

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/319338236>

Programa para la preparación física de jugadores de baloncesto prejuvenil

Article · November 2015

CITATIONS

0

READS

3

5 authors, including:



Enrique Chávez Cevallos

24 PUBLICATIONS 36 CITATIONS

SEE PROFILE



Mario René Vaca García

Universidad de las Fuerzas Armadas-ESPE

17 PUBLICATIONS 7 CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Estudio de las motivaciones y el doping en fisiculturistas del gimnasio 'El Templo' [View project](#)

All content following this page was uploaded by [Mario René Vaca García](#) on 29 August 2017.

The user has requested enhancement of the downloaded file.

Programa para la preparación física de jugadores de baloncesto prejuvenil

Fitness program for prejuvenil basketball players

*Departamento de Ciencias Humanas y Sociales
Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Sangolquí, Quito
**Universidad de Cuenca
***Universidad Estatal de Milagro
(Ecuador)

Lic. Yasser Pérez Calvo*
perezcalvovasser@yahoo.es
MSc. Enrique Chávez Cevallos*
mechavez1@espe.edu.ec
MSc. Wilson Teodoro Contreras Calle**
teodoro.contreras@ucuenca.edu.ec
MSc. Mario Rene Vaca García*
mrvaca@espe.edu.ec
Dr.C. Carolina Bañol Pérez***
carolina.banol@gmail.com

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo esencial diseñar un Programa de Preparación Física de basquetbolistas pre juveniles del sexo masculino en la República del Ecuador. Para conformar el mismo, se ha tenido en cuenta la experiencia internacional más actual, en cuanto a contenido y distribución de estos en un programa científicamente diseñado. Una vez realizado la elaboración del mismo, se ha detallado cuáles serían los expertos nacionales (32 y 33 respectivamente) que evaluarán las particularidades positivas o no del mismo, determinado por indicadores tales como el nivel de satisfacción, determinado mediante técnicas científicamente validadas internacionalmente, las cuales determinaron la validez teórica del Programa propuesto como Satisfactoria.

Palabras clave: Baloncesto. Pre juvenil. Programa. Preparación física.

Abstract

This research aims to design a fitness program in pre juvenile male basketball players in the Republic of Ecuador. To form the same, it has taken into account the latest international experience, in terms of content and distribution of these on a scientifically designed program. Once done the preparation, has detailed what national experts (32 and 33 respectively) to assess the positive or not peculiarities of the same, determined by indicators such as the level of satisfaction would be determined by techniques scientifically validated internationally, the which they determined the theoretical validity of the proposed program as satisfactory.

Keywords: Basketball. Youth. Program. Physical fitness.

Agradecimientos

Al Programa de Maestría en Entrenamiento Deportivo de la carrera en Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación perteneciente al Departamento de Ciencias Humanas y Sociales de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE en Sangolquí, Quito.

Recepción: 20/07/2015 - Aceptación: 28/09/2015

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, N° 210, Noviembre de 2015. <http://www.efdeportes.com/>

INTRODUCCIÓN

Según Platonov (2001) el control de las cargas de entrenamiento y competición en deportes donde el resultado competitivo está determinado por puntos logrados en situaciones cambiantes pueden ser controlados en dos niveles, el primero teniendo presente la recepción de la información más general sobre las cargas de competición y entrenamiento, y el segundo mediante la caracterización detallada de las cargas que describen particularidades específicas del deporte estudiando.

El baloncesto, deporte de situaciones cambiantes, a decir de Hernández (1994) es un deporte de carácter socio motriz que predomina la comunicación práctica esencial y directa, y la comunicación práctica indirecta, teniendo presente una actividad aeróbica y anaeróbica alterada (Fox, 1984; Dalmonte et al, 1987). Autores como López y López (1997); Díaz (1997), Fernández-Río (2001); coinciden en que el proceso de entrenamiento para las edades escolares en el baloncesto en los últimos diez años, ha tomado dos líneas de trabajo muy diferentes, por ello la importancia de delimitarlas a través del estudio sistemático, para posteriormente estructurarlas en programas específicos de formación pedagógica.

Las variables anteriormente señaladas, entre otras no detalladas, forman parte de la preparación del deportista, compuesta por varios tipos de componentes inherentes al proceso de dirección del entrenamiento deportivo, tales como la preparación psicológica, física, técnica, táctica y teórica. Estos componentes de la preparación se hacen prioridad en dependencia de varios factores como la edad biológica y la cronológica, la longevidad deportiva, el sexo, los implementos deportivos disponibles entre otros; y su modelaje se implementa según la visión del entrenamiento deportivo a priorizar, ya sea siguiendo las características del deporte, del deportista o del oponente (Calero, 2014a, 2014b), modelando el entrenamiento a partir de la determinación de las variables que inciden significativamente en el rendimiento final (Calero, 2009, 2011) o desde el punto de vista multilateral, según las necesidades o posibilidades existentes.

Las variables que inciden o no significativamente en el rendimiento deportivo de baloncesto u otro deporte, sus contenidos deben ser estructurados en programas de enseñanza-aprendizaje específicos, donde se tengan en cuenta las exigencias de la edad de estudio.

Un Programa es un documento que posibilita organizar detalladamente un proceso pedagógico, brindando una orientación o guía relacionada con los contenidos que deben impartirse según un objetivo general y varios específicos, o como indica la Real Academia de la Lengua Española (2002) “Es una previa declaración de lo que se piensa hacer en alguna materia”, las que resuponen al menos cuatro fases del procesos según plantea Lucea (1995).

El programa debe detallar esas variables que inciden significativamente en la edad, por ello se ha dispuesto un diseño aplicado en Ecuador para perfeccionar las capacidades físicas en situaciones competitivas del baloncesto prejuvenil nacional. Dicho programa se ha sometido a la valoración de expertos para determinar el nivel de satisfacción de los mismos en función de determinar los alcances y limitaciones del diseño del programa propuesto, de ahí el objetivo del presente trabajo.

MATERIAL Y MÉTODOS

Para llevar a vías de hechos esta investigación se escogió como muestra para la caracterización de la actividad competitiva dispuesta en el Programa de preparación física del baloncesto prejuvenil del sexo masculino un por ciento del universo de entrenadores, el cual ascendió a 23.

Una vez delimitados y seleccionados los entrenadores que validarán el Programa propuesto, se les aplico a los 23 seleccionados una encuesta que valora según sus criterios la validez del programa de preparación física propuesto. Posteriormente se aplicó una encuesta a los entrenadores señalados para conocer el nivel de satisfacción por los contenidos incluidos en el Programa.

Por otra parte, se ha reforzado el análisis con una selección de expertos a partir de la fórmula (Fórmula 1; Capítulo III) del Muestreo Irrestricto Aleatorio presente en la obra de Arístides Calero (2003), el cual determinó una muestra representativa de la población ecuatoriana de entrenadores de baloncesto igual a $n=33$ sujetos de una población de $N=38$.

Se aplicó el Coeficiente de Concordancia de Kendall para la validación del Programa en conjunto con los resultados que mostraron la Prueba de Wilcoxon. Se ha utilizado el Microsoft Excel para la tabulación de los datos y el SPSS v20 para la aplicación de los estadígrafos no paramétricos señalados.

METODOLOGÍA

La muestra a encuestar está compuesta por entrenadores ecuatorianos de baloncesto. Los requisitos para la selección de expertos fueron los siguientes:

1. El nivel de resultados nacionales e internacionales obtenidos con equipos de baloncesto.
2. El nivel de conocimientos relacionados con los contenidos diseñados por los expertos y su nivel de conocimientos, específicamente los interconectados con la estimación técnico-táctica. En este caso se seleccionó el experto por las obras publicadas o no que poseen, y por su experiencia y resultados prácticos.
3. El nivel de vinculación práctica de los entrenadores con el nuevo programa desarrollado en la investigación. En este caso fueron los entrenadores de ambos sexos que han participado en los campeonatos nacionales juveniles de los últimos cinco años.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La satisfacción que poseen los entrenadores en relación con el impacto práctico del programa de baloncesto diseñados para los jugadores prejuveniles ecuatorianos del sexo femenino.

La investigación se ha auxiliado de la técnica de Ladov (Índice de Satisfacción Grupal: ISG) mejorada y modificada para aplicarlas a las características de la muestra de estudio. Los niveles de satisfacción se enumeran a continuación:

1. Máxima Satisfacción
2. Satisfecho
3. No Satisfecho
4. Indefinido

La encuesta determinó que la máxima satisfacción alcanzó un 69,56 por ciento de los votos (Frecuencia Absoluta: 16 de 23 posibles), mientras que el índice de Satisfecho alcanzó un 21,73 de los votos (Frecuencia Absoluta: 5 de 23 posibles). Por otra parte, solo un entrenador determinó un nivel de Indefinido (Frecuencia Absoluta: 1 de 23 posibles; 4,34 por ciento), pues el mismo no estaba seguro de los posibles resultados teóricos y prácticos del sistema en el entrenamiento de las categorías prejuveniles del baloncesto ecuatoriano del sexo masculino. El Gráfico 1 evidencia visualmente los resultados obtenidos.

Gráfico 1. Por ciento de Satisfacción de los entrenadores encuestados sobre el Programa diseñado.

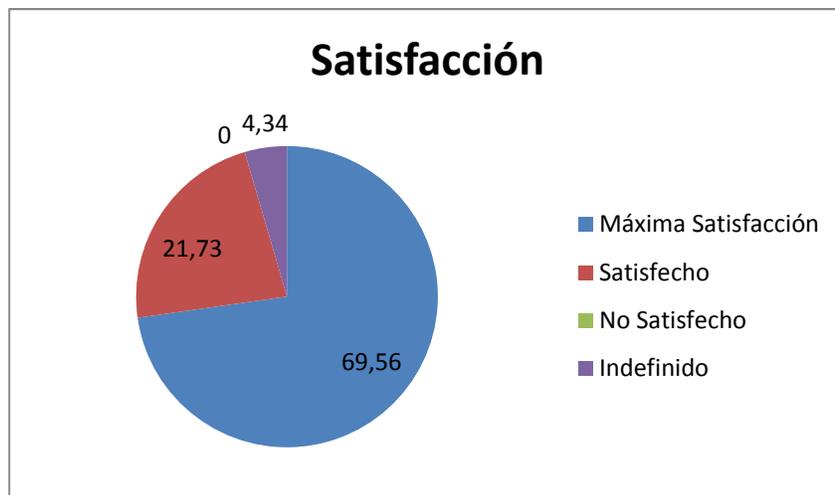


Tabla 3.1: Resultados del cálculo de los puntos de cortes y del Coeficiente de Concordancia de Kendall para la validación del Sistema

Crit.	C-1	C-2	C-3	C-4	SUMA	P	N-P	Categ.
1	-0,3492	1,8728	1,8728	1,8728	5,2693	1,3173	0,1985	MA
2	0,9090	3,9000	3,9000	3,9000	12,6090	3,1522	-1,6365	AA
3	1,3368	3,9000	3,9000	3,9000	13,0368	3,2592	-1,7434	AA
4	0,5159	3,9000	3,9000	3,9000	12,2159	3,0540	-1,5382	AA
5	-3,9000	-3,9000	-1,3368	3,9000	-5,2368	- 1,3092	2,8250	A
Puntos de cortes								
Coeficiente de concordancia de Kendall							0,57	

Fuente: Elaboración propia a partir de resultados del procesamiento estadístico

Leyenda:

Categ.: Categorías de calificación.

AA – Altamente aceptable

MA – Muy aceptable

A – Aceptable

PA – Poco aceptable

NA – Nada aceptable

Tabla 3.2: *Resultados del cálculo de la Media Aritmética*

Crit.	Media
1	4,3788

2	4,8182
3	4,9091
4	4,6970
5	2,0909

Fuente: Elaboración propia a partir de resultados del procesamiento estadístico

Tabla 3.3: Resultados de la Prueba de Wilcoxon. Estadísticos de contraste(c).

	VAR00005 - VAR00001	VAR00005 - VAR00002	VAR00005 - VAR00003	VAR00005 - VAR00004
Z	-5,198(a)	-5,301(a)	-5,380(a)	-5,198(a)
Sig. asintót. (bilateral)	,000	,000	,000	,000

VAR00002 - VAR00001	VAR00003 - VAR00001	VAR00004 - VAR00001	VAR00003 - VAR00002	VAR00004 - VAR00002	VAR00004 - VAR00003
-3,300(b)	-3,900(b)	-2,357(b)	-1,000(b)	-1,000(a)	-1,941(a)
,001	,000	,018	,317	,317	,052

Fuente: Elaboración propia a partir de resultados del procesamiento estadístico

Leyenda:

VAR00001- Criterio 1

VAR00002- Criterio 2

VAR00003- Criterio 3

VAR00004- Criterio 4

VAR00005- Criterio 5

a Basado en los rangos positivos.

b Basado en los rangos negativos.

c Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

Si tenemos en cuenta el criterio de Campistrous L. y Rizo (2006), acerca del término “expertos” los cuales sostienen, cito: “grupo de personas u organizaciones capaces de ofrecer valoraciones conclusivas de un problema...cuando el experto se refiere a una institución,... las exigencias deben estar relacionadas con la experiencia y la credibilidad de dicha institución en relación con el tema que se investiga”, entonces no cabe duda que entre los miembros de la Comisión Técnica Nacional hay profesionales técnicamente especializados en el área de esta investigación y cuentan con la capacidad para ofrecer valoraciones que favorezcan una solución satisfactoria del problema planteado, por lo que sus opiniones y aceptación constituyen un factor que no puede ignorarse.

A partir de los resultados expresados se determinaron los puntos de corte, lo cual, a su vez, permitió confeccionar la matriz de rangos para cada una de las categorías planteadas. Los valores estadísticos alcanzados reflejados a continuación, demuestran de forma general que los expertos encuestados valoran positivamente la confección del programa para la preparación física en jugadores prejuveniles de baloncesto masculino.

CONCLUSIONES

El siguiente trabajo ha concluido con los siguientes planteamientos:

1. El proceso de preparación física en el entrenamiento de basquetbolistas prejuveniles del sexo masculino en el Ecuador, se ha distinguido por una inadecuada selección y organización de los contenidos y los métodos, provocada por la falta de claridad en la formulación del objetivo y la ausencia de contenidos propios de este componente.

2. La utilización de los indicadores seleccionados permitió develar las regularidades que distinguen al ejercicio competitivo del baloncesto, desentrañando sus principales exigencias físicas.
3. El contraste entre las demandas de la competencia y las limitaciones que presenta el proceso de preparación, particularmente respecto a la condición física, permitieron determinar los contenidos del componente físico con un adecuado nivel de precisión.
4. La organización de los contenidos físicos teniendo en cuenta la propia naturaleza del baloncesto, su relación con las acciones técnicas y las características de los practicantes de la categoría prejuveniles, permitieron construir el programa propuesto, alcanzando de esta manera, el objetivo de la investigación.
5. A pesar de que solo la práctica socio histórica es capaz de demostrar objetivamente la validez de cualquier propuesta pedagógica, en el poco tiempo de aplicación del programa y gracias a los instrumentos aplicados, se observa una implementación satisfactoria del Programa de Preparación Física para los Practicantes de Baloncesto en las edades prejuveniles del Ecuador.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Calero, A. (2003). Estadística III. Editorial Félix Varela. La Habana, Cuba.p.61.
2. Calero, S. (2009). Sistema de registro y procesamiento del rendimiento técnico-táctico para el voleibol de alto nivel (Doctoral disertación, Tesis en opción al grado científico de doctor en ciencias de la Cultura Física. Departamento de Juegos Deportivos. Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", La Habana. Cuba.

3. Calero, S. (2011). Variables significativamente influyentes en el rendimiento del pasador de voleibol. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 11 (42) pp. 347-361
4. Calero, S. (2014a). Fundamentos del entrenamiento optimizado. Cómo lograr un alto rendimiento deportivo en el menor tiempo posible. Primer Congreso de Fisioterapia y Deporte. Universidad del Valle de México; Villahermosa, Tabasco, Estados Unidos Mexicanos.
5. Calero, S. (2014b). Fundamentos del entrenamiento deportivo optimizado. Curso impartido en la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad de Guayaquil. Ecuador.
6. Campistrous Pérez, Luís; Rizo Cabrera, Celia (2006). Documento Preliminar, Versión 3. [http](http://www.instituto-manuel-fajado.com). Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo.
7. Dalmonte, A.; Gallozi, C.; Lupo, S.; Marcos, E. y Mencatrinelli, C. (1987). Evaluación Funcional del Jugador de Baloncesto y Balonmano. *Apunts XXIV* 24: 243-251.
8. Díaz González, A. (1997). Propuesta de normas para la evaluación, a través de escalas porcentuales, para el perfeccionamiento del programa del deportista. Trabajo de diploma, Tutora. Martha Medina Rodríguez. ISCF. "Manuel Fajado".
9. Diccionario de la Real Academia de la Lengua (2002). Editorial Evergraficas, León España, pág. 299.
10. Fernández-Río J. (2001). Revisión de algunos parámetros fundamentales de la preparación física de equipos en formación, I Congreso Ibérico de Baloncesto, Madrid, España.
11. Fox E., (1984). Fisiología del deporte, Editorial Panamericano, Argentina.
12. Hernández, J. (1994). Análisis de las estructuras del juego deportivo. Fundamentos del deporte, Editorial INDE. Barcelona.

13. López, C. y F. López. (1997). Estudio de la frecuencia cardiaca en jugadores de categoría cadete en partidos oficiales, Apuntes de Educación Física y Deportes, pág. 62-67.
14. Lucea J. (1995). El currículum de la educación física en la reforma educativa, Ed., INDE, España, Barcelona.
15. Platonov, V.N. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.pp.538.