinas deportivas.

(Reyes., 2014) Esta capacidad juega un papel muy importante dentro del proceso de preparación del deportista, siendo un factor determinante del éxito competitivo, sin embargo, su entrenamiento requiere un alto grado

de análisis metodológico para su correcta dirección, puesto que si se orienta de forma adecuada puede ser uno de los trabajos más nobles para el atleta brindando resultados extraordinariamente buenos, pero a la vez puede convertirse en la más peligrosa práctica si no se cuenta con el conocimiento y la preparación debida.

Por otro lado Morales y Guzmán (2003) mencionan que “La fuerza es un elemento común de la vida diaria pues cada actividad humana, desde el movimiento más simple requiere de su utilización. Por ello tanto en el deporte como en el trabajo cotidiano existe un cierto tipo de producción de fuerza (Reyes., 2014)

Por su parte Zatsiorski (1989) define a la fuerza como la “capacidad para superar la resistencia externa o de reaccionar a ella mediante tensiones musculares” (Reyes., 2014)

Platonov y Bulatova (2006) mencionan que “bajo el concepto de fuerza del ser humano hay que entender su capacidad para vencer o contrarrestar una resistencia mediante la actividad muscular”. Otro concepto es el que nos brindan González y Gorostiaga (1995) quienes definen la fuerza como “la capacidad de producir una tensión que tiene el músculo al activarse o como se entiende habitualmente contraerse” (Reyes., 2014)

(Reyes., 2014) Bajo estas concepciones se puede observar que la fuerza, al ser estudiada desde diversos enfoques puede variar su concepto. Sin embargo, dentro del ámbito deportivo se ejecuta a través de la actividad muscular, y que en ese sentido hace referencia a una capacidad propiamente de un ser humano, por ende, el término correcto para su utilización sería el de “**fuerza muscular**” de esta forma el autor la define como “La capacidad que permite desarrollar un trabajo mediante la oposición y/o superación de una resistencia ya sea interna o externa, modificando el estado de reposo o movimiento de un cuerpo a través del accionar de los músculos”.

(Reyes., 2014) De acuerdo con la estructura del aparato locomotor, el cuerpo humano cuenta con aproximadamente 600 músculos, mismos que se encargan de convertir la energía química en energía mecánica, mediante la cual es posible efectuar el movimiento. Sin embargo, dentro del ámbito del entrenamiento deportivo la fuerza se manifiesta de formas totalmente distintas en relación al modo de acción muscular que se efectúa dentro de cada disciplina.

Zimkin (1975) menciona que “la tensión muscular surge como resultado de la contracción de las fibras musculares”. Por su parte Román (2004) haciendo referencia en Kuznetzov (1981) declara que “El desarrollo de la fuerza se logra mejor durante el entrenamiento donde se emplean

diferentes regímenes de trabajo”. En ese sentido es que podemos declarar que la fuerza no se trabaja de forma aislada, sino que debe estar acompañada de las demás capacidades condicionales para un mejor rendimiento (Reyes., 2014)

Sin embargo, Román (2004) destaca tres tipos de fuerza mediante los cuales, a través de un juicio valorativo menciona que “Existen diferentes tipos y formas de contracción muscular las cuales se realizan en determinados momentos, en dependencia de las condiciones en que se presenten en la actividad competitiva”, de esta forma es que se puede entender que dentro del ámbito deportivo, no solo se manifiesta un tipo de fuerza o contracción muscular sino una conjugación de todas ellas para poder realizar los elementos técnicos con efectividad. De esta manera resalta a la fuerza Máxima, Fuerza Rápida y Resistencia de la Fuerza, aunado a esto la interrelación que existe entre las diferentes manifestaciones de fuerza dan como resultado combinaciones que de acuerdo con la actividad deportiva se ponen de manifiesto en los elementos técnicos, de estas tres manifestaciones se destacan dos subcategorías como lo son la Fuerza Explosiva y la Resistencia a la Fuerza Rápida (Reyes., 2014)

Con respecto a la fuerza rápida, variante más utilizada en el desarrollo de la velocidad, Reyes, escribió.

(Lic. Rafael Rodríguez Varona, 2011) La resistencia juega papel importante en variadas actividades deportivas, sean las de índole individual como las de equipo, las cíclicas y también las acíclicas. La persona que realiza un esfuerzo en determinada intensidad y en un tiempo relativamente prolongado sin sentir los síntomas de la fatiga significa que tiene resistencia; asimismo estará capacitado a persistir en el esfuerzo en mejores condiciones cuando aparecen dichos síntomas. Dependiendo del área que se trate, la resistencia se desarrolla en distintas magnitudes y en variadas características.

(Lic. Rafael Rodríguez Varona, 2011) El deporte de alta competición constituye, probablemente, la manifestación deportiva más universal y es una realidad de gran impacto social que no podemos obviar. Las crecientes exigencias para la obtención de óptimos resultados nos conducen a la necesidad de detectar y seleccionar cuanto antes al deportista que presente condiciones favorables para la práctica y el máximo de rendimiento en la lucha olímpica. En torno a este asunto, encontramos opiniones contradictorias sobre la conveniencia del entrenamiento deportivo desde edades tempranas y, en tal caso, la magnitud y el grado de especialización del mismo.

(Lic. Rafael Rodríguez Varona, 2011) En este trabajo, realizaremos una reflexión sobre el entrenamiento deportivo en la infancia, sobre su aplicación y sobre la validez de los procesos de detección y selección de

talentos como punto de partida para una adecuada orientación de los jóvenes deportistas.

(Laval, 2005) Uno de los mayores problemas que nos encontramos los preparadores físicos que nos dedicamos al deporte colectivo, es la especificidad y la difícil aplicación que tiene la teoría del entrenamiento como fundamento teórico. Es muy cierto que existen numerosas publicaciones que nos hablan de metodología de la fuerza, resistencia... y otros muchos aspectos que tal como son planteados son difíciles de aplicar en la realidad de estos deportes. Este artículo - propuesta surge por una necesidad creada dentro de mi entorno laboral. Yo como preparador físico de equipos base de baloncesto y semi profesional, valoré una deficiencia clara en la actividad de mis jugadores, la velocidad de pies y el desplazamiento específico.

(Laval, 2005) Como consecuencia de esta necesidad, que estoy seguro tienen numerosos profesionales del campo, trato desde el punto de vista teórico-práctico plantear el cómo trabajar la velocidad específica de un jugador de baloncesto, atendiendo a cada uno de los elementos que la condicionan y la determinan. Por ello se plantea una fundamentación teórica del constructo velocidad, para posteriormente y atendiendo a cada una de las especificidades de la propia velocidad dentro del contexto: acción de juego para el baloncesto, desarrollar cada uno de sus elementos. Lo que enmarca bajo dos bloques de contenidos de trabajo;

desplazamiento y pies y a partir de ellos se desarrolla como debe ser el trabajo de estos elementos a lo largo del año, desde el primer día de entrenamiento (pretemporada) a las fases finales de la liga (play - off, ascensos...)

(HERNANDEZ, 2011) La velocidad es sin duda la reina de las cualidades en el fútbol, de ella depende a menudo la derrota o la victoria de un equipo. Cuando un gran jugador pierde velocidad, sigue manteniendo sus destrezas técnicas pero ahora llega 30 cm atrás en muchas jugadas, y sin balón, no hay grandes jugadores. A todo esto, no se debe olvidar que la velocidad es una cualidad compleja constituida por una serie de sub-cualidades motoras y cognoscitivas. Por ende, las formas de jugadores veloces varían, hay jugadores que piensan rápido y no son tan rápidos en su fuerza motriz, hay otros que no piensan tan rápido, pero son muy veloces en su motricidad; obviamente que los mejores son aquellos que tienen ambas cosas: la velocidad mental para comprender situaciones y solucionarlas y la velocidad física para llegar primero al balón.

(Quintana., 2009) La velocidad es una capacidad muy interesante ya que presente cualquier deporte y en algunos casos es imprescindible, como es el caso del atletismo. Ciertamente es que todas las capacidades físicas son importantes, pero todos los deportes poseen algún tipo de velocidad, ya sea velocidad física, psíquica o biológica.

(Quintana., 2009) Cuando tratamos de analizar las variadas formas en que se manifiesta la velocidad en el deporte verificamos que en ocasiones empleamos conceptos similares para definir situaciones diferentes, dificultando su estudio de forma estructurada. De entre las numerosas situaciones contradictorias que se presentan, encontramos algunas que por su importancia merece la pena analizar con mayor profundidad.

(Quintana., 2009) Tampoco podemos olvidar que en la velocidad actúan, además de la rapidez y la técnica, la resistencia a esfuerzos de máxima intensidad. Es decir, desde el punto de vista fisiológico, también depende, fundamentalmente, de la capacidad anaeróbica aláctica y, en menor medida, de la potencia anaeróbica láctica, según el tipo de movimiento a que nos estemos refiriendo. Pero a la hora de hablar de velocidad debemos distinguir dos manifestaciones claramente diferenciadas y no necesariamente interdependientes, como ya he nombrado en el esquema inicial: la velocidad de movimientos cíclicos y la velocidad de movimientos acíclicos.

(Quintana., 2009) El entrenamiento de la velocidad de movimientos acíclicos va unido al nivel de dominio de las técnicas de cada modalidad deportiva, de la experiencia necesaria para abordar planteamientos tácticos individuales o colectivos. Dos aspectos condicionantes destacan al analizar la velocidad acíclica: la velocidad máxima potencial que cada deportista posee sobre los gestos técnicos (velocidad del jugador), y la velocidad idónea de juego en función del desarrollo táctico de la acción

(velocidad del equipo). Respecto al primer término, velocidad del gesto técnico, Martín Acero (1995) distingue dos factores determinantes de la eficacia de acción (del acto motor rápido): los energéticos; la producción y utilización de energía y la fuerza como elemento transmisor de energía en los gestos específicos, y los informacionales; sensación y percepción del movimiento, control y regulación de la acción, coordinación y técnica.

(Quintana., 2009) En el segundo aspecto, velocidad del equipo, es fundamental en los deportes de colaboración-oposición, aquí aspectos como la atención selectiva, el análisis de la información y la toma de decisión adquieren una importancia mayor sobre los aspectos de condición física.

(HERNANDEZ, 2011) Cuando al ser humano se le atribuye el adjetivo de veloz es por que destacan en él algunas características o todas. Estas son: el tiempo en recorrer un espacio, el tiempo de reacción ante el estímulo o bien el tiempo de desplazar un segmento del cuerpo.

(González y Sebastiani, 2000) Velocidad: implica realizar un gesto o un desplazamiento lo más rápido posible o en el mínimo tiempo posible (Alvarado Cerdas Jacqueline, 2014).

Para Hohmann, Lames y Letzeier (2005) la intensidad del movimiento se ve influenciada por los procesos de descomposición en los sustratos ricos en energía, de tal modo que todos los procesos de elaboración de la

energía son los encargados de reforzar las capacidades fisiológicas de recuperación ante a diversidades como el cansancio y la reposición de los depósitos energéticos (Alvarado Cerdas Jacqueline, 2014).

Determinar la fuente energética fundamental que se debe utilizar para el desarrollo de una u otra capacidad motriz, representa una acción de vital importancia para el desarrollo de la velocidad u otra capacidad motriz, en esa dirección (Hohmann, Lames y Letzeier, 2005), escribieron.

(Hohmann, Lames y Letzeier, 2005) La vía energética primaria para la contracción de las fibras musculares se lleva a cabo a través de la desintegración del ATP (adenosintrifosfato) en ADP (adenosindifosfato) y pequeñas cantidades de AMP (adenosinmonofosfato) que le proporciona la energía que necesita para activarse y realizar su trabajo biológico y mecánico (León, 2006). En caso de que las contracciones musculares duren más tiempo o se suceden de forma frecuente, la resíntesis de ATP en ADP se garantiza a través de fuentes energéticas secundarias (Alvarado Cerdas Jacqueline, 2014)

(DrC Luis Cortegaza Fernández, 2003) Entrenar, repetir, practicar, son palabras, que aunque no resultan sinónimos, constituyen premisas básicas para la obtención de altos logros competitivos. En el cumplimiento de este objetivo influyen de manera activa dos componentes básicos, que se expresan en:

(DrC Luis Cortegaza Fernández, 2003) Las potencialidades o aptitudes individuales que manifieste cada deportista para una determinada especialidad deportiva, conjuntamente con el desarrollo del nivel de aspiraciones y motivación que estos alcancen.

(DrC Luis Cortegaza Fernández, 2003) Y en segundo término la capacidad que manifieste el entrenador de aplicar las cargas del entrenamiento, acorde a cada momento del proceso y al nivel de experiencia motriz que posean los deportistas que están bajo su tutela.

(Laval, 2005) En el planteamiento de ejercicios para trabajar la velocidad u otro tipo de capacidad u objetivo, se plantean dos diferentes tipos de trabajos. Actividades estas, que en función del periodo de temporada en que nos encontremos serán de un modo u otro.

(Laval, 2005) Medios básicos de trabajo: A través de estas tareas busco desarrollar los diferentes componentes de esa velocidad de desplazamiento que posteriormente será requerida en competición. Este tipo de actividades se plantearán sin oponente y serán diseñadas de manera muy específica para conseguir un aspecto muy concreto propio de ese contenido de trabajo; reacción, impulso o aceleraciones.

(Laval, 2005) (Eje. Si buscamos la mejora de la velocidad de pies necesitare que el jugador consiga buenos de coordinación para su frecuencia, planteo todo tipo de actividades de frecuencia de movimiento

tipo frecuencia baja, eskipin rodilla, glúteo, amplitud buscando frecuencia, lateral...alejándome de toda acción de juego y centrándome única y exclusivamente en conseguir alta velocidad/frecuencia de pies).

(Laval, 2005) Medios específicos de trabajo: Ahora si que el diseño del trabajo se realizará teniendo en cuenta acciones propias del contexto real de juego, habrá balón y habrá oponente, (desde mi punto de vista este tipo de trabajo es el mejor medio para conseguir incrementar el rendimiento de la propia velocidad, ya sea de pies como de desplazamiento).

(Laval, 2005) Pero también se debe de considerar que para poder plantear este tipo de trabajo es preferible empezar con medios básicos fundamentales para un conseguir esos niveles específicos de velocidad y progresivamente conforme avance la pretemporada introducir medios específicos.(siguiendo con el ejemplo anterior, si yo a mi pívot que quiero aumentar su velocidad de pies hago continuos trabajos de frecuencia, poco a poco realizaré transferencia con balón para posteriormente aplicar esa acción concreta en situación real de juego acción en 1 x 1, 2 x 1...)

(Laval, 2005) Partir de medios básicos buscando amplios recursos motrices y los elementos propios de la velocidad (aceleración, impulso, técnica...) para posteriormente con o sin balón buscar acciones propias

de la competición. A partir de aquí introducir métodos específicos simples (sólo un defensor) y poco a poco más complejos 3x1, 2x1, 2x2,...

(Laval, 2005) En temporada: Me olvido de los básicos y me centro en trabajo específico, dejo de lado el volumen y buscando intensidad en ese trabajo (quiero calidad en la acción). Lo que también es cierto que cuando venga un periodo "largo" de descanso en la temporada (navidad) si que deberé de aplicar cargas básicas para volver de nuevo a conseguir un pico de forma al comienzo del periodo por lo que sí que haré incidencia en volumen³. A lo largo de la temporada lo que hago es afinar esa velocidad a través de trabajo de pliometría, multisaltos, acciones cortas de aceleraciones. Que no suponen un volumen excesivo y que hacen que mi jugador mantenga esa "chispa" de velocidad que necesito en continuos periodos de competición.

(Carrillo., 2001) El Baloncesto, es un deporte del siglo XX, el profesor Naismith pertenecía al Springfield College de Massachusetts, una institución de la Asociación Cristiana de Jóvenes (A.C.J.), Naismith, al mismo tiempo que jugaba al fútbol americano, europeo y al lacrosse (juego de pelota sobre hierba, tipo jockey) se desempeñaba como profesor de Educación Física, a él se le sugirió que estudiará la creación de una actividad con características de deporte de conjunto y que se pudiera jugar en el gimnasio del colegio.

(PeresTurpin., 2004) El baloncesto es un deporte que en las últimas décadas se ha transformado en un deporte colosal por excelencia.

(Goire., 2013) El baloncesto requiere muchas cualidades físicas y fisiológicas por parte de los jugadores de baloncesto. Estas cualidades serán determinadas por la posición que participe el atleta. A diferencia de muchos deportes colectivos, el baloncesto requiere que cada jugador domine muchas cualidades físicas individuales y además que fisiológicamente coincida con las exigencias que requiere practicar este deporte a nivel colectivo para la competición profesional.

Esta evolución se ha visto a nivel reglamentario y a nivel técnico-táctico, donde está siendo influenciada por las demandas físicas y en las características morfo-funcionales de los jugadores (Vaquera et al., 2002, recogido en Costa, 2005). Estas demandas físicas y características morfo-funcionales han sido partes esenciales en la evolución del baloncesto, donde ha tenido su mayor impacto a nivel reglamentario. Esto se debe a que se han encontrados jugadores que son tan dominantes por su: físico, habilidad y talento. Por ende, se ha tenido que modificar las reglas, ya que en cierta medida las reglas ayudan directamente a estos jugadores brindándole ciertas ventajas (Goire., 2013).

2.3. POSTURA TEÓRICA

La sustentación teórica del contenido de la tesis, está basada esencialmente en consideraciones de **Cortegaza** (2003), quien plantea argumentaciones relacionadas con la distribución de las cargas de entrenamiento en las diferentes etapas por donde transita el proceso dirigido a elevar el desarrollo de la condición física del deportista.

Hohmann, Lames y Letzeier (2005), los que publicaron un artículo donde se hace una profunda valoración de las fuentes energéticas que deben ser estimuladas en las diferentes etapas del proceso de entrenamiento deportivo, argumentándose además el papel que tiene la producción de ATP, en la preparación deportiva.

Laval (2005), este autor, mediante su obra científica publicada, nos permitió determinar cómo distribuir los medios generales y específicos en el contexto de la preparación deportiva, especificando en la práctica del baloncesto.

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

El desarrollo de la condición física velocidad incide determinante en la práctica del baloncesto en la Unidad Educativa República del Ecuador del cantón Quevedo.

2.4.2. SUB - HIPÓTESIS

- La capacidad anaeróbica de los estudiantes de la Unidad Educativa República de Ecuador del cantón Quevedo, son insuficientes para la práctica del baloncesto.
- Las metodologías empleadas por los entrenadores para el desarrollo de la velocidad de los integrantes de la Selección Superior de Baloncesto de la Unidad Educativa República del Ecuador del cantón Quevedo, además de ser tradicionales, manifiestan de acuerdo con sus particularidades un enfoque empírico.

- El diseño de una estrategia metodológica para el proceso de entrenamiento de la velocidad de los estudiantes que practican baloncesto, es factible si, se tiene en cuenta las deficiencias metodológicas que presentan los entrenadores al respecto.

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1. MODALIDAD DE INVESTIGACIÓN

El tipo de estudio previsto y las particularidades de la hipótesis de trabajo elaborada para el desarrollo de la investigación programada, permite certificar que el diseño de investigación asumido, es no experimental, pues no se aplica ninguna acción para cambiar directamente la situación que presentan los entrenadores con respecto a su preparación para enfrentar la dirección pedagógica del proceso de entrenamiento dirigido al desarrollo de la velocidad de jugadores de baloncesto estudiados.

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación desarrollada de acuerdo con sus características se clasifica como exploratoria, ya que demando explorar, mediante una observación y la aplicación de una encuesta como se manifiesta en el

campo del conocimiento la preparación de los entrenadores para desarrollar en sus atletas la velocidad y los resultados obtenidos por estos.

Además es descriptiva por describirse con la profundidad requerida todos los resultados derivados de la actividad investigativa desarrollada, siendo por último correlacionada, ya que se establece la relación existente entre el desarrollo de la velocidad y la práctica del baloncesto, atendiendo al desarrollo físico, técnico y táctico de los jugadores objeto de estudios.

3.3. MÉTODOS TEÓRICOS

En el contexto de la investigación programada fueron utilizados métodos teóricos y prácticos utilizados en el desarrollo de investigaciones científicas, enfocadas pedagógicamente.

3.3.1. MÉTODOS DEL NIVEL TEÓRICO

Como vías para analizar casuísticamente los resultados derivados del trabajo investigativo desplegado se utilizaron los métodos que se reseñan a continuación.

Método histórico-lógico

Este se utilizó para precisar el desarrollo que ha tenido el proceso de entrenamiento dirigido a elevar la condición física de deportistas, particularizando en aquellos aspectos que en ese sentido demanda la práctica del baloncesto en las categorías escolares.

Método de análisis y síntesis

Mediante de las acciones que lo integra se logró el análisis de todos los datos empíricos obtenidos, en la investigación desplegada, posibilitando además arribar a conclusiones propias, las que aplicamos en la fundamentación teórica de la propia investigación y de todos sus elementos.

3.3.2. TÉCNICAS

Las técnicas utilizadas en el transcurso operativo de la investigación ejecutada, son las que aparecen seguidamente.

Encuesta

Esta sirvió para obtener informaciones dirigidas a dar cumplimiento a los objetivos previstos.

- Selección de especialistas encargados de la evaluación del producto científico obtenido. Dos encuestas se aplicaron.
- Encuesta para conocer la opinión de los especialistas seleccionados, con respecto al resultado central obtenido en la investigación desarrollada.

Observación

Para apreciar en el campo del conocimiento el nivel de preparación que poseen los entrenadores para desarrollar la dirección pedagógica del proceso de entrenamiento dirigido a desarrollar la velocidad en los jugadores estudiados.

3.3.3. MÉTODOS MATEMÁTICOS Y ESTADÍSTICOS

- Calculo porcentual.
- Media aritmética.
- Deviación estándar
- Coeficiente de variación.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

Con el fin de sustentar la aplicación de las técnicas y métodos utilizados en el desarrollo de la investigación, se seleccionó intencionalmente el universo de entrenadores y atletas de la selección Superior de Baloncesto de la Unidad Educativa República del Ecuador del cantón Quevedo, cuya cantidad nominal y características generales aparecen seguidamente.

Universo de jugadores de la selección superior del cantón

Características más representativas del universo de atletas seleccionado					
Universo	Participantes	%	Características		
15	15	100	Categoría	Años de experiencia	Sexo
			Pre-juvenil	6	Masculino

Tabla No. 1

Universo de entrenadores de la selección superior de baloncesto de la unidad educativa República del Ecuador

Características más representativas de los entrenadores			
Universo	Participantes	%	Características de los entrenadores

3	3	100	Años de experiencia	Nivel académico	
			15	Lic.	MS.C
				3	

Tabla No. 2

CAPÍTULO IV

4. RESULTADOS OBTENIDOS EN LA INVESTIGACIÓN

En la investigación que básicamente sirve de sostén a este informe se lograron resultados tanto teóricos como prácticos, en el contexto teórico se logra aportar la interpretación de los resultados que sirvieron de base a la fundamentación de la tesis, consideraciones referidas al nivel de desarrollo que presentan los estudiantes en la capacidad objeto de estudios, así como la preparación metodológicas que exhiben los entrenadores para enfrentar la dirección pedagógica del proceso de entrenamiento dirigido al desarrollo de la velocidad de los jugadores.

En el sector práctico, se aporta consideraciones dirigidas a satisfacer las necesidades metodológicas de los entrenadores estudiados, creándose de esta manera premios para dar cumplimiento a los objetivos previstos.

4.1. PRUEBAS ESTADÍSTICAS APLICADAS EN LA VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

A partir de la necesidad de dar validez científica a los resultados obtenidos, entre las pruebas matemáticas y estadísticas existentes escogimos las que aparecen a continuación.

El **coeficiente de variación**, mediante esta prueba precisamos de manera colectiva e individual la variación del criterio proporcionado por los especialistas con respecto al resultado científico central obtenido.

$$C_V = \frac{\sigma}{|\bar{x}|} \cdot 100$$

La **desviación estándar**, además de ser uno de los pasos realizados para determinar el coeficiente de variación, sirvió como vía para conocer la dispersión alrededor de la media de los datos procesados y analizados en la investigación.

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum x^2}{N}}$$

La media aritmética este método de origen matemático fue seleccionado con la finalidad de precisar el comportamiento de los resultados derivados de la actividad científica desplegada.

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n a_i = \frac{a_1 + a_2 + \dots + a_n}{n}$$

Mediante el cálculo porcentual buscamos conocer el porciento que le corresponde a cada uno de los indicadores previstos, en la aplicación de las técnicas y métodos seleccionados.

$$P (\%) = (P / T) \times 100$$

4.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

El análisis de los resultados obtenidos mediante la encuesta dirigida a la selección de los especialistas encargados de la evaluación del producto científico obtenido proporcionó conocer que de los 13 escogidos sólo 10 tenían las condiciones para ser procesados. Se destaca que el cumplimiento de cada indicador tiene una puntuación de 5 puntos, el incumplimiento 4 puntos, y solo fueron seleccionados los que alcanzaran 20 puntos.

Resultados de la encuesta aplicada a aspirantes a ser procesados para actuar como expertos. En la actividad investigativa programada.						
Aspirante	Años de experiencia	Participación evento científico	Reconocimiento	Cursos	Puntos	%
1	13	4	2	3	20	100
2	16	3	2	3	20	100
3	14	3	2	3	20	100
4	5	2	1	4	17	85
5	11	4	3	3	20	100
6	15	4	2	4	20	100
7	9	1	1	3	20	100
8	18	4	2	3	20	100
9	8	4	1	1	12	60
10	15	4	4	3	20	100
11	7	3	1	1	12	60
12	14	4	4	4	20	100
13	16	3	2	3	20	100
Demanda	Mínimo 10	Mínimo 3	Mínimo 2	Mínimo 3	20	%

Tabla No. 3

La aplicación de la encuesta No.2, dirigida a la selección directa de los candidatos que participarían como especialistas en la investigación desarrollada, proporcionó los resultados que se analizan a continuación.

Como se aprecia en la tabla No. 4, de los 10 profesionales procesados sólo 7 proporcionaron respuestas que le posibilitaron ganar la condición de expertos. Sólo se seleccionaron los que brindaron respuestas comprendidas entre 8 y 9 puntos.

Resultados del nivel de conocimiento que opinan tener los encuestados												
Aspirante	Evaluación de la autoestima de los aspirantes al grado de especialistas										Aprobados	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Si	No
1									9		x	
2							7					x
3									9		x	
4							7					x
5									9		x	
6							7					x
7									9		x	
8									9		x	
9								8			x	
10									9		x	
Totales							3	1	6			
%							30	10	60		70	30

Tabla No. 4

El tratamiento a la segunda pregunta de la encuesta proporcionó los resultados que se detallan en la tabla No. 5. Observe que en todos los casos existió coincidencia con los logrados en la pregunta anterior.

Como aparece en la tabla expuesta seguidamente, el 70m% de la investigados proporcionaron respuesta satisfactorias, las restantes estuvieron por debajo del rango por establecido.

Resultados de la auto estima del nivel de actualización												
Aspirante	Evaluación de la autoestima de los aspirantes al grado de especialistas										Aprobados	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Si	No
1									9		x	
2						6						x
3									9		x	
4							7					x
5								8			x	
6							7					x
7									9		x	
8									9		x	
9								8			x	
10									9		x	
Totales						1	2	2	5		7	3
%						10	20	20	50		70	30

Tabla No. 5

Con relación a la fuente escogida para obtener y actualizar los conocimientos declarados los siete profesionales que actuaron como especialistas encargados de la evaluación del resultado científico obtenido, proporcionaron respuestas que lograron satisfacer las demandas fijadas al respecto por este autor.

La observación realizada proporcionó resultados que develan el bajo nivel de preparación de los docentes observados, para tratar la dirección pedagógica del proceso de entrenamiento dirigido al desarrollo de la velocidad en los atletas escogidos para la investigación prevista.

La observación del plan escrito elaborado por los docentes nos dio a conocer serias dificultades con la fundamentación realizados por 3 docentes, estudiados, en dos de los casos el plan presentado no guardaba relación con el gráfico expuesto, consideración evaluado con un punto, el tercer docente, presentó serias falencias con los objetivos del plan, ya que solamente se refirió a los objetivos finales, sin tenerse en cuenta los objetivos de las estructuras de meso y micro ciclo.

La distribución de las cargas de entrenamiento en ninguno de los casos se programó atendiendo a leyes derivadas de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, realizándose análisis del cumplimiento de los objetivos en el ciclo anterior sin una fundamentación que realmente lograra convencer, en síntesis los tres planes escritos presentados presentaron serias insuficiencias de carácter metodológico, deficiencias estas que nos obligaron a evaluar a los 2 planes con la mínima evaluación

posible, 1 punto y el otro con tres unidades, observe la tabla No. 6, que aparece a continuación.

Docentes	Criterio evaluativo										Puntos	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total	%
1	1	1	1	3	1	1	3	1	1	2	15	15
2	2	1	1	1	1	3	1	1	2	3	16	16
3	3	2	4	3	2	1	4	3	2	3	29	29
Totales	6	4	6	7	4	5	8	5	5	8	58	58
%	20	8,0	20	11,6	8,0	8,3	13,3	8,3	8,3	13,3		

Tabla No. 6

Se evaluaron los aspectos que aparecen a continuación.

- (1) Objetivos del plan de entrenamiento.
- (2) Contenidos del plan.
- (3) Análisis crítico del ciclo anterior.
- (4) Distribución de las cargas de entrenamiento.
- (5) Sistema de control del rendimiento de los atletas.
- (6) Ubicación del control pedagógico.
- (7) Sistema de competencias preparatorias.
- (8) Consideraciones sobre el desarrollo de la velocidad.
- (9) Distribución de las cargas para el desarrollo de la velocidad.
- (10) Necesidades materiales para dar cumplimiento a los objetivos previstos.

Como se aprecia en la tabla antes expuesta los docentes en el plan escrito solamente alcanzaron el 58 % de los puntos que debían alcanzar.

Con respecto a la relación objetivo, contenido, métodos en el desarrollo de las 12 actividades docentes visitadas, pudimos conocer que esta relación fue insuficiente en 9 de las sesiones de entrenamiento, resultado este que pone de manifiesto grandes irregularidades en el proceso de entrenamiento desarrollado, observe además que en dos clases la evaluación fue de bien y en una de excelente.

Resultados de la relación objetivo, contenido, método en el contexto de las sesiones de entrenamiento visitadas				
Sesiones de entrenamiento	Excelente	Bien	Regular	Mal
1				x
2				x
3	x			
4				x
5				x
6		x		
7				x
8				x
9				x
10		x		
11				x
12				x
Total	1	2		9
%	8,3	16,6		56,25

Tabla No. 7

Con respecto a la corrección, de errores, no se observó dificultades, pues los entrenadores desde el un ángulo apropiado y en el momento oportuno en sentido general lograron corregir los errores cometidos por los jugadores.

A diferencia del punto anterior la distribución de las cargas de entrenamiento en el contexto de la clase, arrojó malos resultados, pues se apreciaron las siguientes irregularidades.

- Ubicación del contenido dirigido al desarrollo de la velocidad después del programado para desarrollar resistencia.
- Los intervalos de restablecimiento programado entre repeticiones y series, estaban por debajo de las demandas de esa capacidad, es decir, aunque en los planes sus objetivos apuntabas hacia el desarrollo de la velocidad, la relación trabajo descanso manifestaba la contribución al desarrollo de la resistencia a la velocidad en sus diferentes manifestaciones.
- En cinco de las 12 clases observadas las cargas se distribuyeron sin tenerse reglas derivadas de la Bioquímica del Ejercicio Físico, violándose de igual manera normas de la didáctica aplicada al deporte.

Con respecto a la distribución de las cargas en el micro ciclo apreciamos que esta se efectuaba sin basamento científico, es decir el empirismo como tendencia central, ocupa el lugar más relevante, es bueno significar que el desarrollo de las visitas a clases los entrenadores expresaron no tener ningún documento que le oriente como distribuir las cargas en cada una de las sesiones de entrenamiento que se integran en el micro ciclo.

Entre las principales irregularidades apreciadas resaltan las siguientes.

- No se tiene en cuenta el tiempo que necesitan los atletas para lograr una correcta recuperación a las cargas aplicadas.
- Los entrenadores no aplican en la planificación del micro ciclo leyes y principios que sustentan la práctica deportiva, dirigida a obtener altos resultados relativos a la categoría de los practicantes.
- Las cargas de entrenamientos en el mayor porcentaje de los casos no reciben el tratamiento metodológico indicado, lo que provoca errores que afectan significativamente el rendimiento del deportista.

El tratamiento metodológico al desarrollo de la velocidad en todos los casos, se manifestó con grandes deficiencias, pues no se le proporciona a los atletas, como señalamos anteriormente el tiempo necesario para su recuperación fue insuficiente, variando por tanto la dirección del entrenamiento y su incidencia en el organismo.

Por otra parte las acciones realizadas con balón, en sentido general se hacen en condiciones aerobias, obviándose la necesidad de ejecutar las acciones tal y como aparecen en el juego.

La parte final de la clase representa un momento donde el entrenador tiene la responsabilidad de velar por hacerle llegar a sus atletas como cumplieron los objetivos previstos, sin embargo esto fue deficiente, pues los entrenadores sencillamente formaban

a los atletas, orientaban las actividades para la recuperación y daban por terminada la actividad docente.

La encuesta encaminada a conocer la opinión de los especialistas seleccionados, con respecto al resultado central obtenido en la investigación desarrollada, proporcionó los siguientes resultados.

Resultados de la opinión dada por los especialistas con respecto a la factibilidad del diseño de una estrategia metodológica										
Especialistas	Criterios evaluativos									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										x
2									x	
3										x
4										x
5										x
6										x
7									x	
Totales									2	5
%									28,6	71,4

Tabla No. 8

Como aparece en la tabla antes presentada los especialistas encargados de constatación teórica de la factibilidad de elaborar una estrategia metodológica para sustentar el desarrollo de la velocidad del jugador de baloncesto, goza de buena aceptación entre los especialistas, ya que evaluaciones comprendidas entre 9 y 10 puntos.

Con relación a la estructura propuesta para la estrategia metodológica la totalidad de los especialistas le proporcionaron la máxima evaluación, resultados que avala grandemente la calidad del resultado científico obtenido.

Este resultado, teniendo en cuenta que la estructura de una estrategia condiciona una parte muy importante, contribuye a potenciar todo lo antes expresado con respecto al criterio evaluativo de los especialistas.

Resultados de la opinión dada por los especialistas con respecto a las estructuras estrategia metodológica propuesta										
Especialistas	Criterios evaluativos									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										x
2										x
3										x
4										x
5										x
6										x
7										x
Totales										7
%										100

Tabla No. 9

Al igual que la calificación antes reseñada, todos los especialistas le proporcionaron al resultado científico expuesto la evaluación máxima 10 puntos.

Resultados de la opinión dada por los especialistas con respecto a la posibilidad de aplicación de la estrategia metodológica, cuya factibilidad fue evaluada										
Especialistas	Criterios evaluativos									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										x
2										x
3										x
4										x
5										x
6										x
7										x
Totales										7
%										100

Tabla No.10

El posible impacto de que puede provocar un resultado científico, es de vital importancia para las aspiraciones de triunfo del investigador, pues

proporciona la calidad del mismo, en ese sentido se destaca que la totalidad der los especialistas opinan que la elaboración de la estrategia puede impactar significativamente en la preparación de los entrenadores para enfrentar la dirección pedagógica del proceso de entrenamiento dirigido al desarrollo de la velocidad en la práctica del baloncesto, pudiendo además contribuir su aplicación en el desarrollo de la velocidad, en sus diferentes manifestaciones. Por lo que mejoraría la práctica del baloncesto en el cantón Quevedo.

4.3. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.3.1. CONCLUSIONES

- Los niveles de desarrollo de la capacidad anaeróbica, manifestada mediante la posibilidad de mantener a lo largo de los entrenamientos una adecuada velocidad en la ejecución de las acciones demandas por el gesto competitivo del baloncesto que poseen los estudiantes de la Unidad Educativa República del Ecuador, es bajo, lo que dificulta la práctica, es decir, la realización de la técnica, la táctica y las acciones estratégicas.
- Las metodologías utilizadas por los entrenadores, en todos los casos están sustentadas en estrategias tradicionales, que tienen como basamento científico básicos, consideraciones de Iiv Pablovich Matvéev, publicadas por primera vez en el año 1955.
- Adoptando como punto de referencia los criterios dados por los especialistas podemos aseverar que el diseño de la estrategia metodológica para servir de sostén al desarrollo de la velocidad de jugadores de baloncesto es factible.
- El desarrollo de la velocidad manifestado por los jugadores estudiados incidió de forma negativa en la práctica del baloncesto, ya que los

atletas no logran ejecutar con la velocidad y rapidez requerida las acciones que demanda el gesto competitivo en la práctica del deporte objeto de estudio.

4.3.2. RECOMENDACIONES

Las conclusiones a las que arribamos, nos posibilitaron brindar las siguientes recomendaciones.

- Elaborar la estrategia metodológica para sustentar la dirección pedagógica del desarrollo de la capacidad velocidad de jugadores de baloncesto, adoptando como referencia la estructura propuesta en esta tesis.
- Aplicar las acciones utilizadas en esta tesis, así como los medios utilizados en otras ligas cantonales de la provincia con características similares a la que se utilizó en el desarrollo de la actividad investigativa que sustenta esta obra científica.

BIBLIOGRAFÍA

1. ., I. L. (2005). Propuesta de trabajo para la mejora de la velocidad en el jugador de baloncesto. *Efedeportes*, 1.
2. ., M. P. (2013). Características del desarrollo de la capacidad física resistencia aeróbica en las clases de Educación Física en la Universidad de Pinar del Río. *Efdeportes*, 1.
3. Alvarado Cerdas Jacqueline, C. J. (2014). *GUIA DIDÁCTICA PARA EL ENTRENAMIENTO DE LAS CUALIDA FISICAS Y SUBCUALIDADES FÍSICO MOTRICES (FUERZA, VELOCIDAD RESISTENCIA, AGILIDAD Y POTENCIA) EN FUTBOL ESPECIA*. Heredia, Costa Rica. .
4. Carrillo., L. L. (2001). Historia del Baloncesto. *EFDEPORTES.*, 1.
5. Díaz*, V. L. (2011). Metodología para el desarrollo de la resistencia en escolares. *Efdeportes*, 1.
6. DrC Luis Cortegaza Fernández, D. C. (2003). Preparación física (1). La preparación física general. *EFDEPORTES*, 1.
7. Goire., Á. M. (2013). Análisis fisiológico del baloncesto. *EFDEPORTES*, 1.
8. HERNANDEZ, J. D. (2011). *EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN JÓVENES FUTBOLISTAS DE 12 A 14 AÑOS*.

9. Laval, I. L. (2005). Propuesta de trabajo para la mejora de la velocidad en el jugador de baloncesto. *Efdeportes*, 1.
10. Lic. Rafael Rodríguez Varona, y. M. (2011). Propuesta de ejercicios para el desarrollo de la resistencia en niños de 9 y 10 años posibles talentos de la comunidad. *Efdeportes*, 1.
11. PeresTurpin., D. J. (2004). *Fundamentos y generalidades del baloncesto*.
12. Pérez., D. J. (2001). Orden en importancia de las capacidades motoras (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) en el estado óptimo de la preparación física en luchadores de 12 a 15 años de edad. *EFDEPORTES*, 1.
13. Quintana., P. C. (2009). La velocidad: factores, manifestaciones, entrenamientos para niños y su evaluación. *EFDEPORTES*, 1.
14. Reyes., A. A. (2014). Conceptos básicos sobre la fuerza muscular. *efdeportes*, 1.
15. Torres, P. L. (2013). Pedro Luis Mitjans Torres aeróbica en las clases de Educación Física en la Universidad de Pinar del Río,. *Efdeportes*, 1.
16. Vega., L. J. (1999). *“Estructura de la preparación física (capacidades motoras) en el entrenamiento de luchadores de 12 a 15 años, durante el período preparatorio”*. Ciudad de la Habana.

GLOSARIO

Gestión del proceso de entrenamiento para el desarrollo de la velocidad

Proceso que integra en un todo único la planificación, la organización, la ejecución y el control, de medios, condiciones y consideraciones científico-metodológicas programadas, así como para el control del rendimiento de los deportistas.

Distribución de la carga de entrenamiento

Programación de medios, contenidos y forma de control de la carga de entrenamiento en Cada una de las unidades estructurales que lo conforman.

Control de la carga de entrenamiento

Búsqueda del cumplimiento de metas u objetivos a cumplirse en diferentes momentos del proceso de entrenamiento, dicho control puede ser inmediato, mediato y a largo plazo.

ANEXOS

ANEXO No. 1

OBJETIVO

Seleccionar a los especialistas encargados de la evaluación del producto científico obtenido.

CONTENIDO

- Nombre y apellidos. -----

-
- Lugar donde presta servicios profesionales.-----

-
- Años de experiencias en las funciones que realiza en el contexto de la práctica deportiva. -----

- Número de participaciones en eventos científicos en los últimos tres años.

- Reconocimientos morales alcanzados por la calidad de la actividad laboral desarrollada. -----

-

ANEXO No. 2

OBJETIVO

Seleccionar los profesionales que tienen las condiciones concretas para actuar como especialistas en la actividad científica programada y que sustentó la escritura de esta tesis.

CONTENIDO

Evalúe en un marco comprendido entre 1 y 10 el nivel que usted opina poseer con respecto a los indicadores que aparecen a continuación.

- Nivel de conocimientos con respecto a la dirección pedagógica del proceso de entrenamiento dirigido al desarrollo de la condición física velocidad en jugadores de baloncesto.

Criterio evaluativo									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Nivel de actualización que según su criterio usted posee en relación a la dirección pedagógica del proceso de entrenamiento dirigido al desarrollo de la velocidad, en el contexto de la práctica del baloncesto.

Criterio evaluativo									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Evalúe cuantitativamente la fuente o las fuentes utilizadas por usted para obtener el nivel antes declarado y la correspondiente actualización.

Criterio evaluativo									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ANEXO No. 3

OBSERVACIÓN

OBJETIVO

Apreciar en el campo del conocimiento el nivel de preparación que poseen los entrenadores para desarrollar la dirección pedagógica del proceso de entrenamiento dirigido a desarrollar la velocidad en los jugadores estudiados.

- Calidad del plan escrito de entrenamiento.

Criterio evaluativo									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Factibilidad de la fundamentación teórica del plan de entrenamiento

Criterio evaluativo									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Relación objetivo, contenido, método en el contexto de la sesión de entrenamiento.

Criterio evaluativo									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Corrección de errores.

Criterio evaluativo									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Distribución de la carga en el contexto de la sesión de entrenamiento.

Criterio evaluativo									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Distribución de las cargas de entrenamiento en el micro ciclo.

Criterio evaluativo									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Tratamiento metodológico al desarrollo de la velocidad.

Criterio evaluativo									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Análisis del cumplimiento de los objetivos en la parte final de la clase.

Criterio evaluativo									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Medios utilizados en la recuperación de los jugadores en la parte final de la sesión de entrenamiento.

Criterio evaluativo									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ANEXO No. 4

ENCUESTA No. 3

OBJETIVO

Conocer la opinión de los especialistas seleccionados, con respecto al resultado central obtenido en la investigación desarrollada.

CONTENIDO

Evalúe de manera cuantitativa cada uno de los indicadores que aparecen a continuación.

- Factibilidad del diseño de una estrategia metodológica para el proceso de entrenamiento de la velocidad de los estudiantes.

Criterio evaluativo									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Estructura propuesta para la estrategia metodológica.

Criterio evaluativo									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Posibilidades de aplicación de la estrategia metodológica proyectada.

Criterio evaluativo									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Imparto esperado luego de aplicada la estrategia metodológica.

Criterio evaluativo									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ANEXO No. 5

Objetivo

Proporcionar los componentes básicos de una estrategia metodológica para el proceso de entrenamiento de la velocidad de jugadores de baloncesto.

CONTENIDO (estructura)

- Premisas de la estrategia.
- Diagnóstico inicial.
- Acciones.
- Planificación.
- Ejecución.
- Evaluación
- Representación gráfica.