

“Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo”

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO DE
“EDUCACIÓN FÍSICA” - HUANCAVELICA**

(Creado por D.S. N° 032-84-ED)



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

**“PLAN DE ENTRENAMIENTO DEL BALONCESTO Y
RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LA SELECCIÓN SUB 14 DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCA DIEZ CANSECO DE
CASTILLA – HUANCAVELICA 2022”**

AUTORES

FLORES TAIPE, Anthony Jersson

GONZALES BENITO, Rosario Maribel

ASESOR

HUAYLLANI PALOMINO, Víctor

**PARA OPTAR TÍTULO PROFESIONAL DE
PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Línea de Investigación Específica: Educación Física y Deporte

HUANCAVELICA – PERU

2023

DEDICATORIA

A mis padres, por darme la vida, educarme y formarme en valores apoyándome, aconsejándome y guiándome en todo momento de mi vida, más aún en esta nueva etapa de mi vida.

Anthony

A mi amada madre, que ha sabido formarme con buenos sentimientos, hábitos y valores, la cual me ha ayudado a seguir adelante en los momentos difíciles.

Rosario

AGRADECIMIENTO

A Dios, por bendecirnos y guiarnos hasta el momento donde hemos llegado.

A nuestro prestigioso Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de “Educación Física”, entidad que nos acogió durante el transcurso de nuestra formación profesional

A nuestros docentes de la especialidad de “Educación Física” quienes nos han sabido impartir sus conocimientos experiencias durante la realización de la investigación; orientándonos para desarrollar nuestras capacidades, habilidades, destrezas y aptitudes para así, convertirnos en profesionales competentes.

Al director, profesores y alumnas de la “Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla” por permitirnos la realización de nuestra investigación.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado Evaluador: Presentamos a vuestra consideración el Trabajo de Investigación titulada: “Plan de Entrenamiento del Baloncesto y Rendimiento Deportivo de la Selección sub 14 de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica 2022” en la selección de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla, trabajo de investigación, elaborado en cumplimiento al Reglamento de Titulación y Líneas de Investigación del Instituto de Educación Superior Pedagógica Pública de “Educación Física” Huancavelica, con el propósito de obtener el Título de Profesor de Educación Física. Un estudio de enfoque cuantitativo, tipo aplicada, nivel explicativo y diseño preexperimental, cuyo objetivo ha sido Determinar la influencia del Plan de entrenamiento del baloncesto y rendimiento deportivo de la selección sub 14 de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco De Castilla, Huancavelica en el año 2022

La investigación se ha organizado en cuatro capítulos, que se describe brevemente a continuación: En el capítulo I, que corresponde al problema de investigación, donde se hace la descripción empírica y teórica de la realidad problemática del entrenamiento del basquetbol y a partir de ello se ha formulado el problema objeto de estudio de la presente investigación, así mismo se han planteado los objetivos y justificado la realización de la investigación. En el capítulo II, que se refiere al sustento o marco teórico, en la que se presenta los resúmenes de los antecedentes de estudio, las bases teóricas que sustentan el trabajo de investigación, en base a los cuales se ha formulado las hipótesis de investigación y se ha conceptualizado las variables de investigación plan de entrenamiento y rendimiento deportivo En el capítulo III, que comprende el marco metodológico, se ha realizado la descripción del tipo y nivel de investigación, el método de investigación empleado, el diseño, así como la población, la muestra de estudios y la técnica de muestreo, por otro lado, también se hace una descripción de la técnica e instrumento de recolección y análisis de datos empleados para obtener los resultados de la investigación las

cuales fueron fortalecidas con sesiones de aprendizajes, hemos incidido en la metodología y estrategia de enseñanza - aprendizaje para mejorar la práctica del basquetbol. En el Capítulo IV, que corresponde a la obtención de los resultados de la investigación, se muestra el análisis descriptivo e inferencial de datos recogidos, los resultados del estudio (tablas y figuras), la discusión de los resultados, las conclusiones y las recomendaciones. En la parte final, presentamos anexos que adjuntan diversas informaciones relevantes y detalladas cronológicamente las cuales evidencian la implementación, la obtención de los resultados y la toma de decisiones en el presente trabajo de investigación.

Los autores.

Índice

DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTO.....	III
PRESENTACIÓN.....	IV
Resumen.....	XI
Abstract.....	XII
CAPÍTULO I.....	13
PROBLEMA.....	13
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	13
1.2. Formulación del problema.....	16
1.2.1. Problema general.....	16
1.2.2. Problemas Específicos.....	16
1.3. Objetivos de la investigación.....	17
1.3.1. Objetivo General.....	17
1.3.2. Objetivo Específicos.....	17
1.4. Justificación de la investigación.....	18
1.5. Justificación de la investigación.....	19
CAPÍTULO II.....	21
MARCO TEÓRICO.....	21
2.1. Antecedentes de la investigación.....	21
2.1.1. Internacional.....	21
2.1.2. Nacional.....	23
2.1.3. Regional.....	26
2.2. Bases teóricas.....	27

2.2.1. plan de entrenamiento del baloncesto (variable independiente)	27
2.2.2. baloncesto.....	29
2.2.3. Fundamentos básicos del basquetbol.....	30
2.2.4. Concepto de Rendimiento Deportivo: (variable dependiente)	35
2.3. Definición de términos básicos.....	45
2.3.1. Estrategias de juego	45
2.3.2. Plan de entrenamiento.....	45
2.3.3. Fundamentos técnicos.....	46
2.3.4. Simbología.....	46
2.3.5. Técnica.....	46
2.3.6. Habilidad deportiva	46
2.3.7. Preparación técnica.....	46
2.3.8. Práctica deportiva.....	46
2.4. Formulación de hipótesis	47
2.4.1. Hipótesis General	47
2.4.2. Hipótesis Específica	47
2.5. Identificación de variable.....	47
2.6. Operación de variables	48
CAPÍTULO III	49
METODOLOGÍA.....	49
3.1. Diseño Metodológico	49
3.1.1. Tipo y nivel de investigación.....	49
3.1.2. Método de investigación.....	50
3.1.3. Diseño de investigación	51

3.1.5. técnicas e instrumentos de recolección de datos	53
3.1.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	54
CAPÍTULO IV	55
RESULTADOS	55
4.1. resultados y discusión.....	55
Discusión.....	79
Conclusiones.....	82
Recomendaciones.....	83
Referencias Bibliográficas	84
ANEXOS	87

Índice de tablas

Tabla 1. Resultados de entrada y salida del pre test y post test de Rufier	55
Tabla 2. Resultados de entrada y salida del pre test y post test de familiarizacion	57
Tabla 3. Resultados de entrada y salida del pre test y post test de pases.	59
Tabla 4. Resultados de entrada y salida del pre test y post test de pases	61
Tabla 5. Resultados de entrada y salida del pre test y pos test de lanzamiento	63
Tabla 6. Resultados de entrada y salida del pre test y pos test de doble ritmo	65
Tabla 7. Resultados de entrada y salida del pre test y pos test de psicología.....	67
Tabla 8. Resultados de entrada y salida del pre test y pos test de P. motivacion	69
Tabla 9. Resultados de entrada y salida del pre test y pos test de preparacion tac	71
Tabla 10. Resultados de prueba de hipotesis general	73
Tabla 11. Resultados de prueba de hipostesis especifica 1.....	74
Tabla 12. Resultados de prueba de hipostesis especifica 2.....	75
Tabla 13. Resultados de prueba de hipostesis especifica 3.....	76
Tabla 14. Resultados de prueba de hipostesis especifica 4.....	77

Índice de figuras

Figura 1. Resultados estadísticos de pre test y post tes del test de Rufier	56
Figura 2. Resultados estadísticos de pre test y post tes de familiarización	57
Figura 3. Resultados estadísticos de pre test y post tes del test de pases	59
Figura 4. Resultados estadísticos de pre test y post tes del test de driblin	61
Figura 5. Resultados estadísticos de pre test y post test de lanzamiento.....	63
Figura 6. Resultados estadísticos de pre test y post tes del test de Doble ritmo	65
Figura 7. Resultados estadísticos de pre test y post tes del test psicológico.....	67
Figura 8. Resultados estadísticos de pre test y post tes del test de confianza P	69
Figura 9. Resultados estadísticos de pre test y post tes de Preparación táctica	71

Resumen

El presente Trabajo de Investigación titulada: “Plan de Entrenamiento del Baloncesto y Rendimiento Deportivo de la Selección sub 14 de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica 2022” cuyo objetivo ha sido determinar la influencia del plan de entrenamiento del baloncesto y rendimiento deportivo de la selección de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco De Castilla, Huancavelica en el año 2022 una investigación basado en el enfoque cuantitativo, de tipo aplicado nivel explicativo y diseño pre experimental perfilado con la línea de investigación general “Ciencias del Deporte” y la línea de investigación específica “Educación física y deporte”, realizado en una muestra de 20 integrantes de la selección de basquetbol a quienes se aplicó la escala de valoración como prueba de entrada y de salida, de cuyo análisis estadístico se obtuvo como resultado un p-valor equivalente a 0,000 menor que el valor de significancia o α 0,05, que ha permitido rechazar la Hipótesis nula (H_0) y se aceptado la hipótesis alterna (H_a), gracias a las actividades realizadas como: pase, lanzamiento, doble ritmo, dribling, control, resistencia, llegándose a la conclusión que la aplicación del plan de entrenamiento al basquetbol influye significativamente en el rendimiento deportivo de las integrantes de la selección sub 14 de basquetbol Huancavelica 2022, lo que permite señalar que la aplicación del plan de entrenamiento del basquetbol, contribuye a mejorar el rendimiento deportivo en las presentaciones del equipo de basquetbol de la institución educativa mencionada.

Palabras clave: Plan, Entrenamiento, Rendimiento, Deportivo, actividad, física.

Abstract

This Research Work entitled: "Basketball Training Plan and Sports Performance of the Under 14 National Team of the Francisca Diez Canseco Educational Institution of Castilla - Huancavelica 2022" whose objective has been to determine the influence of the basketball training plan and sports performance of the basketball team of the Francisca Diez Canseco De Castilla Educational Institution, Huancavelica in the year 2022, an investigation based on the quantitative approach, applied type, explanatory level and pre-experimental design outlined with the general line of research "Sports Sciences" and the specific line of research "Physical education and sport", carried out in a sample of 20 members of the basketball team to whom the assessment scale was applied as an entry and exit test, the statistical analysis of which resulted in a p-value equivalent to 0.000 less than the significance value or α 0.05, which has allowed us to reject the Null Hypothesis (Ho) and accept the alternative hypothesis (Ha), thanks to the activities carried out such as: passing, throwing, double rhythm, dribbling, control, resistance, reaching the conclusion that the application of the training plan to basketball significantly influences the sporting performance of the members of the Huancavelica 2022 under 14 basketball team, which allows us to point out that the application of the training plan of basketball, contributes to improving sports performance in the presentations of the basketball team of the aforementioned educational institution.

Key words: Plan, Training, Performance, Sports, activity, physical

CAPÍTULO I

PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

La principal premisa dentro del deporte es el rendimiento deportivo siempre ha sido la de ganar, y cuantas más cosas se logre es lo mejor. A gran parte de la población no le importa el proceso. Sólo tienen en cuenta el resultado. Esta es la dura realidad que cualquier equipo o atleta que se sumerja en este mundo debe de saber. Ahora bien, como profesionales nuestra tarea tiene que ir mucho más allá. Está en nuestras manos romper una realidad que parece que se impone en la práctica deportiva de ahí la necesidad de elaborar programas deportivos que fortalezcan el rendimiento deportivo de cualquier disciplina deportiva.

En la actualidad en la práctica deportiva se da poca importancia al entrenamiento del basquetbol, por el desconocimiento de sus beneficios, de las técnicas correctas para su implementación en las diferentes etapas de la formación por parte de los entrenadores. Está demostrado que los deportistas exhiben características peculiares de en cada deporte, así como en edades las mujeres son más flexibles que los varones y que sus características son diferentes en aquellos individuos que no practican ningún tipo de deporte. En el básquetbol es importante para desarrollar la capacidad de saltar, mejorar la velocidad de reacción y de traslación, permitiendo la disminución de lesiones musculares.

Los deportes tanto colectivos e individuales, son considerados como medios formativos de la educación física. Ello porque contribuyan a mejorar la parte motriz, corporal, social, cognitiva y emocional de niños, púberes y adolescentes del contexto educativo del país. Asimismo, como docentes de educación física y más aún en este contexto educativo de la pandemia por el COVID-19 se requiere que los estudiantes desarrollen con mayor frecuencia diversas actividades deportivas, físicas, recreativas y otros al aire libre, ello porque de esa

menara garantiza el cuidado de su salud tanto física y emocional. Diversas investigaciones del mundo entero han demostrado que una estrategia saludable frente a la pandemia es mantenernos activos y saludables y el ejercicio físico, el deporte y los juegos garantizarían en ese sentido las mejoras en la condición física de las personas y estudiantes en general.

El básquetbol es un deporte colectivo que se desarrolla en grupos de 5 contra 5 y cuyo objetivo deportivo es lograr la mayor cantidad de canastas frente a un equipo contrario y sobre todo lo más destacable de este deporte es el desarrollo de habilidades y destrezas en los participantes. Asimismo, el manejo de habilidades motoras propias de este deporte como son: pases, driblin, lanzamientos, pívots y otros.

A nivel nacional, el deporte del basquetbol está casi limitado en la participación de campeonatos deportivos a nivel de ligas y equipos infantiles, siendo este repercutido a nivel escolar ya que en las participaciones en los juegos deportivos escolares los estudiantes demuestran poco dominio de los fundamentos básicos del basquetbol. Entre las principales causas de un poco dominio y práctica de este deporte se debe a los escasos planes de entrenamiento técnicos por parte de docentes, entrenadores y técnicos deportivos. Asimismo, al poco apoyo de las federaciones y ligas deportivas para masificar e implementar escuelas de entrenamiento en cada región del Perú. El deporte en todos sus niveles es el medio de desarrollo del ser humano, con ella los hombres se forman física y espiritualmente, como al medio social y natural que los rodea, haciendo su vida, más activo y saludable. Por ello uno de los objetivos más importantes de un país, es la práctica del deportiva, el ejercicio físico y las actividades físicas al aire libre.

En la Región de Huancavelica se ha visto el poco interés por parte de las autoridades regionales, educativas y ligas deportivas en este deporte que es el basquetbol, es por ello que no existen lugares de entrenamiento durante mucho tiempo ligas y federaciones no estuvieron

activas recién este año se activaron de manera progresiva algunas ligas. A ello se suma a la muy poca especialización de los profesionales en la rama para la práctica de este deporte. Producto de ello se evidencia la poca práctica de los estudiantes y algunos ni siquiera conocen los principios básicos del básquetbol. Es por ello que es necesario construir, implementar y promocionar este deporte con academias, escuelas deportivas y a través de torneos deportivos a así motivar a la juventud en la práctica del Basquetbol.

A partir de observaciones directas, se ha comprobado que, debido a la escasa preparación de los profesores de educación física y el mínimo dominio de los procesos metodológicos para los entrenamientos en el basquetbol las selecciones de las instituciones tienen un bajo rendimiento en los campeonatos escolares.

En las instituciones educativas, los defectos del entrenamiento del baloncesto se originaron desde hace mucho tiempo. Desde entonces este problema se ha agravado cada vez más, hasta el día de hoy los que las selecciones de basquetbol todavía tienen lagunas en el aprendizaje de los fundamentos del baloncesto, no practican teniendo en cuenta un plan planificado que de buenos resultados.

En el ámbito educativo se propone el plan de entrenamiento para la sienta estudiantil, para que los estudiantes desarrollen estrategias de aprendizaje de la técnica básica del basquetbol cumpliendo con los objetivos de la formación física, salud, adquisición de destrezas y habilidades motoras, es una forma de preparar al estudiante para su inserción en la sociedad a través de actitudes como compartir, convivir, tolerar, agruparse cooperativamente con la práctica del baloncesto al mismo tiempo que se mejora la técnica. Más aun en este contexto de pandemia que vive el mundo entero, donde la juventud y ciudadanía necesita más que nunca espacios de práctica deportiva y mejora de salud corporal.

En la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla de la ciudad de Huancavelica se ha observado que la selección de basquetbol sub 14 poseen poco conocimiento y practica sobre el basquetbol y es por ello que carecen de las técnicas deportivas para la práctica del baloncesto, ya que en dicha Institución Educativa no existe el interés por parte de la institución educativa, docentes, padres de familia y estudiantes en la práctica de dicho deporte es por ello que se va implementar un plan de entrenamiento para la sub 14 y estudiantil que puedan practicar en horas extracurriculares y de libre disponibilidad para mejorar estas deficiencias en los estudiantes, él lo cual se ve reflejado en los juegos Nacionales Deportivos Escolares quedando siempre eliminados, el cual no se ve en las otras regiones del Perú.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cómo influye el Plan de Entrenamiento del Baloncesto en el rendimiento deportivo de la selección sub 14 de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla, Huancavelica - 2022?

1.2.2. Problemas Específicos

PE 1: ¿Cómo influye el Plan de Entrenamiento del Baloncesto en la preparación física de la selección sub 14 de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla, Huancavelica - 2022?

PE 2: ¿Cómo influye el Plan de Entrenamiento del Baloncesto en la preparación técnica de la selección sub 14 de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco De Castilla, Huancavelica - 2022?

PE 3: ¿Cómo influye el Plan de Entrenamiento del Baloncesto en la preparación táctica de la selección sub 14 de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco De Castilla, Huancavelica en el año 2022?

PE 4: ¿Cómo influye el Plan de Entrenamiento del Baloncesto en la preparación psicológica de la selección sub 14 de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco De Castilla, Huancavelica en el año 2022?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo General

Determinar la influencia del Plan de Entrenamiento del Baloncesto y Rendimiento Deportivo de la Selección sub 14 de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco De Castilla, Huancavelica en el año 2022.

1.3.2. Objetivo Específicos

OE1: Determinar la influencia del plan de entrenamiento del baloncesto de la selección sub 14 en la preparación física de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco De Castilla Huancavelica en el año 2022

OE2: Determinar la influencia del plan de entrenamiento del baloncesto en la preparación técnica de la selección sub 14 de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco De Castilla Huancavelica en el año 2022

OE3: Determinar la influencia significativa del plan de entrenamiento del baloncesto en la preparación táctica de la selección sub 14 de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco De Castilla, Huancavelica en el año 2022

OE4: Determinar la influencia significativa del plan de entrenamiento del baloncesto en la preparación psicológica de la selección sub 14 de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco De Castilla Huancavelica en el año 2022.

1.4. Justificación de la investigación

En las instituciones de educación secundaria no existe un plan de entrenamiento que optimice el rendimiento de las selecciones de Baloncesto y es precisamente que mediante el entrenamiento organizado y planificado se consiguieran los mejores resultados en las diferentes disciplinas deportivas, lo que deja en evidencia que, si se aplica un programa diseñado y estructurado de modo estratégico, se alcanzan sus objetivos a corto, mediano y largo plazo.

El aprendizaje efectivo de un deporte puede permitir a los estudiantes obtener mejores condiciones físicas como: agilidad, flexibilidad, velocidad, equilibrio, resistencia y fuerza, el dominio de cualquier deporte, en este caso el baloncesto es un juego de motivación, por lo que se puede utilizar en la educación y la enseñanza, porque los estudiantes pueden aprender de una manera divertida e interesante, por lo que hay suficientes razones para estudiar esto. Tiene como objetivo estudiar métodos adecuados para aprender los conocimientos de los fundamentos del basquetbol para que los estudiantes puedan demostrar mejor rendimiento en los campeonatos escolares. El baloncesto es un deporte social dinámico y entretenido, porque los estudiantes aprenden a compartir con los demás, crean disciplina, valor moral y psicológico, que es un deporte necesario que se enseña en las instituciones educativas. La falta de profesores de baloncesto certificados profesionalmente y la falta de documentación como guías de planificación dificultan la enseñanza y el aprendizaje del baloncesto, responsabilidad de la institución al restringir la educación de los estudiantes en este campo. Apariencia deportiva.

En las instituciones de educación secundaria no existe un programa de entrenamiento que optimice el rendimiento de las selecciones de Baloncesto y es precisamente que mediante el entrenamiento organizado y planificado se consiguieran los mejores resultados en las diferentes disciplinas deportivas, lo que deja en evidencia que, si se aplica un programa diseñado y estructurado de modo estratégico, se alcanzan sus objetivos a corto, mediano y largo plazo.

El presente trabajo investigativo se fundamenta en la necesidad que tiene la institución en el establecimiento de la práctica deportiva en forma científica, con lo que se pudo obtener un alto nivel en el desarrollo técnico y deportivo que viabilizaría la consecución de los primeros lugares en las competencias en las que se participe. Por las características de este programa se cuenta con la seguridad de ser aplicado como referente de desarrollo técnico-táctico en otras instituciones de educación primaria.

En la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla de Huancavelica a través de la realización de nuestra práctica profesional se detectó este problema con la selección sub 14 de basquetbol que tenía bajo rendimiento en los juegos escolares, Por tanto, nos vemos en la necesidad de elaborar un plan de entrenamiento el cual beneficiara a los integrantes de la selección de basquetbol de la institución. Se considera factible porque es posible su realización, por cuanto se puede acceder a fuentes de información a través de herramientas tecnológicas como el uso de la internet, documentos bibliográficos, y textos que permitan consultar para enriquecer de conocimientos con el fin de poner en práctica la sistematización del plan de entrenamiento del basquetbol con la selección de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Huancavelica en el año 2022.

1.5. Justificación de la investigación

Las posibles limitaciones puedan convertirse en obstáculos eventuales en el proceso de desarrollo de la presente investigación son:

- ✓ Muy poca información bibliográfica respecto al tema de desarrollo que limitará la profundización del estudio y su aplicación práctica.
- ✓ Escasos trabajos referente al basquetbol en la región de Huancavelica.
- ✓ Dificultad para realizar un estudio de campo en el que se quieren controlar distintas contingencias, teniendo un tiempo limitado.

- ✓ El campo deportivo no está en las condiciones (campo resbaloso) para realizar los entrenamientos del baloncesto.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. *Internacional*

Núñez, (2020) cuyo objetivo fue Determinar el desarrollo de las actividades lúdicas en los fundamentos. Básicos del Basquetbol de la Institución Educativa Hispano América de Ambato Ecuador. Tipo de investigación aplicada del enfoque cualitativo y cuantitativo se utilizó la técnica de la observación como instrumento el cuestionario y el pre test y post test, recopilación de información de los medios tecnológicos, La población 120 estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Hispano América y la muestra los mismos estudiantes de la población. Se logro elaborar una guía de juegos que ayuden a mejorar los fundamentos básicos del baloncesto puesto que es importante las actividades lúdicas porque ayudan en el proceso enseñanza-aprendizaje de cualquier área por lo que es muy fácil adaptarlas con los fundamentos básicos del baloncesto finalmente se aspira a que los resultados alcanzados faciliten la realización de futuras investigaciones que tengas relación con actividades lúdicas y fundamentos básicos del baloncesto, Se concluye.

Una vez analizados los fundamentos básicos del baloncesto de los alumnos se ha llegado a la conclusión que es de gran importancia dominarlos para un mejor desenvolvimiento en la cancha durante un partido, puesto que no son dominados por la mayoría de las estudiantes. Se concluye indicando que la guía de juegos fue elaborada y estructurada específicamente para mejorar las habilidades de los fundamentos básicos del baloncesto (p.42).

Este trabajo de Investigación se vincula con la primera variable del Trabajo de investigación que hemos realizado.

Borja, (2021) cuyo objetivo es analizar la influencia del rendimiento deportivo sobre la velocidad aeróbica máxima intermitente y la agilidad, en un grupo de jugadores jóvenes de baloncesto bien de la Institución Educativa San Juan de Valencia España. Tipo de investigación del enfoque cualitativo del nivel descriptivo. Como técnica se utilizó la observación trabajo de campo y como Instrumento se utilizó el cuestionario la Población compuesta por los estudiantes de la Institución educativa mencionada y la muestra 40 estudiantes del quinto grado de secundaria. Se logro desarrollar un programa de entrenamiento para mejorar el rendimiento deportivo de los estudiantes en las prácticas deportivas del basquetbol en sus diferentes edades. Se concluye.

Existen efectos positivos sobre la fuerza en una habilidad tan importante en jugadores de baloncesto como es el salto, tanto bilateral como unilateral. El programa varió en función de la categoría de edad, lo que pudo propiciar que las mejoras encontradas en la fuerza explosiva fueron diferentes entre grupos (p. 159).

El trabajo de investigación se vincula con la segunda variable Rendimiento Deportivo su importancia radica que una buena preparación física conlleva a logros personales y grupales

Alvarado, (2019) cuyo objetivo es Proponer un Programa de entrenamiento fundamentado en los procesos aplicados por equipos de alta competición que potencie el rendimiento técnico y táctico de la selección masculina de Baloncesto de la Escuela Superior Politécnica del Litoral de Guayaquil-Ecuador, Tipo de investigación aplicada del enfoque cuantitativo del nivel descriptivo. Como técnica se utilizó la observación directa, como instrumento el cuestionario y la encuesta, de la misma manera se utilizó el pre test y post test.

La población y muestra conformada por 40 basquetbolistas de ambos sexos. Se ejecuta la propuesta de un Programa de entrenamiento fundamentado en los procesos aplicados por equipos de alta competición que potencia el rendimiento técnico y táctico de la selección masculina de Baloncesto de la Escuela Superior Politécnica del Litoral, escenario propicio que

viabilizo la investigación, durante el segundo semestre del año 2009, tarea que estuvo fundamentada en el método científico, apoyado en los métodos: estadístico, bibliográfico o documental, técnicas varias: encuesta, observación, fichaje, entre otros. Se concluye.

Se requiere reestructurar el Programa de Entrenamiento dirigido a los seleccionados de baloncesto complementando la infraestructura e implementos necesarios, La existencia de casos de estudiantes deportistas con dificultades económicas y otras que les impiden desarrollar su ámbito deportivo. Con la aplicación de este tipo de programas la institución sería referente en la organización deportiva de la Educación Superior y su inserción en el Alto rendimiento deportivo. (p. 64).

Este trabajo de investigación se vincula con la primera variable Plan de entrenamiento del Basquetbol su importancia radica es que presenta una grama para entrenar jóvenes con destrezas en el baloncesto.

2.1.2. Nacional

Serrato, (2020) cuyo objetivo es aplicar un programa educativo denominado programa motivacional empleando el basquetbol para mejorar el trabajo en equipo en el área de educación física de los estudiantes de primero de secundaria de la I.E N° 10178 “Divino Maestro” / C.P Insculás – Olmos – 201. La investigación es aplicada con propuesta dentro del enfoque cuantitativo del nivel descriptivo La técnica utilizada es observación la encuesta y como instrumentó el cuestionario. La población conformada por los estudiantes que cursan el nivel secundario de la I.E. N° 10178 “DIVINO MAESTRO” C.P Insculás - Olmos divididos en su respectivo grado. La muestra por los 25 estudiantes pertenecientes a primero “B” de la Institución Educativa mencionada. Se logro elaborar el programa Educativo motivacional empleando el basquetbol es válido en su composición y contenido a criterio de expertos para mejorar el trabajo

en equipo en el área de educación física en los estudiantes del Primer Grado de educación secundaria de la Institución mencionada. Se concluye.

La veracidad de la hipótesis sometida a la prueba de Z determinó la aceptación de la hipótesis alterna y el rechazo de la hipótesis nula, y concluir al 95% de confiabilidad que: “El programa educativo motivacional empleando el basquetbol es válido en su constructo, a criterio de expertos, para mejorar el trabajo en equipo en el área de educación física de los estudiantes de primero “B” de secundaria de la Institución Educativa N° 10178 “DIVINO MAESTRO” / C.P Inculás – Olmos – Lambayeque 2020”.(p.123). El trabajo de investigación se vincula con la variable plan de entrenamiento del baloncesto su importancia radica en que el trabajo en equipo se obtiene mejores resultados en el entrenamiento del basquetbol.

Mena, (2021) tuvo como objetivo el determinar la relación entre la actitud deportiva y rendimiento competitivo del club Carlos Tenaud de Trujillo, 2021. El estudio se realizó mediante el enfoque cuantitativo no experimental de diseño descriptivo correlacional – corte transversal, se trabajó con una población de 50 futbolistas varones (sub 17-16-15) de la nómina que registra el club Carlos Tenaud de Trujillo, aplicando la fórmula de población conocida la muestra, quedo compuesta por 39 futbolistas del club en estudio, además se utilizaron como instrumentos de recolección a cuestionarios que fue elaborado por , Se logro el principal resultado se encontró que los futbolistas perciben una actitud deportiva regular en un 56,41%. Por otro lado, se evidenció que la mayoría de los futbolistas perciben un rendimiento deportivo regular en un 89,74%. Se concluye.

En términos generales, se determinó la relación entre actitud deportiva y rendimiento competitivo es el club Carlos Tenaud de Trujillo, aludiendo una correlación positiva baja ($\rho = 0.217$) y contraste ($p = 0.019$). Asimismo, se identificó el nivel de actitud deportiva

de los jugadores del club Carlos Tenaud de Trujillo, los resultados demuestran que el 56,41% de la mayoría de los futbolistas cree tener una actitud regular hacia el deporte. Al mismo tiempo, podemos verificar las tendencias regulares de actitudes relacionadas con el proceso de actividad física (p. 45)

Este trabajo de investigación se vincula con la variable rendimiento deportivo del trabajo de investigación su valor radica se demostró la relación existente entre actitud y rendimiento deportivos.

López, (2019) El objetivo fue: Determinar la influencia del básquetbol en el proceso de enseñanza y aprendizaje en los estudiantes de la Institución Educativa “La Victoria” del Distrito de El Tambo Huancayo. Se trata de una investigación aplicada en la que se utilizan métodos experimentales y se realiza un diseño preexperimental. Se aplicó el muestreo no probabilístico el cual determina a un grupo que fueron los alumnos de la Institución Educativa “La Victoria” del Distrito de El Tambo Huancayo. Haciendo un total de 600 estudiantes asimismo como muestra 30 estudiantes de la Institución Educativa “La Victoria” del Distrito de El Tambo Huancayo. La herramienta de recolección de datos es la prueba de habilidad atlética del baloncesto. Se evidencio que si se logra trabajar de manera planificada el básquetbol en los estudiantes este por sus mismas características ayuda en la formación integral del estudiante porque hace que desarrolle sus capacidades físicas y coordinativas adecuadamente. Se concluye.

De otro lado, con respecto al fundamento técnico de los pases se observa que el promedio en la evaluación de entrada fue de 12, mientras que después del experimento se logró un promedio de 14 en la evaluación de salida existiendo una diferencia de 2. Aquí los resultados son casi homogéneos o casi similares por lo que se concluye que la enseñanza-aprendizaje no tuvo mucha influencia en el aprendizaje de los pases en los

estudiantes de la Institución Educativa “La Victoria” del Distrito de El Tambo Huancayo (p.70).

El trabajo de investigación se relaciona con la dimensión preparación técnica se demuestra que una buena preparación de los fundamentos técnicos del basquetbol con lleva a éxitos a una selección en sus presentaciones.

2.1.3. Regional

Baltazar (2023), cuya tesis es Estrés Físico y Emocional en el Rendimiento Deportivo en Atletas de Junín, Objetivo general es establecer la relación que existe entre el estrés físico y emocional de los atletas de la región Junín en el rendimiento deportivo. Tipo de investigación aplicada del enfoque cuantitativo del diseño correlacional causal del nivel descriptivo. Población. estuvo conformada por todos los deportistas de la región Junín, Muestra estuvo conformada por grupos por accesibilidad. Técnica la observación directa y como instrumento el cuestionario. Se logro mostrar que, de acuerdo a los resultados, el análisis correlacional entre las variables de estrés físico y emocional y el rendimiento deportivo en atletas de la región Junín, donde, donde el coeficiente de correlación es moderadamente positivo (0.522) con una signatura bilateral menor a 0.05, por lo que se decidió rechazar la hipótesis nula (H_0) con un 95% de confianza, y aceptar la hipótesis de investigación. Se concluye.

Se comprobó que la variable estrés físico y emocional produce una relación causa efecto con la variable rendimiento deportivo en los atletas de Junín, donde el coeficiente de correlación resulto ser positiva, para un nivel de significación $\alpha=0,05$ y 95% de nivel de confianza. (p.54)

Almonacid (2015), en su investigación titulada “Aplicación de ejercicios de motricidad en el desarrollo y aprendizaje del mini basquetbol con estudiantes del 5° grado “D” de la institución educativa N° 36009. “MOISÉS ORDAYA ALIAGA”- HUANCAVELICA-2015”.

De otro lado, nos da a conocer sus conclusiones: 1) Al finalizar el presente trabajo, hemos querido destacar los puntos técnicos más importantes referentes al juego del mini básquet. 2) Se logro que un 60% se encuentre en un nivel de bueno y un 40% en nivel excelente en cuanto al aprendizaje del mini básquet a través de ejercicios de coordinación motriz. 3) El mini basquetbol junto con una adecuada nutrición de desarrollan habilidades y destrezas en los niños del quinto grado de la I.E. N° 36009, que lo practicaran con una adecuada enseñanza en base de estímulos. 4) El entrenamiento continuo faculta al niño habilidades y destrezas en la práctica con técnicas del mini basquetbol al ser parte de una rutina enriquecedora que lo mantiene saludable y competitivo dentro del ámbito deportivo. 5) Una adecuada infraestructura incentiva la práctica del mini basquetbol ya que estimula su sentido visual y facilidad en el manejo del balón. (p.49).

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Plan de entrenamiento del baloncesto (variable independiente)

Laynes (2018), define el plan de entrenamiento de basquetbol está orientado como estrategias para el dominio de la técnica, táctica de los fundamentos básicos del baloncesto, que busca mejorar el rendimiento deportivo. Mientras para García (2019) La programación es una forma de organizar varias actividades para lograr unas metas concretas, y por eso no tiene nada en común con la realización del entrenamiento de manera rutinaria, o a base de improvisaciones que no tengan detrás el apoyo de un plan que las justifique y delimite el margen de variación que se puede admitir sobre lo planificado. Esto quiere decir que la programación debe asegurar, por una parte, la unidad del proceso de entrenamiento y, por otra, su flexibilidad, como consecuencia del control y evaluación sistemáticos y frecuentes del propio proceso. Para nosotros entendemos que la programación del entrenamiento diario se entiende como una tarea integrada por múltiples subtareas, pero única como proceso, cuyo objetivo es la mejora del rendimiento

del deportista o de cualquier persona, y que se expresa a través de una secuencia de esfuerzos debidamente ajustada en función de unos objetivos concretos y de las necesidades y posibilidades de entrenamiento del sujeto. Esta unidad del proceso de entrenamiento se cumple cuando se respeta dicha secuencia de esfuerzos programada.

Fundamentación del Entrenamiento.

El proceso de planificación del entrenamiento ha experimentado significativas modificaciones en los últimos años, manifestándose sobre todo en la estructura y el contenido de la unidad de entrenamiento, como eslabón básico del proceso para la aplicación de las cargas, las cuales influyen en el deportista de manera externa (Se refiere al gesto deportivo, la técnica, se valora como el competidor realiza su actividad motriz, es decir el deportista por fuera, lo que el entrenador puede observar y evaluar). También esta carga tiene una resultante interna (Indicador funcional, las diferentes transformaciones que existen en el conjunto de órganos y sistemas del competidor producto de la aplicación de la carga de entrenamiento el deportista por dentro es precisamente esta interacción físico/funcional, la que obliga a los investigadores del deporte a descubrir nuevas tecnologías de entreno, que se ajusten a las necesidades de las diferentes modalidades deportivas y grupo de edades de los practicantes y que permitan revelar las posibilidades potenciales de los competidores. (Dias Benites, 2019).

El entrenamiento de baloncesto está orientado fundamentalmente en estrategias del dominio de la técnica, táctica y preparación psicológica de los fundamentos técnicos del baloncesto, intentamos valorar el trabajo de diversos docentes para desarrollar una forma de jugar alegre, agresiva, vistosa, divertida; tanto para nuestros deportistas, y para los docentes en general. Por ello, programamos el contenido a desarrollar, con la esperanza de poder servir y ayudar a los deportistas y quizá a los docentes en general.

El plan está comprendido de sesiones de clase:

- ✓ Familiarización con el balón (Evaluación de inicio).
- ✓ El dribling, pases.
- ✓ Pases, lanzamiento.
- ✓ Tiro en suspensión, doble ritmo.
- ✓ Evaluación de proceso de los fundamentos técnicos del baloncesto.
- ✓ Lanzamiento, doble ritmo.
- ✓ Familiarización con el balón, lanzamiento, doble ritmo.
- ✓ Familiarización con el balón, dribling.
- ✓ Familiarización con el balón, lanzamiento, pases.
- ✓ Lanzamiento, pases, doble ritmo.

Familiarización con el balón, lanzamiento, pases, dribling, doble ritmo (Evaluación final).

2.2.2. baloncesto

El Baloncesto es uno de los deportes con gran atracción para niños, niñas, adolescentes, jóvenes y mayores; su ejecución disciplinada permite la realización de encuentros deportivos y competencias en diferentes torneos tratando de convertirse en grandes cultores de la actividad, siguiendo las instrucciones y enseñanzas de distintos técnicos. característica básica del baloncesto o básquetbol, es ser un deporte que se practica en equipo; jugado normalmente en pista cubierta, en el que dos conjuntos, de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos (o canastas) lanzando una pelota, de forma que descienda a través de una de las dos cestas, canastas o aro colocado a 3.05 metros del suelo a cada extremo de la pista. El equipo que anota más puntos, convirtiendo tiros de campo o desde la zona de tiros libres, gana el partido. Debido a su dinamismo, espectacularidad y a la frecuencia de acciones anotadoras, es uno de los deportes con mayor número de espectadores y participantes en el mundo “El Basquetbol es un juego de gran espectacularidad y en que las condiciones atléticas desempeñan un papel

preponderante y es el deporte que más dinero ha hecho ingresar en las taquillas en estos últimos tiempos". Sin duda este deporte es aquel que más dinero genera a nivel internacional ya que en los países desarrollados la práctica de este deporte es elemental para el desarrollo de capacidades haciéndose de esta manera el juego competente y atractivo; Lamentablemente en nuestro país esta práctica deportiva está completamente abandonada por las autoridades gubernamentales, deportivas y educativas.

Haciendo la revisión de varias bibliografías referente a al concepto de basquetbol nosotros concluimos El básquetbol es un deporte grupal y competitivo que se practica por equipos de cinco jugadores cada uno, y siete suplentes. Es también conocido como baloncesto en España, pues consiste en encestar justamente un balón dentro de un cesto formado por una estructura de red, cuya parte superior es un aro, donde debe ingresar la pelota, venciendo el equipo que anote más puntos. Este aro se coloca a una altura de tres metros del suelo y se juega bajo techo. (Lopez de los Andes & Davila Garcia, 2018).

El baloncesto femenino comenzó en 1892, en el Smith College, cuando Senda Berenson, una profesora de educación física, modificó las reglas de Naismith para adaptarlas a las necesidades de las mujeres. Como Naismith tenía 18 alumnos, decidió que los equipos estuviesen formados por 9 jugadores cada uno. Con el paso del tiempo, este número se redujo primero a 7 y luego de 5 jugadores como lo es en la actualidad. (Lopez de la Cruz & Maldonado Vilca , 2019).

El baloncesto y basquetbol no difiere mucho el significado porque hablamos del mismo deporte.

2.2.3. Fundamentos básicos del basquetbol

Algunos movimientos de un jugador de baloncesto se denominan como fundamentales, puesto que son sobre los que se basa todo el juego. Según un concepto estricto, los

"fundamentos" son solamente cuatro: el bote, el pase, el tiro y los movimientos defensivos. Es el conjunto de modelos biomecánicas y anatómico-funcionales que los movimientos deportivos tienen implícitos para ser realizados con la máxima eficiencia. Es por tanto una concepción ideal basada en conocimientos científicos actuales, la cual cada atleta aspira realizar y adaptar a sus particularidades biológicas e intelectuales. (Goodson, 2020).

La palabra fundamentos tiene una definición precisa en cualquier contexto: es la base de algo. En este caso del básquetbol, ya que es cada movimiento que agiliza y facilita la fluidez del juego. Estos fundamentos permiten desplazarnos con el balón de forma individual y colectiva para atacar y defender de una manera más rápida y eficaz.

Existen diversos escritos alegando que hay una infinidad de fundamentos, pero lo cierto es que solo son cuatro.

- Dribling
- Lanzamiento
- Pase
- Defensa

Dribling

Es el principio fundamental que consiste en rebotar el balón contra el piso, en el que nunca debe sostenerse con las palmas de las manos, y cuyo contacto con la pelota ha de ser momentáneo, en el instante mismo de producirse la recepción. Los dedos que son los que intervienen en el manejo del balón, deben de formar un espacio cóncavo, una especie de jaula, en la que debe quedar aprisionado el mismo. El balón queda así sostenido con firmeza, y dispuesto a ser jugado

cuando se desee, sin que pueda moverse, aunque lo hagan los brazos, las muñecas, el tronco o la totalidad del cuerpo en un desplazamiento (Yañes S., 2017)

Clases de Dribling: son los siguientes

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

De protección:

Si la defensa presiona mucho, el jugador puede botar protegiendo el balón con el cuerpo, dando botes bajos para dificultar el llegar a robarlo. Se realiza golpeando el balón a la altura de la cadera con una mano y extendiendo la otra para evitar que el adversario controle el balón, flexionando las piernas y tener mejor control del balón para girar y contra atacar". Este dribling es muy importante porque 43 permite evitar que el equipo contrario se adueñe del balón y para ello se debe de aplicar estrategias para defender la posición del balón y observando a sus compañeros para iniciar un ataque que sea efectivo y que permita obtener un triunfo en el juego de esta práctica deportiva. (Goodson, 2020).

En velocidad:

En carrera y con espacio por delante, el jugador lanza el balón hacia delante para correr con más velocidad, Este dribling es rápido y se usa en las salidas, buscando un desequilibrio del defensor llevando hacia los lados, girando por el lado dejado por el defensa y ejecutando un dribling de avanzada para una mejor ejecución". La habilidad en este dribling es importante ya que con esquivar a un adversario permite tener un mejor panorama ya sea para avanzar o para dar pase y/o lanzar según la situación del juego, el deportista debe ser muy inteligente en el momento de ejecutar este dribling y si falla pondrá en riesgo a su equipo (Laynes Robles, 2018)

El Pase

Es pasar, lanzar el balón a un compañero con rapidez y seguridad de manera que el receptor realice un nuevo movimiento para ir al ataque". La ejecución de un pase para que sea perfecto debe de iniciarse y realizarse con la práctica el cual mejora tanto la fuerza, la rapidez, la precisión y la seguridad al momento de ejecutar el pase a su compañero, que puede ser de corta, mediana y larga distancia. (Acebo Calderon, 2021).

Clases de Pases

El pase de Pecho. Se ejecuta cuando se lleva el balón al pecho, brazos flexionados, con los dedos se presiona el balón señalando la dirección en que va a dar pase, empleando fuerza para lo cual extenderá los brazos a la altura del pecho". Es el pase más fácil de aprender, con uso de buena coordinación el pase será eficaz y permitirá realizar jugadas rápidas. (Acebo Calderon, 2021).

Pase de Picada. Este pase consiste en que el balón sale de la posición del pecho el cual debe dar un golpe o bote para que llegue al compañero más cerca, se ejecuta con ambas manos". Otros lo consideran como un pase de contragolpe puesto que se golpea contra el piso. (Acebo Calderon, 2021)

Pase sobre la cabeza. es para el autor Paz. (2009, p. 57), "Pase más utilizado, donde el balón se coloca detrás de la cabeza a la altura de los hombros y se impulsa con ambas manos, cuyos brazos irán en línea directa y por ello se emplea más en los saques". La ejecución de dicho pase requiere de buena precisión y fuerza para que el balón llegue sin problemas al compañero y así evitar arriesgar al equipo. (Acebo Calderon, 2021).

La Recepción

Clases de Recepción. Es aquello que se basa en las piernas y brazos, ante un bote o un pase de un compañero, siendo los brazos el eje, para preparar jugadas, empleando concentración, amortiguamiento, ya sea para lanzar, driblar, etc". Al recepcionar el balón implica estar concentrado en el juego y ser hábil para poder crear jugadas que sean para atacar o para defender la posición del balón, apoyándose en equipo para que sea realizado de manera positiva y efectiva (Castro Santillan & Gutierrez Cruz, 2022)

Recepción con una mano. para Castro, (2022) esta recepción, es cogiendo el balón con una mano cuyos dedos estarán extendidos para recepcionar el balón, partiendo de una posición básica de flexión de piernas". Este tipo de recepción es complicado en personas de manos pequeñas puesto que no podrán coger el balón de en su totalidad y de manera correcta, el cual muchas veces perderán el balón provocando, el ataque del equipo contrario, mayormente este tipo de recepción lo realizan las personas de manos grandes.

Recepción con dos manos. Esta recepción se da cuando los brazos están semiflexionados y elevados los codos hacia atrás, los dedos de las manos están extendidos para amortiguar el balón con posición de piernas flexionadas, requiriendo concentración, seguridad y control". Es la recepción más utilizada, que permite tener una mejor seguridad y control del balón ya que ambas manos presionan el balón y por lo tanto es imposible que lo suelte, salvo una mala coordinación y desconcentración respectivamente, por lo tanto, es esta recepción la que más se utiliza. (Pinilla Arbex, 2020)

Doble ritmo

Según Pinillas, (2020) se ejecuta realizando un doble salto hacia 46 adelante, cayendo primero sobre el pie correspondiente a la mano del lanzamiento y luego sobre el otro pie; con este último paso se hará un salto hacia arriba ligeramente adelante". El estudioso, María. (2006, p. 66), recomienda lo siguiente para que realices un adecua doble ritmo:

- ✓ El balón se lleva al costado, lo más lejos posible del defensa.
- ✓ Se realiza el segundo paso con la otra pierna, la cual vienen desde atrás; este paso debe ser un salto lo más cercano posible al aro o tablero.
- ✓ Si es necesario dar cierta rotación al balón (giro), en el momento de soltarlo.
- ✓ Se debe utilizar adecuadamente el tablero. Tener claro el punto de mirada.

2.2.4. Concepto de Rendimiento Deportivo: (variable dependiente)

Podemos definir rendimiento deportivo como la relación entre las marcas obtenidas en la práctica deportiva y la cantidad de recursos empleados para lograrlas. Por eso, si quieres incrementar tu rendimiento deportivo, debes ser capaz de aprovechar tus recursos al máximo. Básicamente, podemos entender el rendimiento deportivo como la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas. Es por esta razón que resulta fundamental que abordemos la preparación en cualquier deporte desde una perspectiva global, de conjunto. Cuantos más aspectos trabajemos, más probabilidades tendremos de conseguir los resultados deportivos deseados. Por desgracia, esto no siempre lo tenemos en cuenta. Con frecuencia, nuestros planes de entrenamiento se centran en alguno o algunos de los factores que contribuyen al rendimiento deportivo, descuidando otros de igual o mayor importancia. Y es en los momentos más importantes, las competiciones, donde se manifiestan en toda su intensidad nuestras deficiencias, llegando a arruinar todo nuestro trabajo realizado en los entrenamientos. (Pardo Kimi, 2015)

Entrenamiento. El entrenamiento significa, desde el punto de vista médico- biológico, una adaptación o bien un cambio detectable a nivel de la condición física (por ejemplo, mejora de la resistencia, de la fuerza, etc.), metabólico (por ejemplo, mayor tolerancia a la acidez) o morfológico (por ejemplo, hipertrofia muscular. El entrenamiento se considera como actividad de alta complejidad que engloba diversos niveles donde se involucran la condición física o

morfológica de los deportistas, requiere que se apliquen leyes, principios y reglas específicas, determinados en función de los objetivos que se perseguían a corto, mediano y largoplazo.

Según Pérez, (2017), “El entrenamiento deportivo moderno es un elemento transformador y determinante en la preparación de los deportistas actuales, la aplicación y uso de procesos de aprendizaje científico especializado con el objetivo de mejorar la aptitud técnica y física de los deportistas, mejorando habilidades de trabajo y asegurando un alto rendimiento deportivo.

Objetivos del entrenamiento

Los objetivos del proceso sistemático de entrenamiento pueden ser las capacidades, destrezas, cualidades, actitudes, etc.

Objetivos de aprendizaje psicomotor

Los factores de condición física como la resistencia, fuerza, velocidad y sus categorías subordinadas, y por otra parte, las capacidades y destrezas coordinativas (técnicas), que constituyen el núcleo del proceso de aprendizaje motor.

Objetivos de aprendizaje cognitivo

Los conocimientos de tipo táctico y técnico, pero también los fundamentos generales para la optimización del entrenamiento.

Objetivos de aprendizaje afectivo

Los objetivos de aprendizaje afectivo son la fuerza de voluntad, la superación y el dominio de uno mismo, la capacidad para imponerse, etc.; se encuentran en constante interacción con los factores de rendimiento físicos, o bien suponen una limitación para éstos.

El objetivo del entrenamiento deportivo

Es la mejora de la prestación o rendimiento deportivo de manera sistemática, planificada en función de las necesidades, cualidades o requerimientos físicos de los deportistas, en sesiones que ayuden al fortalecimiento de aptitudes físicas, desarrollo emocional para comprender el triunfo y la derrota como parte de la actividad competitiva.

Principios del entrenamiento

El entrenamiento deportivo es una actividad compleja, que tiene como prioridad la consecución de los objetivos específicos de cada deportista. Para conseguir el objetivo final, los entrenamientos tienen que ser coherentes con lo que se pretende, y seguir una serie de principios básicos. Estos principios están diseñados para ayudarte a optimizar los entrenamientos los principios son los siguientes. (Valdéz Aravena, 2018).

Principio de la Unidad Funcional

Tu cuerpo funciona como un todo. Todo está mecánica y estructuralmente formado para encajar y trabajar unido. Todo estímulo, actividad o ejercicio que realices, tendrá una repercusión en tu organismo en su totalidad Ejemplos: Al correr implicas principalmente el sistema cardiovascular, pero, además, dependiendo del ejercicio, la participación del sistema osteomuscular, nervioso, endocrino etc., será mayor o menor al hacer unas sentadillas, principalmente trabajas los cuádriceps, pero dependiendo de cómo realices el ejercicio, en que rango de movimiento, y a que intensidad, estarán participando más o menos músculos y el impacto hormonal y metabólico será mayor o menor. No veas tu cuerpo como un mecanismo compuesto de diferentes sistemas aislados. Esto es muy importante de tener en cuenta a la hora de conseguir tu objetivo. ¡Planifica las cargas y descansos y no sobreentrenes! (Valdéz Aravena, 2018).

Principio de la Multilateralidad

No es bueno basarse en una única cualidad física. El entrenamiento debería buscar, al menos en un principio, el desarrollo de las máximas cualidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) ya que cuanto mayor riqueza motriz se tenga, mayores posibilidades de superación cualquier reto, incluso evitar lesiones. Más adelante, por supuesto, se podrá hacer hincapié en una o varias cualidades propias de la especialidad. (Valdéz Aravena, 2018).

Principio de la Especificidad

Si entrenas para una maratón, no puedes pretender entrenar siempre con cargas de 5 y 10 km. Si entrenas para ganar músculo, no puedes pretender levantar pesos livianos a 20 repeticiones, o basarte solo en entrenamiento de fuerza máxima. Las cargas de entrenamiento han de ser lo más específicas posibles al objetivo que persigues, o a las cargas y ejercicios del deporte o competición.

Principio de la Sobrecarga

Este principio significa, ni más ni menos, que trabajar por debajo de tu umbral, no supondrá el estímulo necesario para hacerte progresar. Por lo tanto, tendrás que trabajar dentro de tu umbral o capacidad, para que el entrenamiento sea eficaz y consigas las adaptaciones necesarias para lograr el objetivo. (Valdéz Aravena, 2018)

Principio de la Continuidad

Lógicamente si entrenas una sola vez por semana, no te servirá para lograr tus objetivos. Los estímulos deben ser constantes, respetando los periodos lógicos de recuperación. De la misma manera, si esos estímulos son tantos que no dejan lugar a una recuperación efectiva, el entrenamiento no será eficaz, dando lugar a una posible lesión o sobre entrenamiento. Así pues, entrena entre 3 y 6 veces a la semana (dependiendo del deportista, disciplina, experiencia etc.) para que los estímulos sean constantes y coherentes con tu objetivo (Valdéz Aravena, 2018).

Principio de la Super compensación y la Recuperación

Por super compensación se entiende la consecución de un nivel superior tras un estímulo y una recuperación posterior. Para que la super compensación se produzca, necesitas seguir el principio de la constancia con su correcta recuperación, para que el cuerpo pueda producir adaptaciones superiores a las del entrenamiento anterior (Valdéz Aravena, 2018).

Principio de la Progresión

Para progresar, tienes que ir incrementando poco a poco la carga de entrenamiento, ya sea aumentando peso en el gimnasio, volumen en la carrera, o incluso días de entrenamiento. Este incremento de la carga debe ser individual y progresiva para que se lleve a cabo un aumento del rendimiento (Valdéz Aravena, 2018).

Principio de la Variedad

Evitar la monotonía y el aburrimiento de tu entrenamiento es vital para evolucionar, y para darle a tu cuerpo diferentes estímulos, evitando en muchos casos un posible estancamiento. Si quieres progresar, varía ejercicios, métodos de entrenamiento, series y repeticiones (Valdéz Aravena, 2018).

Principio de la Individualidad

Por supuesto, todo lo demás debe ser individualizado, adaptado a tus características propias. Cada persona es un mundo, y responde de diferente forma a los estímulos del entrenamiento, así que deja ya de copiarte de las revistas que ves de culturismo, o de la rutina que lleva de gimnasio, tu amigo que lleva 15 años entrenando, de nada te servirá a ti (Valdéz Aravena, 2018).

Medios para el entrenamiento

Para que el atleta consiga mejorar su rendimiento deportivo, es necesario que a lo largo del proceso de preparación se recurra a los diferentes medios de entrenamiento. Estos medios se denominan ejercicios físicos en la metodología del entrenamiento, siendo considerados el recurso más importante para la mejora del rendimiento deportivo.

Los medios de entrenamiento incluyen todos los instrumentos y medidas útiles para desarrollar el programa de entrenamiento. Se distingue entre medios de entrenamiento de tipo organizativo (instalación de recorridos), material (halteras de plato) e informativo (verbales: descripción del movimiento; visuales: serie de imágenes para el aprendizaje; anestésicos: posición de ayuda para sentir el movimiento). Los medios de entrenamiento se utilizan siempre en función de los contenidos, permitiendo la puesta en práctica de éstos.

Los ejercicios físicos “son una carga funcional para el sistema nervioso central, para el sistema circulatorio y para el endocrino, e influyen en todo el metabolismo.

En el entrenamiento se seleccionan una serie de medios, métodos y procedimientos que garantizan la forma deportiva, estos pueden ser de tipo individual y colectivo, claro dependiendo del tipo de deporte, de las competiciones. La planificación es un rubro importante del entrenamiento, donde se ordena de manera sistemática y progresiva los contenidos, en relación a las cargas de trabajo (INEF, 2018)

Después de haber revisado las bibliografías nosotros aportamos los medios del entrenamiento en el basquetbol son los tipos de ejercicios y actividades que podemos realizar en nuestro entrenamiento. Podemos pensar en estos como las herramientas que tenemos a nuestra disposición: Todo lo que necesitamos realmente es la capacidad de enseñarle a los integrantes de la sub 14 de la institución mencionada a ejecutar correctamente algunos ejercicios y luego a partir de ahí podemos empezar a ajustar ciertos parámetros para alcanzar los diferentes resultados del entrenamiento en el basquetbol.

Métodos de entrenamiento

Los métodos de entrenamiento suelen ser procedimientos sistemáticos, desarrollados en la práctica deportiva para alcanzar los objetivos planteados estos son:

- ✓ **Explicativo:** Es uno de los métodos más difundidos, toda vez que constituye la descripción oral y el análisis verbal de las acciones ejecutadas por los atletas. La explicación siempre debe ser precisa, concreta, objetiva y desprovista de palabras adicionales.
- ✓ **Demostrativo:** Es la demostración del movimiento que se manifiesta por la exposición de esquemas, fotos, películas, videos, y otros, lo que actúa como medios auxiliares o complementarios y en determinadas ocasiones brinda gran utilidad, sobre todo en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los hábitos motores más complicados y en la corrección de errores notablemente arraigados. Además, se complementa con la demostración directa del ejercicio por parte del profesor.
- ✓ **Global:** Es el método mediante el cual desde el primer momento se aprende a efectuar de manera íntegra las acciones.
- ✓ **Analítico:** Se basa en la división de un elemento técnico en partes para enseñarlo gradualmente.
- ✓ **Fragmentario:** Es el método mediante el cual se aprende hacer primero el ejercicio dominando sus fases y luego uniéndolos en un todo.
- ✓ **Global - Fragmentario - Global:** Es la unión de los métodos de los nombres mencionados.
- ✓ **Juego:** No es posible excluir el juego dentro de las actividades que se ejecutan dentro de la clase, amén de contribuir al desarrollo de todos los aspectos fundamentales. En él se concreta todo el proceso de enseñanza-aprendizaje logrado hasta ese momento.

- ✓ **Estándar:** Con él se refuerzan las acciones que se van aprendiendo, se consolida la formación del hábito motor y con ello la ejecución del movimiento.
- ✓ **Variable:** Es el método mediante el cual, al colocar situaciones cambiantes o problemáticas, para su solución se modifica la ejecución de respuesta del jugador al analizar la acción y darle una solución mental y motriz lo que posibilita la creación o enriquecimiento del pensamiento táctico de los jugadores.
- ✓ **Modelación:** Es el método que permite organizar el entrenamiento técnico-táctico con una concepción aproximada al juego, se emplea tan pronto como las condiciones demostradas por los jugadores nos identifiquen que puedan, con la ayuda del entrenador o la de sus compañeros, desarrollar nuevas habilidades.
- ✓ **Competencia:** Se basa en la realización de las mismas pruebas que deben superar en la competencia oficial, constituye un desarrollo más elevado de todos los aspectos fundamentales de la preparación del deportista.

Periodización del entrenamiento deportivo: La periodización es definida como la división del año de entrenamiento en períodos particulares de tiempo con objetivos y contenido bien determinados. La razón de esta división se basa en el hecho de que hoy se sabe que cualquier atleta o equipo no puede mantener permanentemente un nivel elevado de rendimiento deportivo. La periodización permite a los deportistas desarrollar, mantener y reducir su capacidad de rendimiento, logrando que sea óptimo, en cada fase de su desarrollo se le denomina como “forma deportiva”. A continuación, para comprender la periodización se analiza las fases de la forma deportiva.

Fases de la forma deportiva.

La periodización es definida por Borrero (2019) como “la división del año de entrenamiento en períodos particulares de tiempo con objetivos y contenido bien determinados. La razón de esta división se basa en el hecho de que hoy se sabe que cualquier atleta o equipo no puede mantener

permanentemente un nivel elevado de rendimiento deportivo. La periodización permite a los deportistas desarrollar, mantener y reducir su capacidad de rendimiento, logrando que sea óptimo, en cada fase de su desarrollo se le denomina como “forma deportiva”. A continuación, para comprender la periodización se analiza las fases de la forma deportiva analizador. (Borrero Burbano, 2019)

Planificación Deportiva: Mesociclos

Los mesociclos son periodos más cortos (pueden ser de un par de meses, un mes o un par de semanas) y con ellos organizamos de forma un poco más concreta el trabajo planteado dentro de los objetivos de los macrociclos. Existen varios tipos de mesociclos, cada uno con sus características propias. Estos tipos son: (Borrero Burbano, 2019)

Mesociclo de base: Son los mesociclos que se usan habitualmente en el comienzo de cada periodo. Están orientados a la creación de una base física sobre la cual trabajar de forma posterior. Se caracteriza por un gran volumen de trabajo, menor intensidad. (Borrero Burbano, 2019).

Mesociclo de desarrollo: Se busca en el deportista un aumento de las capacidades y el nivel de rendimiento físico. Se identifica también como el mesociclo anterior por un gran volumen de trabajo, menor intensidad. (Borrero Burbano, 2019)

Mesociclo de estabilización o precompetición: Se produce la transformación de los niveles de rendimiento alcanzados en las capacidades básicas en los anteriores mesociclos, hacia las capacidades específicas propias de la competición de la modalidad deportiva. Menor volumen de trabajo, mayor intensidad.

Mesociclo de competición: Incluyen las principales competiciones y el trabajo a realizar entre las mismas.

Planificación Deportiva:

Microciclos: son las unidades de planificación más pequeñas. Están compuestos por varias sesiones de entrenamiento (el entrenamiento en sí) y suele ser desde 2 sesiones hasta 2 semanas. Siempre orientadas hacia el mismo objetivo dentro del microciclo. Es el nivel de concreción máximo dentro de la planificación deportiva respecto a la orientación de las cargas. Diferenciamos las siguientes clases de microciclos. (Borrero Burbano, 2019)

Microciclo de ajuste: Este tipo de microciclo se utiliza a modo de preparación de cara a entrenamientos de mayor intensidad en posteriores etapas. Tienen poco nivel de carga y suelen usarse de forma introductoria.

De carga. Se busca durante esta organización un desarrollo de las capacidades de rendimiento mediante cargas medias de entrenamiento.

Choque o impacto. Intentamos alcanzar los procesos de adaptación del organismo, puede sucederse de dos formas; mediante un gran volumen de carga en periodos preparatorios o mediante una gran intensidad de carga en el periodo competitivo.

Microciclo de aproximación: En este microciclo se utilizan cargas muy similares a las existentes dentro de la competición específica. Es trabajo especializado de cara a la misma.

Competición. Incluyen las competiciones. Es muy importante saber racionalizar los descansos dentro de estos microciclos para poder afrontar las competiciones en las condiciones óptimas.

Recuperación o descarga. Tiene un bajo nivel de carga de entrenamiento de baloncesto y se suelen utilizar después de microciclos agresivos. Por ejemplo, los de choque o competición. El descanso aumenta para evitar el sobre entrenamiento, pero sigue existiendo trabajo para tener un desarrollo óptimo. También depende de la fase en la que nos encontremos.

Las fases establecidas por el autor tienen que estar claramente identificables en la planificación deportiva del entrenamiento, para prevenir excesos o el denominado sobre entrenamiento porque todo deportista requiere periodos específicos de descanso, que les ayuden a disminuir los niveles de rendimiento que favorezcan al descanso muscular, para posteriormente retomar el entrenamiento con mayor ahínco y perspectiva hacia el logro de metas. (Borrero Burbano, 2019)

Factores que condicionan la periodización

Enfatiza que para comprender los factores existe una unidad indisociable entre la periodización y la forma deportiva. El camino a recorrer, hasta que el atleta consiga un rendimiento óptimo, debe ser organizado con cuidado, no perdiendo nunca de vista la globalidad del proceso anual o plurianual del entrenamiento. El entrenador debe igualmente tener presente que la periodización está condicionada por (actores de la organización deportiva y por las leyes del entrenamiento, que la van a determinar.

Los factores que influyen en la periodización deben estar bien establecidos por los entrenadores, organizando cada fase de manera sistemática, sin perder de vista los

ciclos de la planificación deportiva, como menciona el autor puede incluso verse influida por la organización deportiva y las leyes de entrenamiento. (Borrero Burbano, 2019).

2.3. Definición de términos básicos

2.3.1. Estrategias de juego

Son programas de acción que llevan consigo compromisos de énfasis y recursos para poner en práctica una misión básica, con el propósito de darle a la organización.

2.3.2. Plan de entrenamiento

Es mejorar el rendimientos y habilidades que se realizan durante la actividad física, planificada para aumentar la capacidad del rendimiento deportivo.

2.3.3. Fundamentos técnicos

Llamamos fundamentos al conjunto de acciones corporales individuales que nos permiten ejecutar las acciones propias del juego con mayor eficacia sin transgredir las reglas de este.

2.3.4. Simbología

Son los signos que se utilizan para una mejor expresión del juego.

2.3.5. Técnica

Se entiende por un procedimiento racional, eficaz y económico para alcanzar grandes rendimientos deportivos

2.3.6. Habilidad deportiva

La facultad del deportista para realizar los gestos de su deporte a plena satisfacción.

2.3.7. Preparación técnica

Es un conjunto de ejercicios y fundamentos individuales y colectivos que sirven para los sistemas en conjunto, para ser llevados a cabo esperando buenos resultados.

2.3.8. Práctica deportiva

El deporte abarca las distintas manifestaciones en diversos órdenes de nuestra sociedad, de manera que en los últimos años se habla de la industria deportiva como grupo diferenciado que ofrece actividades de distracción, entretenimiento, espectáculo, educación, pasatiempo y, en general, bienes y servicios relacionados con el ocio y la actividad física, competitiva y recreativa”.

2.4. Formulación de hipótesis

2.4.1. Hipótesis General

Ha. El plan de entrenamiento en el baloncesto favorece significativamente en el rendimiento deportivo de la selección de basquetbol de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2022.

2.4.2. Hipótesis Específica

Ha1. El plan de entrenamiento en el baloncesto favorece significativamente en la preparación física de la selección de basquetbol de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2022.

Ha2. El plan de entrenamiento en el baloncesto favorece significativamente en la preparación técnica de la selección de basquetbol de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2022.

Ha3. El plan de entrenamiento en el baloncesto favorece significativamente en la preparación táctica de la selección de basquetbol de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2022.

Ha4. El plan de entrenamiento en el baloncesto favorece significativamente en la preparación psicológica de la selección de basquetbol de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2022.

2.5. Identificación de variable

Variable 1: Plan de entrenamiento de baloncesto.

Variable 2: Rendimiento deportivo

2.6. Operación de variables

Variables	Conceptualización	Dimensiones
Plan de entrenamiento	Jimenes (2018) actividad sistemática que permite y propicia, como consecuencia, alcanzar mejores coeficientes de realización en todos o en algunos de los factores que intervienen en una determinada tarea.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Planificación ✓ Ejecución ✓ Evaluación. ✓ Control
Rendimiento deportivo	Meza (2017) que el rendimiento deportivo no es más que: "El aumento o decremento temporal de la capacidad física, psíquica, funcional, técnica y táctica reflejada por el deportista durante su período de entrenamiento".	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Preparación física. ✓ Preparación técnica. ✓ Preparación táctica. ✓ Preparación psicológica

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Diseño Metodológico

3.1.1. Tipo y nivel de investigación.

El presente estudio responde al paradigma positivista, el cual considera que el conocimiento científico se fundamenta en la observación empírica y la neutralidad del investigador, quien debe dejar de lado sus juicios y valores personales para enfocarse en la recolección de evidencia objetiva y verificable, pues según este paradigma el principal objetivo de la ciencia es descubrir regularidades valiéndose para ello del Método Científico con la intención de obtener conocimiento válido, confiable y generalizable (Arias et al., 2022)

En cuanto al tipo de investigación es aplicada porque busca solucionar un problema práctico y específico señala que este tipo de investigación utiliza los conocimientos alcanzados en la investigación básica para identificar y proponer soluciones que ayuden a resolver problemas concretos, tal como se realizó en este estudio (Arispe et al.,2020). El diseño del trabajo de investigación es Preexperimental, debido a que se trabajó con la selección sub 14 de la institución mencionada. En tal sentido, fue del nivel descriptivo y explicativo,

La línea de investigación planteada es educación física y deporte en vista que está basado en que la educación física es una disciplina pedagógica que basa su intervención en el movimiento corporal, para estructurar primero y desarrollar después, de forma integral y armónica, las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de la persona, con la finalidad de mejorar la calidad de la participación humana en los distintos ámbitos de la vida, como son el familiar, el social y el productivo. En este sentido la educación física y el deporte deben ser retomados como medios de formación por cuanto se concretan en actividades de carácter lúdico

que permiten el desarrollo de las dimensiones corporal cognitiva, comunicativa, ética y afectiva del hombre.

3.1.2. Método de investigación

Método General

Método Científico: es un proceso que tiene como finalidad el establecimiento de relaciones entre hechos, para enunciar leyes que fundamenten el funcionamiento del mundo, en tal sentido en el presente trabajo de investigación se utilizó el método científico, para fortalecer todo el marco teórico.

Pasos del Método Científico

Observación. Mediante la actividad sensitiva, el hombre da cuenta de fenómenos que se le presentan. En este primer paso se observan y registran los fenómenos de la realidad. Es importante tener en cuenta los hechos objetivos y dejar de lado opiniones subjetivas o personales.

Inducción y preguntas. Los fenómenos que han sido observados podrán tener una regularidad o una particularidad que los reúne. Esta observación despierta preguntas e interrogantes sobre algún hecho o fenómeno.

Hipótesis. Una vez realizada la pregunta, la hipótesis es la posible explicación a la pregunta formulada. Esta hipótesis debe poder ser comprobada empíricamente.

Experimentación. La hipótesis es testada una cantidad suficiente de veces como para establecer una regularidad.

Demostración. Con los dos pasos anteriores, podrá determinarse si la hipótesis planteada era cierta, falsa o irregular. En el caso de que la hipótesis no pueda ser comprobada, se podrá formular una nueva.

Métodos específicos

Los métodos específicos que se emplearán serán: Descriptivo, bibliográficos y estadísticos porque el descriptivo busco la precisión, análisis e interpretación de las características de cada variable y sustentada en el comportamiento de las variables, en lo bibliográfico porque toda la información recopilada fue de los libros y el estadístico porque se empleó para la representación de los datos de estudio.

Son los siguientes:

El Método Inductivo: Deductivo “que nos ayudara, a seguir una secuencia lógica en el análisis del problema, ya que partimos de hechos observables para luego arribar a conclusiones”.

El Método Analítico. Nos permitirá analizar la realidad problemática identificando las causas que lo propiciaron.

El Método Histórico. Nos permitirá conocer la evolución del basquetbol en Huancavelica

El Método Estadístico. para el procesamiento de los datos obtenidos.

3.1.3. Diseño de investigación

El diseño que se utilizará en el trabajo de investigación es el preexperimental con prueba de entrada y prueba de salida, con un solo grupo. Puesto que se realizará una evaluación previa de la variable dependiente, posteriormente se aplicará la variable independiente y al final se evaluará los resultados.

Gráficamente se representa de la siguiente manera:

GE: O_1 X O_2

Dónde:

G.E.: Grupo Experimental.

O_1 : Pre Test

O_2 : Post Test

X : Manipulación de la Variable Independiente

Variable independiente.

V_x = Plan de entrenamiento del baloncesto

Variable dependiente

V_y = Rendimiento Deportivo

Población. según Hernández (2018) afirma que la población es la agrupación de personas que tienen similares características La población estará conformada por la selección de basquetbol de la Institución Educativa. Franciscas Diez Canseco De Castilla, Huancavelica en el año 2022

Muestra. Se define como un subconjunto de la población o universo de interés, del cual se recopilarán los datos necesarios, y debe ser una representación adecuada de la población en general (Hernández et al., 2018). La muestra está conformada por los estudiantes de la selección de baloncesto de la sub 14 del Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2022.

Muestreo. El grupo experimental está definido será del tipo no probabilístico.

Criterios de inclusión: Estudiantes de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica. Selección de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica (sub 14)

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no asisten al plan de entrenamiento.
- Estudiantes que no fueron convocados.
- Estudiantes enfermos
- Estudiantes trasladados

3.1.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica. Básicamente, es la aplicación de diversas técnicas y herramientas que los investigadores obtienen para la búsqueda de la información que serán utilizados en un determinado punto de estudio (Ñaupas et al.,2018). En este marco la técnica que se ha empleado para la recopilación de datos en el trabajo de investigación será la evaluación.

De Gabinete: Que sirvieron para recoger la respectiva información bibliográfica, entre las cuales tenemos.

El Fichaje: Se utilizo para fijar conceptos y datos relevantes, mediante la elaboración y utilización de fichas para registrar organizar y precisar aspectos importantes considerados en las diferentes etapas de la investigación.

Las fichas utilizadas fueron:

Ficha de Resumen: Fue utilizada en la síntesis de conceptos y aportes de diversas fuentes, en las cuales fueron organizados concisa y pertinentemente en estas fichas, particularmente sobre contenidos teóricos o antecedentes consultados.

Ficha Textuales: Utilizadas en la transcripción literal de contenidos, sobre su versión bibliográfica o fuente informativa original.

Fichas Bibliográficas: Se utilizaron en el registro permanente de datos sobre las fuentes recurridas y consultadas que darán el soporte científico correspondiente a la investigación.

De Evaluación: Se utilizará para recoger la información referida a la variable dependiente, las técnicas a utilizar son la aplicación de una prueba tipo batería de los fundamentos del basquetbol, a las cuales se les denominará Tes”

Instrumento: Se aplicará los medios auxiliares para recoger y registrar los datos obtenidos a través de las técnicas los siguientes instrumentos:

- Batería de prueba (test) de entrada y salida.
- **Ficha de evaluación:** Del plan de basquetbol.
- **Instrumentos:** Validados por el juicio de un experto.

3.1.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Para el procesamiento de datos se utilizó la técnica de análisis estadístico, descriptivo e inferencial, mediante programa estadístico SPSS V-26, asimismo el análisis de datos de realizará utilizando la prueba estadística paramétrica t de student.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. resultados y discusión

Resultados obtenidos después de aplicar el Plan de Entrenamiento del Baloncesto y el pre test y post tes de las dimensiones de la variable Rendimiento Deportivo aplicadas a las 20 integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica 2022.

Test de Rufier. Se aplicó a los integrantes de la selección sub 14 de Basquetbol para conocer el grado de condición física que se encuentran antes de aplicar el plan de entrenamiento.

Tabla 1

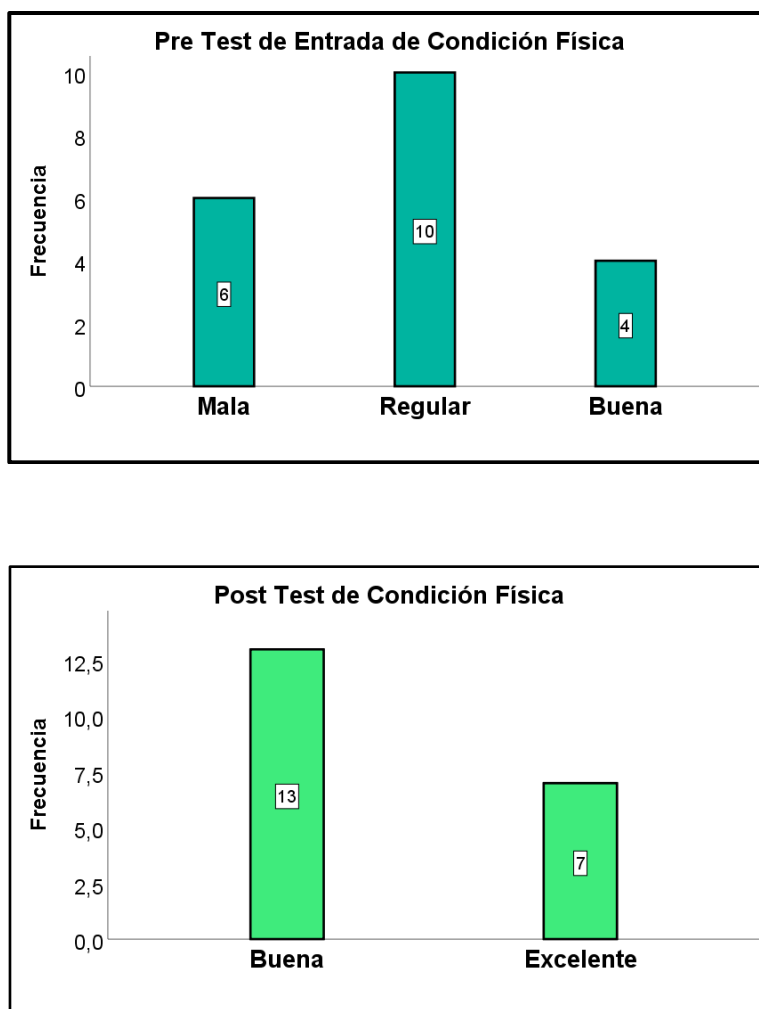
Resultados de la frecuencia de entrada y salida del pre - test y post test de condición física aplicados a las integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2022.

Pre - Test Entrada de Condición Física				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Mala	6	30,0	30,0	30,0
Regular	10	50,0	50,0	80,0
Buena	4	20,0	20,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	210,0

Post - Test de Salida de Condición Física				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Buena	13	65,0	65,0	65,0
Excelente	7	35,0	35,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	165,0

Figura 1

Resultados estadísticos de la frecuencia de entrada y salida del pre - test y post test de condición física aplicados a las integrantes de la selección sub 14 de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2022.



Análisis e Interpretación de Resultados

El grupo de estudio de las estudiantes antes de la intervención según los datos del pre test, de condición física 06 integrantes se encuentran en condición mala que es el 30%, 10 integrantes se encuentran en condición regular que es el 50% y 4 integrantes de la selección sub 14 de basquetbol se encuentran en condición de buena que es, 20%. Después de la aplicación

del plan de entrenamiento a las integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla el post - test, tiene los siguientes datos, 13 integrantes están en condición buena que es el 65% y 07 integrantes en condición excelente que es el 45%. Demostrándose que el Plan de Entrenamiento mejoro la condición física de las integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla

Tabla 2

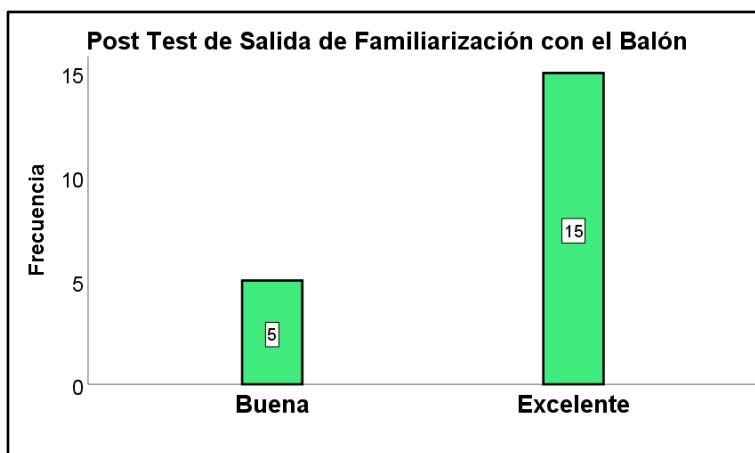
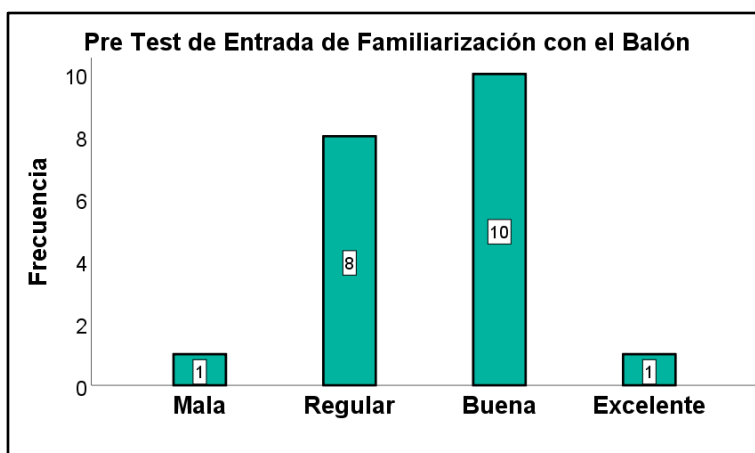
Resultados de la frecuencia de entrada y salida del pre - test y post test de familiarización con el balón aplicado a las integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2022.

Pre - Test de Entrada de Familiarización con el Balón				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Mala	1	5,0	5,0	5,0
Regular	8	40,0	40,0	45,0
Buena	10	50,0	50,0	95,0
Excelente	1	5,0	5,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	245,0

Post - Test de Salida de Familiarización con el Balón				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
3,00	5	25,0	25,0	25,0
4,00	15	75,0	75,0	100,0
total	20	100,0	100,0	125,0

Figura 2

Resultados estadísticos de la frecuencia de entrada y salida del pre - test y post test de familiarización con el balón aplicados a las integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2022.



Análisis e Interpretación de Resultados

El grupo de estudio antes de la intervención según los datos del pre - test, de familiarización con el balón 01 integrantes se encuentran en condición mala que es el 05%, 08 integrantes se encuentran en condición regular que es el 40% y 10 integrantes de la selección

sub 14 de basquetbol se encuentran en condición de buena que es, 50%, y 01 en condición excelente que es el 05 %. Después de la aplicación del plan de entrenamiento a las integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla el pos test, tiene los siguientes resultados, 05 integrantes están en condición buena que es el 25% y 15 integrantes en condición excelente que es el 75%. Demostrándose que el Plan de Entrenamiento mejoró la familiarización con el balón gracias a los ejercicios realizados en la parte práctica y distintos materiales que ayudaron a las estudiantes para así tener más confianza con el balón en las integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla.

Tabla 3.

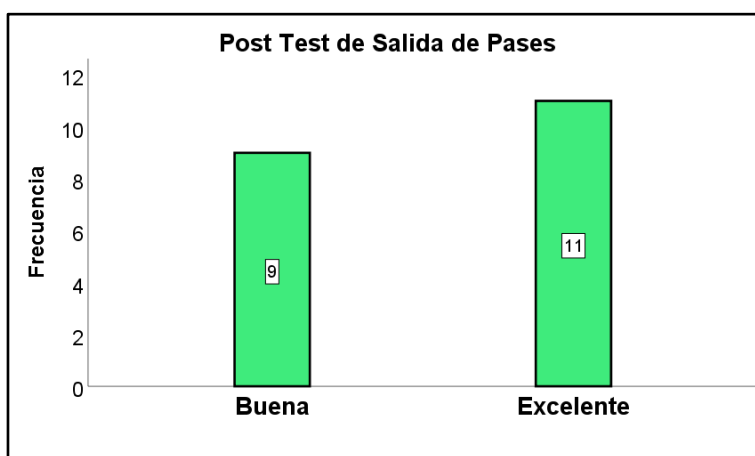
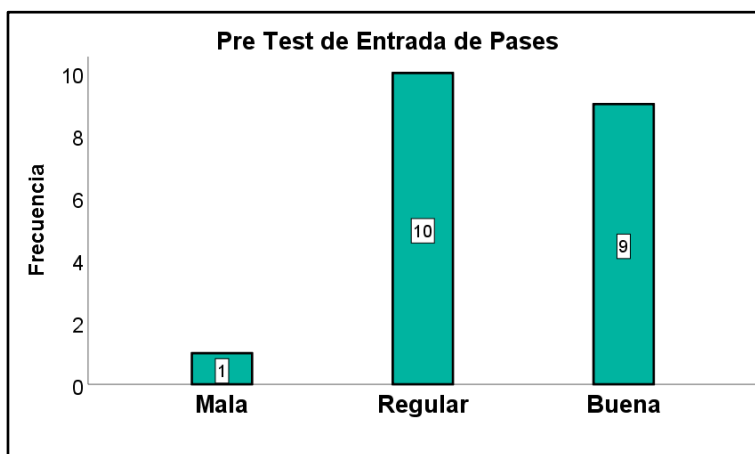
Resultados de la frecuencia de entrada y salida del pre - test y post test de pases con el balón aplicados a las integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2022.

Pre - Test de Entrada de Pases con el Balón				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Mala	1	5,0	5,0	5,0
Regular	10	50,0	50,0	55,0
Buena	9	45,0	45,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	160,0

Post - Test de Salida de Pases con el Balón				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Buena	7	35,0	35,0	35,0
Excelente	13	65,0	65,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	135,0

Figura 3

Resultados estadísticos de la frecuencia de entrada y salida del pre - test y post test de pases con el balón aplicados a las integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2022.



Análisis e Interpretación de Resultados

El grupo de estudio antes de la intervención según los datos del pre - test, de pases con el balón 01 integrantes se encuentran en condición mala que es el 05%, 08 integrantes se encuentran en condición regular que es el 40% y 10 integrantes de la selección sub 14 de basquetbol se encuentran en condición de buena que es, 50%, y 01 en condición excelente que es el 05 %. Después de la aplicación del plan de entrenamiento a las integrantes de la selección

sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla el pos test, tiene los siguientes resultados, 07 integrantes están en condición buena que es el 35% y 13 integrantes en condición excelente que es el 65%. Demostrándose que el Plan de Entrenamiento mejoró la técnica de los pases gracias a las actividades como los entrenamientos de los tipos de pases adecuadamente en las sesiones realizadas, de las integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla.

Tabla 4

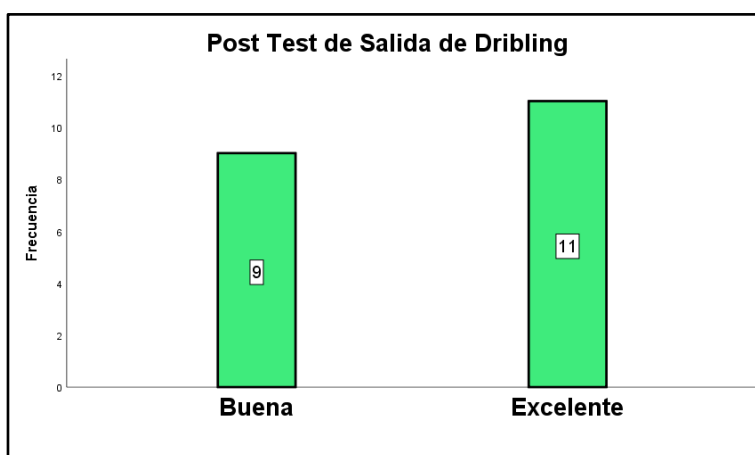
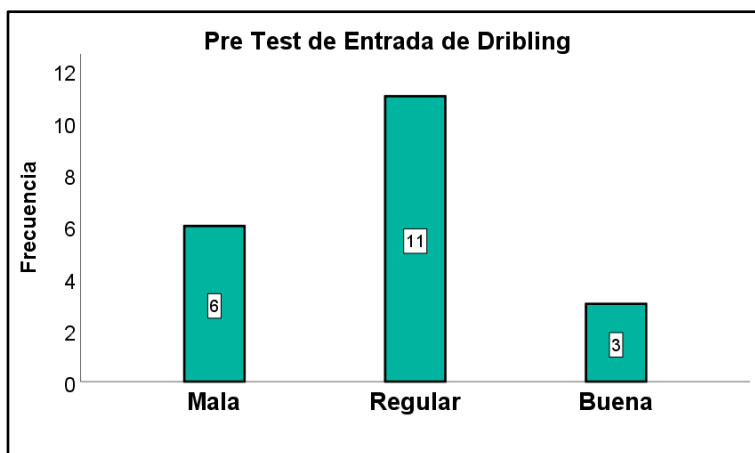
Resultados de la frecuencia de entrada y salida del pre - test y post test de dribling con el balón aplicados a las integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2022.

Pre -Test de Entrada de Dribling				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Mala	6	30,0	30,0	30,0
Regular	11	55,0	55,0	85,0
Buena	3	15,0	15,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	215,0

Post - Test de Salida Dribling				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Buena	9	45,0	45,0	45,0
Excelente	11	55,0	55,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	145,0

Figura 4

Resultados estadísticos de la frecuencia de entrada y salida del pre - test y post test de dribling con el balón aplicados a las integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2022.



Análisis e Interpretación de Resultados.

El grupo de estudio antes de la intervención según los datos del pre - test, del driblin con el balón 06 integrantes se encuentran en condición mala que es el 30%, 11 integrantes se encuentran en condición regular que es el 55 % y 03 integrantes de la selección de basquetbol se encuentran en condición de buena que es, 15%. Después de la aplicación del plan de entrenamiento a las integrantes de la selección de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla el post test, tiene los siguientes resultados, 09 integrantes están en condición buena que es el 45% y 11 integrantes en condición excelente que es el 55%.

Demostrándose que el Plan de Entrenamiento mejoro la técnica del dribling gracias a los ejercicios con el balón que ayudo mejorar el dominio de las manos para así tener un buen dribling de los integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla

Tabla 5.

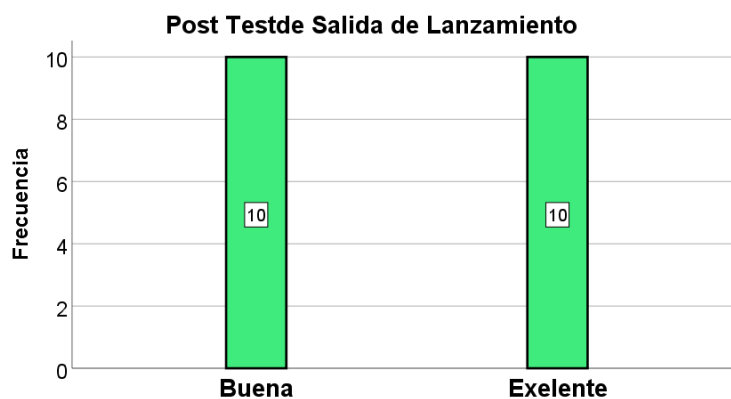
Resultados de la frecuencia de entrada y salida del pre - test y post test lanzamientos con el balón aplicados a las integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2022.

Pre - Test de Entrada de lanzamiento				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Malo	7	35,0	35,0	35,0
Regular	11	55,0	55,0	90,0
Bueno	2	10,0	10,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	225

Post - Tes de lanzamientos				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bueno	10	50,0	50,0	50,0
Excelente	10	50,0	50,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	150,0

Figura 5

Resultados estadísticos de la frecuencia de entrada y salida del pre - test y post test de lanzamientos con el balón aplicados a las integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2022-



Análisis e Interpretación de Resultados

El grupo de estudio antes de la intervención según los datos del pre - test, de los lanzamientos con el balón 07 integrantes se encuentran en condición mala que es el 35%, 11 integrantes se encuentran en condición regular que es el 55 % y 02 integrantes de la selección sub 14 de basquetbol se encuentran en condición de buena que es, 10%. Después de la aplicación del plan de entrenamiento a las integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla el post test, tiene los siguientes resultados, 10 integrantes están en condición buena que es el 50% y 10 integrantes en condición excelente que es el 50%. Demostrándose que el Plan de Entrenamiento mejoro la técnica de lanzamientos al aro gracias a los distintos ejercicios que realizamos en los brazos y muñeca con el balón de las

integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla

Tabla 6

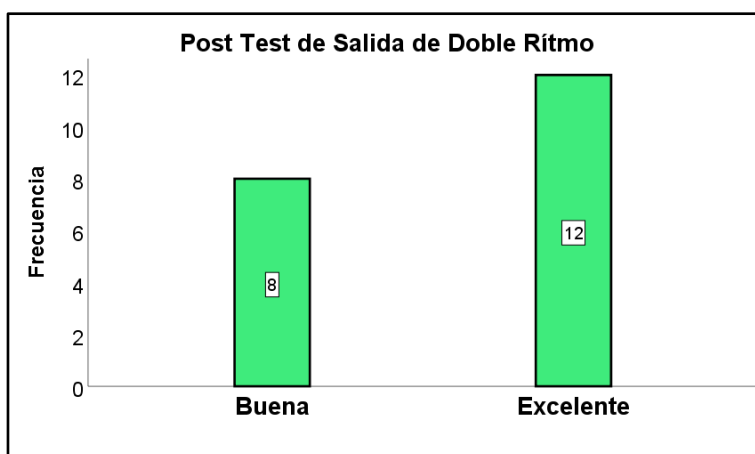
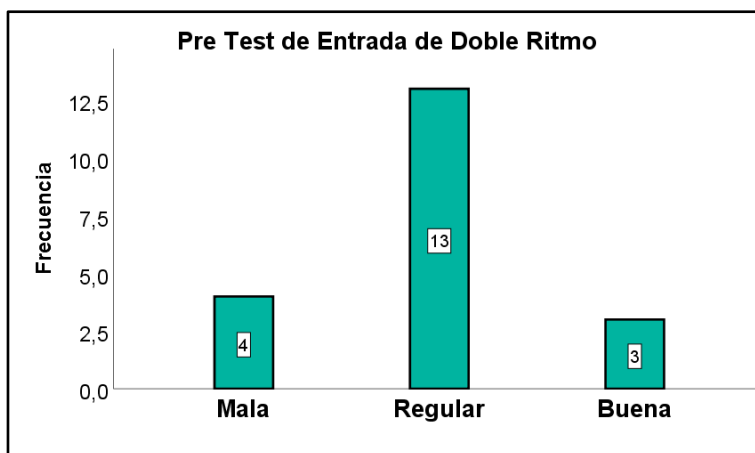
Resultados de la frecuencia de entrada y salida del pre - test y post test de la técnica del doble ritmo aplicados a las integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2022.

Pre - test Entrada de Doble Ritmo				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Mala	4	20,0	20,0	20,0
Regular	13	65,0	65,0	85,0
Buena	3	15,0	15,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	225,0

Post - Test de Salida del Doble Ritmo				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Buena	8	40,0	40,0	40,0
Excelente	12	60,0	60,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	140,0

Figura 6

Resultados estadísticos de la frecuencia de entrada y salida del pre - test y post test de la técnica del doble ritmo aplicados a las integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2022



Análisis e Interpretación de Resultados

El grupo de estudio antes de la intervención según los datos del pre - test, de la técnica del doble ritmo 04 integrantes se encuentran en condición mala que es el 20 %, 13 integrantes se encuentran en condición regular que es el 65 % y 03 integrantes de la selección sub 14 de basquetbol se encuentran en condición de buena que es, 15 %. Después de la aplicación del plan de entrenamiento a las integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla el post test, tiene los siguientes resultados, 08 integrantes están en condición buena que es el 40 % y 12 integrantes en condición excelente

que es el 60%. Demostrándose que el Plan de Entrenamiento mejoro el doble ritmo gracias a los distintos ejercicios que realizamos con los pies y manos, ayudándonos con los materiales adecuados para así lograr correctamente el doble ritmo de las integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla.

Tabla 7

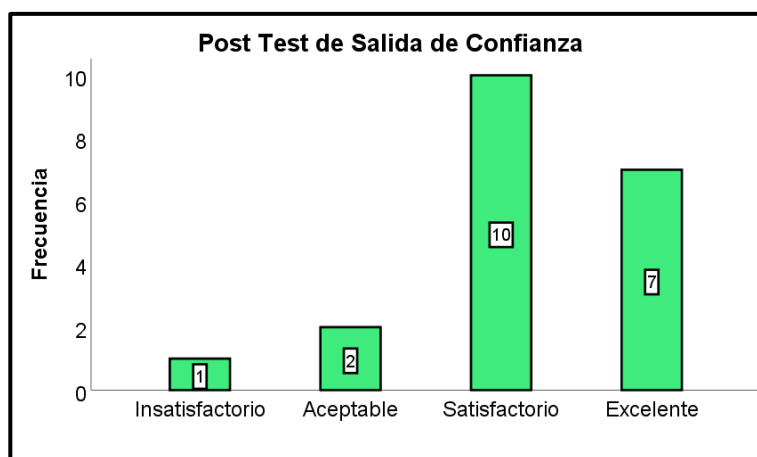
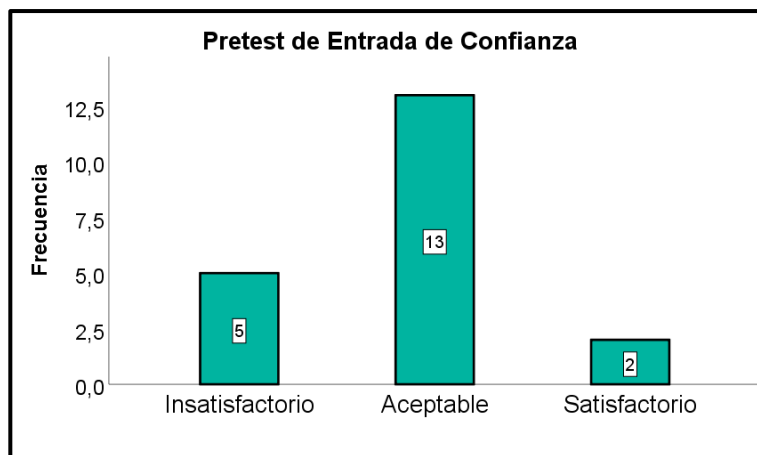
Resultados de la frecuencia de entrada y salida del pre - test y post test de preparación psicológica confianza aplicados a las integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2022.

Pre - test de Entrada de Confianza				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Insatisfactorio	5	25,0	25,0	25,0
Aceptable	13	65,0	65,0	90,0
Satisfactorio	2	10,0	10,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	215,0

Post - Test de Salida de Confianza				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Insatisfactorio	1	5,0	5,0	5,0
Aceptable	2	10,0	10,0	15,0
Satisfactorio	10	50,0	50,0	65,0
Excelente	7	35,0	35,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	185,0

Figura 7

Resultados estadísticos de la frecuencia de entrada y salida del pre - test y post test de preparación psicológica de la confianza aplicados a las integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2022



Análisis e Interpretación de Resultados

El grupo de estudio antes de la intervención según los datos del pre - test, de la preparación psicológica confianza 05 integrantes se encuentran en condición insatisfactorio que es el 25 %, 13 integrantes se encuentran en condición que es el aceptable 65 % y 02 integrantes de la selección sub 14 de basquetbol se encuentran en condición de satisfactorio que es, 10 %. Después de la aplicación de las charlas ejecutadas a las integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla el post test, tiene los siguientes resultados, 01 integrantes están en condición insatisfactorio que es el 05 %, 02

integrantes en condición aceptable que es el 10%, 10n en condición satisfactorio que es el 50 % y 07 en condición excelente que es el 35 %. Demostrándose que las charlas que recibieron por la Psicóloga Denisse Katherine Sedano Manrique identificada con el DNI 47165792, mejoran la confianza en los integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla.

Tabla 8

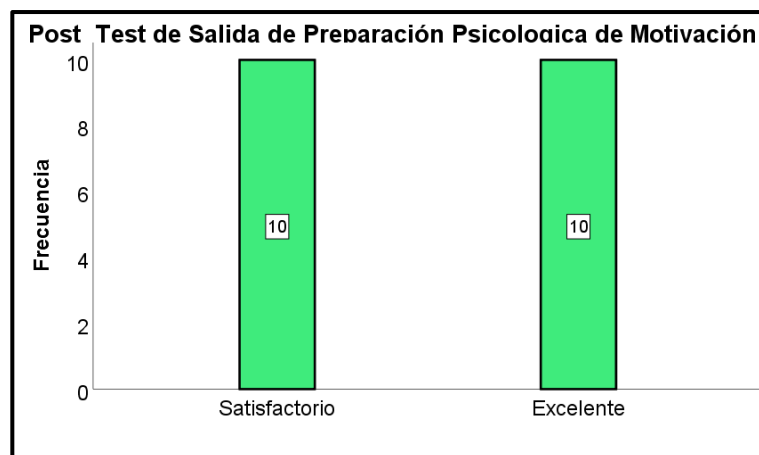
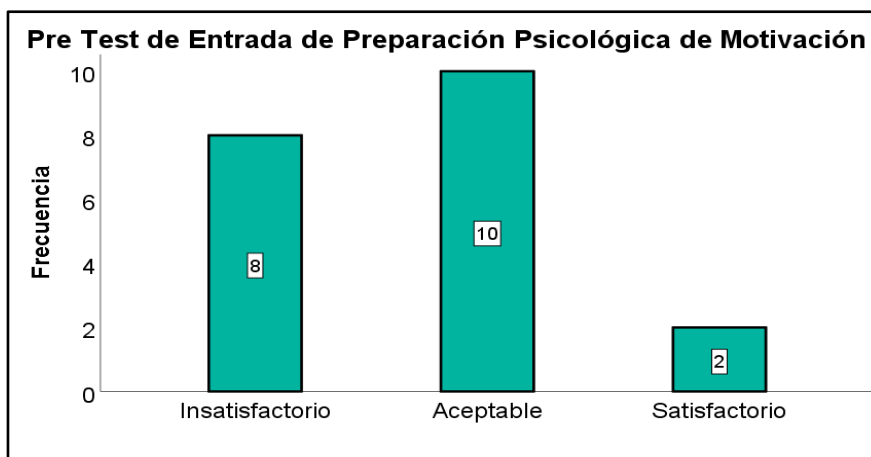
Resultados de la frecuencia de entrada y salida del pre - test y post test de preparación psicológica de motivación aplicados a las integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2022.

Pre - Test de Entrada de Motivación				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Insatisfactorio	8	40,0	40,0	40,0
Aceptable	10	50,0	50,0	90,0
Satisfactorio	2	10,0	10,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	130,0

Post - Test de Salida de Motivación				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Satisfactorio	10	50,0	50,0	50,0
Excelente	10	50,0	50,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	150,0

Figura 8

Resultados estadísticos de la frecuencia de entrada y salida del pre - test y post test de preparación psicológica de la confianza aplicados a las integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2022.



Análisis e Interpretación de Resultados

El grupo de estudio antes de la intervención según los datos del pre - test, de la preparación psicológica motivación 08 integrantes se encuentran en condición insatisfactorio que es el 40 %, 10 integrantes se encuentran en condición que es el aceptable 50 % y 02 integrantes de la selección sub 14 de basquetbol se encuentran en condición de satisfactorio que es, 10 %. Después de la aplicación de las charlas sobre motivación desarrolladas a las integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla el post test, tiene los siguientes resultados, 10 integrantes están en condición satisfactorio que

es el 50 % , 10 integrantes en condición excelente que es el 50%, Demostrándose que las charlas que recibieron mejora la motivación en las integrantes de la selección de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla.

Tabla 9

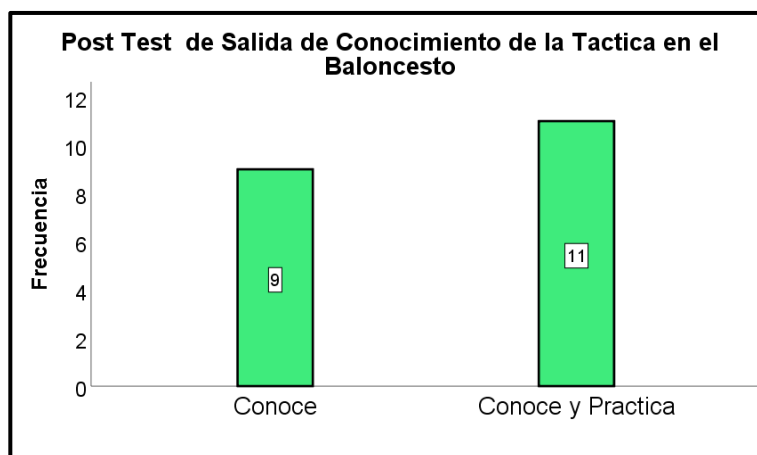
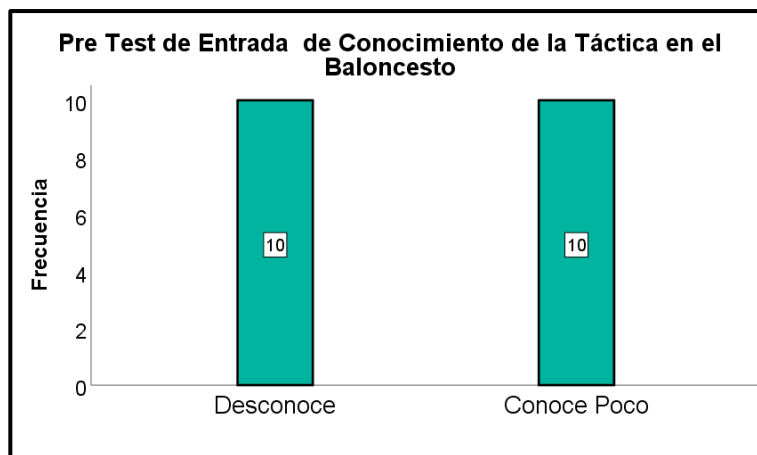
Resultados de la frecuencia de entrada y salida del pre - test y post test de preparación táctica aplicados a las integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2022.

Pre - test de Entrada de Conocimiento de la Táctica en el Baloncesto				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Desconoce	10	50,0	50,0	50,0
Conoce Poco	10	50,0	50,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	150,0

Post - Test de Salida de Conocimiento de la Táctica en el Baloncesto				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Conoce	9	45,0	45,0	45,0
Conoce y Practica	11	55,0	55,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	145,0

Figura 9

Resultados estadísticos de la frecuencia de entrada y salida del pre - test y post test de preparación táctica aplicados a las integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2022.



Análisis e Interpretación de Resultados

El grupo de estudio antes de la intervención según los datos del pre - test, de la preparación táctica 10 integrantes desconocen las tácticas que representa 50% 10 integrantes conocen poco que es 50% aplicado las capacitaciones a los integrantes de la selección sub 14 de Basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla se obtuvo los siguientes resultados. 09 integrantes ya conocen las tácticas en el basquetbol que es el 45%, 11 integrantes ya conocen y practican las tácticas en el basquetbol que es 55%, Demostrándose

que las capacitaciones en preparación táctica que recibieron las integrantes de la selección de basquetbol mejoro el rendimiento deportivo en las integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla.

4.2. Comprobación de hipótesis.

4.2.1. Para la Hipótesis General.

Ha. El plan de entrenamiento en el baloncesto favorece significativamente en el rendimiento deportivo de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2022.

Ho. El plan de entrenamiento en el baloncesto no favorece significativamente en el rendimiento deportivo de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2022.

Tabla 10

Estadísticas de Muestras Emparejadas					
		Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Par 1	Pre Test de Entrada	2,1000	20	,44721	,10000
	Post Tes de Salida	3,4500	20	,51042	,11413

Correlaciones de Muestras Emparejadas				
		N	Correlación	Sig.
Par 1	Pre Test de Entrada & Post Tes de Salida	20	,484	,031

Prueba de Muestras Emparejadas						
Diferencias emparejadas					Sig. (bilateral)	
Media	esv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl
			Inferior	Superior		

Par 1	Pre-Test de Entrada - Post Tes de Salida	-1,35000	,48936	,10942	-1,57903	1,12097	12,337	19	,000
-------	--	----------	--------	--------	----------	---------	--------	----	------

Decisión

En los resultados mostrados en la tabla 9 se aprecia el estadístico t student con un valor de -1,35000 siendo el nivel de significancia $p=0,05$ obteniéndose un valor $0,000 < 005$, por lo tanto, se concluye que las variables Plan de Entrenamiento y el rendimiento Deportivo presentan resultados diferentes en cuanto al pre-test y post test, es decir existen diferencias significativas entre las variables. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna y se comprueba de este modo que existe una influencia significativa entre Plan de Entrenamiento y el Rendimiento Deportivo en la selección de Basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla.

Hipótesis específica 1.

Ha1: El plan de entrenamiento en el baloncesto favorece significativamente en la preparación física de la selección de basquetbol de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2022.

Ho1: El plan de entrenamiento en el baloncesto no favorece significativamente en la preparación física de la selección de basquetbol de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2022.

Tabla 11

Estadísticas de Muestras Emparejadas					
		Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Par 1	Pre Test de Preparación Física	1,9000	20	,71818	,16059
	Post Test de Preparación Física	3,3500	20	,48936	,10942

Correlaciones de Muestras Emparejadas				
		N	Correlación	Sig.
Par 1	Pre-Test de Preparación Física & Post Test de Preparación Física	20	,105	,660

Prueba de Muestras Emparejadas									
Diferencias emparejadas									
95% de intervalo de confianza de la diferencia									
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Inferior	Superior	t	gl	Sig. (bilateral)
Par 1	Pre-Test de Preparación Física - Post Test de Preparación Física	-1,45000	,82558	,18460	-1,83638	-1,06362	-7,855	19	,000

Decisión.

En los resultados mostrados en la tabla 21, se aprecia el estadístico t-student con un valor de -7,855, siendo el nivel de significancia $p=0,05$, obteniéndose un p-valor de $0,000 < 0,05$. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna y se comprueba de este modo que existe una influencia significativa entre el plan de entrenamiento y la condición física de los integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Díez Canseco de Castilla.

Tabla 12

Estadísticas de Muestras Emparejadas					
		Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Par 1	Pre Test de Preparación Técnica	1,7500	20	,63867	,14281
	Post Test de Preparación técnica	3,4000	20	,68056	,15218

Correlaciones de Muestras Emparejadas				
		N	Correlación	Sig.

Par 1	Pre Tes de Preparación técnica & Post Test de Preparación técnica	20	,000	1,000
-------	---	----	------	-------

Prueba de Muestras Emparejadas

		Diferencias emparejadas								
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)	
					Inferior	Superior				
Par 1	Pre-Tes de Preparación técnica - Post Test de Preparación técnica	-1,65000	,93330	,20869	-2,08680	-1,21320	-7,906	19	,000	

Decisión.

En los resultados mostrados en la tabla 21, se aprecia el estadístico t-student con un valor de -6,990, siendo el nivel de significancia $p=0,05$, obteniéndose un p-valor de $0,000 < 0,05$, Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna y se comprueba de este modo que existe una influencia significativa entre la ejecución y la preparación técnica de los integrantes de la selección sub 14 de basketbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla.

Tabla 13

		Diferencias Emparejadas								
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	l	Sig. (bilateral)	
					Inferior	Superior				
Par 1	Control - Táctica	-2,10000	2,71818	2,16059	-2,43612	1,76388	13,077	19	1,000	

Correlaciones de Muestras Emparejadas

		N	Correlación	Sig.
Par 1	Pretest de Táctica & Post Test Táctica	20	,000	1,000

Prueba de Muestras Emparejadas

		Desv. Desviació		Inferior	Superior				
		n							
Par 1	Pre test de Psicología - Post Test Psicología	-	,99472	,22243	-2,06554	-1,13446	-7,193	19	,000
		1,6000							
		0							

Decisión

En los resultados mostrados en la tabla 21, se aprecia el estadístico t-student con un valor de -10,485, siendo el nivel de significancia $p=0,05$, obteniéndose un p-valor de $0,000 < 0.05$, Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna y se comprueba de este modo que existe una influencia significativa entre la evaluación y la preparación psicológica de los integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla.

Discusión

En la investigación denominada Plan de Entrenamiento del Baloncesto y el Rendimiento Deportivo de la selección sub 14 de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2022, se llega a las siguientes conclusiones: Que producto del análisis inicial del grupo de estudio de aplicación del Plan de Entrenamiento teniendo en cuenta los fundamentos básicos del basquetbol se inició con la preparación física, técnica, táctica y psicológicas de los integrantes de la selección de Basquetbol. Asimismo, dio a conocer la efectividad comprobándolo con un grado de significancia, por medio de la prueba estadística del t de student, obteniendo un valor no menor a 0,05 que es el referente teórico de comprobación de efectividad de la planificación aplicada. Los resultados logrados en este estudio confirman que el plan de entrenamiento aplicados a la selección de basquetbol de la institución mencionada varió los índices de desarrollo de la preparación físicas, técnicas, táctica y psicológica de las integrantes. Todo ello se interpreta como efecto de influencia en los integrantes de la selección los diversos ejercicios del entrenamiento y su realización metodológica, dando como resultado la aparición del efecto acumulativo de las cargas.

Del presente trabajo se toma como referencia que los resultados de los integrantes de la selección de basquetbol como grupo experimental producto de la aplicación del plan de entrenamiento de los fundamentos técnicos, tácticos y psicológicos condujo al desarrollo optima de sus presentaciones deportivas. Concluyendo que la práctica planificada y efectiva del básquetbol, desarrolla habilidades motrices convirtiendo en una selección competitiva.

Alvarado, (2019) cuyo objetivo es Proponer un Programa de entrenamiento fundamentado en los procesos aplicados por equipos de alta competición que potencie el rendimiento técnico y táctico de la selección masculina de Baloncesto de la Escuela Superior Politécnica del Litoral. Concluye. Se requiere reestructurar el Programa de Entrenamiento dirigido

a los seleccionados de baloncesto complementando la infraestructura e implementos necesarios, La existencia de casos de estudiantes deportistas con dificultades económicas y otras que les impiden desarrollar su ámbito deportivo. Con la aplicación de este tipo de programas la institución sería referente en la organización deportiva de la Educación Superior y su inserción en el Alto rendimiento deportivo. (p. 64).

De acuerdo a lo fundamentado en el presente trabajo se puede deducir que el nexo de trabajo de un plan de entrenamiento es importante en integrantes de la selección de basquetbol por articular la teoría y práctica, la cual debe englobar en el desarrollo de la competencia de los integrantes de la selección quienes practican este deporte.

Mena, (2021) tuvo como objetivo el determinar la relación entre la actitud deportiva y rendimiento competitivo del club Carlos Tenaud de Trujillo, 2021. Concluye. En términos generales, se determinó la relación entre actitud deportiva y rendimiento competitivo es el club Carlos Tenaud de Trujillo, aludiendo una correlación positiva baja ($\rho = 0.217$) y contraste ($p = 0.019$). Asimismo, se identificó el nivel de actitud deportiva de los jugadores del club Carlos Tenaud de Trujillo, los resultados demuestran que el 56,41% de la mayoría de los futbolistas cree tener una actitud regular hacia el deporte. Al mismo tiempo, podemos verificar las tendencias regulares de actitudes relacionadas con el proceso de actividad física

Según estos dos últimos autores se deduce que existe un descuido en la aplicación de un plan de entrenamiento deportivo de la práctica del básquetbol por desconocimiento pese tener que participar en los juegos deportivos escolares donde sus participaciones se notan la esca condición física preparación técnica, táctica y psicológica de esta manera dejando a un lado las cualidades que presentan los integrantes de la selección. Como prueba de su hipótesis podemos afirmar que el valor de 0,05, lo que indica que existe relación directa buena entre las variables contrastadas, mientras que el valor de la significancia bilateral es 0.000, menor a 0.05.,

lo que permite asumir la hipótesis alterna donde precisa que el plan de entrenamiento deportivo y el rendimiento deportivo se relacionan.

Conclusiones

Primero. Los datos del pre - test de condición física la gran mayoría de las integrantes de la selección de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla de encontró en un nivel malo y regular. Aplicado el Plan de Entrenamiento Deportivo en el 'post test de salida se nota una mejoría ya que se encuentran en el nivel bueno excelente demostrándose que las actividades tomadas para mejorar la condición física dieron optamos resultados.

Segundo. Los datos del pre - test de entrada referido a la preparación táctica arrojaron los siguientes datos el 50% desconocen y una pequeña minoría conoce. Aplicado el plan de entrenamiento los resultados se revirtieron el post tes arrojó que 90% de las integrantes de la selección de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla conocen y ponen en práctica las tácticas ofensivas y defensivas.

Tercero. Los datos del pre - test de entrada referido a la preparación técnica (familiarización con el balón, dribling, pases, lanzamientos y doble ritmo), arrojaron los siguientes datos el 60% de las integrantes de la selección de basquetbol se encuentran entre malo y regular. Aplicado el plan de entrenamiento los resultados se revirtieron el post tes arrojó que 95% de los integrantes de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla mejoraron en los fundamentos técnicos del basquetbol.

Cuarto. En cuanto a la preparación psicológica se concluye aplicado un cuestionario los resultados del pre - test de confianza y motivación los resultados no fueron alentadores ya que las integrantes de la selección sub 14 del basquetbol se encuentran con emociones en el nivel bajo. Aplicado las charlas con las integrantes se demuestra que aplicado el post test se comprobó que mejoraron en cuanto a la confianza y motivación en el rendimiento deportivo.

Recomendaciones

Primero. Vigorizar los planes de entrenamiento a través del dominio de los fundamentos básicos del basquetbol, basados en las necesidades de los deportistas de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla, que sea frecuente e incluya de forma sistemática recursos y actividades logrando equipos más competitivos y deportistas con una mejor preparación.

Segundo. Fortalecer el rendimiento deportivo de las estudiantes pertenecientes a la selección sub 14 de basquetbol mediante el entrenamiento de la condición física, técnica, táctica y psicológica incluyendo todos los componentes del plan, basados en objetivos, recursos, tiempos y una planificación deportiva en función de micro ciclos.

Tercero. Implementar un plan dinámico de entrenamiento del basquetbol para fortalecer el rendimiento deportivo de la selección sub 14 de basquetbol de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla, que ayude a la mejora de las capacidades físicas de las futuras deportistas con ejercicios planificados para enfrentar la actividad deportiva.

Cuarto. Las Instituciones Educativas deben de contar con un psicólogo a fin de que pueda participar activamente en la preparación psicológica de los diferentes equipos. Con que cuenta las Instituciones educativas para demostrar un mejor rendimiento deportivo en sus presentaciones. En los juegos escolares.

Referencias Bibliográficas

- Acebo Calderon, R. (2021). Desarrollo de las habilidades técnicas en el baloncesto . 7(6), 4-37.
doi:file:///D:/RONALD/Dialnet-DesarrolloDeLasHabilidadesTecnicasEnElBaloncesto-8383798.pdf
- Alvarado Herrera, C. M. (2019). DISEÑO, EJECUCIÓN Y EVALUACIÓN DE UN PROGRAMA DE BALONCESTO QUE OPTIMICE EL RENDIMIENTO EN LA SELECCIÓN MASCULINA DE LA ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DEL LITORAL. *Tesis*, 131.
doi:http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/905/1/Tesis%20de%20Carlos%20Alvarado%20Herrera.pdf
- Arias, J., Holgado, J., Tafur, T., & Vasquez, M. (2022). *Metodología de la Investigación*. INUDE Perú.
doi:https://doi.org/10.35622/inudi.b.016
- Borja Ricart, L. (2021). RENDIMIENTO DEPORTIVO Y EDADES FORMATIVAS EN BALONCESTO DESDE UN ENFOQUE DE CONTINGENCIAS. *Tesis Doctoral*, 205.
doi:https://mobiroderic.uv.es/bitstream/handle/10550/80118/Tesis%20Borja%20Ricart%20Luna.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Borrero Burbano, C. (2019). MODELOS DE PLANIFICACIÓN DEPORTIVA UTILIZADOS POR LOS ENTRENADORES DE LOS CLUBES CAMPEONES DEL TORNEO DE LIGA CAUCANA DE FÚTBOL EN LA CATEGORÍA JUVENIL, ENTRE LOS AÑOS 2010- 2019. 82.
doi:https://repositorio.uniautonoma.edu.co/bitstream/handle/123456789/641/T%20DR-M%20086%202021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Castro Santillan, V. K., & Gutierrez Cruz, M. (2022). Ejercicios para la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto en practicantes de octavo año de básica. 7(2), 89-102.
doi:http://scielo.sld.cu/pdf/cyd/v7n2/2223-1773-cyd-7-02-89.pdf
- Cordova Jimenes, N. (2020). Rendimiento deportivo y flow en deportistas. *Tesis*, 52.
doi:https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/15148/1/rendimiento-deportivo-flow.pdf
- Dias Benites, P. L. (2019). Planificación del entrenamiento. Una necesidad para triunfar en el deporte. 54.
doi:https://www.efdeportes.com/efd121/planificacion-del-entrenamiento-triunfar-en-el-deporte.htm
- Garcia Ramos, A. (2019). La Programación del Entrenamiento y sus Fases. 45.
doi:https://fitenium.com/programacion-del-entrenamiento-y-sus-fases/
- Goodson, R. (2020). Fundamentos del Baloncesto mas 100 ejercicios. Tutor.
- Hernandez. (2014). *Metodología de la investigación*. Mexico: Interamericana S.A.

- Hernandez Sampiere , R., & Mendoza Torres, C. P. (2023). *Metodología de la Investigación Las Rutas Cuantitativas, Cualitativas y Mixtas*. Mac GrawHill. doi:<https://www.mheducation.com.mx/metodologia-de-la-investigacion-9786071520319-latam-group>
- INEF. (2018). En D. Carrasco Bellido, *Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo* (pág. 177). INEF.
- Laynes Robles, R. M. (2018). Programa de baloncesto para optimizar el rendimiento deportivo en la selección masculina de la Universidad Nacional de Educación, 2017. 73. doi:<https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/2840/TM%20CE-Ef%204327%20L1%20-%20Laynes%20Robles%20Rafael%20Martin.pdf>
- Lopez de la Cruz, J., & Maldonado Vilca , L. (2019). “BÁSQUETBOL Y SU INFLUENCIA EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “LA VICTORIA” DEL DISTRITO DE EL TAMBO HUANCAYO”. 90. doi:https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/6437/T010_47861638_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lopez de los Andes, M., & Davila Garcia, A. (2018). Manual de Capacitación Academia de Basquetbol. 161. doi:https://drive.google.com/file/d/1TgjD5tb_WxY6pK1LZ7foyQVvkQLGV0yd/view?pli=1
- Mena Zavala, R. (2021). Actitud deportiva y rendimiento competitivo del club Carlos Tenaud de Trujillo, 2021. 66. doi:https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/85504/Mena_ZRF-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Nuñez Paucar, C. A. (2020). “ACTIVIDADES LÚDICAS EN LA INICIACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS. Tesis de Grado, 60. doi:<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/32567/1/TESIS%20FINAL%20ONU%20C3%2091EZ%20CARLA.pdf>
- Pardo Kimi, J. (2015). Claves del Rendimiento Deportivo. 34. doi:<http://psinergika.blogspot.com/2010/03/las-claves-del-rendimiento-deportivo.html>
- Pinilla Arbex, J. (2020). *El Baloncesto Educativo*. Inclusion Madrid. doi:<https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/506762/retrieve>
- Salmeron Sanchez, M. (2015). El lanzamiento a canasta en baloncesto I. Factor técnico. 3(2), 25. doi:<https://www.efdeportes.com/efd169/el-lanzamiento-en-baloncesto-factor-tecnico.htm>
- Serrato Coico, R. (2020). PROGRAMA EDUCATIVO MOTIVACIONAL EMPLEANDO EL BASQUETBOL PARA MEJORAR EL TRABAJO EN EQUIPO EN EL AREA DE EDUCACION FISICA DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E. 10178 “DIVINO MAESTRO” C.P INSCULÁS OLMOS 2020. 80. doi:<file:///D:/RONALD/Dialnet-ModeloDeMetodologiaParaLaEnsenanzaDelBaloncestoALo-7533582.pdf>

Valderrama. (2002). *Pasos para elaborar proyectos y tesis de investigación científica*. Lima: San Marcos.

Valdéz Aravena, V. (2018). Principios del Entrenamiento Deportivo. 7(3), 45. doi:<https://empedrado.cl/wp-content/uploads/2020/05/principios-del-entrenamiento-7%C2%BA.pdf>

Yañes S., F. (2017). Historia y Fundamentos del Basquetbol. *Guía*, 17. doi:<https://colegiosanalfonso.cl/wp-content/uploads/2021/11/GUIA-8-EFS-1%C2%B0.pdf>

ANEXOS