



**Ejercicio Profesional en opción al Título de
Licenciado en Cultura Física.**

**Ejercicios para pases de pecho dirigidos a los
baloncestistas de la categoría 11-12 años.**

Autor: Jesús Orlando Columbié Figueras

Tutor: M. Sc Rolando Taureau Ricardo.

Profesor Auxiliar

Año 64 del Triunfo de la Revolución.

Santiago de Cuba

2023

Pensamiento

“... a los niños sobre todo es preciso robustecerle el cuerpo a medida que se le robustece el espíritu...”

José Martí

Dedicatoria

A mis hijos, Bryan Xabdiel y Ángel Jesús, por ser la razón de mi vida y para quienes este esfuerzo ha de constituir un ejemplo a seguir.

A todos los que siempre me acompañan y guían mi camino.

A todos, GRACIAS.

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 a nivel de base.

A mi suegra Idania por apoyarme incondicionalmente, a pesar de su estado de salud.

A mi tutor, Rolando Taureaux Ricardo, por conducirme en el camino de la investigación y del crecimiento científico y profesional.

A mis profesores de la de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Oriente, por incentivar en mí el deseo de investigar y de elevar mi conocimiento científico.

Resumen

Se realizó un estudio, a partir del diagnóstico aplicado a las unidades de entrenamiento, a través de la observación directa; se tomó en consideración los criterios de los especialistas que trabajan en este nivel de entrenamiento; y se aplicaron otros métodos, entre ellos el analítico sintético, la revisión documental, estos permitieron detectar las principales insuficiencias técnicas en la ejecución del pase en los baloncestistas de la categoría 11-12 años del Combinado Versailles. Las problemáticas detectadas permitieron trazar como objetivo de investigación diseñar una unidad de entrenamiento para mejorar la ejecución técnica del pase de pecho. De esta manera se pretende atenuar las insuficiencias y errores técnicos encontrados en la realización de este elemento técnico, el cual posee gran relevancia en la dinámica del baloncesto por constituir el elemento de enlace en el juego ofensivo. El principal desafío va dirigido a los aspectos relacionados con la biomecánica del movimiento.

Summary

A study was carried out, based on the diagnosis applied to the training units, through direct observation; The criteria of the specialists who work at this level of training were taken into consideration; and other methods were applied, including synthetic analysis and documentary review, which made it possible to detect the main technical deficiencies in the execution of the pass in the basketball players of the 11-12 year-old category of the Combined Versailles. The problems detected allowed the research objective to be designed to design a training unit to improve the technical execution of the chest pass. In this way, it is intended to mitigate the insufficiencies and technical errors found in the implementation of this technical element, which has great relevance in the dynamics of basketball as it constitutes the linking element in the offensive game. The main challenge is aimed at aspects related to the biomechanics of movement.

Índice

No.	Contenido	Pág.
1	I. INTRODUCCIÓN.	1 -3
2	1.1. Caracterización del Baloncesto	3 -5
	1.2. Objetivo.	6
	1.3. Importancia del estudio teórico practico	10
	1.4. Caracterización Psicológica del grupo de edades 11-12 años	11
	1.5. Caracterización Sociológica de los atletas estudiados.	12
	DESARROLLO.	
	2.1. Caracterización de la estructura de planificación donde esta insertada la unidad de entrenamiento.	13 -19
	2.2.Unidad de Entrenamiento.	20-26
3	III. CONCLUSIONES	
4	IV. BIBLIOGRAFÍA	
5	ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

El conocimiento de las generalidades del deporte en Cuba es de gran importancia para los profesionales de la cultura física y el deporte. Específicamente, en la práctica del baloncesto, uno de los deportes más practicados en el mundo y en nuestro país, las comisiones deportivas de baloncesto dirigen y estimulan la participación amplia no sólo en el ámbito netamente deportivo, sino también en el escolar y el comunitario.

En Santiago de Cuba el baloncesto constituye un deporte de gran tradición que ha aportado muchos resultados y atletas a las selecciones nacionales. En esta provincia este deporte se practica desde las edades tempranas según las normativas de participación deportiva de nuestro país, y se participa en las versiones de los juegos escolares nacionales, juegos juveniles y campeonato de primera división.

Actualmente se destacan los resultados de las selecciones de primera categoría en ambos sexos, recientemente en la Liga Superior de Baloncesto del año 2022, las selecciones de Santiago de Cuba obtuvieron las medallas de oro y medalla de plata respectivamente en el sexo femenino y masculino.

A pesar de los resultados obtenidos, hace algunos años el deporte de baloncesto no obtiene resultados significativos a nivel mundial; por lo que de forma conjunta, investigadores y especialistas buscan nuevas vías y estrategias para regresar a nuestro país a los primeros planos de América Latina, donde según el criterio del autor del actual estudio se necesita en primer lugar asumir un nuevo enfoque acerca de la preparación técnica de los baloncestistas, en relación con las metodologías de trabajo, para lograr un jugador de baloncesto desde las categorías acorde a las exigencias actuales.

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. Su característica básica es la constante incertidumbre de sus acciones; requiere como medio un balón y dos equipos de cinco jugadores.

En opinión de Torres Muñoz (2012 – 2013) el deporte Baloncesto es considerado como modelo de estudio fundamentado en el análisis de la técnica o modalidad biomecánica de ejecución propia como un juego colectivo, se caracteriza por el enfrentamiento entre dos equipos, donde el carácter de las acciones deportivas exigen del deportista varias cualidades y capacidades (rapidez, resistencia, fuerza, precisión y orientación) de los objetos vinculados al juego conjuntamente con una percepción especializada cuando se tiene sentido del control y ubicación del balón en el espacio donde incluye la velocidad de

traslación del mismo la cual provocará reacciones simples, complejas y anticipación antes las acciones del adversario.

En la formación del baloncestista, el objetivo del juego, incluso superior a la competitividad, será la enseñanza y pedagogía, tanto individual como colectiva. Hay considerables variaciones en las reglas en la actualidad, se depende mucho más de organizar y participar en competencia, debido al carácter humanista y pedagógico del deporte infantil.

El baloncesto es un deporte que requiere de mucha disciplina en la práctica diaria y en la competencia; por este motivo inculca en los atletas un alto sentido de responsabilidad; de ahí que su implementación en la escuela no solo trae beneficios desde el punto de vista físico, sino que también en el aspecto psicológico y cognitivo resulta de gran utilidad para el desarrollo personal del niño y la niña.

El Baloncesto posee gran riqueza de movimientos, por la cantidad de segmentos musculares involucrados, por ser un deporte que demanda uno de los más altos consumos calóricos, 14,3 cal/min, lo anterior facilita integrar una mayor interacción de estos segmentos (reservorios de glucógeno), también demanda un alto consumo de energía a corto plazo (85 atp-pc y 15 O₂), lo que indica que es un deporte anaeróbico láctico por excelencia y que además, por ser un deporte altamente técnico, deben desarrollarse coordinaciones neuromusculares más precisas y en mayor cantidad. De ahí que sea una disciplina con cualidades estresantes y agotadoras que pueden hacer sucumbir a cualquier jugador que no esté bien preparado para mantenerse 40 minutos en condiciones adversas; por lo que el aspecto biotipológico del jugador de baloncesto debe no tener más de un 7% de masa grasa corporal para obtener rendimientos óptimos.

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 Gréhaigne, J. F., Richard, J. F. y Griffin, L. (2005).

El Baloncesto tiene tres fundamentos básicos: 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 (Acciones dirigidas a entregar la pelota a un compañero de equipo a través de una variedad de movimientos) y los tiros a la canasta (Lanzamientos dirigidos al aro para anotar).

En este sentido, entre los fundamentos técnicos se destaca la realización del pase, ya que si es utilizado correctamente permite sacar partido de otros fundamentos, sobre todo de los derivados del juego sin balón, que son imprescindibles para el éxito del mismo. De la calidad de la ejecución de un pase va a depender el éxito de la acción posterior.

El pase en baloncesto es la acción entre dos jugadores del mismo equipo por la que uno de ellos (pasador) transfiere el control del balón a otro (receptor). Su importancia radica en la rapidez y la precisión con la que se efectúe, lo que puede suponer la diferencia entre finalizar un contraataque con éxito o perder la posesión del balón. El pase permite unir a todos los jugadores y mejora notablemente el nivel de juego del equipo.

1.1. Caracterización del Baloncesto como deporte

Los aspectos que debe tener en cuenta un buen pasador son elegir correctamente el pase a realizar para obtener el mejor rendimiento, ejecutar el pase de forma técnicamente correcta, saber cuándo pasar, dominar todos los tipos de pases y con ambas manos para no verse limitados por esta falta de técnica individual.

Hay muchas opiniones sobre los tipos de pase, pero el autor asume los siguientes:

Pase de pecho: El balón se agarra en el pecho y se lanza hacia delante en línea recta, con los dedos hacia fuera.

Pase de mano y media: El balón se sitúa a la altura de la cadera, en un lateral y se agarra con ambas manos en la posición denominada "Triple amenaza".

Pase por encima de la cabeza: Se sitúa el balón por encima de la cabeza, manteniendo una posición básica del cuerpo, los codos deben estar señalando hacia delante, y los pulgares hacia abajo.

El pase de pecho es el más común en el baloncesto porque puede ser usado con celeridad y precisión desde muchas posiciones del terreno, debe comenzarse su realización desde una posición balanceada, este puede realizarse de manera directa e indirecta.

En su cinemática no presenta una gran complejidad el pase de pecho, el mismo se ejecuta en un plano frontal eje sagital. Este movimiento no se divide en fases, pero requiere mantener una adecuada postura básica para poder imprimir la fuerza necesaria al pase de pecho a través de la flexión de las rodillas y el paso de avance en el momento final, que imprime mayor impulso al pase; los músculos involucrados son los siguientes: bíceps braquial, tríceps braquial, -cubital, trapecio, palmar mayor y menor, extensores de

los dedos y pectoral mayor. Además de la cadena biocinemática abierta, presenta un sistema energético anaerobio alactácido.

La mayor parte de los autores consultados coinciden en los siguientes pasos para ejecutar de forma correcta el pase pecho: Partir de la posición básica de ataque sujetando el balón a la altura de la cintura, tener una postura equilibrada y sin mirar al objetivo, codos hacia dentro en posición relajada, iniciar el movimiento con una ligera rotación del balón abajo-arriba a la vez que extendemos los brazos y mediante un golpe seco al balón de forma que el balón lleve en su trayectoria un giro en sentido al pasador, los brazos han de quedar extendidos, manos abiertas con la palma mirando hacia fuera y hacia abajo; más adelante prestar más atención al golpe de muñecas que a la extensión de los brazos y realizar así el pase con más rapidez.

Puede ser igualmente efectivo un pase de pecho que no cumpla minuciosamente con la parte técnica de partir de una posición básica con el pie dominante ligeramente atrasado para usarlo como impulso. Sostendremos el balón con ambas manos a la altura de los hombros y con los codos ligeramente separados del cuerpo. El impulso empezará con una ligera flexión en brazos hacia el pecho, lo cual hará que se abran los codos y se eleven. Los pulgares ahora quedarán debajo del balón. El lanzamiento se efectuará extendiendo los brazos y acabando con las palmas de las manos hacia afuera. Además, el pie dominante avanzará un paso que será lo que realmente dé el impulso necesario para que el balón llegue al compañero.

En este sentido se asume por el autor del actual estudio científico, la metodología general del entrenamiento infantil y juvenil de Martin y cols. (2004), quien plantea que el aprendizaje de habilidades y técnicas del baloncesto es un componente del rendimiento deportivo, en el que se pretende aumentar tanto el repertorio de habilidades como la capacidad de realizar movimientos complejos,

Se considera su uso en situaciones reales de juego o competencia, y diferencian las habilidades deportivas, teniendo en cuenta a la potencia y las técnicas deportivas, estas últimas con un enfoque hacia la resolución de tareas específicas, lo anterior hace alusión a tareas que requieran ser exactas o precisas en su finalización, en resumen constituye el elemento de enlace en el juego y la forma más rápida de realizar la transición ofensiva.

Al llevar estos aspectos al baloncesto, las tareas específicas pueden considerarse aquellas propias del deporte, que requieren del componente de la precisión para ser completadas, entre ellas se podrían destacar pases y sobre todo los lanzamientos. Sobre

la relación entre el baloncesto y su influencia en el desarrollo motor Fotrousia, Bagherly y Ghasemic (2012) han aportado algunas ideas; desarrollaron un trabajo con niños, cuyo objetivo fue investigar su impacto.

Desde el punto de vista de su importancia Mora Ayón (2008) plantea que “el pase tiene dos razones básicas para su ejecución, una es mover el balón y mantener el control del mismo” (p.108).

El autor del presente estudio considera la connotación de desarrollar desde las edades tempranas una buena biomecánica en la técnica de pase de pecho; dentro de la preparación técnica del baloncesto categoría 11-12 años ocupa un lugar de privilegio en los contenidos a desarrollar.

En el actual estudio investigativo a través de la revisión de documentos, se destacan algunas de las especificaciones metodológicas que plantea el Programa de Enseñanza para la categoría 11- 12 años del Baloncesto, que refiere que el proceso de preparación técnica en esta categoría tiene como objetivo fundamental la preparación del deportista de forma integral con un desarrollo multilateral.

Entre los 11 y 12 años, según distintos autores, se inicia la etapa de la adolescencia. 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.

Es importante tener en cuenta, que en esta etapa de la vida no solo se suceden cambios físicos. La adolescencia es el inicio de la etapa del pensamiento de las operaciones, 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.

El proceso de preparación técnica en la categoría 11-12 años, está contemplado en el Programa Integral del Preparación del Deportista 2020-2024, contentivo del Programa de Enseñanza, documento de carácter metodológico donde se plasman todas las

informaciones relativas a los elementos técnicos del baloncesto; se fundamentan las principales indicaciones metodológicas a contemplar por el profesor /entrenador para llevar a cabo su labor pedagógica.

El equipo de baloncesto masculino en la categoría 11 - 12 años del Combinado Deportivo Versalles está compuesto por 12 alumnos, 6 continuantes y 6 nuevo ingreso. Poseen una estatura promedio de 166 cm y cumplen con las exigencias físicas del Programa de enseñanza. Dentro del grupo destacan 3 talentos en desarrollo y 4 atletas considerados por los resultados de los test pedagógicos como masivos. En sentido general, aunque poseen diferentes niveles de asimilación, en las actividades docentes poseen 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.

A partir de lo expresado con anterioridad y como parte de la labor profesional del autor surgieron varias interrogantes en relación al proceso de preparación técnica de los baloncestistas infantiles del Combinado Deportivo Versalles, en lo referente a la ejecución de la técnica pase de pecho. Para conocer su estado actual se aplicó un test pedagógico (Anexo 1) y un diagnóstico a 10 unidades de entrenamiento, a través de un protocolo de observación (Anexo 2) que arrojó la existencia de las siguientes problemáticas: ejecutan el movimiento y al finalizar utilizan una mano dominante, no se ejecuta el paso de avance para imprimir más fuerza, ejecutan el movimiento sin precisión, no existe coordinación entre el movimiento de los brazos y la pierna, los codos al comienzo de la ejecución se mantienen muy abiertos.

Las deficiencias detectadas en la ejecución del pase de pecho dentro del proceso de preparación técnica permitieron declarar el siguiente **Problema Científico**: ¿Cómo mejorar la técnica de pase de pecho en los baloncestistas de la categoría 11-12 años en el Combinado Deportivo Versalles de Santiago de Cuba? Se determinó el siguiente **objeto de estudio**: El proceso de preparación técnica en la categoría 11 - 12 masculino del deporte Baloncesto

- 1.2. Se formuló como **objetivo** de investigación: Realizar ejercicios variados para mejorar la técnica de pase de pecho en los baloncestistas de la categoría 11-12 años en el Combinado Deportivo Versalles de Santiago de Cuba.

Se determinó como **campo de acción**: la enseñanza de la técnica del pase de pecho en el Baloncesto en la categoría 11 - 12 masculino.

Para el desarrollo de la investigación se plantean las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Cuáles son fundamentos teóricos metodológicos del proceso de preparación técnica del pase de pecho de los baloncestistas de la categoría 11-12 años?
2. ¿Cuál es el estado actual de la técnica de pase de pecho de los baloncestistas de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Versalles en Santiago de Cuba?
3. ¿Qué ejercicios permitirán mejorar la técnica del pase de pecho de los baloncestistas de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Versalles en Santiago de Cuba?

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

1. Fundamentar el proceso de preparación técnica en el baloncesto categoría 11-12 años.
2. Diagnosticar del estado actual de la técnica de pase de pecho de los baloncestistas de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Versalles en Santiago de Cuba.
3. Elaborar ejercicios para mejorar la técnica de pase de pecho en los baloncestistas de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Versalles en Santiago de Cuba.

Se aplicaron los **métodos del nivel teórico**: Análisis – Síntesis (Para analizar y sintetizar toda la información recopilada de la bibliografía consultada y fundamentar desde el punto de vista teórico y metodológico el objeto y el campo de investigación), Inductivo-Deductivo (Para determinar el estado actual del problema que se investiga y sus posibles causas, permitiendo llegar a valoraciones y conclusiones); del **nivel empírico**, la observación (Para apreciar los cambios que se producen en cada momento de la investigación), y del nivel estadístico, el cálculo porcentual.

1.3. Importancia teórico práctica del estudio realizado.

Con la realización de la unidad de entrenamiento para la enseñanza de la técnica del pase en el Baloncesto en la categoría 11 - 12 masculino se pretende atenuar las principales deficiencias que afectan la correcta ejecución de dicha técnica, las que se asocian a la concepción del proceso de planificación para la enseñanza de los fundamentos básicos del baloncesto, como proceso encaminado a organizar

pedagógicamente la vida de los alumnos con el objetivo de influir positivamente en su formación técnico – táctica; de ahí que la relevancia teórico práctica del presente trabajo radica en que pone de relieve los roles didácticos del entrenador en interacción con la capacidad de aprender de los baloncestistas de la categoría 11-12 años para producir un estado superior de destreza motriz en relación a la técnica de pase de pecho, aspecto que posibilitará mejorar de forma gruesa la biomecánica de la ejecución del pase de pecho.

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

Para lograr los auténticos fines del proceso de preparación técnica, 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 a 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 categoría 11-12 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, estas poseen un 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.

Es importante tener en cuenta que, en esta etapa de la vida no solo se suceden cambios físicos. La adolescencia es el inicio de la etapa del pensamiento de las operaciones, que puede definirse como el sustento de la lógica educativa. Momento adecuado para resolver problemas complejos, donde se utiliza el aprendizaje acumulado y 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 correulación 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 en la 11 12 años del combinado deportivo Aurelio Janet está compuesto por 16 alumnos atletas, poseen una estatura promedio de 168 cm, cumplen con la exigencias del programa de enseñanza, dentro del grupo destacan 2 atletas de perspectiva inmediata, 10 talentos en desarrollo y 4 atletas que se consideran por los resultados de los test pedagógicos como masivo, en sentido general aunque poseen diferentes niveles de asimilación en cuanto a las actividades docente poseen 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, 10 atletas continuantes y 6 nuevo ingreso en la categoría.

DESARROLLO

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

Objetivo general: Perfeccionar el desarrollo de habilidades y capacidades motrices básicas, así como la enseñanza de los elementos básicos de nuestro deporte de forma integral (por medio del mini-baloncesto), según lo aprendido anteriormente.

Objetivos específicos:

- Responsabilidad ante los entrenamientos de baloncesto.
- Preparación física multilateral
- 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.
- Elevar los aspectos relacionados con la psicología durante el desarrollo de las competencias a diferentes niveles.
- Seguir desarrollando las bases para una adecuada preparación psicológica combativa que se ajuste en estas edades.
- Evitar la especialización en las funciones de juego.
- Aplicar los requerimientos que se orientan para las diferentes competencias con el rigor requerido en estas edades.
- Ampliar el potencial de capacidades coordinativas.
- Favorecer la maduración física, psíquica y social.
- Plantear aspectos básicos de la táctica de grupo y equipo dirigida a las acciones de 2vs1, 2vs2, 3vs2, 3vs3.
- Fomentar el aprendizaje de elementos integrados en situaciones de juego.
- Efectuar tantas competencias internas y municipales como sean posibles.

El programa para las edades 11 - 12 años permite al niño salir fortalecido para continuar consolidando los elementos técnicos y tácticos propios de la edad. En esta etapa se incrementa el deseo de competir, pero debemos preparar al jugador a esforzarse para conseguir el resultado, “no es competir para ganar a toda costa sino esforzarse para

ganar". Las capacidades físicas en este caso se alternan y se trabajará en el desarrollo multilateral del deportista, se llevará el control de 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, utilizando el 4vs4 y el 5vs5, en los casos que el entrenador lo requiera necesario.

Preparación teórica: Estudio del reglamento de baloncesto que les permita jugar, historia del deporte en Cuba antes y después del triunfo de la revolución, Historia del baloncesto, principales deportistas, entrenadores, árbitros. Principales resultados a nivel municipal Provincial, Nacional e Internacional.

Preparación física: Desarrollo de las capacidades físicas: Velocidad (Método de repeticiones, con distancias de 20, 30, 40, 50, 60 y 100 metros; desarrollar las capacidades físicas por medio del juego y ligeras cargas de trabajo), resistencia general (Carrera prolongada por tiempo y distancia), rapidez (Repeticiones, distancia de 5, 10, 20 metros), fuerza (Con el propio peso y el del compañero, utilizando pelota medicinal, con implementos más complejos), saltabilidad (Saltos en el lugar con ambas piernas, saltos en movimiento despejando con una sola pierna, ejercicios con aros, bancos, suizas, etc.; ejercicios de saltos sobre escaleras coordinativos complejos), flexibilidad (Ejercicios de flexibilidad propio del baloncesto, los ejercicios no pueden llegar hasta el dolor en su aplicación), agilidad (Los ejercicios de agilidad se realizan desde posición de sentados, acostados, parados a una distancia de: 5, 10, 15 y 20 metros).

Desarrollo de las actividades coordinativas: Los ejercicios coordinativos se pueden trabajar sobre escaleras marcadas en el piso, donde realizan coordinación de desplazamientos y se puede vincular con saltos combinados complejos.

Preparación técnica: Se inicia el estudio y práctica de la técnica como aspectos más importantes en este proceso, la preparación física es multilateral, se trabajan con ejercicios de lo simple a lo complejo, el cumplimiento de los objetivos esta relacionados con el cumplimiento de los test que se proponen.

Este grupo de edades es la que antecede el alto rendimiento deportivo, por esta razón, se hace necesario que a los 12 años después del segundo semestre se le den elementos de

carácter más profundo encaminado a su formación final, para estar listos ante el nuevo cambio que se les aproxima.

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. (Por medio del mini-baloncesto), según lo aprendido anteriormente.

Objetivos Específicos:

1. 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.

2. 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, utilizando el 4vs4 y el 5vs5, en los casos que el entrenador lo requiera necesario. (Anexo no 2)

El 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 Adaptativa: 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, dominar los elementos técnicos hasta el

nivel I y II del programa, de forma tal de puedan ser aplicados en situaciones de juego en un nivel grueso manifestar actitudes positivas en el proceso de entrenamiento.

Segunda Fase Desarrolladora: meses de 1 noviembre de 2022 a 31 de marzo de 2023
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 competencias, elevando 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:

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

Semana # 13 **Fecha:** del 12 al 16 de noviembre de 2022

Tipo: Acumulativo **Fase:** Desarrolladora

Frecuencia: 4 secciones **Magnitud de las cargas:** Pequeña... 20 -50%Max

Volumen de la semana: no 450 minutos es 480 minutos

Volumen diario: 120 x4 = 480

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

PLAN SEMANAL. SEMANA # 13

Actividades	Total	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
Preparación Física	120'	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
Rapidez	20'	10'				10'					
Fuerza	32'			16'							
Resistencia	20'									20'	
Flexibilidad	30'	10'				10'				10'	
Coordinación	18'			9'							
Preparación Técnico - Táctica	180'										
Postura básica del baloncestista	30'	7'				9'				7'	
Pase de pecho	32'	10'				12'					
Pase de pecho con desplazamiento	40'	10'				10'				10'	
Pase de pecho con drible y parada	78'	16'		16'		14'				16'	
Juego	80'			40'						40'	
Preparación Teórico – Psicológica	70'	14'		14'		14'				14'	
Parte inicial de la clase	125'	25'		25'		25'				25'	
Parte principal de la clase	280'	70'		70'		70'				70'	
Parte final de la clase	125'	25'		25'		25'		25'		25'	
Volumen diario	120'										

Volumen Semanal 1400'

Los ejercicios seleccionados van dirigidos a la enseñanza de la técnica del pase de pecho, responden a las características del grupo de edades correspondiente de los atletas estudiados, para su diseño se toma en consideración los aspectos biomecánicos del movimiento, así como la precisión y coordinación en un nivel grueso, y se ajustan a las indicaciones metodológicas que establece el Programa de enseñanza del baloncesto.

Actividades o ejercicios a utilizar en la parte principal de la clase para el desarrollo de habilidades deportivas:

-Ejercicio 1: Pase de pecho en el lugar.

Objetivo: Ejecutar la técnica del pase de pecho, enfatizando en la correcta realización del mismo

Forma de ejecución: Los alumnos se colocarán en dos hileras encontradas y adoptarán la posición de Triple Amenaza. Cada alumno realizará el pase de pecho sin moverse del lugar, utilizando únicamente los brazos. Se hace énfasis en la coordinación de los brazos para lograr mayor efectividad en la ejecución del pase. Se utilizará una pelota medicinal para potenciar el desarrollo de la fuerza.

Dosificación: 3t/6rp Micro 10 seg Macro 30 seg.

Método: Repetición

Indicaciones metodológicas: Que los atletas sean capaces de concientizar el trabajo manteniendo la coordinación de los brazos y la fuerza en el momento de la ejecución del movimiento.

Músculos que intervienen: Deltoides (Hombros), Pectoral mayor (Pecho), Recto abdominal (Abdominales), Tríceps, Bíceps

-Ejercicio 2: Pase de pecho con desplazamiento

Objetivo: Ejecutar la técnica del pase de pecho, enfatizando en la correcta coordinación de brazos y piernas

Forma de ejecución: Los alumnos se colocarán en dos hileras encontradas y adoptarán la posición de Triple Amenaza. A la orden del profesor saldrán un alumno de cada hilera. El alumno de la hilera 1 realizará el pase de pecho desplazándose hacia un lado, el alumno de la hilera 2 recibe el pase, también en desplazamiento y luego realiza el pase de pecho al alumno de la hilera 1. Se hará énfasis en la coordinación de brazos y piernas para lograr mayor efectividad en la ejecución del pase.

Dosificación: 3t/6rp.Micro 10 seg. macro 30 seg

Método: Repetición

Indicaciones metodológicas: Lograr que los atletas mantengan la vista sobre el compañero y el balón, y que desarrollen la coordinación de brazos y piernas para garantizar una buena ejecución sin deformar la técnica del pase.

Músculos y sistemas de órganos que intervienen: Deltoides (Hombros), Pectoral mayor (Pecho), Recto abdominal (Abdominales), Cuádriceps (Parte delantera del muslo), Tibia anterior (Delante de la pierna), Recto femoral (Parte delantera del muslo), Tendones de la Corva (Parte trasera del muslo) y Peroneo largo (Parte lateral-atrás de la pierna).

-Ejercicio 3: Realización de drible con parada y pase de pecho

Objetivo: Ejecutar la técnica del pase de pecho, enfatizando en la correcta coordinación de brazos y piernas

Forma de ejecución: Los alumnos se colocarán en dos filas, una frente a otra. Cada alumno de la fila 1 realizará 3 dribles en movimiento hacia adelante, realizará una parada para ejecutar el pase de pecho hacia el primer alumno de la fila 2 y se incorporará al final de esta fila; cada alumno de la fila 2 realizará lo explicado anteriormente.

Dosificación: 2t/6 rp.mc10 seg.ma 30 seg

Método: Repetición

Indicaciones metodológicas: Que los atletas trabajen de forma consciente, de forma tal que mantengan la concentración y la atención en el receptor.

Músculos y sistemas de órganos que intervienen: Deltoides (Hombros), Pectoral mayor (Pecho), Recto abdominal (Abdominales), Cuádriceps (Parte delantera del muslo), Tibia anterior (Delante de la pierna), Recto femoral (Parte delantera del muslo), Tendones de la Corva (Parte trasera del muslo) y Peroneo largo (Parte lateral-atrás de la pierna).

-Ejercicio 4: Por parejas cada uno con un balón, intercambiar los balones de rodillas.

Objetivo: Desarrollar la fuerza de brazos para obtener mayor exactitud en la realización del pase.

Forma de ejecución: Los alumnos adoptarán la posición de rodillas y se colocarán por parejas, uno frente a otro, a la orden del profesor realizarán el pase de forma alterna.

Dosificación: Se realizarán tres tandas de cinco repeticiones.

Método: Repetición

Indicaciones metodológicas: Que los jugadores mantengan una correcta coordinación de brazos y piernas, buscando realizar la técnica correcta de este elemento técnico.

Músculos y sistemas de órganos que intervienen: Deltoides (Hombros), Pectoral mayor (Pecho), Recto abdominal (Abdominales), Cuádriceps (Parte delantera del muslo),

Tibia anterior (Delante de la pierna), Recto femoral (Parte delantera del muslo), Tendones de la Corva (Parte trasera del muslo) y Peroneo largo (Parte lateral-atrás de la pierna).

-Ejercicio 5: Juego con tareas y reglas especiales

Objetivo: Lograr mayor efectividad en la ejecución del pase de pecho a través del juego.

Forma de ejecución: El juego se realizará sin drible, con reglas especiales. El juego se realizará en 2 mitades de 9 min, la primera se realizará utilizando pases, el jugador que realice drible perderá el balón que pasará al equipo contrario. En la segunda mitad los jugadores para llegar a la canasta deben realizar al menos 5 pases, el equipo que no cumpla con este requisito perderá el balón que pasará al equipo contrario. Ganará el equipo que obtenga mayor cantidad de canastas.

Método utilizado: Juego

Indicaciones metodológicas: Reglas especiales juego sin drible, reloj de tiro sobre 15 seg realizar mínimo 5 pase segundo cuarto.

Músculos y sistemas de órganos que intervienen: Deltoides (Hombros), Pectoral mayor (Pecho), Recto abdominal (Abdominales), Cuádriceps (Parte delantera del muslo), Tibia anterior (Delante de la pierna), Recto femoral (Parte delantera del muslo), Tendones de la Corva (Parte trasera del muslo) y Peroneo largo (Parte lateral-atrás de la pierna).

2.3. Estructura de la Unidad de Entrenamiento.

Deporte: Baloncesto Fase: Desarrolladora. # de clase: 52 Semana 13 Día: Jueves Categoría: 11 -12 años Sexo: Masculino Matrícula: 12 Medios: Balones, Pizarra técnica, Silbato tiempo: 90 minutos.		Objetivos: Instructivo: Ejecutar la técnica de pase de pecho, con énfasis en la coordinación de brazos y piernas. Desarrollador: Mejorar la capacidad condicional fuerza explosiva. Educativo: Mostrar sentido de la responsabilidad.				
Partes	Actividades	Dosificación		Métodos	Organiza- ción	Indicaciones Metodológicas
		T	R			
I N I C I A L 25 min.	Formación y presentación del grupo. Pase de lista. Trabajo Político e Ideológico Rememoración Orientación hacia los objetivos de la clase. Toma de pulso #1 Ejercicios de movilidad articular. Cabeza, tronco, extremidades superiores e inferiores. Ejercicios de preparación físico	5min		Elaboración conjunta. Repetición Estándar.	Frontal en hileras Frontal disperso	Crear un estado físico favorable para el desarrollo de las actividades teniendo en cuenta el aspecto informativo, retroalimentación de unidad anterior y aseguramiento del nivel para orientar el objetivo de la clase. Se realiza la 1ra toma del pulso. Preparar al organismo para la actividad principal mediante los ejercicios de movilidad articular, el acondicionamiento físico general, los ejercicios específicos y los ejercicios de estiramientos.

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

P R I N C I P A L 70 min.	Ejercicio 1: Pase de pecho en el lugar. Trabajo de pase con pelotas medicinales	10	3t/6rp Micro 10 seg Macro 30 seg.	Repetición	Hilera.	Que los atletas sean capaces de concientizar el trabajo manteniendo la coordinación de los brazos y la fuerza en el momento de la ejecución del movimiento Ejecución: Los alumnos se colocarán en dos hileras encontradas y adoptarán la posición de Triple Amenaza. Cada alumno realizará el pase de pecho sin moverse del lugar, utilizando únicamente los brazos. Se hace énfasis en la coordinación de los brazos para lograr mayor efectividad en la ejecución del pase. Se hará énfasis en la coordinación de las brazo y piernas.
	Ejercicio 2: Por parejas de rodillas, realizar el pase de pecho	10	3t/5rp	Repetición	Dúos	Que los jugadores mantengan una correcta coordinación de brazos y piernas, buscando realizar la técnica correcta de este elemento técnico.
	Ejercicio 3: Pase de pecho con desplazamiento.	10	3t/6rp.Micr o 10 seg. macro 30 seg	Repetición	Hileras	Lograr que los atletas mantengan la vista sobre el compañero y el balón, y que desarrollen la coordinación de brazos y piernas para garantizar una

						buena ejecución sin deformar la técnica del pase Ejecución: Los alumnos se colocarán en dos hileras y adoptarán la posición de Triple Amenaza. A la orden del profesor saldrán un alumno de cada hilera. El alumno de la hilera 1 realizará el pase de pecho desplazándose hacia el frente, el alumno de la hilera 2 recibe el pase, también en desplazamiento y luego realiza el pase de pecho al alumno de la hilera 1. Se hará énfasis en la coordinación de brazos y piernas para lograr mayor efectividad en la ejecución del pase.
	Ejercicio no 4: Realización de drible con parada y pase de pecho	10	2t/6 rp.mc10 seg.ma 30 seg	Repetición.	Fila	Que los atletas trabajen de forma consiente, de forma tal que mantengan la concentración y la atención en el receptor. Ejecución: Los alumnos se colocarán en dos filas, una frente a otra. Cada alumno de la fila 1 realizará 3 dribles en movimiento hacia adelante, realizará una parada para ejecutar el pase de pecho hacia el primer

						alumno de la fila 2 y se incorporará al final de esta fila; cada alumno de la fila 2 realizará lo explicado anteriormente.
	Juego con tareas y reglas especiales	18 min		Juego		Reglas especiales juego sin drible, reloj de tiro sobre 15 seg realizar mínimo 5 pase segundo cuarto. Ejecución: El juego se realizará en 2 mitades de 9 min, la primera se realizará utilizando pases, el jugador que realice drible perderá el balón que pasará al equipo contrario. En la segunda mitad los jugadores para llegar a la canasta deben realizar al menos 5 pases, el equipo que no cumpla con este requisito perderá el balón que pasará al equipo contrario. Ganará el equipo que ejecute la mayor cantidad de pases de pecho ejecutados con la técnica correcta.

	Capacidad Explosiva.	Física.	Fuerza	12 min	2t/5rp	Continuo a repetición	Dúo	Para lograr crear el efecto residual de la carga y el desarrollo de capacidad se aplica micro pausa cortas, se aumenta la intensidad por estar esta capacidad en su periodo latente de desarrollo.
	Saltos en el lugar combinado con planchas		continuo					
	Toma de pulso 3							

Parte final 25 min.

Recuperación caminando relajando los músculos Toma de pulso #4 Ejercicios de estiramientos.	2 8			Disperso	Recuperación progresiva de los valores fisiológicos normales.
Análisis de la clase	4			Filas.	Se destacan los aspectos positivos
Preguntas de control	5			Filas.	A través de preguntas se analiza el componente cognoscitivo del equipo con relación al tema.
Recogida de materiales	3				
Formación y despedida	3				

CONCLUSIONES

El presente trabajo ha permitido profundizar en particularidades del proceso de preparación técnica en el entrenamiento de los baloncestistas de la categoría 11-12 años masculino y las consideraciones específicas de dicho elemento técnico, en el Combinado Deportivo Versalles de Santiago de Cuba.

La realización de una unidad de entrenamiento para mejorar la técnica de pase de pecho y el cumplimiento del objetivo instructivo de la misma, a través de los diferentes ejercicios técnicos realizados y sus indicaciones metodológicas, permitió mejoras en la ejecución del pase de pecho, aunque se debe incidir en ejercicios más complejos para alcanzar un mayor nivel técnico de los baloncestistas de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Versalles de Santiago de Cuba.

Se constató en los baloncestistas de la categoría 11-12 años, la persistencia del error relacionado con no dejar los brazos completamente extendidos.

BIBLIOGRAFÍA

Aedo Muñoz, E. A. (2008). Conceptualización de la Biomecánica Deportiva y Biomecánica de la Educación Física, Artículos de Investigación, el Físico de Chile, UMCE.

Ammar, A., Chtourou, H., Karim, O., Parish, A., and Hökelmann, A. (2015). Free throw in basketball: kinematic analysis of scored and missed shots during the learning process. *Sport sciences for health*. Volume 12: 27-33.

Borras. P, J. Hernández, E y Recio. N (2003). Diseño de una sesión de entrenamiento. <http://www.efdeportes.com> . Revista Digital – Buenos Aires. Año 9- No 67

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

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

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

Fotrousia, F., Bagherly, J., and Ghasemic, A. (2012). The compensatory impact of mini- basketball skills on the progress of fundamental movements in children. *Social and Behavioral Sciences*. Volume 46: 5206 - 5210.

Garrido, C. S (2016) Análisis biomecánico de la técnica del tiro libre en el básquetbol EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 21 - Nº 216 - mayo de 2016. <http://www.efdeportes.com/>

Gréhaigne, J. F., Richard, J. F. y Griffin, L. (2005). Teaching and learning team sports and games. Londres: Routledge.

Hall W. Basketball (2012): steps to success. 3ed. Human Kinetics; USA, 2012. 16

Ibáñez SJ, Santos JA, Garcia J (2015) Multifactorial analysis of free throw shooting in eliminatory basketball games. International Journal of Performance Analysis in Sport. 2015;15 (3):897-912. 18

Kanthack TF, Bigliassi M, Vieira LF, Altimari LR. (2014) Acute effect of motor imagery on basketball players' free throw performance and self-efficacy. Revista Brasileira de Cine antropometría & Desempenho Humano. 2014; 16(1):47-57. 17

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

Lapresa Ajamil, D. (2011). Análisis observacional del lanzamiento de tiro libre. Revista deportiva de la Universidad de La Rioja.

Martin, D. Nicolaus, J. Ostrowski, C., y Rost, K. (2004). Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Pardo, R. (2007). Baloncesto para niños y jóvenes. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.

Ponce, G (2018) La concentración de la atención y la efectividad del tiro libre en el Baloncesto senior femenino. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. vol. 37 no .4 Cuidad de la Habana.

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.

Revista educativa. Características del Basquetbol .com. Equipo de redacción profesional. (2020 03). 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.

Rochina, S.C, Paguay, L. V. (2020 02). Metodología de la Enseñanza Aprendizaje en la Educación Superior. Revista Universidad y Sociedad. Universidad de Cienfuegos. Vol.12 no 1

Tolosa, M. (2011). Práctica 4, Biomecánica de las técnicas deportivas, 2º Ciencias de la actividad física y el deporte.

Torres Muñoz, Carlos Manuel (2012-2013) Control a un conjunto de ejercicios adaptados desde cuatro acciones ofensivas, para potenciar las posibilidades tácticas en los atletas de Baloncesto, categoría 11-12 años del Combinado Deportivo La Normal de la provincia de Santiago de Cuba. Trabajo de Diploma Para optar por el Título de Licenciado en Cultura Física. Universidad de la Ciencia de la Cultura Física y el Deporte. "Manuel Fajardo". Santiago de Cuba.

Anexo 1

Resultados del test pedagógico

No	Pase De pecho	E	Pase por encima de la cabeza	E	Pase indirecto	E	Pase De beisbol	E	P.tos	
1	3	R	3	R	4	B	3	R	3,25	R
2	2	M	3	R	3	R	3	R	2,75	M
3	3	R	3	R	4	B	3	R	3,25	R
4	2	M	3	R	3	R	3	R	2,75	M
5	4	B	4	B	3	R	4	B	4	B
6	2	M	3	R	3	R	3	R	2,75	M
7	2	M	3	R	3	R	3	R	2,75	M
8	4	B	4	B	4	B	4	B	4	B
9	2	M	3	R	3	R	3	R	2,75	M
10	2	M	3	R	3	R	3	R	2,75	M
11	2	M	3	R	3	R	3	R	2,75	M
12	4	B	4	B	4	B	4	B	4	B
Total	2,66	M	3,25	R	3,33	R	3,25	R	3,14	R

Anexo 2

Guía de observación de la parte principal del proceso de entrenamiento

Objetivo: Constatar cómo se manifiesta el tratamiento a la técnica del pase en el proceso de entrenamiento del baloncesto infantil categoría 11 – 12 masculino del Combinado Deportivo Versalles de Santiago de Cuba.

Entrenador(s) _____

Hora: _____ Lugar: _____

Etapa de la preparación: _____

Direcciones del entrenamiento:

No	Indicadores	No se observa	Se observa parcialmente	Sí se observa	No se observa
1	Empleo de métodos, medios y procedimientos organizativos en correspondencia con elemento táctico a trabajar.				
2	Se diseñan las tareas, ejercicios o juegos según la interrelación lógica del espacio, cantidad de participantes, medios, metas y tiempo.				
3	La secuencia de las tareas, ejercicios o juegos propician la creación e integración de patrones tácticos.				
4	Los alumnos participan de forma consciente en la ejecución y valoración de las tareas.				
5	El atleta elabora soluciones tácticas de las situaciones de juego con una mayor rapidez.				
6	Los ejercicios propuestos propician el aumento o a mejoría de la efectividad de la técnica del pase.				
7	Las atletas demuestran dominio de la técnica del pase.				
8	Los alumnos logran la concentración en la ejecución de la técnica del pase.				
9	Postura y posiciones adecuadas. Correcta				

	postura inicial.				
10	Correcta ejecución del pase.				
11	Ejecución de acciones previas que permiten la eficacia en el pase.				
12	Máxima rapidez de decisión-ejecución en ejecución del pase.				
13	Pase con la máxima intensidad relativa.				
14	Velocidad y precisión en la ejecución del pase.				
15	Materialización de la acción pase - recibo.				
16	Se precisa en algún momento el análisis de los errores y la evaluación de los resultados cuantitativo y cualitativo de la ejecución de la técnica del pase.				