UNIVERSIDAD DE ORIENTE | Facultad de Cultura Física

# Ejercicio Profesional

## En opción al Título de Licenciado en Cultura Física.

.

# Ejercicios de triple amenaza ofensiva dirigidos a baloncestistas de la categoría 11-12 años


**Autor: Jorge Noel Acuña**

**Tutor: M. Sc Rolando Taureaux Ricardo. Profesor Auxiliar.**


**Santiago de Cuba**

**Año 64 del Triunfo de la Revolución**.

## *Pensamiento:*

---

***No hay nada que embellezca como el ejercicio de sí mismo, ni nada que afee como el desdén y la pereza o el miedo a poner nuestras propias fuerzas en ejercicio, es preciso robustecer el alma a medida que se robustece el espíritu.***

***José Martí.***

***Dedicatoria:***

***Mi tesis le dedico con todo mi corazón a toda mi familia en especial a mi madre Barbara Acuña Agramonte, artífice fundamental de mi superación, a mis hermanos amigos personales, mi esposa por mi gran apoyo y mi fuente de motivación e inspiración para poder superarme cada día.***

***A mis entrenadores desde mis comienzo en la práctica del Baloncesto los cuales inculcaron en mi el sentido del deber.***

***Agradecimientos:***

***A Dios en primer lugar por permitirme estar presente en este mundo, para poder desarrollar toda la ciencia que me sea posible, en aras de luchar por mi superación y la mejora del entrenamiento deportivo nivel de base.***

***A mi amigo profesor y entrenador Rolando Taureaux Ricardo.***

Resumen:

El presente trabajo es el resultado de la aplicación de un diagnostico a las unidades de entrenamiento del deporte de baloncesto en la categoría 11-12 años masculino en el combinado deportivo Marco de Quesada en Palma Soriano , con el objetivo de valorar el desarrollo del proceso de preparación técnico táctica, en lo especifico para la postura de triple amenaza por su importancia en la construcción del juego individual dentro de las acciones de 3vs3, en atención a las reglas especiales que plantea el Programa de Enseñanza para esta categoría del baloncesto, del diagnóstico se pudo connotar algunas insuficiencias propia del nivel cualitativo actual de los jugadores; sin embargo el autor del actual estudio investigativo las dio considera mejorables, si sistematizan los contenidos y los métodos de enseñanza apropiados. Los aspectos analizados a partir de las insuficiencias detectadas nos permitieron trazar como objetivo realizar una unidad de entrenamiento con ejercicios variados para mejorar la postura de triple amenaza en la acción técnico táctica 1vs1, de esta forma se pretende atenuar las dificultades encontradas en su ejecución.

**Índice**


| No. | Contenido | Pág. |
|---|---|---|
| **1** | **I.- INTRODUCCIÓN.** | 1-3 |
| **2** | 1.1. Caracterización del Deporte. | 3-9 |
| **3** | 1.2. Objetivo. | 10 |
| **4** | 1.3. Importancia del estudio desde el punto de vista teórico práctico. | 11-12 |
| **5** | 1.4. Caracterización Psicologia del grupo de edades 11-12 años. | 12-14 |
| **6** | 1.5. Caracterización Sociológica del equipo categoria 11-12 años. | 14 |
| **6** | II .-DESARROLLO | |
| **7** | 2.1. Caracterización de la estructura de planificación de la unidad de entrenamiento. | 14-16 |
| **8** | 2.2. Unidad de Entrenamiento. | 17-23 |
| **9** | **III. CONCLUSIONES** | |
| **10** | **IV. BIBLIOGRAFÍAS** | |
| **11** | **ANEXOS** | |

**Introducción.**

El baloncesto, es un deporte en el cual dos equipos de jugadores, disputan el balón con el objetivo de introducir la pelota en el aro contrario. Dicho aro está situado a 3.05 metros de altura y los jugadores deben evitar que se anote en el aro propio. La característica básica es la constante incertidumbre de sus acciones, requiere como medio un balón y dos equipos de jugadores.

Se juega en canchas completamente bajo techo. Ambos equipos deben de intentar que el balón penetre en el aro del equipo contrario para anotar puntos; este deporte es uno de los más populares que existen en la actualidad, con unos 400 millones de jugadores que lo practican en todo el mundo a nivel profesional y amateur.

La FIBA (Federación Internacional de Baloncesto) es la entidad que regula a nivel mundial este deporte en sus distintas competiciones. El baloncesto fue creado en 1891 en la YMCA (Young Men's Christian Association o Asociación de Jóvenes Cristianos) de Springfield, Estados Unidos.

Su creación se debe a la necesidad de los estudiantes de practicar un deporte bajo techo que se pudiera desarrollar en invierno. Su creador fue el profesor canadiense de educación física, James Naismith, utilizó en un comienzo simples cestas de melones y luego adoptó reglas para que el juego fuera más ordenado.

El baloncesto en Cuba se introduce alrededor de los años 1906 por jóvenes cubanos que estudiaban en distintos colegios americanos y que practicaban en gimnasios del YMCA (Asociación Cristiana de Jóvenes) de las ciudades donde radicaban. Su práctica comenzó en la Universidad de la Habana, debido al entusiasmo del profesor José Sixto de Sola, quien logró integrar un equipo de estudiantes de este deporte, con una buena preparación de entrenamiento.

Con el objetivo de conferir más velocidad a sus acciones, aumentar y aminorar las ventajas de los equipos con jugadoras muy altos; en 1971 las reglas del baloncesto femenino se modificaron y se hicieron más parecidas a las de los partidos masculinos, con el fin de crear un espectáculo hermoso donde aumentan cada día los aficionados. Este aspecto desarrollador se mantiene en la actualidad

Cuba tiene una historia dentro del baloncesto olímpico, es la única nación caribeña en obtener una medalla de bronce en uno juegos olímpicos este hecho aconteció en

Múnich 1972 en el sector masculino. En el 1971 Panamericanos en Cali, Colombia 1971 por primera vez en la historia una selección cubana derrotaba a una selección de Estados Unidos, otro resultado importante de Cuba en el sector masculino se alcanzó con la medalla de oro en los juegos centroamericano de la habana 1993.

Para obtener esos resultados internacionales se contó con atletas y algunos activos en la actualidad como son: Margarita Skeet, Dalia Henry, Caridad Despaigne, Leonor Borrell, María E León, Yamile Martínez, Regla Hernández, Yamara Margo entre otras y en el masculino, Pedro Chape, Ruperto Herrera, Tomas Herrera, Miguel Calderón, Leonardo Pérez, Alejandro Urgellès y el recientemente Jasiel Rivero entre otros.

En Santiago de Cuba el baloncesto constituye un deporte de gran tradición ha aportado muchos resultados y atletas a las selecciones nacionales, este deporte se práctica desde las edades temprana según las normativas de participación deportiva de nuestro país, desde nuestra óptica los últimos resultados obtenidos por los equipos femeninos y masculino primera en el presente año así lo demuestran constituyen fruto de la masividad alcanzada.

Sin embargo, en la actualidad se establecen nuevas metas para que estos resultados sean sostenibles en el tiempo, existen en las provincias las condiciones mínimas para alcanzar este objetivo, a partir del trabajo en la categoría infantil 11-12 años.

En ese sentido el autor del presente estudio científico considera los aspectos metodológicos del proceso de preparación técnico táctica ofensiva de las acciones individuales, partir de un enfoque sistémico desde las categorías formativas, como un aspecto angular para lograr dicho objetivo.

Según plantea el Programa Integral de Preparación del Deportista en su versión 2020-2024 y unido a las revisiones y visitas técnicas al nivel de base han corroborado esta necesidad, fundamentada por los objetivos, métodos, los contenidos y la evaluación que se emplean en las prácticas cotidianas de los combinados deportivos de nuestro municipio, se manifiesta la necesidad de perfeccionar las estrategias que posibiliten una mejora en la preparación técnico táctica ofensiva de la categoría 11-12 años del baloncesto.

El Baloncesto en la actualidad es una de las disciplinas con mayor cantidad de practicantes. Sus acciones dependen de una alta rapidez de ejecución y reacción,

así como una gran creatividad y dinamismo, las acciones colectivas y de grupo son la base del desenvolvimiento. Para poder lograr esta unidad colectiva y grupal, es necesario coordinar de forma consciente las acciones individuales de los jugadores en el espacio y en el tiempo, en torno a un objetivo común.

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

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

Dentro de la gran cantidad de bibliografía existente en el mundo del baloncesto dedicada al entrenamiento deportivo, especialmente a los elementos técnico-tácticos de los jugadores de base e, incluso elite, en ese la preparación técnico táctica ocupa un lugar preponderante.

### 1.1. Caracterización del Baloncesto como deporte.

El baloncesto moderno es rápido y preciso. Alternan aceleraciones repentinas y paradas instantáneas, combina flexiones y extensiones provocando esfuerzos atléticos que exigen un control perfecto del cuerpo.

Los cambios de dirección en plena velocidad son regidos por dicho control a fin de evitar en lo posible contactos personales, el trabajo individual primero y de conjunto después, forman su característica principal. En una palabra, desarrolla y perfecciona “aptitudes y actitudes” valedera para la formación integral de los individuos y deportistas que lo practican.

Las características motrices de los niños comprendido entre 6 a 12 años según el Programa Integral de Preparación del deportista 2020 -2024. El rasgo característico es la gran movilidad, con insuficiente desarrollo de la fuerza muscular y el grado de coordinación aparecen otros aspectos a tener en cuenta por los especialistas para influir en la calidad del proceso de preparación técnico táctica.

1. No pueden realizarse durante largo tiempo movimientos uniformes y no advierten sus imprecisiones.
2. Les resulta difícil detectar diferencias entre ejercicios similares.
3. Ansiedad por ejecutar los ejercicios, después de la demostración, incluso cuando no pueden hacerlo de forma correcta.
4. No pueden realizar los movimientos con rapidez y precisión al mismo tiempo.
5. Se debe de aumentar la rapidez de ejecución tan solo cuando se ha alcanzado la precisión.

Las regularidades del juego se manifiestan a través de las acciones tácticas individuales, de grupo y equipo que en su interrelación sistémica provocan una serie de secuencias para el cumplimiento en los jugadores de las tareas de recuperar, progresar y conservar el balón con la finalidad de marcar los puntos para obtener la victoria, aspecto resaltado por Grehaigne; Guillon, (1992)

La interacción es evidente y se produce entre los miembros del mismo equipo, como con los jugadores del equipo contrario, estos factores son determinantes para un acercamiento lógico al proceso de enseñanza aprendizaje de las acciones técnico tácticas en del baloncesto.

Consideramos centrar la actuación del jugador en la posesión del móvil, con el objetivo general de potenciar el desarrollo de la capacidad individual de juego en situaciones de oposición simple (1x1) y la utilización de la postura de triple amenaza .Es necesario asumir que durante un tiempo el niño deberá satisfacer sus necesidades egocéntricas relacionadas con la posesión del balón, sin la obligación de compartirlo como aspecto psicológico conductual.

En ese sentido actuar contra la propia naturaleza del niño no ayudará en el proceso de socialización y por el contrario, podría representar una causa importante para provocar frustración y abandono del deporte.

Movimientos fundamentales del Baloncesto. El Baloncesto tiene tres fundamentos básicos que son los siguientes:

- El bote o dribling: El jugador en posesión de la pelota debe botarla contra el suelo con una sola mano mientras camina o corre para realizar una jugada.
- Los pases: Son jugadas básicas en el Baloncesto. Acciones dirigidas a entregar la pelota a un compañero de equipo a través de una variedad de movimientos.
- Los tiros a la canasta: Son los lanzamientos dirigidos al aro para anotar. Pueden ser de distintos tipos: lanzar a la canasta desde cierta distancia, elevándose en el aire, de tiro libre o básico, de bandeja, de gancho o haciendo el espectacular slamdunk que consiste en elevarse colgándose o tocando el aro para anotar con una o dos manos.

Se destaca también el tiro bajo el aro en movimiento después de drible y después de pase, todos estos elementos técnicos poseen una elevada complejidad de ejecución, pues en su esencia deben coordinarse de manera eficaz varios segmentos corporales tanto de los planos inferiores como superiores, además desde el punto de vista biomecánico la intervención de una cadena cinemática de movimiento semi cerrada en un plano frontal, combinado con el ritmo y concentración en el objetivo que anotar.

Se debe mencionar el tiro básico o tiro libre, este elemento sucede como consecuencia de una falta cometida en acción de tiro y por la acumulación de falta cometida en total de cinco por el equipo a la defensa, en la actualidad dada las modificaciones al reglamento, es un factor determinante en la victoria o derrota de un equipo; el tiro básico requiere de una alta concentración y coordinación de los segmentos corporales a través de los diferentes palancas óseas que posee el cuerpo humano.

Las habilidades específicas del Baloncesto.

Bote o drible: El jugador que tenga el balón, deberá hacerla rebotar contra el suelo sin detenerse, para que así regrese a su mano y el movimiento continúe, mientras se desplaza deberá continuar con el bote hasta anotar en el aro contrincante.

Pases: Se conoce como pase a la acción que tiene un jugador con un compañero de entregarle la pelota durante el juego. El basquetbol tiene pases como el de pecho y el de espalda, los que permitirán un pase efectivo.

Los tiros: Los tiros son la acción de lanzar el balón al aro, ganando así el puntaje que se requiere para ganar.

En su lógica interna el juego de Baloncesto posee como característica ser una disciplina que juega por 5 jugadores para cada equipo, la finalidad de cada equipo es anotar o encestar la mayor cantidad de veces el balón en un aro que lleva una malla este aro se encuentra en los extremos de cada cancha colocado a una altura de 3,05 metros. Posee un período reglamentario de 40 minutos divididos en 10 minutos cada cuarto, n el período de juego cuando culmina el 2do cuarto de tiempo se realiza un descanso de 15 o 20 minutos según sea el reglamento del torneo.

Todos los aspectos anteriores se supeditan a la táctica individual, está según el criterio del autor de la actual investigación, constituye la base para relacionarse en el juego con los demás participantes a través de las acciones de grupo y equipo; el aprendizaje - entrenamiento de la táctica individual durante la etapa de formación viene justificado por lo menos por tres argumentos:

1. Confiere a la técnica individual su aspecto de lógica motriz, que satisface sus expectativas de éxito inmediato y canaliza los objetivos de acción en determinados programas de acción.

2. Justifica las ordenes de los sistemas de juego (objetivos de acción) dota al jugador de esquemas abiertos, ya la vez estables, de participación en el juego.

3. Asegura una cierta reflexión del jugador sobre los aspectos estratégicos que influyen en su rendimiento durante la competición.

En el análisis de las diferentes fuentes bibliográficas encontramos diversas formas y puntos de vistas de concebir la táctica, algunos de los cuales el autor del presente

estudio considera relacionadas con la estructura psicológica y tomas de decisiones en situaciones de juego. Según Konzag (1992)

La táctica es el conjunto de normas y comportamientos individuales que sirven para utilizar de forma óptima los propios presupuestos condicionales, motores y psíquicos; J. Weineck (1988, p.16), "se entiende por táctica el comportamiento racional, regulado sobre la propia capacidad de rendimiento del deportista y sobre la del adversario..

En diferentes trabajos científicos revisados, se encontró información acerca de la técnica de ejecución de acciones del juego y la metodología para la enseñanza de los fundamentos técnicos y acciones tácticas individuales, entre los que destacan Basketball for Coaches (2020); Erculj y Strumbelj (2015); Mondoni (2017)

En relación al aspecto anterior, un enfoque que permite entender las particularidades de la enseñanza aprendizaje de las acciones tácticas y el juego en su conjunto, lo brinda Pardo (2007), quien señala que las tareas generales de la enseñanza del baloncesto que deben cumplir los alumnos en las canchas bajo la guía del profesor, en la etapa de establecimiento inicial de las bases para poder jugar, son:

a.- Conocimiento de las generalidades del juego.

b.- Educación de la motricidad general,

c.- Dominio de la técnica fundamental del juego.

Otros elementos considerados por el autor anterior se basan en la realización de acciones técnicas combinadas, en situaciones complejas, con oposición y similares al juego son las siguientes,

1. Dominio de las acciones tácticas elementales de tipo individual, de grupo y equipo.
2. Educación de valores, conceptos de juego, conocimientos sobre el reglamento y otros importantes aspectos teóricos.
3. Desempeño adecuado en un juego oficial o con reglas especiales.
4. Desarrollo de la preparación física requerida para la actividad y evaluación de la enseñanza y el juego.

**Análisis biomecánico de la postura de triple amenaza.**

Considerada por muchos especialistas como la base del juego de baloncesto en la ofensiva, la postura de triple amenaza se analiza su ejecución desde un plano frontal y eje sagital, se caracteriza en ella un equilibrio producido por del apoyo de los pies, lo cual connota una cadena cinemática de tipo cerrada, el jugador se encuentra en posesión de balón con la finalidad de poder realizar un drible, pase o tiro según la lectura que realice de la defensa.

El objetivo de la posición de triple amenaza es clave para poder jugar baloncesto , el jugador debe de llevar el balón a una posición donde pueda tirar, pasar o driblar ,debe de mantener la cabeza levantad y no mover el balón de un lado a otro, mantener el cuerpo flexionado para poder ejecutar un pivoteo.

Los principales músculos que intervienen en su cadena cinemática son los (cuádriceps) de la pierna y de los brazos el bíceps braquial, tríceps braquial, cubital, trapecio, palmar mayor y menor, extensores de los dedos y pectoral mayor., aspecto que caracteriza a todos los fundamentos técnicos del baloncesto.

En nuestro estudio a través de la revisión de documentos, se destacan algunas de las especificaciones metodologías que plantea el Programa de Enseñanza para la categoría 11- 12 años del Baloncesto, resulta de gran importancia que al referirse al proceso de preparación técnico táctica ofensiva considerar los aspectos biomecánico y la cinemática de los movimientos para influir en el patrón de movimiento en la etapa de especialización básica correspondiente a la categoría 11-12 años según especifica las indicaciones metodológicas.

El Programa plantea en su objetivo fundamental para la preparación del deportista de forma integral con un desarrollo multilateral, permitir al niño salir fortalecido para enfrentar la primera fase del alto rendimiento por tanto su importancia es básica para garantizar el proceso de preparación técnica ofensiva, siempre en esta etapa como regularidad se incrementa el deseo de competir, pero debemos preparar al jugador a esforzarse para conseguir el resultado, con la utilización de métodos adecuados.

A partir de lo expresado con anterioridad y como parte de nuestra labor profesional durante el periodo de la práctica laboral III, surgieron varias interrogantes investigativas en relación al proceso de preparación técnico táctica en la categoría

11-12 años y en lo específico a la posición de triple amenaza de la acción técnico táctica 1vs1.

En nuestro estudio investigativo se consideró a los atletas del combinado Antonio de Quesada, para conocer su estado actual en relación a el elemento técnico triple amenaza, se aplicó un diagnóstico a 10 unidades de entrenamiento, a través de un protocolo de observación.

Los resultados obtenidos en las evaluaciones de los diferentes indicadores analizados connotan una prevalencia de las evaluaciones con criterio de mal en la realización de la postura de triple amenaza, las principales dificultades se focalizan deficiencias para concebir la distancia operativa; aspecto básico para poder jugar baloncesto en un nivel grueso; el otro indicador de mayor peso representa la inadecuada utilización del campo visual.

De manera general los atletas 26 evaluaciones de mal y solo 7 de bien en los 5 indicadores confrontados, la relevancia de las evaluaciones realizadas nos connoto la siguiente situación problémica:

Ver anexo no 1

1. Inadecuado desplazamiento ofensivo antes de recibir el balón en un lugar libre.
2. Deficiente lectura de la posición de los pies del defensa.
3. Inadecuada posición del cuerpo.
4. Deficiente visión periférica.

Como resultado de las insuficiencias detectadas dentro del proceso de preparación técnica ofensiva y en lo especifico para postura de triple amenaza en la acción técnico táctica 1vs1 de los baloncestistas de la categoría 11-12 años seleccionados para nuestro estudio nos posibilitó definir el siguiente **Problema Científico**: ¿Cómo mejorar la postura de triple amenaza en la acción técnico táctica ofensiva 1vs1 de los baloncestistas en la categoría 11-12 años del combinado Marco Antonio Quesada de Palma Soriano? Se determinó el siguiente **objeto de estudio**: El proceso de preparación técnico táctica ofensiva.

Se declaró el siguiente **objetivo**:

**1.2.** **Objetivo**: Realizar ejercicios variados para mejorar la postura de triple amenaza en la acción técnico táctica ofensiva 1vs1 de los baloncestistas de la categoría 11-12 años del combinado Marco Antonio Quesada de Palma Soriano.

Se declaró como **campo de acción**: la postura de triple amenaza.

Con el propósito de lograr la solución del problema científico y para orientar el proceso investigativo, se seleccionó como planteamiento hipotético las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Cuáles son las particularidades del proceso de preparación técnico táctica ofensiva en el entrenamiento de Baloncesto de la categoría 11-12 años?
2. ¿Cuál es el estado actual de la postura de triple amenaza en la acción técnico táctica ofensiva 1vs1 de los baloncestistas en la categoría 11-12 años del combinado Marco Antonio Quesada de Palma Soriano?
3. ¿Qué ejercicios específicos incidirán en mejorar la postura de triple amenaza en la acción técnico táctica 1vs1 de los baloncestistas categoría 11-12 años del combinado Marco Antonio Quesada de Palma Soriano?

Con el objetivo de dar respuesta a las interrogantes anteriores se determinaron las siguientes **tareas científicas**:

1. Caracterizar el proceso de preparación técnico táctica ofensiva en el entrenamiento de los baloncestistas de la categoría 11-12 años.
2. Diagnosticar el estado actual de la postura de triple amenaza en la acción técnico táctica ofensiva 1vs1 en los baloncestistas de la categoría 11-12 años del combinado Marco Antonio de Quesada.
3. Elaborar ejercicios variados dirigidos a mejorar la postura de triple amenaza en la acción técnico táctica ofensiva 1vs1 en los baloncestistas categoría 11-12 años del combinado Marco Antonio de Quesada.

### 1.3. Importancia del estudio desde el punto de vista teórico práctico.

La importancia del estudio desde el punto de vista teórico practico, radica en entender que los contenidos se aprenden siempre en una situación contextual, es decir, el comportamiento individual siempre adquiere sentido en una situación táctica de juego real, al tiempo que desde ese juego se desprenden las necesidades técnicas y tácticas individuales que, a su vez, son aprendidas también de forma contextualizada Castejón Oliva y López Ros (2002); Jiménez Jiménez, Navarro Adelantado, Álvarez Pérez, Pardos et al., (1999); López Ros (2000).

La enseñanza contextualizada sugiere la importancia de este fenómeno en vistas a garantizar un aprendizaje significativo, a pesar de que su desarrollo en la aplicación práctica no siempre sea bien entendido ni utilizado Jiménez Jiménez (2003). Aprender una habilidad en el contexto en que ésta se hace necesaria permite al alumno otorgarle sentido a dicho aprendizaje.

De esta forma que aprender diferentes tipos de pases, botes, conducciones y lanzamientos en situaciones donde tengan significado durante el desarrollo de la tarea de enseñanza provocan un aprendizaje distinto que aquél que se deriva de la práctica de acciones aisladas sin ningún otro aliciente ni justificación para llevar a cabo dichas habilidades.

En relación con la importancia práctica del actual estudio investigativo se confirma la necesidad de la sistematización del trabajo de la postura de triple amenaza como aspecto básico para que los baloncestistas de la categoría puedan jugar en un nivel grueso, la triple amenaza permite iniciar las tres acciones lógicas del baloncesto, pasar, tirar y driblar; además permite poder ver la posición y ubicación en relación al aro de sus compañero de equipo, en esta categoría resulta necesario la enseñanza de esta acción técnico táctica para impedir que ocurran aglomeraciones de jugadores en una solo posición del terreno.

Desde el punto de vista teórico en el baloncesto de la categoría 11-12 años como manifestación formativa, el aprendizaje no puede verse desvinculado de la enseñanza, En tal sentido se asume la concepción de Castellanos Simons, (2002,p.77), “enseñar es organizar de manera planificada y científica las condiciones susceptibles de potenciar los tipos de aprendizajes que buscamos,

explicar determinados procesos en los estudiantes, propiciar en ellos el enriquecimiento y crecimiento integral de sus recursos como seres humanos"

Teniendo en cuenta nuestra concepción sobre el aprender y enseñar constituye, en general para la categoria 11-12 años del baloncesto una actividad que garantiza de manera práctica las habilidades específicas para poder jugar en un nivel grueso.

Los aspectos considerados con anterioridad facilitan y potencian los aprendizajes desarrolladores activos, constructivos e integradores; estos propician experiencias afectivas, estimulan la formación de sentimientos, actitudes, normas y valores que son, en principio, acordes al ideal de ser humano que persigue la sociedad concreta en armonía con las necesidades individuales y particularidades de las personas.

La enseñanza dentro del proceso de preparación técnico táctica ofensiva, se analiza en su más auténtica y actual acepción, es evidente que enseñar significa concretamente prever y proyectar la marcha de ese proceso, imprimir una organización funcional al programa de enseñanza de baloncesto; de manera que permita iniciar en los atletas su razonamiento, fortalecer su progresiva comprensión y dominio de la de los ejercicios técnicos de la unidad de entrenamiento.

En resumen, nuestro trabajo posee una gran relevancia teórico práctica porque permite manifestar los aspectos metodológicos que elevan el nivel cualitativo de los jugadores, en relación a su pensamiento táctico y juego básico, para su posterior desarrollo en la categoría inmediata superior; el entrenador debe implementar sus roles didácticos en interacción con capacidad de aprender de los atletas para producir un estado superior de destreza motriz y conocimiento táctico.

### 1.4. Caracterización psicológica del grupo de edades comprendido entre 11 -12 años.

Para lograr los auténticos fines del proceso de enseñanza-aprendizaje es imprescindible relacionar y contextualizar sus componentes formales a las características bio psico sociales de los deportistas implicados. Ello permitirá determinar de forma coherente, los objetivos, las características de las propuestas didácticas desarrollar, y las pautas de interacción social, entre otros aspectos. Aunque existen diversas consideraciones respecto a las etapas o fases de desarrollo del individuo, los modelos educativos coinciden en reconocer tres períodos evolutivos: infantil (0-6años), primario (6-12años), y secundario (12-16/18 años)

Según Esteves (2006). Las etapas guardan relación con los periodos del ciclo vital de los individuos, que se denominan infancia, niñez y adolescencia. La categoría11-12 años se encuentra una etapa de transición, entre el final de la niñez e inicio de la adolescencia, momento de cambios físicos, psíquicos y emocionales.

La adolescencia es la etapa de la maduración biológica inscrito en los genes de los humanos y está determinada por un aumento significativo en los niveles de hormonas, que tienen efectos de regulación sobre distintos órganos y funciones del organismo.

En este período los adolescentes presentan cambios significativos en cuanto al peso, la talla y el diámetro torácico. Su esqueleto es irregular al ocurrir un acelerado crecimiento en la columna vertebral, las extremidades; en comparación con la caja torácica, lo que puede alterarse si le exigen trabajos de fuerza excesiva.

En esta etapa de la vida hay que tener en consideración no solo los cambios físicos. La adolescencia es el inicio de la etapa del pensamiento de las operaciones concretas, que puede definirse como el sustento de la lógica educativa. Momento adecuado para resolver problemas complejos utilizando el aprendizaje acumulado y de la educación recibida.

Estas nuevas capacidades facilitan el desarrollo de un pensamiento autónomo, crítico y lógico los cuales aplicarán en situaciones de experimentación y manipulación concreta sobre el medio que lo rodea. Se está en presencia de la edad ideal para iniciar el trabajo en equipo, ya que mejora considerablemente la capacidad de observación y percepción. Los movimientos se hacen más controlados, funcionales y ordenados aspecto que permite el desarrollo de ejercicios complejos y las actividades competitivas.

En resumen, se distinguen las siguientes características:

1. La corregulación refleja el cambio gradual en el control de los padres y los compañeros adquieren mayor importancia, según Papalia (2010)
2. En la etapa se desarrolla la memoria lógica y voluntaria, aumenta la capacidad de análisis mental, la atención, puede concentrarse hasta 40 minutos, el volumen de la atención crece.

3. Se desarrolla la capacidad para vivir en grupos, en el líder se admira el rendimiento físico, la agilidad, la valentía.

**1.5. Caracterización sociológica de los atletas de Baloncesto de la categoría 11-12 años.**

El equipo de baloncesto masculino de la categoría 11 12 años del combinado Marco Antonio Quesada de Palma Soriano está compuesto por 10 alumno atletas sobresale por poseer una estatura promedio de 167 cm, cumple con la exigencias planteadas por el Programa de enseñanza, dentro del grupo destacan 1 atleta de perspectiva inmediata, 6 talentos en desarrollo y 3 atletas, considerados a partir de los resultados de los test pedagógicos como masivos.

En sentido general aunque poseen diferentes niveles de asimilación de los contenidos en los entrenamientos y sus actividades docentes, buen rendimiento escolar. Los resultados de los test pedagógicos realizados según los indicadores del Programa de Enseñanza expresan un nivel deportivo físico técnico acorde la edad, 3 son continuantes y 7 nuevo ingreso en la categoría.

**Desarrollo.**

**2.1. Caracterización de la estructura de planificación donde se inserta la unidad de entrenamiento**.

Este grupo de edades antecede la etapa comprendida de alto rendimiento deportivo, es necesario a los 12 años después del segundo semestre que se profundicen en los elementos, en su nivel de complejidad, con el objetivo de mejorar su formación final, en relación con las exigencias del Programa de enseñanza.

**Objetivo General:** Perfeccionar la preparación del deportista de forma integral con un desarrollo multilateral, que permita al niño salir fortalecido para enfrentar la primera fase del alto rendimiento a través del desarrollo de habilidades y capacidades motrices básicas, así como la enseñanza de los elementos básicos de nuestro deporte de forma integral.

**Objetivos Específicos:**

1.2. Elevar el desarrollo de las capacidades físicas que permita el dominio de los elementos técnicos según la edad, que permita elevar el rendimiento y la aplicación en el juego y las acciones tácticas correspondiente.

1.3. Incorporar valores que incidan directamente en la actividad deportiva reforzando los ya iniciados, realizando actividades que permitan en su percepción la formación integral en su espectro social.

La distribución de los diferentes componentes de la Dirección del entrenamiento deportivo, las capacidades físicas en este caso se alternan y se trabajará en el desarrollo multilateral del deportista, se llevará el control de estas capacidades planificadas durante toda la preparación. Es elemental que los niños de estas edades jueguen todos los días en cada clase, un tiempo aproximado de 15 minutos, el tiempo que se destina a esta actividad entre en la parte de la preparación física. Se pueden utilizar juegos de 1vs1, 2vs2, 3vs3

Programa de enseñanza consta de 3 fases 10 meses y 40 semanas.

Fecha de inicio 3 septiembre y fecha de culminación 5 de junio

Volumen general de 18000´ min.

Primera Fase Adaptación: Esta fase consta 2 meses y 9 semanas, con un volumen de 4050 minutos.

Objetivo: Alcanzar un nivel en capacidades y habilidades, que permitan su aplicación en situaciones de juego para enfrentar con éxito las exigencias de las competiciones propias de estas edades, a través de acciones didácticas y operaciones de mayor complejidad que en la categoría precedente, dominando los elementos técnicos hasta el NIVEL I y II del programa, en situaciones de juego con un nivel grueso.

Segunda Fase Desarrolladora: meses de 1 noviembre de 2022 a 31 de marzo de 2022 Esta etapa consta de 5 meses y 20 semanas, con un volumen de 9000 minutos.

Objetivo: Desarrollar las capacidades condicionales especiales y coordinativas generales hasta que posibilite su aplicación con buenos resultados en los topes y competiciones, elevar los niveles de la preparación técnico hasta el III nivel del

programa, de forma tal que puedan ser aplicados en situaciones reales de juego. Lograr una elevada disposición psicológica hacia los entrenamientos y las competencias como respaldo al logro de resultados favorables. Dominar así los rasgos éticos estético del baloncesto, hasta convertirlos en hábitos de conductas.

Tercera Fase Consolidación: Consta con 12 semanas, 11 acumulativas y 1 de recuperación. 4500 minutos.

Objetivo: Ejercitar los elementos técnicos básicos del baloncesto en función de situaciones de juego de 2vs2, 3vs3, enfatizando en la solución de deficiencias técnicas de la fase anterior, desarrollando las capacidades motrices condicionales resistencia y fuerza, así como fomentar la laboriosidad antes las tareas individuales y colectivas.

Semana #: 11 Fecha: del 12 al 16 de noviembre de 2022

Tipo: Acumulativo Fase: Desarrolladora

Frecuencia: 5 secciones Magnitud de las cargas: Pequeña… 20 -50%Max
Volumen de la semana: 450 minutos

Volumen diario: 90 minutos

| Componentes de la preparación | % | Volumen |
|---|---|---|
| Preparación Física General y Especial | 30 | 135 |
| Preparación Técnico - Táctico | 60 | 270 |
| Preparación Teórica –Psicológica | 10 | 45 |
| Total | 100% | 450 |

**2.2. Estructura de la Unidad de Entrenamiento y plan semanal de la estructura de planificación.**

| | |
|---|---|
| **Deporte:** Baloncesto **Habilidad:** postura de triple amenaza **Fase:** Desarrolladora. Mes: Noviembre fecha: 13 de noviembre de 2022 Semana: 11 **# de clase:** 55 Día**:** martes Categoría: 11 -12 años Sexo: Masculino Matrícula: 10 **Medios:** Balones, Pizarra técnica, Silbato Tiempo: 120 minutos. | **Objetivos: Instructivo**: Realizar ejercicios variados dirigidos a la postura de triple amenaza con énfasis la recepción del balón.<br>Desarrollador: Mejorar la capacidad condicional fuerza. .<br>Educativo**:** Mostrar colectivismo en el desarrollo de las diferentes tareas y amor. |

| Partes | Actividades | Dosificación | | Métodos | Indicaciones | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | T | R | | Organización | Metodológicas. |
| **I**<br>**N**<br>**I**<br>**C**<br>**I**<br>**A**<br>**L** | Formación y presentación del grupo.<br>Pase de lista.<br>Trabajo Político e Ideológico<br>Rememoración Orientación hacia los objetivos de la clase.<br>Toma de pulso #1<br>Ejercicios de movilidad articular.<br>Cabeza, tronco, extremidades | 5 min<br><br>5 min. | | Elaboración conjunta.<br><br>Repetición<br>Estándar. | Frontal en filas<br><br>Frontal | Crear un estado físico favorable para el desarrollo de las actividades, retro alimentación de unidad anterior y orientar el objetivo de la unidad. Se realiza la 1ra toma del pulso.<br>Preparar al organismo para la actividad principal mediante los ejercicios de movilidad articular, el acondicionamiento físico general, |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 20 min. | superiores e inferiores.<br>Ejercicios de preparación físico general.<br>Ejercicios de flexión y extensión de brazos y piernas.<br>Ejercicios de elevación de pulso con trote progresivo.<br>Ejercicios de acondicionamiento físico especial.<br>Trotes, saltos, carreras, ejercicios específicos con carrera progresiva y con cambio de dirección.<br>Carrera elevando muslos por las líneas laterales y realizando desplazamientos defensivos.<br>Toma de pulso # 2<br>Ejercicios de estiramientos. | 10 | | Repetición<br>Estándar | dispersos<br>Hileras.<br>En parejas. | los ejercicios específicos y los ejercicios de estiramientos.<br>Enfatizar en los planos musculares fundamentales que actuarán en la parte principal.<br>Enfatizar en los valores obtenidos entre el esfuerzo y la recuperación valoración cardiovascular.<br>Luego de los ejercicios del calentamiento se toma la segunda muestra del pulso. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **P**<br>**R**<br>**I**<br>**N**<br>**C**<br>**I**<br>**P**<br>**A**<br>**L**<br><br>90 min. | Capacidad Física. Fuerza.<br>Saltos horizontales/hasta línea de tiros libres con dos equipos, juego competitivo.<br><br>Toma de pulso y recuperación #3<br><br>Saltos verticales en el lugar.<br><br>1.- Desmarcarse desde el lateral y recibir en un lugar libre caída por salto, con posterior penetración de drible al aro. | 15min<br>8min.<br><br>7min<br><br>10 min | t2/ 6rep.<br>micro10 seg.macro 40seg.<br><br>2t/6rep<br>Micro /10 seg/macro 40seg.<br>2t/4rep.<br>Micro 10seg<br>macro 40seg | Repetición Juego<br><br>Repetición.<br><br>Repetición. | Hilera<br><br>Hileras.<br>Frontal.<br><br>Hileras. | Énfasis en la motivación y trabajo en equipo.<br><br>Se hace énfasis en la mayor rapidez de ejecución, Toma del pulso 3.<br><br>Flexionar las rodillas.<br><br>Énfasis en la caída, la posición de las piernas semi abierta para propiciar salida de ataque ofensiva. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2.-Corte en V recibir en triple amenaza y dos drible con tiro de media distancia | 10 min. | 2t/4rep mic10seg /ma40 seg | Repetición. | Hileras. | Énfasis en la protección del balón. |
| | 3.- En situación de 1vs1 defensa pasiva recibir en posición de triple amenaza finalizar con pase, o drible. | 10 min. | 2t/4 rep. micro10 seg. ma 1 min. | Repetición. | Hileras. | Se hará énfasis en la lectura inicial de la posición de los pies del defensor antes de tomar decisiones. |
| | 4.- Desde el centro del terreno cortar a con dos postes pasadores jugar 1vs1 a partir de adoptar la posición de triple amenaza contra defensa activa | 10 min | 2t/4rep. mic20seg /ma40 seg. | Repetición. | Hileras | Énfasis en la lectura de la defensa. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 5.-Juego con tareas en situación de 3vs3<br><br>Preparación Teórica | 20 min.<br><br>15min. | | Juego. | Grupal | Insistir en adecuada transferencia de la habilidad táctica a las condiciones reales de juego.<br><br>Enfatizar en todas las posibilidades de la postura de triple amenaza para jugar en 1vs1 |

PARTE FINAL 10 min.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Recuperación<br>Toma de pulso #3<br>A través de trote ligero por todo el terreno y ejercicios de estiramientos. | 3 min. | | | Disperso | Recuperación progresiva de los valores fisiológicos normales. |
| Análisis de la clase | 2 min. | | | Filas. | Se destacan los aspectos positivos y negativos reforzando señalar los atletas más destacados. |
| Preguntas de control | 2min. | | | Filas. | A través de pregunta se analiza el componente cognoscitivo del equipo con relación al tema. |
| Recogida de materiales | 2min | | | | |
| Formación y despedida | 1min | | | | |

Deporte: Baloncesto Categoría: 11-12 años Plan semanal # 11

Mes: Noviembre 2023 Fecha: 6 al 10 Fase: Desarrolladora.

Sexo: (M) Objetivo: Habilidad: Realizar diferentes acciones técnico táctica y ejercicios técnicos de tiro bajo el aro.

Capacidad: Desarrollar las diferentes capacidades condicionales con énfasis en la fuerza

Formativo: Fomentar la responsabilidad y tenacidad en toda la clase.

| ACTIVIDADES | TOTAL | | LUNES | | MARTES | | MIERCOLES | | JUEVES | | VIERNES | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | P | R | P | R | P | R | P | R | P | R | P | R |
| PARTE INICIAL DE LA CLASE | 100 | | 20 | | 20 | | 20 | | 20 | | 20 | |
| PARTE PRINCIPAL DE LA CLASE | 450 | | 90 | | 90 | | 90 | | 90 | | 90 | |
| PARTE FINAL DE LA CLASE | 50 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | |
| TIEMPO TOTAL DE TRABAJO | 600 | | 120 | | 120 | | 120 | | 120 | | 120 | |
| **T.O Tiro bajo el aro después de pase.** | 36 | | 10 | | 10 | | 10 | | | | 6 | |
| **Tiro bajo el aro después de drible** | 36 | | 10 | | 10 | | | | 10 | | 6 | |
| Por Encima de la Cabeza con 2 Manos | 28 | | | | | | 10 | | 10 | | 8 | |
| **T.D** Desplazamiento y posturas defensivas contra los pase con dos manos | 25 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | |
| **Ta.O** Acciones de grupo 2vs 0, 2vs 1 | 45 | | 15 | | 15 | | | | | | 15 | |
| Saques lateral | 30 | | | | | | 15 | | 15 | | | |
| **Ta.D** Amago y recobro 2 vs 1 | 25 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | |
| Juego de Baloncesto con tareas | 75 | | 15 | | 15 | | 15 | | 15 | | 15 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Historias y reglas adecuadas a las habilidadesMini baloncesto en Cuba, | 25 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | |
| Formación y desarrollo psicosocial | | | | | | | | | | | | |
| Ejercicios para el desarrollo senso perceptual. | 25 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Trabajo de las capacidades físicas | | | | | | | | | | | | |
| Rapidez(traslación) | 30 | | 15 | | | | | | | | 15 | |
| Fuerza(rápida B) | 30 | | | | 15 | | | | 15 | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Resistencia(media duración) | 15 | | | | | | 15 | | | | | |
| Coordinación | 25 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | |

**Conclusiones.**

El cumplimiento del objetivo instructivo de la unidad de entrenamiento a través de los ejercicios variados dirigidos a la postura de triple amenaza en la acción técnico táctica ofensiva 1vs1 con sus indicaciones metodológicas, permitió erradicar errores comunes en los baloncestistas de la categoría 11-12 años del combinado Marco Antonio de Quesada de Palma Soriano.

Se cumplió el objetivo del trabajo investigativo aunque persisten errores relacionado con el desmarcarse para recibir en un lugar libre en la postura de triple amenaza de la acción técnico táctica ofensiva 1vs1 en los baloncestistas de la categoría 11-12 años del combinado Marco Antonio de Quesada de Palma Soriano.

La realización del presente trabajo investigativo ha lugar sido de mucha utilidad porque nos ha permitido profundizar en los diferentes aspectos relacionados con el proceso de preparación técnico táctica ofensiva en categoría infantil 11-12 años, así como sus consideraciones específicas para los atletas pertenecientes al Combinado deportivo Marco Antonio de Quesada de Palma Soriano.

**Bibliografía.**


Basketball for Coaches (2020). 73 Basketball drills and games for kids. (2020 Update).https://www.basketballforcoaches.com/basketball-drills-and-games-for-kids/ [Links]

Bogen, M. M. (1985). Fundamentos metodológicos de la teoría de la enseñanza de las acciones motrices. En Enseñanza de las acciones motrices. Mockva: Fizcultura Sport. B 4201000000-021/009[01]85/51-85 [ Links]

Borras. P, J. Hernández, E y Recio. N (2003). Diseño de una sesión de entrenamiento. http://www.efdeportes.com . Revista Digital – Buenos Aires. Año9-No 67

Cárdenas, V.D (2010) El proceso de formación táctica colectiva desde la perspectiva constructivista. Editorial Deportiva Wanceulen .Numero 7-Diciembre 2010 https://www.researchgate.net/publication/28105766

Castejón Oliva, F. J. y López Ros, V. (1997). Iniciación de-portiva. En F. J. Castejón Oliva (coord.), Manual del Maestro Especialista en Educación Física (pp. 137-172). Madrid:

Castellanos Simons, D. (2002). La comprensión de los procesos del aprendizaje: apuntes para un marco conceptual. ISP Enrique José Varona.

De la Paz Rodríguez, P. (1985). La Ofensiva. Ciudad de La Habana: Pueblo y Educación.

Erculj F., y Strumbelj, E. (2015*).* Basketball Shot Types and Shot Success in Different Levels of Competitive Basketball. *Plos One*, *10*(6), 1-14. DOI: 10.1371/journal.pone.0128885. [Links]

Esper Di Cesare, P. (1998). Baloncesto Formativo. Una propuesta metodológica diferente para el baloncesto en divisiones formativas. Argentina: P.E.D.C. Publicaciones

Esper Di Cesare, P. (s/f). *Táctica Individual*. Recuperado el 16 de febrero del 2010 de: http://www.baloncestoformativo.com.ar

Estévez, M., M. Arroyo y C. González (2004) La Investigación Científica En la Actividad Física: su Metodología. La Habana: Deportes.

Forteza de la Rosa, A., y Ranzola Ribas, A. (1988). *Bases Metodológicas del entrenamiento deportivo*. Ciudad Habana: Editorial Científico- Técnica.

Kirkov, D. (1990). Manual de Baloncesto. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Konzag, I. (1992) Actividad cognitiva y formación de/jugador. RED- Revista de Entrenamiento Deportivo. Volumen VI, N°6.

López Ros, V. (2000). El comportamiento táctico individual en la iniciación a los deportes colectivos: aproximación teórica y metodológica. En Actas del I Congreso Nacional de Deporte en Edad Escolar (pp. 425-434). Dos Hermanas (Sevilla):

Mondoni, M. (2017) 27 Ejercicios para el desarrollo de los fundamentos del baloncesto. II Minibasket di Maurizio Mondoni. [Links]

Pardo, R. (2007) Baloncesto para niños y jóvenes. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes. Revista educativa. Características del Basquetbol .com. Equipo de redacción profesional. (2020). Características del Basquetbol. Escrito por: redactores Profesionales. Obtenido en fecha 10, 2021, desde el sitio web: https://www.caracteristicasdel.com/deporte/caracteristicas del_basquetbol.html.

Pardo, R. H. (2007). Particularidades del proceso de enseñanza del baloncesto. En Baloncesto para Niños y Jóvenes. Metodología para la enseñanza y el entrenamiento del juego. La Habana: Editorial Deportes. [Links]

Programa de Preparación Integral del Deportista (2016-2020). Colectivo de autores. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Programa de Preparación Integral del Deportista (2020-2024). Colectivo de autores. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Rochina, S.C, Paguay, L. V. (2020) Metodología de la Enseñanza Aprendizaje Educación Superior. Revista Universidad y Sociedad.

Weineck, J. (1988) Entrenamiento Optimo. Barcelona: Ed. Hispano Europea

**Anexo no 1: Protocolo de observación de la postura de triple amenaza en la acción técnico táctica 1v1 en baloncestistas de la categoría 11-12 años.**

| Indicadores. | | | |
|---|---|---|---|
| | B | R | M |
| Realizar un inadecuado desplazamiento con cambio de dirección para recibir el balón. | | | |
| Incorrecta lectura de la posición de los pies del adversario que defiende. | | | |
| Concebir el ataque ofensivo si observar la distancia operativa con respecto al defensor. | | | |
| Inadecuada utilización del campo visual en función del ataque ofensivo. Visión periférica | | | |
| Pobre protección del balón en los pasos previos al tiro –pase o drible en el ataque. | | | |

Anexo Protocolo de observación para el diagnóstico del estado actual de las acciones técnico tactica ofensivas individuales.

**Estructura del Programa de Enseñanza de Baloncesto en la categoria 11-12 años.**

| **No** | **Edad** | **11- 12 años** |
|---|---|---|
| **Plan Anual 40 semanas de clases** | | |
| **1** | Tiempo total 40 semanas | 18000 minutos= 300 horas/año |
| **2** | Preparación física | 20%= 3600 minutos/= 60 horas/año |

| | | |
|---|---|---|
| **3** | Preparación técnica | 35% = 6300minutos = 105 horas/ año |
| **4** | Preparación táctica | 20%= 3600 minutos/= 60 horas/año |
| **5** | Juegos | 15%= 2700 minutos/= 45 horas/año |
| | Preparación Psicológica | 5%= 900minutos/ = 15 horas /año |
| | Preparación Teórica | 5%= 900 minutos = 15 horas /año |
| **6** | Tiempo Total por unidad | 90 minutos |
| **7** | Tiempo total por semanas | 450 minutos |
| **8** | Numero de frecuencia semanal | 4 clases a la semana: lunes, martes, jueves y viernes y 1 de juegos de habilidades (miércoles), 1 de juegos baloncesto (sábado). |