

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERÚ**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**



**ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y PSICOMOTRICIDAD**

**EJERCICIOS DE VELOCIDAD PARA DESARROLLAR EL DRIBLING  
EN EL BÁSQUETBOL EN ALUMNAS DEL PRIMER GRADO  
DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
“NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO”  
DE HUANCAYO**

## **T E S I S**

**PRESENTADA POR LAS BACHILLERES:**

**SALOMÉ ELESCANO, Janet Zulema.**

**VÁSQUEZ RAMÍREZ, Noemi Roxana.**

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA  
Y HUMANIDADES**

**ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA**

**HYO – PERÚ**

**2 0 1 1**

**EJERCICIOS DE VELOCIDAD PARA DESARROLLAR EL  
DRIBLING EN EL BÁSQUETBOL EN ALUMNAS DEL  
PRIMER GRADO DE SECUNDARIA DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA “NUESTRA  
SEÑORA DEL ROSARIO”  
DE HUANCAYO**

- ♥ SALOMÉ ELESCANO, Janet Zulema
- ♥ VÁSQUEZ RAMÍREZ, Noemí Roxana

**ASESOR:**

**Lic. PAREDES FLORES, Eddy Salvador**

A Dios y a mi madre por el coraje y sacrificio para darme todas las facilidades en mis estudios y lograr esta meta.

**Janet Zulema**

A Dios; a mis padres por el sacrificio, entrega y amor en ofrecerme toda la comodidad y bienestar en mis estudios.

**Noemí Roxana**

## **AGRADECIMIENTO**

“A mis profesores de la Universidad Nacional del Centro del Perú

... por su ejemplo de profesionales.”

“A mi asesor,

... por su colaboración y compromiso con el presente trabajo de  
investigación.”

“A la, Directora, a la profesora de Educación Física

... por el apoyo brindado, y a toda la familia Rosarina

y en especial al primer grado “C” de secundaria por el esfuerzo y empeño  
que pusieron durante cada sesión de clase.”

**Título:** Ejercicios de velocidad para desarrollar el dribling en el básquetbol en alumnas del primer grado de secundaria de la Institución Educativa “Nuestra Señora Del Rosario” de Huancayo.

**Bachilleres:**

- SALOMÉ ELESCANO, Janet Zulema
- VÁSQUEZ RAMÍREZ, Noemí Roxana

## **RESUMEN**

La necesidad de dar importancia a uno de los aspectos del entrenamiento físico-técnico del básquetbol, es la optimización de la velocidad en el dribling, que nos motivó a investigar la siguiente interrogante: ¿Cómo influye un programa de ejercicios de velocidad para desarrollar el dribling en el básquetbol en alumnas del primer grado de secundaria de la Institución Educativa “Nuestra Señora del Rosario” de Huancayo? El objetivo logrado fue: Determinar la influencia de un programa de ejercicios de velocidad para desarrollar el dribling en el básquetbol en alumnas del primer grado de secundaria de la Institución Educativa “Nuestra Señora del Rosario” de Huancayo. La hipótesis contrastada fue: La aplicación del programa de ejercicios de velocidad influye en el desarrollo del dribling en el básquetbol disminuyendo significativamente el tiempo de ejecución en las alumnas del primer grado de secundaria de la Institución Educativa “Nuestra Señora del Rosario” de Huancayo.

El estudio es de tipo aplicado llegando al nivel explicativo; el método de trabajo fue el experimental y el diseño de investigación que guió el presente trabajo fue el pre-experimental. La población estuvo constituida por el primer grado de secundaria haciendo un total de 324 alumnas de la Institución Educativa “Nuestra Señora del Rosario” de Huancayo; matriculados en el año académico del 2010; la muestra fue hallada mediante la técnica no probabilística (intencional) que estuvo conformada por dieciocho alumnas. La técnica para la recolección de datos fue la evaluación cuyo instrumento fue el Test de la Velocidad del Dribling. Finalmente para el procesamiento de datos requerimos de la técnica estadística mediante la t de Student.

Las conclusiones logradas son las siguientes:

1. La mayoría de los desempeños de las alumnas en el pre-test se caracterizan por ubicarse en los niveles de logro Regular, **Malo (83,33%)** y Deficiente, mientras que en el post-test los niveles de logro se caracterizan por ser Regular, **Bueno (61,11%)** y Excelente.
2. La aplicación del programa de ejercicios de velocidad influye en el desarrollo del dribling en el básquetbol disminuyendo significativamente el tiempo de ejecución en las alumnas del primer grado de secundaria de la IE “Nuestra Señora del Rosario” de Huancayo.
3. Los ejercicios de velocidad influye disminuyendo significativamente el tiempo de ejecución ya que la  $t_c(17,60) > t_\alpha(1,740)$

## INTRODUCCIÓN

**SEÑOR PRESIDENTE;**

**SEÑORES MIEMBROS DEL JURADO:**

Se pone a vuestra consideración la investigación titulada: **“EJERCICIOS DE VELOCIDAD PARA DESARROLLAR EL DRIBLING EN EL BÁSQUETBOL EN ALUMNAS DEL PRIMER GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO” DE HUANCAYO”**. Con la cual aspiramos obtener el título profesional de Licenciada en Pedagogía y Humanidades, en la Especialidad de Educación Física.

El tema investigado se originó en las constantes observaciones vivenciales realizadas en nuestras prácticas pre profesionales en el nivel

secundario, cuya realidad en la Enseñanza-Aprendizaje de las técnicas del básquetbol damas es precaria, y esto se refleja en los campeonatos escolares donde las seleccionadas muestran una lentitud para el traslado del balón (dribling), esta deficiencia está relacionada con la carencia de un entrenamiento físico, especialmente en la capacidad de la velocidad fundamental para tener mayor rapidez de desplazamiento de la jugadora driblando el balón hacia el campo contrario. Estas cualidades técnica y física del básquetbol moderno son de suma importancia para que las alumnas tengan éxito en la práctica de este hermoso deporte.

Ante lo manifestado, se investigó el siguiente problema: ¿Cómo influye un programa de ejercicios de velocidad para desarrollar el dribling en el básquetbol en alumnas del primer grado de secundaria de la Institución Educativa “Nuestra Señora del Rosario” de Huancayo? El objetivo logrado fue: Determinar la influencia de un programa de ejercicios de velocidad para desarrollar el dribling en el básquetbol en alumnas del primer grado de secundaria de la Institución Educativa “Nuestra Señora del Rosario” de Huancayo. La hipótesis contrastada fue: La aplicación del programa de ejercicios de velocidad influye en el desarrollo del dribling en el básquetbol disminuyendo significativamente el tiempo de ejecución en las alumnas del primer grado de secundaria de la Institución Educativa “Nuestra Señora del Rosario” de Huancayo.



Bajo esta perspectiva el informe estuvo estructurado en cuatro capítulos: El capítulo I, desarrollo del planteamiento de la investigación consistente en la formulación del problema, la presentación de objetivos, justificación e importancia, así como las limitaciones; el capítulo II, presentó el marco teórico básico y el sistema de hipótesis con sus variables respectivas; el capítulo III, describió y sustentó la ejecución metodológica de la investigación. Y finalmente el capítulo IV organizó los resultados de la investigación luego del procesamiento estadístico.

Esperamos que el modesto esfuerzo dedicado en este trabajo, contribuya en la sensibilización de los señores docentes de la Especialidad de Educación Física del nivel secundario sobre la importancia de la Enseñanza-Aprendizaje de la velocidad-dribbling, porque solo así, las alumnas brindaran resultados óptimos en sus actividades cotidianas, deportivas y escolares; también sistematizamos una teoría para enriquecer sus conocimientos científicos sobre la importancia de la velocidad.

Finalmente manifestamos nuestro reconocimiento a todos los profesores de Educación Física de la Facultad de Educación de la UNCP, por sus valiosas enseñanzas. Igualmente en forma especial a nuestro asesor Lic. Paredes Flores Eddy Salvador por sus valiosos consejos para la culminación del presente estudio. Hacemos extensivo nuestro

agradecimiento a los señores revisores: Mg. Jorge Tapia Camargo, Mg. Abel Gutarra Poma y al Lic. Jorge Chombo Valladares por perfeccionar la investigación.

**LAS AUTORAS**

# ÍNDICE

	Pág.
PORTADA .....	I
ASESOR .....	II
DEDICATORIA .....	III
AGRADECIMIENTO .....	IV
RESUMEN .....	V
INTRODUCCIÓN .....	VI
ÍNDICE .....	X

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1 Caracterización y formulación del problema .....	13
1.1.1 Formulación del problema .....	14
1.2 Objetivos .....	15
1.2.1 Objetivo general .....	15
1.2.2 Objetivo específico .....	15
1.3 Justificación e importancia .....	15
1.4 Limitaciones .....	17

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes del estudio .....	18
2.2 Teoría científica .....	20
2.2.1 Paradigma Biomotriz .....	20
2.2.2 Historia del básquetbol .....	21
2.2.3 Definición del básquetbol .....	23
2.2.4 Fundamentos técnicos del básquetbol .....	24
A. Posición básica .....	25
B. Desplazamiento .....	26
C. Pases .....	29
D. Recepción .....	29
E. Bote o Drible .....	30
F. Tiro o Lanzamiento .....	30
2.2.5 Desarrollo del fundamento (dribling) del básquetbol .....	31
2.2.5.1 Tipos de dribling .....	31
2.2.5.2 Aspectos metodológicos del basquetbolista .....	33
2.2.6 Fundamentos del entrenamiento deportivo .....	35
A. Estructura de la teoría del deporte .....	35
B. Los principios pedagógicos del entrenamiento .....	36
C. Entrenamiento Técnico .....	41
D. La preparación de las cualidades físicas .....	45

E. Velocidad .....	46
E.1 Tipos de velocidad.....	47
2.2.7 Aspectos mecánicos de la carrera .....	48
a. Fase de apoyo .....	49
b. Fase de vuelo o suspensión .....	52
2.2.8 Aspectos fisiológicos de la carrera .....	53
a. Estructura y composición muscular .....	54
b. Utilización del combustible .....	54
c. Flexibilidad .....	55
d. Fatiga .....	56
e. Longitud y frecuencia de zancada .....	57
2.2.9 Músculos que intervienen en la velocidad del dribling.....	58
2.3 Bases conceptuales.....	65
2.4 Hipótesis .....	68
2.4.1 Hipótesis de investigación: .....	68
2.4.1.1 Hipótesis alterna .....	68
2.4.1.2 Hipótesis nula .....	69
2.4.2 Identificación de las variables .....	69
2.4.3 Operacionalización de las variables de estudio .....	69
2.5 Escala de medición de variables.....	71

### **CAPÍTULO III**

#### **METODOLOGÍA DEL ESTUDIO**

3.1 Tipo de investigación .....	72
3.2 Métodos de investigación .....	73
3.3 Diseño de investigación .....	73
3.4 Población y muestra .....	74
3.4.1 Población .....	74
3.4.2 Muestra .....	74
3.5 Técnicas, procedimientos e instrumentos de recopilación de datos .....	75
3.6 Técnicas de procesamiento y análisis de datos .....	75

### **CAPÍTULO IV**

#### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1 Análisis cualitativo de los resultados sobre la evaluación del dribling en el básquetbol .....	77
a) Resultados totales del pre-test y post-test .....	77
b) Resultados por componentes del pre-test y post-test .....	79
b.1 Componente rebote .....	79
b.2 Componente desplazamiento .....	81
b.3 Componente coordinación .....	83

b.4 Componente ritmo .....	84
4.2 Análisis cuantitativo de los resultados sobre la evaluación del dribling en el básquetbol .....	86
4.3 Prueba de las hipótesis de la investigación .....	89
4.3.1 Prueba de la hipótesis general .....	89

## **CONCLUSIONES**

## **SUGERENCIAS**

## **BIBLIOGRAFÍA**

## **ANEXOS**

# **CAPÍTULO I**

## **PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO**

### **1.1 CARACTERIZACIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

Las experiencias obtenidas en nuestra labor pedagógica como practicantes, mediante la observación empírica a las alumnas que practican el básquetbol en las instituciones educativas estatales del nivel secundario de la provincia de Huancayo, nos permitieron emitir el siguiente diagnóstico: Los profesores de Educación Física no dan importancia a la Enseñanza- Aprendizaje (E-A) seria y científica del básquetbol damas, a pesar que a muchas de ellas les fascina este deporte; emprenden la E-A de las técnicas básicas sin una previa preparación física obteniendo jugadoras lentas, sin fuerza y sin resistencia. Este tipo de aprendizaje del básquetbol frustra a las alumnas a obtener éxitos en esta disciplina deportiva, pues el valor

educativo que contiene es importante para socializar a la alumna en muchos aspectos; también contribuye en la formación de su personalidad demostrando seguridad y afectividad en los actos motores que realiza en distintas actividades de su entorno social, logrando así, una mayor producción individual y social.

Por otro lado, en los campeonatos escolares de básquetbol damas del distrito de Huancayo es pésimo, pues hace muchos años que no tenemos una buena performance y menos campeonamos a nivel regional, esto se observa en las selecciones de distintos colegios estatales y particulares pues el tipo de juego es muy precario y lejos de los requerimientos físico-técnico del básquetbol moderno. Por ello, el estudio que hemos realizado cobra importancia en la propuesta de la unión entre la preparación física y técnica (velocidad – dribling).

### **1.1.1 Formulación del problema:**

La problemática expuesta nos motivó a investigar la siguiente interrogante: ¿Cómo influye un programa de ejercicios de velocidad para desarrollar el dribling en el básquetbol en alumnas del primer grado de secundaria de la Institución Educativa “Nuestra Señora del Rosario” de Huancayo?

## **1.2 OBJETIVOS**

### **1.2.1 Objetivo general:**

Determinar la influencia de un programa de ejercicios de velocidad para desarrollar el dribling en el básquetbol en alumnas del primer grado de secundaria de la Institución Educativa “Nuestra Señora del Rosario” de Huancayo.

### **1.2.2 Objetivos específicos:**

- ✓ Evaluar el test del dribling del “ocho” con velocidad antes y después de la aplicación del programa de ejercicios de velocidad.
  
- ✓ Experimentar el programa de ejercicios de velocidad para el desarrollo del dribling en el básquetbol.
  
- ✓ Evaluar estadísticamente los efectos del programa de ejercicios de velocidad para el desarrollo del dribling.

## **1.3 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL ESTUDIO**

La presente investigación es importante por la necesidad de realizar un estudio sobre el rendimiento físico-técnico en el básquetbol. En esta ocasión se validó un programa de ejercicios de velocidad para



optimizar el dribling en el básquetbol femenino, siendo de vital importancia para la práctica exitosa de esta disciplina deportiva.

El presente trabajo, contribuyó en los siguientes aspectos:

- ✓ **PSICOLÓGICO:** El estudio revaloró la importancia de los ejercicios de velocidad, pues apresta a las alumnas en el desarrollo de sus habilidades elementales de los ojos, manos, pies mejorando su seguridad y confianza al realizar un ejercicio.
- ✓ **METODOLÓGICO:** Al validar el programa de ejercicios de la velocidad se logró estudiar algunos procedimientos lógicos para el desarrollo de esta capacidad física en relación al aprendizaje del fundamento técnico del dribling.
- ✓ **TEÓRICO:** La investigación presentó nuevos enfoques teóricos sobre la ejercitación de un basquetbolista para su preparación física y técnica en cuanto a velocidad y dribling.
- ✓ **SOCIAL:** La alumna se integró al grupo social o equipo pre deportivo con seguridad de producción y sin tener complejos de inferioridad

- ✓ **TÉCNICO:** El presente estudio proporcionó ejercicios de velocidad debidamente sistematizados racionalmente para la enseñanza-aprendizaje del dribling.

#### **1.4 LIMITACIONES**

- ✓ El somato tipo de cada alumna.
- ✓ La coordinación motriz.
- ✓ La nutrición de cada alumna.
- ✓ La desidia de cada alumna en el apoyo moral por parte de la familia.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 ANTECEDENTES DEL ESTUDIO**

En la revisión de los trabajos investigados en la biblioteca de la UNCP, hallamos las siguientes exploraciones que tienen relación con nuestro estudio:

- ❖ Carbajal Muñoz Eric y Ochoa Carrasco Luis (Tesis: 1999).  
**"INFLUENCIA DE LA GUÍA DE ENTRENAMIENTO PARA PERFECCIONAR LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BÁSQUETBOL EN LA SELECCIÓN DEL COLEGIO ESTATAL "9 DE JULIO" DE CONCEPCIÓN"**. Conclusión: El procesamiento estadístico ha demostrado la influencia significativa de la guía de entrenamiento para perfeccionar los fundamentos técnicos del

básquetbol porque la  $t$  calculada con los datos muestrales es mayor que la  $t$  de tabla.

- ❖ Minaya N., Edward y Quispe F., Omar. (Monografía: 1997). **"DIAGNÓSTICO SITUACIONAL DE LA DISCIPLINA EDUCATIVA DEL BÁSQUETBOL EN LOS COLEGIOS SECUNDARIOS DE LA PROVINCIA DE HUANCAYO"**. Conclusión: Los profesores de Educación Física no se actualizan referente a lo que es planificación de la enseñanza de la técnica del básquetbol en los colegios investigados.
  
- ❖ Bastidas M., Rigoberto y Huaracallo G., Ana María (Tesis: 1997). **"RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN DE BÁSQUETBOL DEL COLEGIO PARTICULAR "GELICICH" TAMBO – HUANCAYO"**. Conclusión: El rendimiento deportivo del equipo de básquetbol del Colegio Particular Gelicich de Huancayo durante el campeonato regional fue bueno habiendo obtenido el campeonato con un total de 08 puntos y 299 canastas habiendo clasificado para el campeonato Nacional.
  
- ❖ Huari Verástegui, José L. y Quicha Morales, Ricardo Vicente (tesis: 2001). **"APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE JUEGO PSICOMOTORES PARA DESARROLLAR LA VELOCIDAD Y**

**LANZAMIENTO APLICADO EN ALUMNOS DEL SEGUNDO GRADO “E” DE LA E.E.M Nº 31541 ENMA LUZMILA CALLE VERGARA DE HUANCAYO”.** Conclusión: En consecuencia podemos afirmar que es posible obtener efectos significativos en el desarrollo y lanzamiento de los alumnos de 7 años, mediante la aplicación de un programa de juegos psicomotores.

## **2.2 TEORÍA CIENTÍFICA**

Las teorías básicas del presente estudio se fundamentaron en los aspectos del entrenamiento técnico y físico del básquetbol, correlacionando experimentalmente el dribling y la velocidad, que a continuación los desarrollamos:

### **2.2.1 EL PARADIGMA BIOMOTRIZ**

Se trata del movimiento simplemente biológico y anatómico, básicamente el desarrollo de los factores de evolución. Se utilizaba sobre todo para enseñar deportes, juegos y la gimnasia.

✓ ¿Cómo se concibe el movimiento en este paradigma?

Como un producto de las estructuras biológicas.

✓ ¿Cómo se alcanza su perfeccionamiento?

Se alcanza mediante la puesta en práctica de las leyes de la anatomía, la fisiología y la biomecánica.

✓ ¿Cuál es su orientación?

Se orienta al desarrollo de la condición biológica y a la búsqueda del rendimiento y eficiencias motrices.

✓ ¿Cuáles son sus objetivos?

Son básicamente el desarrollo de los factores de ejecución (fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad y agilidad).

✓ ¿Cuáles son sus contenidos?

Los juegos, los deportes y la gimnasia.

✓ ¿Cuál es su forma de enseñanza?

Es básicamente por modelos.

✓ ¿Qué técnicas se emplea para demostrar la enseñanza?

Se emplea la demostración del modelo ya sea un modelo contrastado por la ciencia o procedente del campeón deportivo.

✓ ¿Cuál es su estilo de enseñanza?

Estilo A, directivo – mando directo.

### **2.2.2 Historia del básquetbol:**

Según el Manual de Educación Física (2005: 579) El Baloncesto podría ser la derivación de uno de los juegos más antiguos del mundo: El Tlachtli o juego de pelota; los mayas construían en la

mayoría de sus centros ceremoniales unas edificaciones de formas características para practicar este ritual.

La pelota era durísima y lastimaba al jugador por lo que este llevaba protectores en los brazos y la cintura, zonas con las que debía golpear la pelota para que el juego fuera válido. Uno de los mejores recintos del juego de pelota se encuentra en Chichen Itzá.

Este deporte fue creado en 1891, por el profesor de educación física canadiense James A. Naismith, quien introdujo el juego cuando era instructor en la Young Men's Christian Association en Springfield. El juego incluía elementos de fútbol americano, fútbol y hockey. La primera pelota utilizada fue de fútbol. Los equipos tenían nueve jugadores y las canastas eran de manera fijadas a los muros. Alrededor de 1897 se reglamentaron los equipos de cinco jugadores. El juego se extendió rápidamente por Estados Unidos, Canadá y otras partes del mundo, jugando tanto por hombres como por mujeres; también llegó a ser deporte popular informal al aire libre. Los soldados estadounidenses participantes de la II guerra mundial popularizaron el deporte en muchos otros países.

Un gran número de colegios universitarios estadounidenses adoptaron el juego entre 1893 y 1895. En 1934 se celebraron los primeros juegos intercolegiales en el Madison Square Garden de la ciudad de Nueva York y el baloncesto universitario comenzó a despertar un gran interés. En la década de 1950 llegó a ser un deporte de colegios mayores, consolidándose de este modo el camino para el crecimiento del interés en el baloncesto profesional.

Los Harlem Globetrotters, grupo que se fundó en 1927, un notable equipo de exhibición, se especializó en juegos divertidos y malabarismos en el manejo de la pelota.

En 1946 se unieron las diferentes ligas y asociaciones del baloncesto, para formar lo que en la actualidad conocemos como NBA.

### **2.2.3 Definición del básquetbol:**

Al respecto tenemos la afirmación de César Camilo Ramírez en su texto titulado: "REGLAS DE JUEGO, ENCICLOPEDIA ILUSTRADA DEL DEPORTE" (1999:124); donde nos dice: "El básquetbol es un juego rápido y emocionante, en el que participan dos equipos de cinco jugadores, que pueden pasar,



lanzar, pelotear o driblear la bola. El objetivo es anotar puntos introduciendo el balón en el cesto del equipo contrario".

Al respecto, el Diccionario Enciclopédico Lexus (1998:32); nos manifiesta que: "Es un deporte que se practica entre dos equipos cuyos jugadores, valiéndose de las manos tratan de introducir un balón por una red suspendida de un aro, que constituye la meta contraria".

En conclusión el básquetbol: Es un deporte colectivo de carácter competitivo y recreativo, de movimientos acíclicos (movimientos no uniformes) que se practica entre dos equipos de 5 jugadores y cuyo objetivo es introducir el balón en la canasta del equipo contrario.

#### **2.2.4 Fundamentos técnicos del básquetbol:**

Según Pezo (1994:197-208), el baloncesto al igual que cualquier otro juego deportivo, se basa en determinadas técnicas. Cuanto más perfecta y adecuada es la técnica de los jugadores tanto más alto será el nivel de su juego.

El baloncesto dispone de varios recursos técnicos más alta en la categoría del jugador, más número de procedimientos técnicos

domina y tanto mayor es la libertad. Hay que iniciar a dominar los elementos técnicos desde la edad más tierna y conjugando con los elementos tácticos.

#### **A. Posición básica:**

- ❖ Mantener el cuerpo cómodamente semi-flexionado e inclinado con un perfecto equilibrio y control del mismo, para poder hacer con el balón lo que se quiera.
  
- ❖ Separa los pies no más de la anchura de los hombros, con uno de ellos más adelantado que el otro.
  
- ❖ La cabeza estará levantada con la vista dirigida adelante, no concentrada en un punto fijo, y menos en el balón.
  
- ❖ El peso del cuerpo se reparte sobre las puntas de los pies.
  
- ❖ El brazo que bota el balón está flexionado, con el codo casi pegado al cuerpo, mientras los dedos y el antebrazo lo impulsan hacia abajo, haciendo una acción de "muelle" tanto en el impulso como en la recepción. El otro brazo se mantiene relajado a lo largo del cuerpo, y en el caso de que el contrario se halle cerca, estará flexionado protegiendo el balón.

- ❖ El balón bota por delante del pie correspondiente a la mano que dribla, perpendicularmente sobre el suelo, y como norma general, no más alto de las caderas.

## **B. Desplazamiento:**

- ❖ **La carrera:** Llamada también arrancada; este elemento es muy importante y necesario en el ataque, para desmarcarse, y en la defensa para acercarse lo más rápido posible al rival y marcarlo. La peculiaridad de la carrera, del basquetbolista está condicionada a la necesidad de estar siempre preparado en todo instante ya sea para comenzar el movimiento o cambiar de dirección, en ello, tiene mucha importancia el arranque explosivo así, como los primeros pasos rápidos. El éxito depende de la correcta posición del cuerpo del jugador. Sí, el jugador desea lograr superioridad mediante veloces arrancadas, quien lo marca se adapta pronto a ello, en cambio si el jugador sabe cambiar el ritmo de sus acciones, varía la velocidad de su carrera, sería mucho más difícil marcarlo. Se puede cambiar de velocidad de la carrera de distintas maneras, variando el ritmo, aumentando la dificultad para el defensa que marca al delantero.

❖ **Los saltos:** Se utilizan en el juego con mucha frecuencia; al inicio del juego, en el salto entre dos jugadores, en el rebote también, y en combinación con otros elementos; los basquetbolistas con regularidad saltan hacia arriba impulsándose, con una o dos piernas. Los saltos que realizan en un mismo lugar, se realizan frecuentemente con impulsos de los dos pies; en cambio, los saltos en movimiento, es característico el impulso con una pierna aunque también se producen saltos en movimientos con impulso de las dos piernas particularmente en los tiros de suspensión.

❖ **La detención o parada:** Se utilizan para cambiar de dirección de la carrera, desmarcándose del defensa. La detención en la carrera, se logra dando un ligero salto, después del cual los pies tocan casi simultáneamente la superficie de la cancha o mediante un paso doble, apenas se detiene el jugador ha de equilibrar el cuerpo para poder arrancar en cualquier dirección. Las paradas, también se ejecutan durante la carrera de un pase largo, reciben el balón estando en el aire y cae sobre la pierna que quiere adelantar; ésta se flexiona notablemente bajo el peso del cuerpo. Otra manera de realizar la parada es dando un

salto en el momento necesario, el jugador interrumpe la carrera y salta impulsándose en una pierna, estando en el aire recibe el balón y cae sobre los dos pies acercándose al piso. Lo importante en esta acción, es prestar atención a la posición del cuerpo con las piernas ligeramente flexionadas; al final de la detención (que permite equilibrar el cuerpo del jugador).

❖ **Pivote:** Es un movimiento de un jugador con el balón, los pivotes en el lugar se ejecutan sobre la pierna de apoyo, la que como si fuera el eje de rotación del basquetbolista no cambia de lugar. La pierna de apoyo es aquella que primero hace contacto con el piso, después de haber recibido el balón. Si el jugador recibió estando apoyado con las dos piernas a la vez, puede pivotear con cualquiera de las dos piernas. Durante la ejecución de pivote con el balón de acuerdo con la acción que realiza el defensa, el balón puede estar más lejos o más cerca del tronco, a un lado, arriba o abajo, eso se hace con la finalidad de proteger y no darle oportunidad al contrario de tumbarle o quitarle.

**C. Pase:** Es la acción por la cual los jugadores de un mismo equipo intercambian el balón, existen diferentes tipos entre los cuales se encuentran:

❖ **De pecho:** Realizado sacando el balón desde la altura del pecho y llegar al receptor a la misma altura aproximadamente, en una trayectoria casi recta.

❖ **Picado o de pique:** Al dar el pase se lanza el balón con la intención de que rebote antes de ser recibido para que sea más difícil cortarlo y más sencillo recibirlo.

❖ **De béisbol:** Semejante al lanzamiento de un lanzador, pase largo con una mano.

❖ **Por encima de la cabeza:** Se usa sobre todo por los pívots y al sacar un rebote, como su nombre indica se efectúa lanzando el balón desde encima de la cabeza fuertemente y con las dos manos.

**D. Recepción:** Es el acto de tomar el balón, bien sea por un pase, que es lo más usual, o para tomar un rebote.

**E. Bote o Drible:** Acción que consiste en que el jugador empuje el balón contra el suelo y este retorne a su mano, los tipos existentes son:

❖ **De control:** En una posición sin presión defensiva, mientras el jugador anda, un bote alto y fuerte a la altura del jugador.

❖ **De protección:** Si la defensa presiona mucho, el jugador puede botar protegiendo el balón con el cuerpo, dando botes bajos para dificultar el llegar a robarlo.

❖ **De velocidad:** En carrera y con espacio por delante, el jugador lanza el balón hacia delante para correr con más velocidad.

**F. Tiro o lanzamiento:** Es la acción por la cual un jugador intenta introducir el balón dentro del aro, los tipos existentes son:

❖ **En suspensión:** Lanzamiento a canasta tras elevarse en el aire, apoyando el balón en una mano mientras se sujeta con la otra, finalizando el lanzamiento con un característico golpe de muñeca.

❖ **Tiro libre:** Lanzamiento desde la línea de tiros libres, después de una falta personal o una falta técnica.

❖ **Bandeja o doble paso:** Lanzamiento en carrera, con una sola mano, después de haber dado máximo dos pasos después de dejar de botar el balón.

### 2.2.5 Desarrollo del fundamento (Dribling):

El reglamento del básquetbol define el dribling como la acción que realiza un jugador cuando, después de tomar posesión del balón, le da impulso tirándolo o palmeándolo con una mano contra el suelo y lo vuelve a tocar antes de que lo haga otro jugador.

#### 2.2.5.1 Tipos de dribling:

❖ **Dribling de control:** Se utiliza cuando se debe sacrificar la rapidez en aras de la seguridad por encontrarse el driblador con una marcación estrecha o cuando se espera por la reorganización ofensiva del equipo. Por estos motivos se debe driblar lateralmente protegiendo el balón y alejándolo del defensor, es decir se debe interponer el cuerpo entre el defensor y el balón a la vez que se mira por encima del hombro



contrario a la mano que dribla a fin de mantener un contacto visual permanente con el entorno.

❖ **Dribling de protección:** Suele ser realizado en el momento en que el defensor está próximo, siendo el bote perpendicular al suelo y más bajo y fuerte que el de avance. Es también llamado "drible controlado" porque con él se obtiene un mayor control del balón y se reducen las posibilidades de que el contrario lo robe, se consigue mediante un movimiento de flexión de la muñeca y de los dedos, y una acción de "bombeo" del antebrazo. El control del balón o el contacto con la mano se produce entre las rodillas y la cadera. Las piernas están más flexionadas que si se tratara de un bote normal.

❖ **Dribling de velocidad:** Es el que permite desplazarse con una mayor rapidez con el control reglamentario del balón, ya que la defensa no está estrechamente marcando. El drible es relativamente alto, por delante y a un lado del cuerpo y la trayectoria del balón forma un ángulo, con respecto a la verticalidad, que

aumenta cuando crece la velocidad de desplazamiento.

#### **2.2.5.2 Aspectos metodológicos del basquetbolista:**

##### **a. Principios básicos:**

- ❖ Todos los jugadores deben saber driblar con ambas manos.
  
- ❖ No se debe mirar el balón mientras se bota para poder mantener una buena visión de todo el campo y así evitar un desconocimiento de la posición del contrario y del resto de los compañeros, además de una pérdida de tiempo en el caso de un lanzamiento a canasta.
  
- ❖ El bote del balón se realiza mediante un ligero vaivén del antebrazo, de arriba - abajo.
  
- ❖ La muñeca realiza movimientos suaves, mientras las manos y los dedos están relajados para controlar mejor el bote amortiguando el balón cada vez que toma contacto con la mano.

- ❖ El balón debe resbalar por la yema de los dedos, que lo acarician, no lo golpean.

#### **b. Técnicas del Dribleo:**

- ❖ Se coloca la mano en la parte superior de la pelota, "las yemas" de los dedos será la única parte que debe tocarla, es decir, la mano queda en forma de "taza" o "plato llano".
- ❖ Luego se le imprime un movimiento de vaivén, sincronizado por parte de la extensión del codo, muñeca y dedos, en la acción de empujar el balón contra el suelo; esta acción se repite cuando el balón rebota del suelo y se dirige en su fase ascendente.
- ❖ El drible se ejecuta a la altura de la cadera (generalmente).
- ❖ Dependiendo de la velocidad del jugador que dribla, la pelota es "botada" contra el piso: En línea vertical, con jugador estacionario o en línea

diagonal o inclinada hacia adelante con jugador corriendo hacia adelante.

- ❖ Apoyar equilibradamente los pies con rodillas semiflexionadas.
- ❖ Tratar de llevar una visión periférica de toda la cancha.
- ❖ El brazo de la mano que no se está usando en el drible cuelga libremente al costado, pero con ligera flexión a nivel de la cadera.

### **2.2.6 Fundamentos del entrenamiento deportivo:**

El ejercicio como repeticiones del movimiento en forma sistematizada constituye el aspecto principal del entrenamiento deportivo por ello recurrimos a Matvéev (1983: 24-26) para fundamentar la importancia del entrenamiento en el deporte relacionado con el básquetbol.

#### **A.Estructura de la teoría del deporte:**

Al estudiar y analizar el proceso y características del entrenamiento deportivo, es necesario clarificar los aspectos relacionados con su terminología, para el buen entendimiento.

La terminología utilizada por las diversas escuelas europeas, es proveniente de los fundamentos pedagógicos-didácticos, por ejemplo:

✓ Objetivos del aprendizaje.	✓ Objetivos del entrenamiento.
✓ Contenidos del aprendizaje.	✓ Contenidos del entrenamiento.
✓ Recursos para el aprendizaje.	✓ Recursos del entrenamiento.
✓ Métodos para el aprendizaje.	✓ Métodos del entrenamiento.

### **B.Los principios pedagógicos del entrenamiento:**

Este enfoque del entrenamiento se edifica sobre principios pedagógicos, sobre el arte de la Enseñanza-Aprendizaje, desde el punto de vista teórico y práctico; por ello recurrimos a Matvéev (1983:64-74). El entrenamiento respetara los siguientes principios pedagógicos:

#### **❖ El principio de la multilateralidad:**

Aspira el desarrollo polifacético o armónico, en la misma medida entre todas las cualidades funcionales. Esta fase, multifacética constituye el basamento para la ulterior obtención de grandes realizaciones, tales como:

- ✓ El trabajo para el desarrollo funcional de todas las cualidades físicas.
- ✓ El total incremento de las posibilidades biológicas.

- ✓ El desarrollo multilateral es base fundamental para el ulterior alto rendimiento.
- ✓ El trabajo multilateral en edades tempranas, es básico, para luego pasar a los trabajos específicos, esto trae mejores resultados para el deportista.

❖ **Principio de la concientización:**

Es un error enseñar o entrenar por simple repetición, sin que sepan los deportistas porqué hacen tal o cual tarea. Los deportistas deben elaborar conscientemente la tarea a desarrollar, deben saber lo que están haciendo, cómo lo están haciendo y para qué lo están haciendo. Schmolinsky dice que debemos hacer realidad el principio de la concientización en la labor de la educación con métodos educativos. El deportista debe conocer los objetivos y como debe desarrollar la tarea, debe pensar en su trabajo para formar estereotipos dinámicos motrices, que se logra cuando existe una concientización de la técnica. En caso contrario no existe aprendizaje, ni formación del estereotipo dinámico motriz.

**❖ Principio de la utilidad:**

Se cumple este principio, cuando los medios operativos del entrenamiento fomentan el desarrollo de las cualidades físicas, así como el proceso de aprendizaje técnico. Los métodos de entrenamiento que emplee el entrenador deben ser aplicados teniendo en cuenta el principio de utilidad. Es necesario que el entrenador posea un conocimiento cabal del alcance de cada uno de los métodos, y de sus efectos primarios y secundarios.

**❖ Principio de la sistematización:**

Este principio se refiere al trabajo aplicado de manera sistemática y ordenada, basados en el conocimiento de la moderna metodología deportiva y la fisiología aplicada al esfuerzo. A esto debemos sumar la experiencia que se posea en el campo práctico del entrenamiento deportivo.

La sistematización toma en cuenta las siguientes características dentro del proceso de entrenamiento:

- ✓ De menos a más (menos: volumen/intensidad; más: volumen/intensidad).
- ✓ De lo sencillo a lo complejo (aprendizaje técnico: global-analítico/analítico-global).

- ✓ De lo conocido a lo desconocido (ejercicios conocidos y aportaciones).

El principio de sistematización no solamente tiene importancia para el aprendizaje y desarrollo de los procesos técnicos, sino también de las cualidades funcionales. Pensar en sistematización es pensar en el proceso de adaptación del entrenado y que la magnitud de la carga debe ir variando sistemáticamente a medida que acrecienta el rendimiento del deportista.

❖ **Principio de la continuidad:**

Se basa en el desarrollo constante de la capacidad de rendimiento. Por eso es necesario destacar los siguientes puntos:

- ✓ Se debe evitar las interrupciones en el entrenamiento.
- ✓ Se debe consolidar continuamente la forma deportiva.
- ✓ Se debe evaluar constantemente el rendimiento del deportista en relación a las cargas de trabajo aplicadas.

Cuando se interrumpe el entrenamiento se pierde el nivel de rendimiento deportivo ya obtenido (pérdida de valores técnicos, tácticos y funcionales). Se debe consolidar la



forma deportiva, porque es el fundamento sólido de las nuevas aspiraciones de rendimiento (base), relación entre estímulo (entrenamiento) y el rendimiento debe ser de causa y efecto. Se puede perder el principio de la continuidad cuando los estímulos de trabajo no alcanzan los efectos deseados. Es por eso, necesario evaluar en forma constante.

❖ **Principio de la individualidad:**

Los seres humanos son semejantes a sus aspectos generales (adaptación a leyes universales y a las leyes biofisiológicas). Sin embargo, en la masificación del entrenamiento se debe dar sólo en los aspectos generales, porque debe respetarse el concepto de la individualidad, en todos los aspectos de la personalidad humana. Una misma magnitud de trabajo para dos personas hace reaccionar en forma diferente sus capacidades funcionales.

❖ **Principio de la salud:**

El entrenamiento es un respaldo para la salud, para el buen y correcto funcionamiento del organismo. Deben

evitarse las sobrecargas que provoquen el sobreentrenamiento.

### **C. El entrenamiento técnico:**

De toda la literatura especializada revisada acerca de este importante tópico, hemos creído conveniente mencionar lo que manifiesta Matvéev en su libro Fundamentos del Entrenamiento Deportivo (1983: 122 y 125), en el cual nos dice: "Se denomina "preparación técnica" del deportista a la enseñanza de las bases de la técnica de acciones realizadas en las competiciones o que sirven de medio para el entrenamiento, y el perfeccionamiento de las formas elegidas de la técnica deportiva. Como en toda enseñanza útil, la preparación técnica del deportista presenta el proceso de dirigir la formación de conocimientos, habilidades y hábitos (en el caso dado, son conocimientos, habilidades y hábitos que atañen a la técnica de las acciones motoras). En ella se aplican los principios generales de la pedagogía y los reglamentos didácticos de la metodología de la educación física. Las peculiaridades de la preparación técnico deportivo se determinan con el hecho de que se construyen de acuerdo a las regularidades de la maestría que se adquiere en la modalidad deportiva elegida.

Al hablar de "técnica deportiva" hay que diferenciar dos significados de esta expresión. En primer lugar, el "modelo" ideal de la acción de competición (su modelo mental, verbal, gráfico, matemático u otro), elaborado en base de la experiencia práctica o teóricamente. En segundo lugar, el modelo en formación (o ya formado) en el deportista de realizar la competición que se caracteriza por tal o cual grado de utilización eficaz por parte de este, de sus posibilidades para alcanzar el resultado deportivo. Con el fin de evitar la confusión de los conceptos en el primer caso es mejor utilizar el término "modelo de técnica deportiva". La técnica deportiva como medio de realizar determinadas acciones de competición está vinculada en forma directa a la táctica deportiva como medio común de unir el conjunto de las acciones dadas a fin de alcanzar el objetivo de competición (o sea, como forma de organizar la actividad de competición en general). ..."

Objetivos y aspectos de la preparación técnica del deportista:

El objetivo central es la preparación técnica del deportista es el de formar hábitos de efectuar acciones de competición que le permitan utilizar con mayor eficacia sus posibilidades en los certámenes, y garantizar el indeclinable perfeccionamiento de

su maestría técnica en el proceso de la práctica deportiva de muchos años. En esta formulación, en realidad, se encierra en toda una serie de tareas: Conocimiento de las bases teóricas de la técnica deportiva (lo que se incluye al número de tareas principales de la preparación teórica; modelación de formas individuales de la técnica de movimientos correspondientes a las posibilidades del deportista; formación de habilidades y hábitos, necesarios para una participación exitosa en las competiciones corrientes; posterior transformación y renovación de las formas de la técnica (en la medida en que así lo dicte las regularidades del perfeccionamiento deportivo), creación, en un escalón lo suficientemente alto de maestría deportiva, de nuevas variantes de técnica deportiva que nadie haya aplicado antes, etc.. Esto se refiere primordialmente al contenido de la preparación técnico-deportiva especial. Las premisas indispensables para plasmar las tareas dadas las proporciona la preparación general multifacética del deportista, incluida la preparación técnica general que consiste ante todo en complementar (o restablecer) el tesoro de las habilidades y hábitos, los que constituyen la premisa de la formación de los hábitos técnicos en la modalidad deportiva elegida. En ella se utiliza ampliamente el efecto del traslado positivo de los hábitos que se forman durante la preparación

general, o generalmente en estado de transformación sobre la base de aquellos hábitos específicos que coadyuvan a su perfeccionamiento (por ejemplo, varios hábitos gimnásticos en la formación de hábitos en los saltos, recepción, lanzamientos, pivoteo y dribling). La preparación técnica general del deportista incluye también la enseñanza de la técnica de ejercicios, elegidos en calidad de medios complementarios de la preparación física (se entiende que antes de emplear tal o cual ejercicio como medio de educación de las cualidades físicas, es necesario aprender a realizarlo correctamente. Además de la formación de los hábitos, como parte sustancial de este aspecto de la preparación debe ser la educación de las aptitudes de coordinación, de las cuales depende en medida terminante el grado de perfeccionamiento técnico-deportivo.

Las particularidades principales del planteamiento y la realización de las tareas de preparación técnica en las distintas modalidades deportivas emanan de las exigencias específicas que plantean a la composición de las habilidades y hábitos imprescindibles, a sus propiedades (estabilidad, variabilidad, etc.) y a la correlación del estado de preparación

técnica con otros aspectos del grado de instrucción del deportista.

#### **D. Preparación de las cualidades físicas:**

Según Matvéev, L. (1983:182) nos dice: Suele denominarse "Preparación física del deportista" a la educación de sus cualidades físicas, las cuales se manifiestan en las aptitudes motoras, indispensables en el deporte. La educación de las aptitudes de fuerza y velocidad, de resistencia y flexibilidad forma el contenido específico de la preparación física".

Entonces, las cualidades físicas básicas son cuatro: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad; la combinación de ellas nos proporcionan otras cualidades como la potencia (fuerza-velocidad) o la agilidad (flexibilidad-fuerza y velocidad). Por otro lado, las cualidades físicas no existen por separado, casi siempre están unidas las cuatro cualidades físicas básicas, pero la educación de ellas se hace por separado. Su desarrollo está unido a las modificaciones de la región cerebral que dirige la actividad de todo el organismo. Para reforzar lo manifestado, recurrimos a Krestovnikov, citado por Rodríguez V., Jaime (1986:89), quien dice: "La velocidad aumenta al mismo tiempo que la movilidad de los

procesos nerviosos. La fuerza aumenta al mismo tiempo que la facultad de concentración de los reflejos de excitación e inhibición y al mismo tiempo que la excitabilidad de las células nerviosas. La agilidad aumenta paralelamente con los procesos de la plasticidad cortical y de la movilidad de los procesos nerviosos de la corteza cerebral. La resistencia depende de la capacidad de mantener ritmos óptimos en la actividad de los diferentes sistemas orgánicos y del organismo en general".

En conclusión las cualidades físicas se desarrollan bajo la influencia, de las condiciones exteriores siguientes:

- a. Volumen e intensidad del esfuerzo físico.
- b. Las relaciones entre esfuerzo y reposo.
- c. La naturaleza de los ejercicios.

#### **E.Velocidad:**

Es un término que muchos estudiosos generalmente conocen a la capacidad de realizar una acción motora en el menor tiempo posible. En física velocidad es espacio sobre tiempo. Rodríguez V., Jaime (1999:93) manifiesta: "Es la distancia total recorrida en la unidad de tiempo se expresa en metros por segundos. Es la capacidad de reaccionar con máxima

rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con la máxima velocidad. Por otro lado, la velocidad puede demostrar:

- ✓ Frecuencia de los movimientos. Ej. Carrera de 100 m.
- ✓ Velocidad de reacción. Ej. Acción del dribling con cambios de ritmo.

### **E.1 Tipos de velocidad:**

❖ **Velocidad de reacción:** "Capacidad de reaccionar en el menor tiempo a un estímulo". Existiendo dos tipos de reacción: Reacción simple donde exige una determinada reacción ante una determinada señal, como por ejemplo una salida de velocidad, en la que el atleta ante el disparo de salida reaccionará con una "salida baja" y Reacción compleja donde el deportista se enfrenta a un problema: el tener que elegir la mejor reacción ante un número de reacciones posibles, por ejemplo, en la recepción ante un saque de tenis, el tenista tiene que adaptar su respuesta a la trayectoria de la pelota.

❖ **Velocidad de desplazamiento:** "Capacidad de realizar movimientos cíclicos (movimientos iguales que se van



repetiendo) a velocidad máxima frente a resistencias bajas”.

- ❖ **Velocidad de acción:** “Capacidad de realizar movimientos acíclicos (movimientos no uniformes) a velocidad máxima frente a resistencias bajas”.  
GROSSER (1992: 18-19)

### **2.2.7 Aspectos mecánicos de la carrera:**

Según Jean Louis Hubiche y Michael Pradet, (1999: 101-107) hemos logrado recopilar aspectos importantes acerca de las fases de la carrera de velocidad que constituye nuestra variable independiente de nuestro estudio. Es así, que el rendimiento en la velocidad depende mayormente de la habilidad para mejorar el funcionamiento del sistema nervioso y de la coordinación de los músculos utilizados para producir un patrón de movimiento. La habilidad para coordinar las acciones musculares impactará directamente sobre la técnica. La inhabilidad para coordinar los músculos rápida y eficientemente resultará en menores velocidades de carrera y posiblemente será la causa de lesiones.











Analicemos un poco a cada uno de estos factores:

**a. Estructura y composición muscular:** Los músculos están compuestos por una combinación de fibras rápidas y lentas. Las fibras rápidas se contraen más rápida y vigorosamente, mientras que las fibras lentas se contraen más lentamente y con menores niveles de fuerza. Sin embargo, las fibras lentas no se fatigan tan rápidamente como las fibras rápidas. Los diferentes músculos, aun los del mismo atleta, están compuestos por diferentes porcentajes de fibras rápidas y lentas. De manera similar, cada atleta tendrá en un músculo determinado, diferentes porcentajes de fibras rápidas y lentas. La composición fibrilar y la longitud de las fibras en un músculo son cualidades heredadas. Si todas las otras cosas son iguales, los atletas con fibras musculares más largas y con un mayor porcentaje de fibras rápidas tendrán la habilidad de correr más rápido que los atletas con fibras más cortas y lentas.

**b. Utilización del combustible:** Mientras que la arquitectura muscular es genética, su habilidad para utilizar combustible es entrenable. El ATP (Trifosfato de adenosina) es la sustancia que dirige la contracción muscular, y existen tres “vías metabólicas” diferentes que el cuerpo puede utilizar para

sintetizar ATP. Estos tres sistemas son, el sistema de la creatina fosfato (PC), el sistema glucolítico/anaeróbico y el sistema oxidativo/aeróbico. La vía metabólica a utilizar para proveer el ATP para la contracción muscular dependerá principalmente de la intensidad y de la duración de la actividad que se está realizando. La vía de la PC es la que mayor impacto tiene sobre la velocidad ya que produce ATP rápidamente, pero solo por un corto período.

La velocidad depende cuanto ATP está disponible en los músculos activos, y de cuanta PC está disponible para sintetizar el ATP a medida que es utilizado. La efectividad del sistema de la PC puede ser mejorada realizando regularmente entrenamientos de alta intensidad y de corta duración dentro del programa de entrenamiento de la carrera.

**c. Flexibilidad:** La flexibilidad es importante tanto para el desarrollo de la velocidad como para la prevención de lesiones; es importante que las extremidades puedan moverse a lo largo de todo el rango de movimiento sin ningún tipo de impedimento para hacer que el movimiento de la carrera sea fluido y eficiente. Para mejorar la velocidad es importante que el corredor enfatice la mejora de la flexibilidad



en la cadera (los músculos flexores y extensores de la cadera), los músculos del muslo (cuádriceps e isquiotibiales), y de los músculos de la pierna (los músculos de la pantorrilla y los músculos de la parte frontal de la tibia). Si bien se puede realizar estiramientos estáticos, lo mejor es realizar una combinación de estiramientos estáticos y dinámicos (estirar con movimiento). Esto producirá una mayor transferencia al movimiento de la carrera así como también en el desarrollo de la velocidad. Una mayor flexibilidad también le permitirá al corredor incrementar la longitud y la frecuencia de la zancada.

**d. Fatiga:** La fatiga muscular se produce luego de realizar contracciones repetidas debido a la depleción de las reservas de ATP y a la acumulación de metabolitos en el músculo. Como puede imaginarse, la fatiga produce una interferencia en la habilidad muscular para contraerse lo que impacta negativamente en la técnica. Del mismo modo en que usted no realizaría levantamientos de estilo olímpico ni tampoco levantaría pesos pesados cuando está fatigado, la realización de trabajos de velocidad bajo condiciones de fatiga, producirá una técnica de carrera inapropiada y posiblemente derive en lesiones. Los trabajos de velocidad deberían realizarse cuando el atleta está fresco de manera que pueda aprender

una buena técnica así como también pueda correr velozmente. En el momento en que comienza a aparecer la fatiga y el rendimiento comienza a disminuir, se deben dar por finalizados los trabajos de velocidad de ese día.

**e. Longitud y frecuencia de la zancada:** La longitud de zancada se refiere a la distancia que recorre el centro de masa del corredor con cada zancada. La frecuencia de zancada se refiere al número de contactos que realiza el pie por unidad de tiempo. Tanto la longitud como la frecuencia de zancada contribuyen directamente a la velocidad de carrera. Esencialmente,  $\text{velocidad} = \text{longitud de zancada} \times \text{frecuencia de zancada}$ . A partir de esta ecuación debería ser obvio que la velocidad se incrementa si el atleta es capaz de alargar la zancada mientras mantiene la frecuencia, y viceversa. Tanto la longitud como la frecuencia de zancada son entrenables. Con esto dicho, es importante comprender que si se alarga en demasía la longitud de zancada, se alcanzara un punto en el que la devolución disminuirá.

Más allá de cierto punto, una zancada demasiado larga enlentecerá al atleta debido a que comienza a experimentar fuerzas de frenado. La tercera ley de Newton expresa que “para cada acción hay una reacción igual y opuesta”, cuando

el pie impacta con el piso al frente del cuerpo, la fuerza generada por el piso es dirigida hacia el corredor, lo que efectivamente la ralentizará. Para mejorar su velocidad, los corredores de élite, quienes ya han optimizado su longitud de zancada, se enfocan en la mejora de la frecuencia. Para la mayoría de los atletas, el truco es hallar la relación óptima entre estas dos variables.

### 2.2.9 Músculos que intervienen en la velocidad del dribling:

MÚSCULOS SUPERIORES	INSERCIÓN	FUNCIÓN
TRAPECIO	Clavícula, acromion y espina del omóplato	Cuando se contrae un solo lado de las fibras superiores del trapecio entonces se flexiona la cabeza hacia ese lado elevando el mentón hacia el lado opuesto; cuando se contraen simultáneamente las fibras superiores de ambos lados entonces elevan únicamente el mentón, sin producirse la rotación de la cabeza; la acción de la comúnmente llamada segunda porción, eleva, rota hacia arriba y participa para la abducción de la escápula hacia la

		columna vertebral, al centro mientras que la cuarta porción la rota hacia arriba y contribuye a la aducción.
<b>DELTOIDES</b>	Impresión deltoidea del húmero.	Por su porción anterior el deltoides flexiona el hombro, es decir, eleva el brazo hacia el frente. Por su porción media es fundamentalmente abductor del brazo. Por su porción posterior extiende el hombro, es decir, proyecta el brazo hacia atrás y arriba.
<b>BÍCEPS BRAQUIAL</b>	Tuberosidad bicipital del radio y aponeurosis profunda del antebrazo	En relación con la articulación del hombro la porción larga contribuye ligeramente para la abducción del antebrazo. Junto con la porción corta realizan la supinación del antebrazo y la flexión del codo.
<b>TRÍCEPS BRAQUIAL</b>	Olecranon	Extensor del codo, pero por su porción larga también contribuye para la aducción y extensión del húmero en la articulación del hombro.
<b>DORSAL ANCHO</b>	Fondo de la corredera bicipital del húmero.	Motor primario de la aducción, extensión y rotación interna de la articulación del hombro. En el caso de efectuarse la

		tropa aproxima el tronco hacia el húmero.
<b>RECTO ANTERIOR DEL ABDOMEN</b>	Apéndices xifoides y cartílagos de la quinta, sexta y séptima costillas.	Realiza la flexión de la pelvis sobre el tronco y viceversa.
<b>PECTORAL MAYOR</b>	Labio anterior de la corredera bicipital del húmero.	La porción clavicular posibilita en forma primordial la flexión del hombro y de forma accesoria coopera para la abducción; la porción externa es un poderoso abductor del brazo. Es uno de los músculos más trabajados para la actividad deportiva.
<b>EXTENSORES DE LA MANO</b>	Se origina en el epicóndilo y se inserta en la cara posterior de la última falange de los últimos 4 dedos.	Es extensor de las falanges sobre los metacarpianos y estos sobre el antebrazo.
<b>FLEXORES DE LA MANO</b>	En el lado anterior del cúbito y, junto con el flexor	Flexionar la falange media sobre la falange proximal y luego la mano sobre el antebrazo.



<b>MUSCULOS INFERIORES</b>	<b>INSERCIÓN</b>	<b>FUNCIÓN</b>
<b>PSOAS ILIACO</b>	Trocánter menor del fémur.	Básicamente es flexor del muslo contra la pelvis y también puede ser flexor o extensor de la columna vertebral de acuerdo a como se encuentra esa porción de la columna al iniciarse la contracción de dicho músculo.
<b>TENSOR DE LA FASCIA LATA</b>	Cintilla iliotibial de la fascia lata.	Flexiona la cadera, rota internamente y abduce el muslo.
<b>SARTORIO</b>	Parte inferoanterior de la superficie interna de la tuberosidad de la tibia.	A la altura de la cadera rota externamente, flexiona y abduce el muslo, a la altura de la rodilla produce su rotación interna y la flexión.
<b>GLÚTEO MAYOR</b>	Cintilla iliotibial de la fascia lata y cresta glútea de la línea áspera del fémur.	Produce la extensión de la cadera como también su rotación externa y abducción del muslo al nivel de la articulación coxofemoral.

<b>CUÁDRICEPS</b>	<b>VASTO EXTERNO</b>	Rótula mediante el tendón común de los cuádriceps.	Es extensor de rodilla.
	<b>RECTO ANTERIOR</b>	En el polo superior de la rótula; sin embargo mediante el tendón rotuliano prolonga su inserción hasta la tibia.	Extiende la rodilla y flexiona la cadera.
	<b>VASTO INTERNO</b>	Rótula mediante el tendón común de los cuádriceps.	Extensor de rodilla.
<b>ISQUITIBIALES:</b>	<b>BÍCEPS FEMORAL</b>	Tuberosidad externa de la tibia y la cabeza del peroné.	Por la porción larga produce la extensión de la cadera y de manera secundaria o accesoria la rotación externa. Pero ambas porciones producen la flexión y rotación externa de la rodilla.
	<b>SEMITENDIOSO</b>	Cara superior e interna de la tibia.	Flexiona la rodilla y también extiende el muslo.



	<b>SEMIMENBRANOSO</b>	Tuberosidad interna de la tibia; cápsula articular de la rodilla; superficie intercondilea del fémur.	Flexiona la rodilla y extiende el muslo.
<b>GEMELOS</b>	En la cara posteroplantar del calcáneo, aunque no de forma rectilínea, sino con una inclinación hacia fuera que explica sus acciones.	Estabilizadores de fémur, para evitar que se desequilibre hacia delante en los movimientos de flexión.	
<b>SÓLEO</b>	Mediante el tendón de Aquiles en la cara posterior del calcáneo.	Flexión plantar, hace descender el pie como también contribuye para la flexión de la rodilla.	
<b>TIBIAL ANTERIOR</b>	Primera cuña y primer metatarsiano.	Produce la flexión dorsal de la articulación del tobillo y ayuda a la inversión del pie.	

<b>FLEXOR LARGO DE LOS DEDOS</b>	En la cara posterior de la tibia y discurre oblicuamente hacia el tobillo paralelamente al tibial posterior.	Flexionar los dedos y extender el pie inclinándolo hacia adentro.
<b>EXTENSOR COMÚN DE LOS DEDOS</b>	En la parte superior del peroné y en el cóndilo externo de la tibia.	Extender los dedos del pie y flexionar el pie sobre la pierna rotándolo externamente

Adecuado por las investigadoras según: Tauro del Pino Juan (1616:55-62)

### 2.3 BASES CONCEPTUALES

- **Velocidad en el dribling:** Es el que permite desplazarse con una mayor rapidez con el control reglamentario del balón, ya que la defensa no está estrechamente marcando. El drible es relativamente alto, por delante y a un lado del cuerpo y la trayectoria del balón forma un ángulo, con respecto a la verticalidad, que aumenta cuando crece la velocidad de desplazamiento.

Villalobos (2004:135)

- **Programa:** Plan o proyecto establecido que define los objetivos, el orden o el horario de una actividad o trabajo.

Martí (2003: 354).

- **Influencia:** Es la capacidad de influir o afectar en el comportamiento de otros, basada en la posición que una persona ocupa en la jerarquía organizacional.

Rosemberg, J.M. (1989: 222).

- **Desarrollo:** Conjunto de procesos que determinan una evolución progresiva de las estructuras de un organismo y de las funciones que realiza y que lo conducen a conductas superiores desde un punto de vista cualitativo.

Martí (2003: 8).

- **Entrenamiento:** Preparación metódica que realiza una persona para realizar con mayor eficacia una determinada actividad.

Martí (2003: 164).

- **Capacidad:** Es una habilidad general que se utiliza y puede utilizar un aprendiz. El componente fundamental de una capacidad es cognitivo. La capacidad se puede clasificar en grandes bloques o

macrocapacidades: cognitivas, psicomotoras, de comunicación y de inserción social.

Navarro y peralta (2000:178).

- **Correr:** Es un movimiento natural, que tienen mayor velocidad de desplazamiento que el caminar.

Gutarra (2007: 78).

- **Ejercicio:** Realización de cualquier actividad física con el propósito de acondicionar el organismo, mantener su capacidad o como método terapéutico para corregir una deformidad o recuperar un estado saludable en los órganos o funciones corporales.

Terán (1996: 372).

- **Alumno(a):** Discípulo respecto del maestro, del centro donde estudia o de la materia que cursa. Es el constructor activo de su propio aprendizaje, motivaciones, capacidades, habilidades, destrezas y actitudes.

Córdova y Gonzáles (2000: 133).

- **Velocidad:** La rapidez máxima de un movimiento.

Tapia Camargo (2004:73)

- **Velocidad de reacción:** Son respuestas motoras ante un estímulo acústico, óptico o táctil. Es el tiempo transcurrido entre la percepción de la orden y la ejecución de ésta.

Villalobos (2004: 20)

- **Dribling:** Es la forma más contundente de desplazarse con el control del balón en forma individual, haciendo botar, rebotar o picar el balón contra el suelo con una mano indistintamente de su lateralidad pudiendo alternar la acción con la otra mano y respetando las limitaciones del reglamento.

Huguet (1983:32).

- **Básquetbol:** Es una disciplina deportiva que se juega entre dos grupos de cinco integrantes cada uno. Cada equipo trata de introducir el balón en el cesto de su oponente y a la vez impedir que suceda lo mismo con su equipo.

Villalobos (2004: 130)

## 2.4 HIPÓTESIS

### 2.4.1 Hipótesis de investigación:

**2.4.1.1 Hipótesis alterna:** La aplicación del programa de ejercicios de velocidad influye en el desarrollo del dribling en el básquetbol disminuyendo

significativamente el tiempo de ejecución en las alumnas del primer grado de secundaria de la Institución Educativa “Nuestra Señora del Rosario” de Huancayo.

**2.4.1.2 Hipótesis nula:** La aplicación del programa de ejercicios de velocidad no influye en el desarrollo del dribling en el básquetbol disminuyendo significativamente el tiempo de ejecución en las alumnas del primer grado de secundaria de la Institución Educativa “Nuestra Señora del Rosario” de Huancayo.

#### 2.4.2 Identificación de las variables:

- Variable independiente: Ejercicios de velocidad.
- Variable dependiente: Dribling.

#### 2.4.3 Operacionalización de las variables de estudio:

VARIABLE INDEPENDIENTE	DIMENSIONES	INDICADORES	%
Ejercicios de velocidad: Sistematización de movimientos de coordinación neuro-	1. Coordinación	• Coordina los segmentos superiores e inferiores de su cuerpo.	15
		• Coordina la secuencia de sus movimientos.	15

<p>motora para desarrollar la capacidad física de la velocidad en el básquetbol.</p> <p><b>Adecuado por las investigadoras (UNCP-2010)</b></p>	<p>2. Velocidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecuta rapidez de sus movimientos con la postura de basquetbolista.</li> <li>• Ejecuta los cambios de velocidad en un mínimo de tiempo.</li> </ul>	<p>20</p> <p>50</p>
--	---------------------	--	---------------------

VARIABLE DEPENDIENTE	DIMENSIONES	INDICADORES	EVALUACIÓN				
			E	B	R	M	D
<p>Dribling:</p> <p>Fundamento técnico individual que busca a través del rebote el dominio y control del balón en la velocidad de desplazamiento en carrera; teniendo coordinación al eludir o evitar al adversario con el fin de llegar al cesto, o en algunos casos con el objetivo</p>	<p>1. Rebote</p> <p>2. Desplazamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Demuestra control del balón.</li> <li>✓ Dominio de la técnica de “resorte” de las manos</li> <li>✓ Ejecuta cambios de dirección.</li> <li>✓ Demuestra rapidez en su desplazamiento.</li> </ul>					

de no perder el ritmo con la posesión del balón. <b>Adecuado por las investigadoras (UNCP-2010)</b>	3. Coordinación.	✓ Coordina los segmentos superiores e inferiores.					
	4. Ritmo	✓ Cambios de velocidad driblando.					

## 2.5 ESCALA DE MEDICIÓN DE VARIABLES

Se utilizó la escala de medición intercalar para medir la velocidad en el dribling:

EXCELENTE	MENOS DE 10"
BUENO	13" -11"
REGULAR	16" -14"
MALO	19" – 17"
DEFICIENTE	MÁS DE 20"



## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA DEL ESTUDIO**

#### **3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

Es una investigación aplicada porque nos permite incrementar los conocimientos con mayor precisión sobre las variables que serán investigados en la misma realidad de la Enseñanza-Aprendizaje del fundamento del dribling en el básquetbol. Sánchez y Reyes (1996:13) dicen: “La investigación aplicada por ser una puesta en práctica del saber científico constituye el primer esfuerzo para transformar los conocimientos científicos en tecnología...”.

#### **NIVEL DE INVESTIGACIÓN**

Este trabajo pertenece al nivel explicativo.

**Explicativo:** Se encarga de buscar el porqué de los hechos mediante el establecimiento de relaciones causa-efecto. En este sentido, los estudios explicativos pueden ocuparse tanto de la determinación de las causas (investigación post-facto), como de los efectos (investigación experimental), mediante la prueba de hipótesis. Sus resultados y conclusiones constituyen el nivel más profundo de conocimientos.

Sánchez y Reyes (1996:17)

### **3.2 MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN**

En forma general nos guió el método científico, y como método de trabajo aplicamos el método experimental (Aplicación del programa de ejercicios de velocidad). Como métodos de gabinete utilizamos el analítico-sintético. Tarazona (2004:131) cita a Nicoli (1989:9) quien dice: “El método científico es un conjunto de procedimientos teóricos, prácticos, metodológicos e instrumentales, resultante de la combinación dialéctica de los métodos empíricos...”.

### **3.3 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

El diseño que guió el presente trabajo fue el pre experimental con pre y post test, que se diagrama de la siguiente manera:

$$O_1 \quad X \quad O_2$$

Dónde:

$O_1$  : Es la observación de entrada o pre test.

$X$  : Aplicación del programa de ejercicios de velocidad  
(variable independiente).

$O_2$  : Es la observación de salida o post test.

### 3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

#### 3.4.1 La población:

Estuvo constituida por el primer grado de secundaria haciendo un total de 324 alumnas de la Institución Educativa “Nuestra Señora del Rosario” de Huancayo; matriculados en el año académico del 2010.

#### 3.4.2 La muestra:

Utilizamos la técnica no probabilística (intencional), saliendo elegido el primer grado “C” que estuvo constituido por 18 alumnas.

### 3.5 TÉCNICAS, INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

El presente trabajo de investigación utilizará las siguientes técnicas e instrumentos de recolección de datos:

TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTO
1. <b>Fichaje:</b> Servirá para elaborar un previo diagnóstico.	✓ Fichas de resumen.	✓ Fichas de resumen.
2. <b>Evaluación:</b> Para obtener datos de la variable dependiente.	✓ Test del “dribling del ocho con velocidad”	✓ Test del “dribling del ocho con velocidad”
3. <b>Observación:</b> Servirá para obtener datos sobre el proceso de aprendizaje.	✓ Ficha de observación.	✓ Ficha de observación.

### 3.6 TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

El estudio empírico estará basado en una metodología tanto cualitativa como cuantitativa. En tal sentido la técnica a utilizar fue la evaluación directa, será fundamental en la recolección de datos del proceso de desarrollo del dribling en el básquetbol en las alumnas del primer grado de secundaria de la Institución Educativa “Nuestra Señora del Rosario” Huancayo.

## **CAPÍTULO IV**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

En el presente trabajo de investigación se ha aplicado una ficha de evaluación para desarrollar el Dribling en el básquetbol y un test a una muestra de 18 alumnas del primer grado de secundaria de la Institución Educativa “Nuestra Señora del Rosario” de Huancayo. La ficha de evaluación del Dribling en el básquetbol comprende cuatro componentes: Rebote, Desplazamiento, Coordinación y Ritmo con sus correspondientes indicadores, las cuales se valoraron en: Excelente (E), Bueno (B), Regular (R), Mala (M) y Deficiente (D). La calificación del test del Dribling del ocho con velocidad se evaluó en base al tiempo de ejecución de acuerdo al baremo que se muestra en el marco teórico de la investigación. Los resultados cualitativos y cuantitativos obtenidos en el pre-test y post-test

se analizan en el presente capítulo, haciendo uso del Excel y el software SPSS versión 19.

#### 4.1. Análisis cualitativo de los resultados sobre la evaluación del Dribling en el básquetbol

##### a) Resultados totales del pre-test y post-test

En la tabla N° 4.1 se muestra los resultados cualitativos de la evaluación del Dribling en el básquetbol en el pre-test y post-test de acuerdo a los componentes.

**Tabla N° 4.1**  
**Resultados del Pre-test y Post-test del Dribling**  
**Alumnas de la IE “Nuestra Señora del Rosario” Huancayo- 2010**

Alumnas	Pre-test						Post-test					
	Componentes						Componentes					
	Rebote		Desplazamiento		Coordinación	Ritmo	Rebote		Desplazamiento		Coordinación	Ritmo
	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i1	i2	i3	i4	i5	i6
1	R	M	M	D	M	D	B	R	R	R	R	B
2	M	D	D	D	M	D	B	R	R	R	B	R
3	R	M	M	R	R	R	E	B	B	E	E	E
4	R	M	M	R	R	M	B	R	B	B	B	R
5	R	M	M	R	R	M	B	R	R	B	B	R
6	R	M	M	R	R	R	E	B	B	E	E	B
7	R	M	M	M	M	M	B	R	R	B	B	R
8	R	M	M	M	R	M	B	R	B	B	B	B
9	R	M	M	R	R	R	E	B	B	E	E	B
10	R	M	M	R	R	R	E	B	B	E	E	B
11	R	M	M	R	R	M	B	R	B	B	B	R
12	R	M	M	R	R	M	B	R	B	B	B	B
13	R	M	M	R	R	M	B	R	B	B	B	B
14	R	M	M	R	R	M	B	R	B	B	B	R
15	R	M	M	R	R	M	B	R	B	B	B	B
16	R	M	M	M	R	M	B	R	R	B	B	R
17	R	M	R	R	R	R	E	B	B	E	E	E
18	R	M	M	R	R	M	B	R	B	B	B	R

Fuente: Evaluación aplicada por las investigadoras Janet Salomé E. y Noemí Vásquez R. a las alumnas del primer grado.

En la tabla N° 4.2 se observa los resultados ya procesados del pre-test y post-test de acuerdo a los niveles de logro obtenido por las alumnas del primer grado de secundaria de la I.E. “Nuestra Señora del Rosario”. La mayoría de los desempeños en el pre-test se caracterizan por ubicarse en los niveles de logro Regular, Mala y Deficiente, mientras que en el post-test los niveles de logro se caracterizan por ser Regular, Bueno y Excelente. Estos resultados nos permiten afirmar que en el post-test se ha mejorado los niveles de desempeño de las alumnas en el desarrollo del Dribling en el básquetbol.

**Tabla N° 4.2**  
**Resultados del Pre-test y Post-test del Dribling**  
**Alumnas I.E. “Nuestra Señora del Rosario” Huancayo- 2010**

Nivel de logro	Pre-test						Post-test					
	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i1	i2	i3	i4	i5	i6
Excelente	0	0	0	0	0	0	5	0	0	5	5	2
Bueno	0	0	0	0	0	0	13	5	13	11	12	8
Regular	17	0	1	13	15	5	0	13	5	2	1	8
Mala	1	17	16	3	3	11	0	0	0	0	0	0
Deficiente	0	1	1	2	0	2	0	0	0	0	0	0
Total	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

Fuente: Evaluación aplicada por las investigadoras Janet Salomé E. y Noemí Vásquez R. a las alumnas del primer grado.

## b) Resultados por componentes en el pre-test y post-test

### b.1. Componente Rebote

En la tabla N° 4.3 se observa que en el indicador 1: **“Demuestra control del balón”**, en el pre-test la mayoría (94%) de las alumnas han obtenido un nivel de logro Regular, mientras que en el post-test la mayoría (72%) de las alumnas han obtenido un nivel de logro Bueno y el 28% obtuvo un nivel de logro Excelente.

En el indicador 2: **“Dominio de la técnica de “resorte” de las manos”**, las alumnas han mejorado el nivel de logro en el post-test, en comparación al pre-test, ya que al inicio la mayoría (94%) de las alumnas tienen el nivel de logro Mala y en el post-test la mayoría (72%) ha obtenido un nivel de logro de Regular y el 28% restante se ubica en el nivel de logro Bueno.

**Tabla N° 4.3**

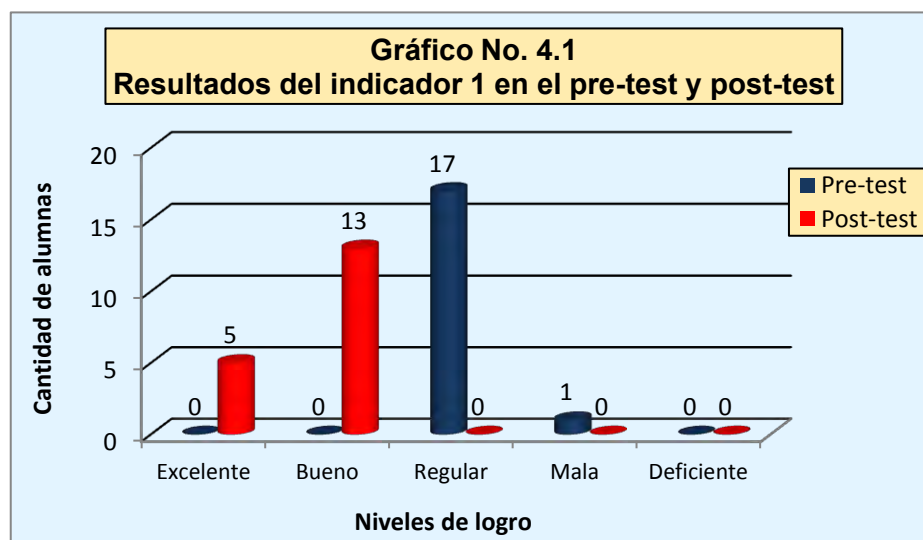
**Resultados en el componente Rebote del Dribling  
IE “Nuestra Señora del Rosario” Huancayo-2010**

Niveles de logro	Pre-test				Post-test			
	i1	%	i2	%	i1	%	i2	%
Excelente	0	0	0	0	5	28	0	0
Bueno	0	0	0	0	13	72	5	28
Regular	17	94	0	0	0	0	13	72
Mala	1	6	17	94	0	0	0	0
Deficiente	0	0	1	6	0	0	0	0
Total	18	100	18	100	18	100	18	100

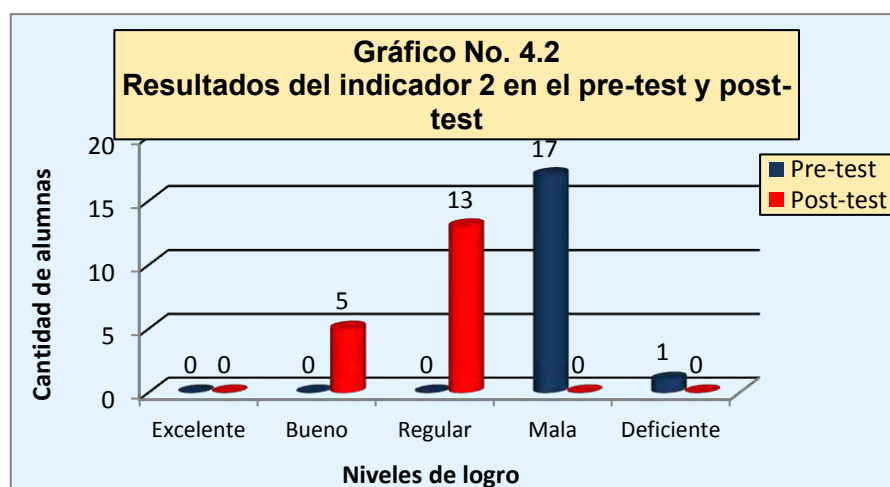
Fuente: Evaluación aplicada por las investigadoras Janet Salomé Elescano y Noemí Vásquez Ramírez.



En el gráfico No 4.1. se aprecia la mejora de los resultados de los niveles de logro en el indicador 1 en el post-test, en comparación con el pre-test, ya que las alumnas en el post-test tienen en su mayoría niveles de logro Bueno y Excelente en el control del balón.



En el gráfico No 4.2. se observa que las alumnas en el post-test también han mejorado sus niveles de logro en el indicador 2 relacionado al “**Dominio de la técnica de “resorte” de las manos**”.



## b.2. Componente Desplazamiento

De la tabla N° 4.4 se afirma que en el indicador 3: **“Ejecuta cambios de dirección con el dominio del balón”**, la mayoría (72%) de las alumnas han obtenido un nivel de logro Bueno en el post-test, mientras que en el pre-test la mayoría (88%) de las alumnas tenían un desempeño Mala, lo que permite afirmar que las alumnas han obtenido mejores resultados en la prueba de salida (post-test).

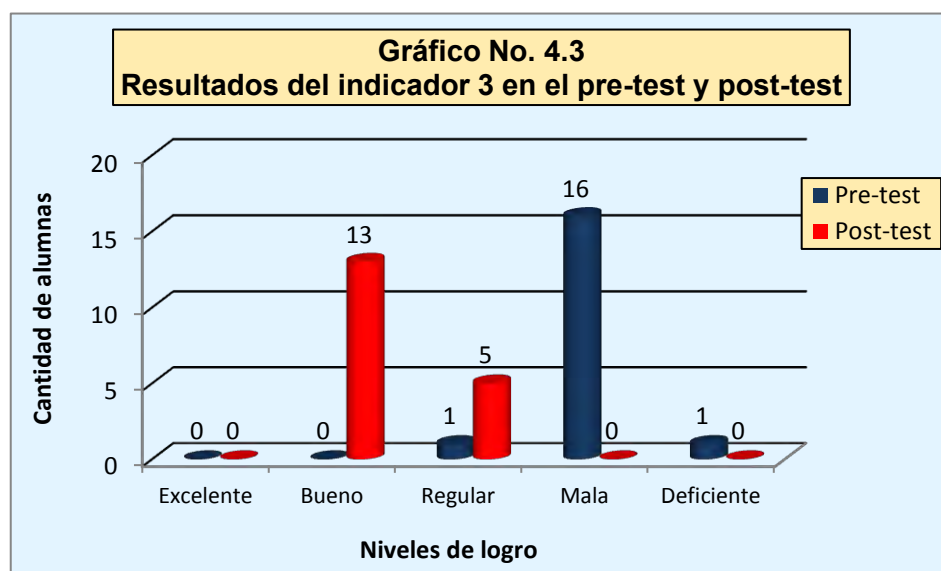
En relación al indicador 4: **“Demuestra rapidez en su desplazamiento”** de las manos, se observa que las alumnas en su mayoría (61%) han obtenido un nivel de logro Bueno y el 28% se ha desempeñado en el nivel de logro Excelente en el post-test, mientras que en el pre-test los niveles de logro han sido inferiores ya que la mayoría (72%) ha obtenido un nivel de logro Regular.

**Tabla N° 4.4**  
**Resultados en el componente Desplazamiento del Dribling**  
**IE “Nuestra Señora del Rosario” Huancayo-2010**

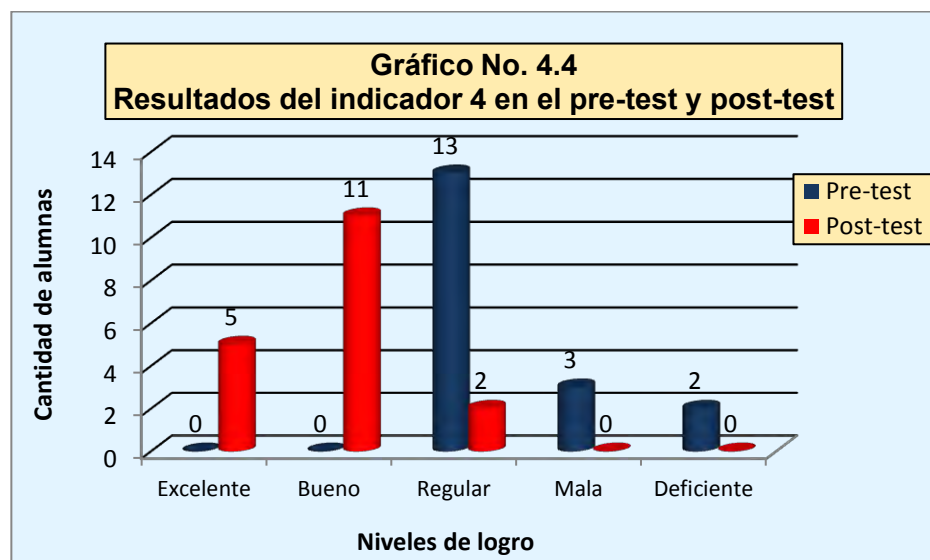
Niveles de logro	Pre-test				Post-test			
	i3	%	i4	%	i3	%	i4	%
Excelente	0	0	0	0	0	0	5	28
Bueno	0	0	0	0	13	72	11	61
Regular	1	6	13	72	5	28	2	11
Mala	16	88	3	17	0	0	0	0
Deficiente	1	6	2	11	0	0	0	0
Total	18	100	18	100	18	100	18	100

Fuente: Evaluación aplicada por las investigadoras Janet Salomé Elescano y Noemí Vásquez Ramírez.

Gráficamente se observa que en el indicador 3: **“Ejecuta cambios de dirección con el dominio del balón”** las alumnas han obtenido mejores resultados en el post-test, logrando un desempeño Bueno en su mayoría, mientras que en el pre-test el desempeño se caracterizó por ser Mala, afirmación que se hace en base al gráfico N<sup>o</sup>. 4.3.



En el gráfico No 4.4. se tiene que los desempeños de las alumnas en el post-test han mejorado cualitativamente en los niveles de logro, en relación a los resultados del pre-test en el indicador 4: **“Demuestra rapidez en su desplazamiento”**. Se observa que la mayoría de las alumnas tienen un nivel de logro Bueno y Excelente en el post-test, mientras que en el pre-test los niveles de logro obtenidos se ubican en su mayoría en nivel Regular.



### b.3. Componente Coordinación

En la tabla N° 4.5 se observa que la mayoría (67%) de las alumnas han obtenido un nivel de logro de Bueno en el indicador 5: “**Coordina los segmentos superiores e inferiores**”, en el post-test, mientras que el pre-test la mayoría (83%) obtuvo un nivel de logro Regular.

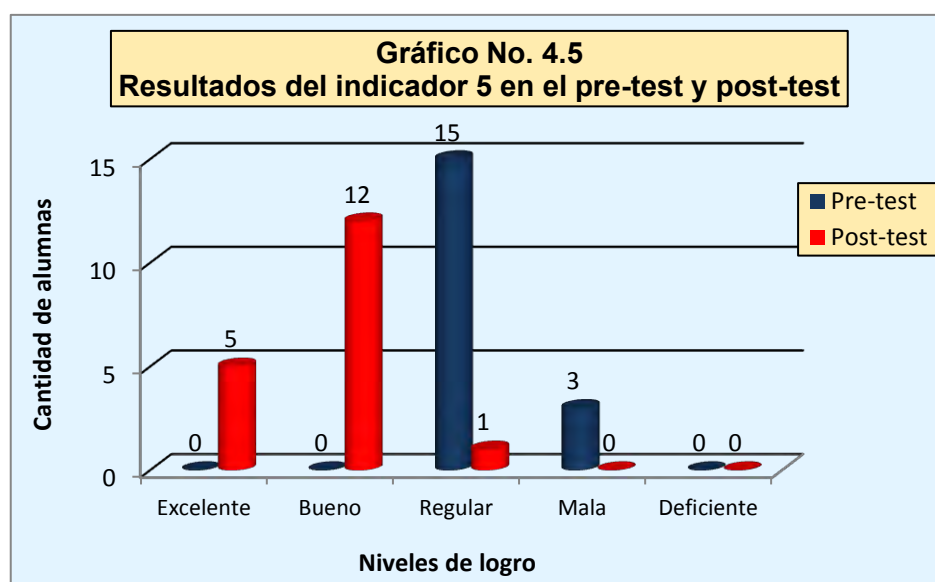
**Tabla N° 4.5**

**Resultados en el componente Coordinación del Dribling  
IE “Nuestra Señora del Rosario” Huancayo-2010**

Niveles de logro	Pre-test		Post-test	
	i5	%	i5	%
Excelente	0	0	5	28
Bueno	0	0	12	67
Regular	15	83	1	6
Mala	3	17	0	0
Deficiente	0	0	0	0
Total	18	100	18	100

Fuente: Evaluación aplicada por las investigadoras Janet Salomé Elescano y Noemí Vásquez Ramírez.

En el gráfico No. 4.5 se observa que en el indicador 5: **“Coordina los segmentos superiores e inferiores con el balón”** las alumnas han obtenido en su mayoría el nivel de logro Bueno en el post-test, en tanto que en el pre-test, la mayoría ha obtenido el nivel de logro regular. Se afirma, entonces, que en el post-test se aprecia mejores resultados que el pre-test.



#### b.4. Componente Ritmo

En la tabla N° 4.6 se observa que los resultados obtenidos por las alumnas, en el post-test, son cualitativamente mejores que los que se obtuvo en el pre-test, ya que la mayoría (88%) de las alumnas han obtenido un nivel de logro de Bueno y Regular en el indicador 6: **“Ejecuta cambios de velocidad**

con el dominio del balón”, mientras que en el pre-test la mayoría (61%) obtuvo un nivel de logro Mala.

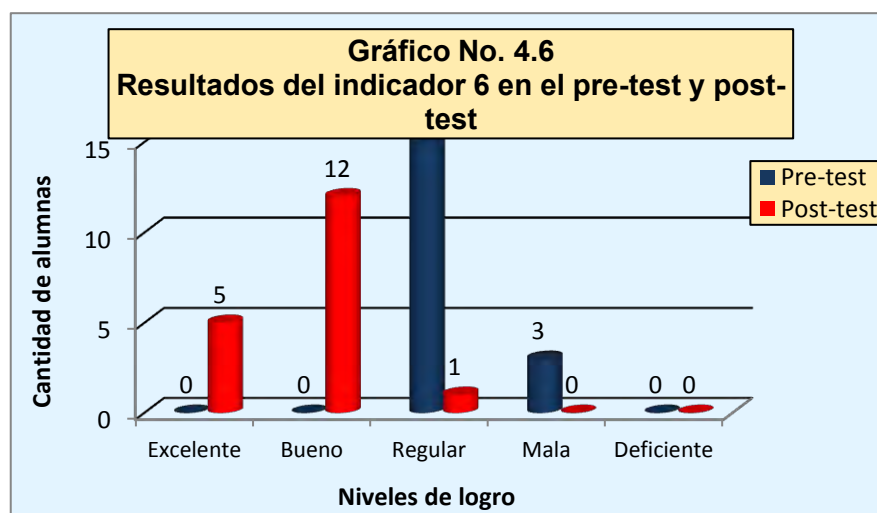
**Tabla N° 4.6**

**Resultados en el componente Ritmo del Dribling  
IE “Nuestra Señora del Rosario” Huancayo-2010**

Niveles de logro	Pre-test		Post-test	
	i6	%	i6	%
Excelente	0	0	2	12
Bueno	0	0	8	44
Regular	5	28	8	44
Mala	11	61	0	0
Deficiente	2	11	0	0
Total	18	100	18	100

Fuente: Evaluación aplicada por las investigadoras Janet Salomé Elescano y Noemí Vásquez Ramírez.

En el gráfico No. 4.6 se observa que las alumnas en el indicador 6: “Ejecuta cambios de velocidad con el dominio del balón” han obtenido en su mayoría el nivel de logro Bueno y Excelente el post-test. En el pre-test el desempeño de las alumnas se caracterizó por haber obtenido un nivel de logro Regular y Mala.



#### 4.2. Análisis cuantitativo de los resultados de la evaluación de la velocidad del Dribling en el básquetbol

En la tabla No. 4.7 se muestra los tiempos que han utilizado las alumnas en desarrollar los ejercicios de velocidad del Dribling en el básquetbol en el pre-test y en el post-test.

**Tabla N° 4.7**

**Tiempo utilizado por las alumnas en los ejercicios de velocidad del Dribling en el Pre-test y Post-test IE “Nuestra Señora del Rosario” Huancayo-2010**

<b>No.</b>	<b>Pre-test</b> (en segundos)	<b>Post-test</b> (en segundos)
<b>1</b>	17,10	14,30
<b>2</b>	19,81	16,69
<b>3</b>	13,69	10,01
<b>4</b>	14,09	12,80
<b>5</b>	14,88	13,50
<b>6</b>	13,97	10,88
<b>7</b>	16,23	13,67
<b>8</b>	15,21	11,30
<b>9</b>	13,61	10,90
<b>10</b>	13,70	10,95
<b>11</b>	14,55	12,01
<b>12</b>	14,18	11,57
<b>13</b>	14,68	11,89
<b>14</b>	14,78	12,49
<b>15</b>	14,11	11,98
<b>16</b>	15,38	13,01
<b>17</b>	12,68	10,02
<b>18</b>	14,88	12,07

Fuente: Evaluación aplicada por las investigadoras Janet Salomé E. y Noemí Vásquez R. a las alumnas del primer grado.

En la tabla N°. 4.8 se muestra los estadígrafos descriptivos del tiempo que han utilizado las alumnas en la ejecución de los ejercicios del Dribling.

**Tabla N° 4.8**  
**Estadígrafos descriptivos de tiempo utilizado por las alumnas en los ejercicios de velocidad del Dribling en el Pre-test y Post-test**

<b>Estadígrafos</b>	<b>Pre-test</b> (en segundos)	<b>Relación</b>	<b>Post-test</b> (en segundos)
Mínimo	12,68	>	10,01
Máximo	19,81	>	16,69
Media aritmética	14,86	>	12,22
Moda	14,88	>	10,01
Mediana	14,62	>	12,00
Desviación típica	1,597	<	1,635
Varianza	2,55	<	2,67
Asimetría	1,909	>	1,124
Curtosis	4,865	>	2,030

Fuente: Evaluación aplicada por las investigadoras Janet Salomé E. y Noemí Vásquez R. a las alumnas del primer grado.

### **Interpretación:**

**Media aritmética:** Las alumnas en el post-test han obtenido un menor tiempo promedio (12,22 segundos) al ejecutar los ejercicios de velocidad para desarrollar el Dribling en el básquetbol en relación al tiempo utilizado en el pre-test que fue de 14,96 segundos.

**Moda:** El tiempo más frecuente que han utilizado las alumnas en ejecutar el Dribling en el básquetbol en el pre-test fue de 14,88 segundos mientras que el tiempo más frecuente utilizado por las alumnas en el post-test fue de 10,01 segundos.

**Mediana:** Se aprecia que el 50% de las alumnas en el pre-test han utilizado menos 14,62 segundos en desarrollar el Dribling y el otro 50% han utilizado más de 14,62 segundos. En el post-test el 50% de







Formulación de las hipótesis a contrastar:

H<sub>0</sub>: La aplicación del programa de ejercicios de velocidad no disminuye el tiempo promedio de ejecución del dribling en el básquetbol en las alumnas del primer grado.

$$H_0: \mu_1 \leq \mu_2$$

H<sub>1</sub>: La aplicación del programa de ejercicios de velocidad disminuye el tiempo promedio de ejecución del dribling en el básquetbol en las alumnas del primer grado.

$$H_1: \mu_1 > \mu_2$$

La fórmula que corresponde para el caso de observaciones pareadas es:

$$t = \frac{d - \Delta}{s_d / \sqrt{n}}$$

Donde  $\Delta$ : Media de las diferencias pareadas ( $\Delta=0$ ).

d: Promedio de las diferencias pareadas.

S<sub>d</sub>: Desviación estándar muestral de la diferencia.

n: Número de pacientes encuestados.

Para la aplicación de la fórmula de la "t" de Student para el caso de las observaciones pareadas, es necesario elaborar la siguiente tabla:

Tabla N° 4.8

Observaciones pareadas de los tiempos de ejecución del dribling para la prueba de hipótesis “t” de Student

Alumna	Pre-test	Post-test	d
1	17,10	14,30	2,80
2	19,81	16,69	3,12
3	13,69	10,01	3,68
4	14,09	12,80	1,29
5	14,88	13,50	1,38
6	13,97	10,88	3,09
7	16,23	13,67	2,56
8	15,21	11,30	3,91
9	13,61	10,90	2,71
10	13,70	10,95	2,75
11	14,55	12,01	2,54
12	14,18	11,57	2,61
13	14,68	11,89	2,79
14	14,78	12,49	2,29
15	14,11	11,98	2,13
16	15,38	13,01	2,37
17	12,68	10,02	2,66
18	14,88	12,07	2,81
	Total		47,49

Entonces mediante el uso del software SPSS v.19 se obtiene

los valores:  $d = 2,64$                        $s_d = 0,65$                        $n = 18$

Cálculo de la  $t_c$  calculada: Reemplazando en la fórmula se

obtiene el valor de la t de Student calculado:

$$t_c = \frac{2,64 - 0}{0,65/\sqrt{18}} = 17,60$$

Determinación de la t de la tabla ( $t_\alpha$ ): El valor teórico de la t de

la tabla para 17 grados de libertad (g.l.=17) y para un nivel de

significación de  $\alpha=0,05$  es:

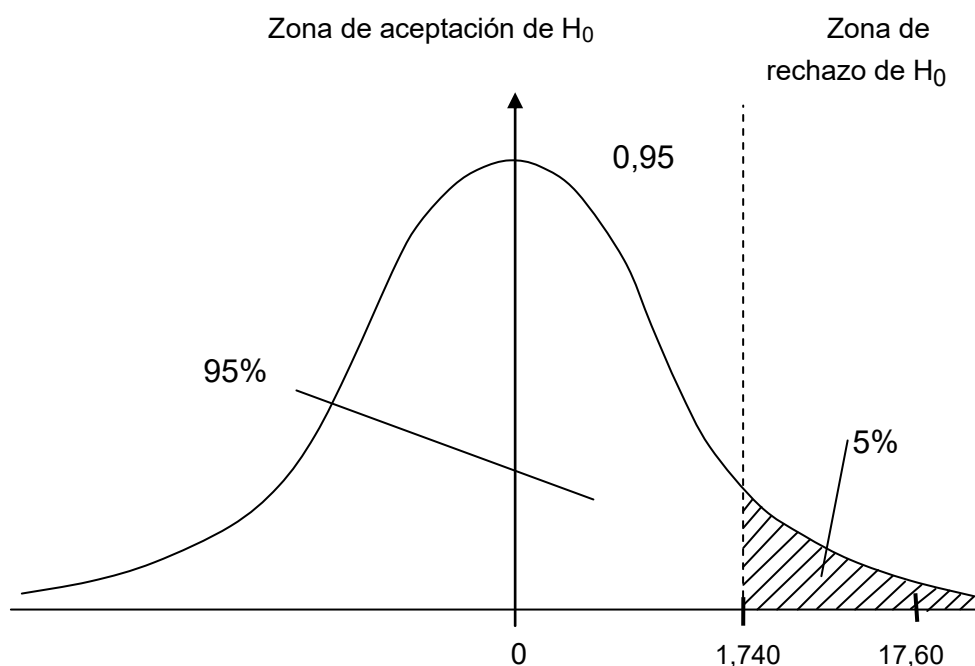
$$t_{\alpha} = 1,740$$

Regla de decisión: Se rechaza  $H_0$  si ocurre que:

$$t_c > t_{\alpha}$$

$$17,60 > 1,740 \quad (V)$$

Gráficamente:



Con un nivel de significación de  $\alpha=0,05$  y un nivel de confianza del 95% se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_1$ ) es decir se acepta que: La aplicación del programa de ejercicios de velocidad disminuye el tiempo promedio de ejecución del dribling en el básquetbol en alumnas del primer grado de secundaria de la Institución Educativa “Nuestra Señora del Rosario” de Huancayo.

Consecuentemente se demuestra que: La aplicación del programa de ejercicios de velocidad influye en el desarrollo del dribling en el básquetbol disminuyendo significativamente el tiempo de ejecución en las alumnas del primer grado de secundaria de la Institución Educativa “Nuestra Señora del Rosario” de Huancayo.

## CONCLUSIONES

1. La mayoría de los desempeños de las alumnas en el pre-test se caracterizan por ubicarse en los niveles de logro Regular (5,56%), Malo (83,33%) y Deficiente (11,11%), mientras que en el post-test los niveles de logro se caracterizan por ser Regular (11,11%), Bueno (61,11%) y Excelente (27,78%)
2. La aplicación del programa de ejercicios de velocidad influye en el desarrollo del dribling en el básquetbol disminuyendo significativamente el tiempo de ejecución en las alumnas del primer grado de secundaria de la IE "Nuestra Señora del Rosario" de Huancayo.
3. Los ejercicios de velocidad influye disminuyendo significativamente el tiempo de ejecución ya que la  $t_c (17,60) > t_\alpha (1,740)$

## **SUGERENCIAS**

- 1.** Se sugiere a los egresados de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional del Centro del Perú, continuar experimentado con nuevos programas educativos, a fin de mejorar los ejercicios de velocidad para el desarrollo del dribling en diferentes disciplinas deportivas.
- 2.** Los docentes de Educación Física del nivel secundario, para que la enseñanza de la técnica del dribling sea efectiva en el juego moderno del básquetbol deben aplicar el programa de ejercicios de velocidad.
- 3.** Las alumnas y profesores deben tomar conciencia de la importancia de la velocidad, para poder aspirar a tener éxito en las actividades físicas, laborales y deportivas.
- 4.** El test de “dribling del ocho con velocidad” propuesto debe ser tomado en cuenta por los profesores de Educación Física y entrenadores del básquetbol femenino, para reafirmar su validez y confiabilidad.



## BIBLIOGRAFÍA

- CÓRDOVA H., Máximo y GONZÁLES M., Alfonso (2000) **EL NUEVO ENFOQUE PEDAGÓGICO EN ACCIÓN.**  
Edit. CIFCAE, Cusco.
- CHRISTENSEN, Howard. (1994). **ESTADÍSTICA PASO A PASO.**  
México. Edit. Trillas
- DERECHOS RESERVADOS (1998) **DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO LEXUS**  
Lima, edit. NORMA
- GUTARRA P., Abel (2005) **PSICOLOGÍA DEPORTIVA.**  
Edit. Imagen, Huancayo.
- GROSSER, M. (1992) **ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD**  
Edit. Martínez Roca, Barcelona
- HUBICHE Jean Louis..... y PRADET Michael (1999) **COMPRENDER EL ATLETISMO: SU PRÁCTICA Y SU ENSEÑANZA**  
Buenos Aires: Editorial INDE
- HUGUET K.E (1983) **BALONCESTO**  
E.E.U.U.
- LÓPEZ, A. y VEGA, C. (1996) **LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA. ACTUALIDAD Y PERSPECTIVAS.**  
EDILAND; México.
- FLOR, I.; GÁNDARA, C. y REVELO, J. (1970) **MANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA.**  
Edit. 'VINNI; Colombia
- MARTI C., Isabel (2003) **DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO DE EDUCACIÓN**  
Edit. CEAC, Barcelona.

MATVÉEV, L.  
(1983)

**FUNDAMENTOS DEL  
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

Edit. Ráduga, Moscú.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN.  
(1986)

**TESTS Y EVALUACIÓN DEL  
RENDIMIENTO FÍSICO**

Tomo II. Lima: Imp. del Ministerio  
de Guerra.

NAVARRO P., Elsa y  
PERALTA M., Alicia  
(2000)

**CURRÍCULO POR COMPETENCIAS  
Y MODELOS PEDAGÓGICOS.**

Edit, COPYRIGHT, Lima. 194pp.

SÁNCHEZ H. y REYES C.  
(1996)

**METODOLOGÍA Y DISEÑOS EN LA  
INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA.**

Edit. Los Jazmines; Lima.

RAMÍREZ, Camilo  
(1999)

**REGLAS DE JUEGO, ENCICLOPEDIA  
ILUSTRADA DEL DEPORTE"**

Lima, Edit. Bruno

RODRÍGUEZ V., Jaime  
(1999)

**DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO  
CIENCIAS Y TÉCNICAS DEPORTIVAS**

Lima: Edit. EDIUNE.

ROSEMBERG J.M. (1989)

**DICCIONARIO DE  
ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS.**

Buenos Aires: Edit. Océano.

TAPIA CAMARGO, Jorge L.  
(2004)

**VALENCIAS FÍSICAS: PRIMARIA Y  
SECUNDARIAS.**

Huancayo: Edic. "CEPAL".

TARAZONA PEREZ  
Filomeno (2004).

**TEORÍA Y METODOLOGÍA DE LA  
INVESTIGACIÓN.**

Edit. MEGA COLOR, Huancayo – Lima

TAURO DEL PINO, Juan  
(1616)

**ANATOMÍA FISIOLÓGÍA HIGIENE**  
Edit. , E.E.U.U

TERÁN B., Elena  
(1996)

**DICCIONARIO LEXUS DE LA  
SALUD**  
Edit. Lexus, Colombia.

VILLALOBOS GUTIÉRREZ,  
Helver (2004)

**EDUCACIÓN FÍSICA.**  
Lima: Edit. Abedul.

VÁSQUEZ URDAY Carlos  
Emilio (1996)

**BIOLOGÍA**  
Lima: Edit. Prisma

PEIRO, Rafael y J. (1979).

**PEDAGOGÍA DEL BALONCESTO.**  
Buenos Aires: Colección kine.

PEZO PAREDES, Oscar (1986).

**FUNDAMENTOS DE INICIACIÓN  
PARA EL BASQUETBOL.**  
Lima: Gil Armas.

**Páginas Web:**  
[www.advantageathletics.com](http://www.advantageathletics.com)

# **A N E X O S**



Institución Educativa Pública  
de Gestión Privada en convenio  
"Nuestra Señora del Rosario"  
Huancayo - Perú

## Institución Educativa "Nuestra Señora del Rosario"

La que suscribe, Directora de la Institución Educativa "Nuestra Señora del Rosario" – Huancayo.

# CONSTANCIA:

Que la señorita, SALOME ELESCANO, Janet Zulema, estudiante de la Facultad de Pedagogía y Humanidades, especialidad de Educación Física de la Universidad Nacional del Centro del Perú ha realizado la aplicación de su trabajo de investigación denominado:

**"EJERCICIOS DE VELOCIDAD PARA DESARROLLAR EL DRIBLING  
EN EL BASQUETBOL EN ALUMNAS DEL PRIMER GRADO DE  
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
"NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO"  
DE HUANCAYO".**

Demostrando, puntualidad y dedicación durante el tiempo de permanencia para su aplicación.

Se expide la presente constancia, a solicitud de la interesada para los fines que vea por conveniente.

Huancayo, 27 de Octubre del 2011.



*María Inma Paredes*  
*María Inma Paredes*  
DIRECTORA



Institución Educativa Pública  
de Gestión Privada en convenio  
"Nuestra Señora del Rosario"  
Huancayo - Perú

## Institución Educativa "Nuestra Señora del Rosario"

La que suscribe, Directora de la Institución Educativa "Nuestra Señora del Rosario" – Huancayo.

# CONSTANCIA:

Que la señorita, VÁSQUEZ RAMÍREZ, Noemí Roxana, estudiante de la Facultad de Pedagogía y Humanidades, especialidad de Educación Física de la Universidad Nacional del Centro del Perú ha realizado la aplicación de su trabajo de investigación denominado:

**"EJERCICIOS DE VELOCIDAD PARA DESARROLLAR EL DRIBLING  
EN EL BASQUETBOL EN ALUMNAS DEL PRIMER GRADO DE  
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
"NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO"  
DE HUANCAYO".**

Demostrando, puntualidad y dedicación durante el tiempo de permanencia para su aplicación.

Se expide la presente constancia, a solicitud de la interesada para los fines que vea por conveniente.

Huancayo, 27 de Octubre del 2011.



*Anna Aguirre*  
*Anna Aguirre*  
DIRECTORA

## TEST DE DRIBLING PARA APLICAR EN ALUMNAS DEL PRIMER GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" DE HUANCAYO

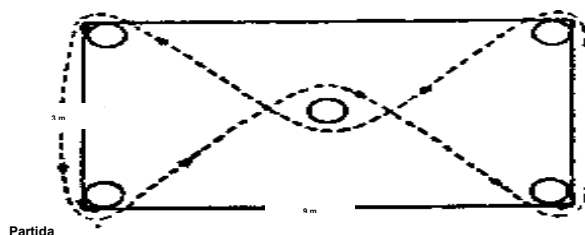
### TEST: DRIBLING DEL "OCHO" CON VELOCIDAD

- 1. OBJETIVO:** Evaluar la velocidad y el gesto técnico del dribling en el básquetbol femenino.
- 2. COMPETENCIA:** Demuestra dominio del dribling con velocidad motora.
- 3. CAPACIDAD:** Coordina sus movimientos y expresa potencia muscular de los segmentos inferiores y superiores en el desarrollo del dribling.
- 4. INDICADORES:**
  - Desplazamiento.
  - Control del balón.
  - Coordinación de los segmentos superiores e inferiores.
  - Cambios de velocidad.
- 5. PROCEDIMIENTO:** Se delimita un rectángulo de 9 m de largo por 3 m de ancho, en cada esquina se coloca un cono y al centro uno más. La partida del testeado es en una esquina de tras del cono, a la señal de la partida la alumna driblea hacia el centro, luego a una esquina, se desplaza el ancho a la otra esquina, enseguida se dirige al centro, para salir en la otra esquina y finalmente llegar al punto de partida (observar gráfico).
- 6. EVALUACIÓN:** Cada testeado tiene dos oportunidades, de las cuales se evalúa la mejor marca o tiempo impuesto (en segundos).
- 7. BAREMO:**

PUNTAJE	SITUACIÓN
Menos de 10"	Excelente
13" a 11"	Bueno
16" a 14"	Regular
19" a 17"	Mala
Más de 20"	Deficiente

### 8. MATERIALES:

- Un plumón, cinta o tiza.
- Una cinta métrica y cronómetro.
- 5 conos y un balón de básquetbol.
- Ficha de observación.



Fuente: Recopilado y adecuado por las investigadoras de Mathews (1986:85-86). Validado por docentes del Departamento Académico de Educación Física (UNCP-2010).

## FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

### EJERCICIOS DE VELOCIDAD PARA DESARROLLAR EL DRIBLING DEL BÁSQUETBOL EN ALUMNAS DEL PRIMER GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" DE HUANCAYO

- 1) MODALIDAD : TESIS
- 2) INSTRUMENTO : DRIBLING DEL "OCHO" CON VELOCIDAD
- 3) FUNCIÓN EN EL DISEÑO DE INVESTIGACIÓN: Acopio de datos (Pre y Post Test)
- 4) EVALUADOR : Mg. GUSTAVO PONS, Abel

Nº	CRITERIOS	A	B	C	SUGERENCIAS
1	El ejercicio está en relación al objeto de la investigación	X			
2	La dificultad del ejercicio está graduada racionalmente para alumnos del primer grado del nivel secundario.		X		
3	Los resultados ha obtener están en relación al tema de investigación.	X			
4	Los movimientos de la prueba permiten observar las capacidades del tema propuesto.	X			
5	Señala de manera clara y precisa las instrucciones de la prueba.	X			
6	Existe buena diagramación, redacción y ortografía.	X			
7	El ejercicio propuesto es de fácil comprensión.	X			
8	Existe secuencia y coherencia en las fases de ejecución motriz en la prueba planteada.	X			
9	El espacio para realizar el ejercicio es adecuado y apropiado.	X			
10	Los materiales a utilizar son fáciles de adquirir o de adecuar.	X			
	<b>TOTAL DE PUNTOS</b> 19	18	1		

#### CALIFICATIVOS:

A= SI CUMPLE (2 PUNTOS)  
B= PARCIALMENTE (1 PUNTO)  
C= NO CUMPLE (0 PUNTOS)

#### ESCALA DE PUNTAJES:

DE 00 a 10 = DESAPROBADO (MALO)  
DE 11 a 15 = APROBADO (REGULAR)  
DE 16 a 20 = APROBADO (BUENO)

  
 FIRMA DEL DOCENTE VALIDADOR



## FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

### EJERCICIOS DE VELOCIDAD PARA DESARROLLAR EL DRIBLING DEL BÁSQUETBOL EN ALUMNAS DEL PRIMER GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" DE HUANCAYO

- 1) MODALIDAD : TESIS
- 2) INSTRUMENTO : DRIBLING DEL "OCHO" CON VELOCIDAD
- 3) FUNCIÓN EN EL DISEÑO DE INVESTIGACIÓN: Acopio de datos (Pre y Post Test)
- 4) EVALUADOR : EDDY HUANARES FLORES

Nº	CRITERIOS	A	B	C	SUGERENCIAS
1	El ejercicio está en relación al objeto de la investigación	X			
2	La dificultad del ejercicio está graduada racionalmente para alumnos del primer grado del nivel secundario.		X		
3	Los resultados ha obtener están en relación al tema de investigación.	X			
4	Los movimientos de la prueba permiten observar las capacidades del tema propuesto.	X			
5	Señala de manera clara y precisa las instrucciones de la prueba.	X			
6	Existe buena diagramación, redacción y ortografía.	X			
7	El ejercicio propuesto es de fácil comprensión.	X			
8	Existe secuencia y coherencia en las fases de ejecución motriz en la prueba planteada.		X		
9	El espacio para realizar el ejercicio es adecuado y apropiado.	X			
10	Los materiales a utilizar son fáciles de adquirir o de adecuar.	X			
	<b>TOTAL DE PUNTOS</b> 18	16	2		

**CALIFICATIVOS:**

A= SI CUMPLE (2 PUNTOS)  
B= PARCIALMENTE (1 PUNTO)  
C= NO CUMPLE (0 PUNTOS)

**ESCALA DE PUNTAJES:**

DE 00 a 10 = DESAPROBADO (MALO)  
DE 11 a 15 = APROBADO (REGULAR)  
DE 16 a 20 = APROBADO (BUENO)

  
\_\_\_\_\_  
FIRMA DEL DOCENTE VALIDADOR

## FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

### EJERCICIOS DE VELOCIDAD PARA DESARROLLAR EL DRIBLING DEL BÁSQUETBOL EN ALUMNAS DEL PRIMER GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" DE HUANCAYO

- 1) MODALIDAD : TESIS
- 2) INSTRUMENTO : DRIBLING DEL "OCHO" CON VELOCIDAD
- 3) FUNCIÓN EN EL DISEÑO DE INVESTIGACIÓN: Acopio de datos (Pre y Post Test)
- 4) EVALUADOR : Santiago López Galván

Nº	CRITERIOS	A	B	C	SUGERENCIAS
1	El ejercicio está en relación al objeto de la investigación	X			
2	La dificultad del ejercicio está graduada racionalmente para alumnos del primer grado del nivel secundario.		X		
3	Los resultados ha obtener están en relación al tema de investigación.	X			
4	Los movimientos de la prueba permiten observar las capacidades del tema propuesto.		X		
5	Señala de manera clara y precisa las instrucciones de la prueba.	X			
6	Existe buena diagramación, redacción y ortografía.	X			
7	El ejercicio propuesto es de fácil comprensión.	X			
8	Existe secuencia y coherencia en las fases de ejecución motriz en la prueba planteada.		X		
9	El espacio para realizar el ejercicio es adecuado y apropiado.	X			
10	Los materiales a utilizar son fáciles de adquirir o de adecuar.	X			
	<b>TOTAL DE PUNTOS</b> 17	14	3		

**CALIFICATIVOS:**

A= SI CUMPLE (2 PUNTOS)  
B= PARCIALMENTE (1 PUNTO)  
C= NO CUMPLE (0 PUNTOS)

**ESCALA DE PUNTAJES:**

DE 00 a 10 = DESAPROBADO (MALO)  
DE 11 a 15 = APROBADO (REGULAR)  
DE 16 a 20 = APROBADO (BUENO)

  
\_\_\_\_\_  
FIRMA DEL DOCENTE VALIDADOR

## ANEXO 1

### VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO SOBRE EJERCICIOS DE VELOCIDAD PARA DESARROLLAR EL DRIBLING EN EL BÁSQUETBOL MEDIANTE EL COEFICIENTE DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE “r” DE FINN

El coeficiente r de Finn permite determinar la consistencia y homogeneidad de las apreciaciones de los expertos que evalúan el instrumento de investigación. La fórmula para hallar este coeficiente es:

$$r_i = 1 - \frac{6}{t(k^2 - 1)} \sum_{j=1}^t (y_{1j} - y_{2j})^2$$

Donde t: número de ítems del instrumento

k: número de categorías del ítem.

Jueces	Apellidos y nombres de los expertos
<b>Juez 1</b>	Mg. Abel Gutarra Poma
<b>Juez 2</b>	Lic. Eddy Paredes Flores.
<b>Juez 3</b>	Lic. Santiago López Galván

Como son tres jueces, entonces hay 3 combinaciones al tomar de dos en dos para hallar las respectivas correlaciones. Los resultados de los expertos se muestran a continuación:

Ítems	Juez 1	Juez 2	Juez 3	$d_1^2$	$d_2^2$	$d_3^2$
1	2	2	2	0	0	0
2	1	1	1	0	0	0
3	2	2	2	0	0	0
4	2	2	1	0	1	1
5	2	2	2	0	0	0
6	2	2	2	0	0	0
7	2	2	2	0	0	0
8	2	1	1	1	0	1
9	2	2	2	0	0	0
10	2	2	2	0	0	0
Suma				1	1	2

Los tres coeficientes de correlación de las tres combinaciones son:





$r_1 = 0,92$	$r_2 = 0,92$	$r_3 = 0,85$
--------------	--------------	--------------

$$r = \frac{0,92 + 0,92 + 0,85}{3} = \frac{2,69}{3} = 0,90$$

$$r = 0,90$$

El coeficiente  $r$  de Finn igual a 0,90 nos indica que existe un fuerte acuerdo entre los jueces, es decir existe una consistencia y homogeneidad en la apreciación de los tres jueces expertos. Este resultado nos permite afirmar que existe una fuerte validez de contenido del instrumento.

## FICHA DE EVALUACIÓN DEL DRIBLING PARA APLICAR EN ALUMNAS DEL PRIMER GRADO DE LA I.E. "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" DE HUANCAYO





EL CORRECTO HACER	INDICADORES	VALORACIÓN				
		E	B	R	M	D
<b>REBOTE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demuestra control del balón.</li> </ul>			X		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dominio de la técnica de "resorte" de las manos.</li> </ul>				X	
<b>DESPLAZAMIENTO</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecuta cambios de dirección con el dominio del balón.</li> </ul>			X		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demuestra rapidez en su desplazamiento.</li> </ul>			X		
<b>COORDINACIÓN</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coordina los segmentos superiores e inferiores con balón.</li> </ul>			X		
<b>RITMO</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecuta cambios de velocidad con el dominio del balón.</li> </ul>			X		

Fuente: Instrumento adecuado por las investigadoras y el Mg. Gutarra (UNCP-2010).

PRUEBA DE ENTRADA

SANCHEZ TIRANDA KATHIA 12:68"

**FICHA DE EVALUACIÓN DEL DRIBLING PARA APLICAR EN  
ALUMNAS DEL PRIMER GRADO DE LA I.E. "NUESTRA  
SEÑORA DEL ROSARIO" DE HUANCAYO**

EL CORRECTO HACER	INDICADORES	VALORACIÓN				
		E	B	R	M	D
<b>REBOTE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demuestra control del balón.</li> </ul>	X				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dominio de la técnica de "resorte" de las manos.</li> </ul>		X			
<b>DESPLAZAMIENTO</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecuta cambios de dirección con el dominio del balón.</li> </ul>		X			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demuestra rapidez en su desplazamiento.</li> </ul>	X				
<b>COORDINACIÓN</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coordina los segmentos superiores e inferiores con balón.</li> </ul>	X				
<b>RITMO</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecuta cambios de velocidad con el dominio del balón.</li> </ul>	X				

**Fuente:** Instrumento adecuado por las investigadoras y el Mg. Gutarra (UNCP-2010).

SANCHEZ MIRANDA KATHIA  
PRUEBA DE SALIDA: 10:02'

## ANEXO 2

### CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO DEL TEST QUE EVALÚA EJERCICIOS DE VELOCIDAD PARA DESARROLLAR EL DRIBLING EN EL BÁSQUETBOL MEDIANTE EL COEFICIENTE ALFA DE CRONBACH

Sea realizó el análisis de la confiabilidad del instrumentos mediante el coeficiente de correlación Alfa de Crombach, la cual mide la homogeneidad de las preguntas promediando todas las correlaciones entre todos los ítems para ver que, efectivamente se parecen.

Para determinar la confiabilidad del instrumento se aplicó el instrumento a una muestra piloto de 15 estudiantes del primer grado de educación secundaria que no participaron en la investigación.

Descripción	Valor
El número de ítems	K = 6
Sumatoria de las varianzas de los ítems	$\sum s_i^2 = 1,75$
La varianza de la suma de los ítems	$S_t^2 = 7,31$

La fórmula del coeficiente Alfa de Crombach:  $\alpha = \frac{K}{K-1} \left( 1 - \frac{\sum s_i^2}{S_t^2} \right)$

Reemplazando en la fórmula del alfa de Crombach se tiene:

$$\alpha = \frac{6}{5} \left( 1 - \frac{1,75}{7,31} \right) = 0,91$$

$$\alpha = 0,91$$

De acuerdo a Fernández, M. (2009) si el coeficiente alfa de Crombach es superior a 0,90 se afirma que el instrumento y **la técnica es muy confiable**, y como el coeficiente tiene un valor de 0,91, entonces se afirma que el instrumento que mide el dribling es muy confiable y se debe aplicar en la investigación.

**TABLA PARA HALLAR EL COEFICIENTE ALFA DE CRONBACH  
DEL INSTRUMENTO QUE FUE APLICADO A LA MUESTRA  
PILOTO**

No.	i1	i2	i3	i4	i5	i6	Suma
1	4	3	3	3	3	4	20
2	4	3	3	3	4	3	20
3	5	4	4	5	5	5	28
4	4	3	4	4	4	3	22
5	4	3	3	4	4	3	21
6	5	4	4	5	5	4	27
7	4	3	3	4	4	3	21
8	4	3	4	4	4	4	23
9	5	4	4	5	5	4	27
10	5	4	4	5	5	4	27
11	4	3	4	4	4	3	22
12	4	3	4	4	4	4	23
13	4	3	4	4	4	4	23
14	4	3	4	4	4	3	22
15	4	3	4	4	4	4	23
Varianzas	0,21	0,21	0,21	0,41	0,31	0,40	7,31



## MATRIZ DE CONSISTENCIA

**Título:** “EJERCICIOS DE VELOCIDAD PARA DESARROLLAR EL DRIBLING EN EL BÁSQUETBOL EN ALUMNAS DEL PRIMER GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO” DE HUANCAYO”

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	DIMENSIONES	DIMENSIONES	INDICADORES
¿Cómo influye un programa de ejercicios de velocidad para desarrollar el dribling en el básquetbol en alumnas del primer grado de secundaria de la Institución	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar la influencia de un programa de ejercicios de velocidad para desarrollar el dribling en el básquetbol en alumnas del primer grado de secundaria de la Institución Educativa “Nuestra Señora del Rosario” de Huancayo.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>✓ Evaluar el test</p>	<p>Ha:</p> <p>La aplicación del programa de ejercicios de velocidad influye en el desarrollo del dribling en el básquetbol disminuyendo significativamente el tiempo de ejecución en las alumnas del primer grado de secundaria de la Institución Educativa “Nuestra Señora del Rosario” de Huancayo.</p> <p>Ho:</p> <p>La aplicación del</p>	<p>El diseño que guió el presente trabajo fue el pre experimental con pre y post test, que se diagrama de la siguiente manera:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <math>O_1 \quad X \quad O_2</math> </div> <p>Dónde:</p> <p><math>O_1</math>: Es la observación de entrada o pre test.</p> <p><math>X</math>: Aplicación del programa de ejercicios de velocidad (variable independiente).</p>	<p>V.I.: Ejercicios de velocidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinación</li> <li>• Velocidad</li> </ul>	<p>V.D.: Dribling.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rebote</li> <li>• Desplazamiento</li> <li>• Coordinación</li> <li>• Ritmo</li> </ul>	<p>Rebote:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Demuestra control del balón.</li> <li>✓ Dominio de la técnica de “resorte” de las manos.</li> </ul> <p>Desplazamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ejecuta cambios de dirección.</li> <li>✓ Demuestra rapidez en su desplazamiento.</li> </ul> <p>Coordinación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Coordina los segmentos superiores e inferiores.</li> </ul>

<p>Educativa “Nuestra Señora del Rosario” de Huancayo?</p>	<p>del dribling del “ocho” con velocidad antes y después de la aplicación del programa de ejercicios de velocidad.</p> <p>✓ Experimentar el programa de ejercicios de velocidad para el desarrollo del dribling en el básquetbol.</p> <p>✓ Evaluar estadísticamente los efectos del programa de ejercicios de velocidad para el desarrollo del dribling</p>	<p>programa de ejercicios de velocidad no influye en el desarrollo del dribling en el básquetbol disminuyendo significativamente el tiempo de ejecución en las alumnas del primer grado de secundaria de la Institución Educativa “Nuestra Señora del Rosario” de Huancayo.</p>	<p>O<sub>2</sub>: Son las observaciones de salida o post test.</p>			<p>Ritmo:          ✓ Cambios de velocidad dribleando.</p>
--	---	---	--	--	--	---

## OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE A EVALUAR

VARIABLE DEPENDIENTE	DIMENSIONES	INDICADORES	EVALUACIÓN
<p>Dribling:</p> <p>Fundamento técnico individual que busca a través del rebote el dominio y control del balón en la velocidad de desplazamiento en carrera; teniendo coordinación al eludir o evitar al adversario con el fin de llegar al cesto, o en algunos casos con el objetivo de no perder el ritmo con la posesión del balón.</p> <p><b>Adecuado por las investigadoras (UNCP-2010)</b></p>	1. Rebote.	<p>✓ Demuestra control del balón.</p> <p>✓ Dominio de la técnica de “resorte” de las manos</p>	<p>Escala de intervalos:</p> <p>De acuerdo al tiempo establecido se categorizan en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Excelente</li> <li>• Bueno</li> <li>• Regular</li> <li>• Mala</li> <li>• Deficiente</li> </ul>
	2. Desplazamiento.	<p>✓ Ejecuta cambios de dirección.</p> <p>✓ Demuestra rapidez en su desplazamiento.</p>	
	3. Coordinación.	<p>✓ Coordina los segmentos superiores e inferiores.</p>	
	4. Ritmo	<p>✓ Cambios de velocidad driblando.</p>	

**NOMINA DEL PRIMER GRADO “C” DE LA I.E. “NUESTRA  
SEÑORA DEL ROSARIO” DE HUANCAYO**

<b>N°</b>	<b>APELLIDOS Y NOMBRES</b>
01	ALANIA TEMBLADERA, Daniela Patricia
02	ALVAREZ CALDERÓN, Yoselyn del R.
03	CAPCHA YUPANQUI, Estefany
04	CASTAÑEDA TORRES, Valeria
05	CHAMORRO ALVAREZ, Jennifer
06	HARO CHAMORRO, Estrella
07	LÁZARO ROJAS, Anghela Pamela
08	MENDOZA ENRIQUEZ, Janeth
09	MEZA LUYO, Stefani
10	MONTES MEZA, Yadira
11	PALACIOS GOMEZ, Estefani
12	PAREDES MERINO, Xiomara
13	PONCE QUICHIZ, Kyra
14	PRIETO COZ, Verónica Mercedes
15	QUINTO ROMANÍ, Yuliza
16	RAMIREZ SALAZAR, Karolina Shantal
17	SÁNCHEZ MIRANDA, Kathia
18	VELÁQUEZ MACHA, Jhoselin

**PROGRAMA DE EJERCICIOS DE VELOCIDAD PARA DESARROLLAR EL DRIBLING EN EL  
BÁSQUETBOL EN ALUMNAS DEL PRIMER GRADO DE SECUNDARIA DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA “NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO”  
DE HUANCAYO**

**I. DATOS GENERALES:**

1.1 Centro experimental:	Institución Educativa “Nuestra Señora del Rosario”
1.2 Grado:	Primero Grado “C”
1.3 Nombre de la profesora:	García Canales Ana
1.4 Nombres de los ejecutores:	SALOMÉ ELESCANO, Janet Zulema VÁSQUEZ RAMÍREZ, Noemi Roxana
1.5 Nombre del asesor:	Lic. Paredes flores, Eddy Salvador
1.6 Total de horas semanales:	06
1.7 Fecha de inicio:	Octubre del 2010
1.8 Fecha de finalización:	Diciembre del 2010
1.9 Total de alumnos:	18

## **II. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS**

**2.1 En la teoría:** Los aspectos teóricos fueron expuestos por la profesora, mediante la demostración, exposición, diálogo, aplicando el análisis crítico y objetivo de los ejercicios desarrollados.

**2.2 De la práctica:** El desarrollo de cada ejercicio será demostrado minuciosamente por la ejecutora y profesora, en cada clase la profesora asesoró a la alumna para guiarla y solucionar algunos problemas prácticos en la ejecución de los ejercicios de velocidad.

**2.3 Del experimento:** Cada alumna constituyó un miembro activo en el aprendizaje de los ejercicios de velocidad.

## **III. MEDIOS Y MATERIALES**

**3.1 Fijos:** Infraestructura deportiva

**3.2 Movibles:** Balones, Cronometro, Conos

## **IV. METODOLOGÍA DEL APRENDIZAJE.**

**4.1 Método:** Deductivo - Inductivo, Global, Analítico, Auto-adaptativo.

**4.2 Procedimiento:** Explicativo - Demostrativo - Aplicativo - Imitativo.

**4.3 Forma:** Participación activa.

**4.4 Modo:** Individual - Grupal.

## **V. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE**

**5.1 De la entrada:** Aplicación del test del “dribling del ocho con velocidad”, para diagnosticar la velocidad del dribling en el básquetbol de cada alumna.

**5.2 Del proceso:** La evaluación práctica es permanente.

**5.3 De la salida:** Aplicación del test del “dribling del ocho con velocidad”, para evaluar la influencia de los ejercicios de velocidad en el programa experimental.

## VI. ESTRUCTURA DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS DE VELOCIDAD

**6.1 Finalidad:** Planificar sistemáticamente y pedagógicamente los ejercicios de velocidad en alumnas del primer grado de secundaria de la Institución Educativa “Nuestra Señora del Rosario” de Huancayo.

**6.2 Objetivo general:** Desarrollar los ejercicios de velocidad en alumnas del primer grado de secundaria de la Institución Educativa “Nuestra Señora del Rosario” de Huancayo.

**6.3 Cronograma general:** La ejecución del programa experimental se realizó con las horas pedagógicas de 45 minutos, haciendo un total de 6 horas pedagógicas semanales.




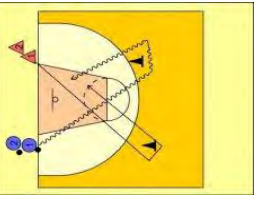
AÑO LECTIVO 2010										TOTAL
MESES	OCTUBRE		NOVIEMBRE				DICIEMBRE			03
SEMANAS	IIIS	IV S	I S	II S	III S	IV S	I S	II S	III S	9
DÍAS	20-23	25-27-30	1-3-6	8-10-13	15-17-20	22-24-27	29-1-4	6-8-11	13-15	25
HORAS	4h	6h	6h	6h	6h	6h	6h	6h	4h	50
SESIONES	1S	1S	2S	2S	2S	2S	2S	3S	1S	16



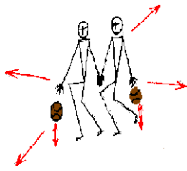
#### **6.4 Descripción del test aplicado.**

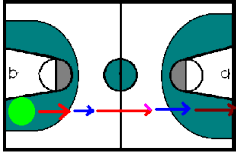
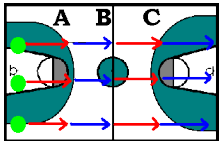
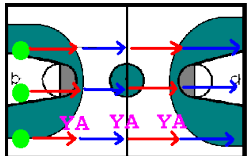
- Las alumnas antes de comenzar la actividad (evaluación) realizaron una entrada en calor de 10 minutos ejercicios generales de movilidad, estiramientos.
- Se evaluó: La ejecución del dribling con velocidad. El dato que se registra es el nivel de velocidad que tiene cada alumna en el dribling.
- La ejecución del programa de ejercicios de velocidad se llevaba a cabo los días lunes, miércoles y sábado inmediatamente después de la entrada en calor, el programa tiene una variedad de ejercicios de velocidad para el desarrollo del dribling en el básquetbol.
- En la ejecución de los ejercicios se pedirá a las alumnas que lo realicen de la mejor forma posible.
- Las pausas en los ejercicios es de un minuto entre serie.

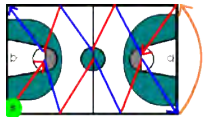




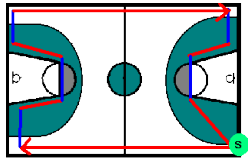
	<p><b>3. SALTOS LATERALES:</b> Realizar saltos laterales por todo el campo cogidos de la mano</p>	X	X	X																	
	<p><b>4. VELOCIDAD SLALOM:</b> Jugadores en filas a distancias variables, zig-zag empezando desde el último jugador</p>	X	X	X																	
	<p><b>5. 1X1 VELOCIDAD:</b> Jugadores a toda velocidad receptan el balón sin dejarlo caer y luego dan botes hasta el final.</p>			X	X																
	<p><b>6. VELOCIDAD CON BOTE:</b> Los jugadores saldrán en dirección al cono que tendrán en diagonal, darán la vuelta al mismo, y jugarán un 1x1. Daremos algo más de ventaja al jugador con balón, acercando el cono ligeramente, respecto al</p>			X	X																

	que tiene que rodear el jugador que no dispone de balón																				
	<b>7. VELOCIDAD CAMBIO DE MANO:</b> Dar un bote con cada mano.					X															
	<b>8. VELOCIDAD DE REACCIÓN:</b> Correr hasta un cierto punto y luego te pasan el balón y vas dribleando hasta el final.					X															
	<b>9. COGIDOS DE LA MANO:</b> A y B botan en todas las direcciones y en distintas velocidades cogidos de la mano.					X															

	<p><b>10. CAMBIO DE VELOCIDAD LIBRE:</b>          Jugadores en 4/5 filas en la línea de fondo van a la otra canasta y cambian de velocidad cuando les apetezca. (Líneas rojas van lento, líneas azules rápido)</p>																							
	<p><b>11. CAMBIO DE VELOCIDAD EN LINEA RECTA:</b> Jugadores en 3/4 filas en la línea de fondo, a la señal salen de cada fila los primeros y van cambiando de velocidad en los puntos indicados. (A,B,C)</p>																							
	<p><b>12. CAMBIO DE VELOCIDAD: A UNA SEÑAL DADA:</b>          Jugadores en 3/4 filas en la línea de fondo a la señal salen de cada fila los primeros y van cambiando de velocidad a una señal dada por el entrenador.</p>																							



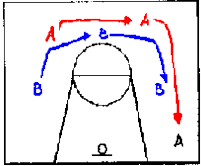
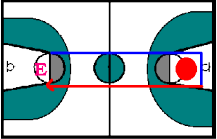
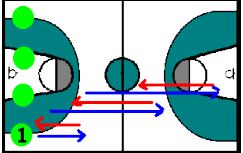
**13. CAMBIO DE DIRECCION EN ZIG-ZAG:** Con 7 pivotes, los jugadores en fila en la línea de fondo, hacen un cambio de dirección en cada uno de ellos desplazándose en zig-zag. (Líneas de color rojo van lento, líneas de color azul rápido.)

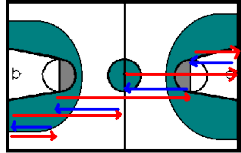

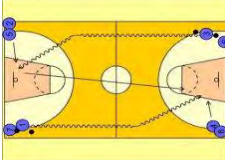



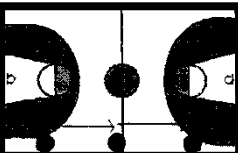

**14. CAMBIO DE VELOCIDAD ALREDEDOR DEL CAMPO:** Jugadores en filas corren alrededor de las líneas del campo de baloncesto y cambian en cada esquina de velocidad. Van lento en las líneas rojas y rápido en las azules

X


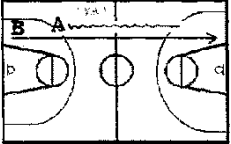
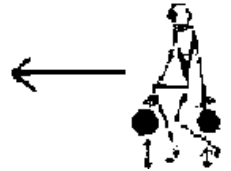
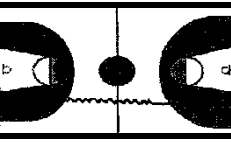
X

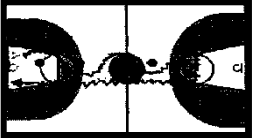
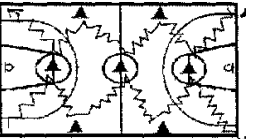
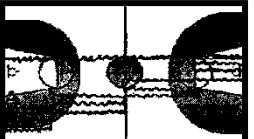
	<p><b>15. CAMBIO DE VELOCIDAD, POR PAREJAS:</b> Por parejas A marca el ritmo y B le sigue a la misma distancia desplazándose por todo el campo.</p>																								
	<p><b>16. DESPLAZAMIENTOS DE ESPALDAS:</b> Jugadores en fila delante del entrenador van de frente bordean un pivote y vuelven de espaldas hacia el entrenador.</p>																								
	<p><b>17. CAMBIO DE SENTIDO:</b> Jugadores en 3/4 líneas en la línea de fondo, salen los primeros y van cambiando de sentido a una orden dada por el entrenador.</p>																								

	<p><b>18. CAMBIO DE DIRECCION: ESCALERA RUSA:</b> Los jugadores van corriendo de frente hasta el tiro libre y luego vuelven de espaldas al inicio. Luego suben hasta medio campo de frente y de espaldas al tiro libre. Así hasta el final subiendo 2 líneas y bajando una. (color rojo de frente, color azul de espaldas)</p>																					
	<p><b>19. VELOCIDAD TÉCNICA:</b> Botar por debajo de la cintura y delante nuestro, no mirara el balón y hacer un movimiento de muñeca.</p>																					
	<p><b>20. VELOCIDAD RELEVOS:</b> Jugadores desde su esquina salón corriendo y driblando hasta el otra esquina.</p>																					

	<p><b>21. EN MOVIMIENTO VELOCIDAD:</b> 4/5 en línea de fondo a la señal salen los primeros que vana corriendo hacia al centro donde cogen el balón que botar de frente a la ida hasta la línea de fondo y de espaldas hasta el centro donde dejan el balón y dan el relvo al siguiente.</p>																							
	<p><b>22. VELOCIDAD CAMBIO DE RITMO:</b> 3/4 filas en la línea de fondo salen los primeros cambiando de ritmo en los puntos indicados.</p>																							
	<p><b>23. VELOCIDAD SEGUIR AL COMPAÑERO:</b> Por parejas A marca el ritmo y B le sigue botando con la misma mano que él.</p>																							



	<p><b>24. CONTROL DEL BALÓN:</b> En una zona pequeña 4/5 jugadores con un balón cada uno trataran de echar fuera los balones de los demás sin que echen el suyo.</p>																								
	<p><b>25. VELOCIDAD COGER AL COMPAÑERO:</b> Por parejas uno con balón y el otro sin él un metro detrás. Cuando se dé la señal el de atrás tratara de coger al de adelante.</p>																								
	<p><b>26. VELOCIDAD CON DOS BALONES:</b> Con dos balones, alternar un bote alto con uno bajo.</p>																								
	<p><b>27. VELOCIDAD DAR POCOS BOTES:</b> Tratar de cruzar con el menor número de botes posibles.</p>																								

	<p><b>28. VELOCIDAD SLALOM:</b> Jugadores en filas a distancias variables, zigzag empezando desde el ultimo jugador.</p>																								X
	<p><b>29. VELOCIDAD CAMBIOS DE MANO:</b> En cada cono realizar cambio de mano al driblar.</p>																								X
	<p><b>30. VELOCIDAD ESCALERA RUSA:</b> Escala rusa de ida y de vuelta.</p>																								X

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 02

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>1.1 INSTITUCIÓN EDUCATIVA</b>	: “ Nuestra Señora del Rosario”
<b>1.2 GRADO Y SECCIÓN</b>	: Primero “C”
<b>1.3 TEMA</b>	: Ejercicios de velocidad
<b>1.4 DOCENTES</b>	: Vásquez Ramírez Noemi Roxana Salome Elescano Zulema Yanet
<b>1.5 FECHA</b>	: 01-03/11/2010
<b>1.6 DURACIÓN</b>	: 2 horas pedagógicas.

### II. SECUENCIA DIDÁCTICA:

CAPACIDAD	ACTITUD FRENTE AL ÁREA	INSTRUMENTO
Aplica sus conocimientos teóricos y practico en el desarrollo de los ejercicios de velocidad.	Puntualidad: Llega a la hora establecida para el inicio de clases. Respeto: practica hábitos de higiene personal, conservando la disciplina y se presenta correctamente uniformada Solidaridad: Actúa cooperativamente en el trabajo en equipo Constancia y fortaleza: asume una actitud de mejora constante frente las diversas dificultades que se le presentan, esmerándose en todas las actividades realizadas.	Ficha de observación.

MOMENTOS DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES/ ESTRATEGIAS	MEDIOS Y MATERIALES	T
<b>INICIO</b>	“Un saludo de paz y bien, intercambiamos saludos fraternos con todas las alumnas. Explicamos todo lo concerniente al trabajo a desarrollaren el patio, revisamos su presentación personal y las bebidas.	Diálogo	10
<b>PROCESO</b>	“De manera ordenada nos dirigimos al patio, agrupándose de 6 alumnas para dar inicio con lo planificado, empezando con el calentamiento general y específico”. Forman 3 columnas de seis integrantes: - Realizamos el primer ejercicio “Salto del indio”. (3 series) - Realizamos el segundo ejercicio: “Zancadas”. (3 series) - Realizamos el tercer ejercicio: “Zancadas laterales”. (3 series) - Realizamos el cuarto ejercicio: “Velocidad slalom”. (3 series) OJO: En cada serie se descansa un minuto.	Conos y silbato	50
<b>SALIDA</b>	Meta cognición: ¿Esta clase te servirá en tu vida cotidiana? ¿Disfrutaste de la clase? ¿Seguirás practicando lo aprendido? Las alumnas se dirigen a los servicio higiénicos a realizar actividades de aseo personal, luego se rehidratan y retornan a su aula de manera ordenada.	Preguntas y respuestas	10

### EVALUACIÓN

ORGANIZADORES DE ÁREA	INDICADOR (ES) DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO
Comprensión y desarrollo de la corporeidad y la salud		Ficha de observación.
Dominio corporal y expresión creativa		
Convivencia e interacción socio motriz	Aplica sus conocimientos teóricos y practico en el desarrollo de los ejercicios de velocidad, en un ambiente de sana diversión.	

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 05

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>1.1 INSTITUCIÓN EDUCATIVA</b>	: "Nuestra Señora del Rosario"
<b>1.2 GRADO Y SECCIÓN</b>	: Primero "C"
<b>1.3 TEMA</b>	: Ejercicios de velocidad
<b>1.4 DOCENTES</b>	: Vásquez Ramírez Noemi Roxana Salome Elescano Zulema Yanet
<b>1.5 FECHA</b>	: 10-13/11/2010
<b>1.6 DURACIÓN</b>	: 2 horas pedagógicas.

### II. SECUENCIA DIDÁCTICA:

CAPACIDAD	ACTITUD FRENTE AL ÁREA	INSTRUMENTO
Aplica sus conocimientos teóricos y práctico en el desarrollo de los ejercicios de velocidad.	Puntualidad: Llega a la hora establecida para el inicio de clases. Respeto: practica hábitos de higiene personal, conservando la disciplina y se presenta correctamente uniformada Solidaridad: Actúa cooperativamente en el trabajo en equipo Constancia y fortaleza: asume una actitud de mejora constante frente las diversas dificultades que se le presentan, esmerándose en todas las actividades realizadas.	Ficha de observación.

MOMENTOS DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES/ ESTRATEGIAS	MEDIOS Y MATERIALES	T
<b>INICIO</b>	"Un saludo de paz y bien, intercambiamos saludos fraternos con todas las alumnas. Explicamos todo lo concerniente al trabajo a desarrollaren el patio, revisamos su presentación personal y las bebidas.	Diálogo	10
<b>PROCESO</b>	"De manera ordenada nos dirigimos al patio, agrupándose de 6 alumnas para dar inicio con lo planificado, empezando con el calentamiento general y específico". Forman 3 columnas de seis integrantes: - Realizamos el onceavo ejercicio: "Cambios de velocidad, en línea recta". (3 series) - Realizamos el doceavo ejercicio: "Cambios de velocidad, a una señal dada". (3 series) OJO: En cada serie se descansa un minuto.	Conos y silbato	50
<b>SALIDA</b>	Meta cognición: ¿Esta clase te servirá en tu vida cotidiana? ¿Disfrutaste de la clase? ¿Seguirás practicando lo aprendido? Las alumnas se dirigen a los servicio higiénicos a realizar actividades de aseo personal, luego se rehidratan y retornan a su aula para las ultimas indicaciones.	Preguntas y respuestas	10

### EVALUACIÓN

ORGANIZADORES DE ÁREA	INDICADOR (ES) DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO
Comprensión y desarrollo de la corporeidad y la salud		Ficha de observación.
Dominio corporal y expresión creativa		
Convivencia e interacción socio motriz	Aplica sus conocimientos teóricos y práctico en el desarrollo de los ejercicios de velocidad, en un ambiente de sana diversión.	

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 11

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>1.1 INSTITUCIÓN EDUCATIVA</b>	: "Nuestra Señora del Rosario"
<b>1.2 GRADO Y SECCIÓN</b>	: Primero "C"
<b>1.3 TEMA</b>	: Ejercicios de velocidad
<b>1.4 DOCENTES</b>	: Vásquez Ramírez Noemi Roxana Salome Elescano Zulema Yanet
<b>1.5 FECHA</b>	: 01-04/12/2010
<b>1.6 DURACIÓN</b>	: 2 horas pedagógicas.

### II. SECUENCIA DIDÁCTICA:

CAPACIDAD	ACTITUD FRENTE AL ÁREA	INSTRUMENTO
Aplica sus conocimientos teóricos y practico en el desarrollo de los ejercicios de velocidad.	Puntualidad: Llega a la hora establecida para el inicio de clases. Respeto: practica hábitos de higiene personal, conservando la disciplina y se presenta correctamente uniformada Solidaridad: Actúa cooperativamente en el trabajo en equipo Constancia y fortaleza: asume una actitud de mejora constante frente las diversas dificultades que se le presentan, esmerándose en todas las actividades realizadas.	Ficha de observación.

MOMENTOS DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES/ ESTRATEGIAS	MEDIOS Y MATERIALES	T
<b>INICIO</b>	"Un saludo de paz y bien, intercambiamos saludos fraternos con todas las alumnas. Explicamos todo lo concerniente al trabajo a desarrollaren el patio, revisamos su presentación personal, las bebidas.	Diálogo	10
<b>PROCESO</b>	"De manera ordenada nos dirigimos al patio, agrupándose de 6 alumnas para dar inicio con lo planificado, empezando con el calentamiento general y específico". Forman 3 columnas de seis integrantes: - Realizamos el veintitresavo ejercicio "velocidad, seguir al compañero". (5 series) - Realizamos el veinticuatroavo ejercicio: "Control del balón". (5 series) OJO: En cada serie se descansa un minuto.	Balones, Conos y silbato	50
<b>SALIDA</b>	Meta cognición: ¿Esta clase te servirá en tu vida cotidiana? ¿Disfrutaste de la clase? ¿Seguirás practicando lo aprendido? Las alumnas se dirigen a los servicio higiénicos a realizar actividades de aseo personal, luego se rehidratan y retornan a su aula para las ultimas indicaciones	Preguntas y respuestas	10

### EVALUACIÓN

ORGANIZADORES DE ÁREA	INDICADOR (ES) DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO
Comprensión y desarrollo de la corporeidad y la salud		Ficha de observación.
Dominio corporal y expresión creativa		
Convivencia e interacción socio motriz	Aplica sus conocimientos teóricos y practico en el desarrollo de los ejercicios de velocidad, en un ambiente de sana diversión.	