



**ISCF MANUEL FAJARDO.
FACULTAD VILLA CLARA
SUM Placetas.**

TRABAJO DE DIPLOMA.

**Título: Estudio de la preparación física del equipo
femenino de Baloncesto del municipio Placetas en
el curso escolar 2008-2009.**

Autor: Duniel Fernández Galán.

Tutor: Lic. Demetrio González García.



Pensamiento

Pensamiento

“Nos interesa el deporte, porque nos interesa lo que le beneficie al pueblo, todo lo que ayude al pueblo, todo lo que desarrolle al pueblo y todo lo que haga más feliz al pueblo. Y por eso vamos a defender el deporte y darle todo el honor que se merece....”.

Fidel Castro Ruz



Dedicatoria

Dedicatoria

Si me preguntan a quién dedico este trabajo, no puedo dejar de decir que... a todos los que me quieren bien, a los que el sueño y la fatiga no vencen mientras los problemas de la vida están a mi alcance, a los que carecen de todo por complacer mis caprichos, a las personas que siempre están allí en espera para brindarme su ayuda, tendiéndome sus manos en franca amistad, a los que me dan todo a cambio de nada.

Dedico mis esfuerzos a todos los miembros de la familia que de una forma u otra colaboraron en la realización de este sueño. Si me preguntan a quién en especial, diré que a con quien siempre compartí mis primeros estudios, mis alegrías, mis penas, con quien comparto mis grandes retos y secretos, mis padres... la vida.



Agradecimientos

Agradecimientos

- A mi tutor por el asesoramiento que me ha brindado durante toda la investigación y en toda la carrera la cual cursé.
- A los entrenadores de baloncesto del municipio de Placetas por su extraordinario apoyo al logro de los objetivos propuestos.
- A mis compañeros del departamento los cuales me brindaron un gran apoyo en estos días de culminación de estudios.
- A los profesores de la Facultad de Cultura Física de Villa Clara y a todos aquellos que en La Sede Universitaria durante estos años nos prepararon el futuro, en especial a los profesores Demetrio González García y María A. Marques Inerarity.
- A la Revolución por poner todos los servicios de la educación en nuestras manos.



Indice

ÍNDICE:

Introducción:	1
Fundamentación Teórica:	5
Fundamentos Metodológicos:	16
Análisis de los Resultados:	22
Conclusiones:	27
Recomendaciones:	28
Referencias Bibliográficas:	29
Bibliografía:	31
Anexos:	33



Resumen

Resumen

La presente investigación trata sobre un análisis realizado al equipo 11-12 años femeninos de baloncesto del municipio Placetas, sobre el comportamiento de la preparación física durante el proceso de entrenamiento en el curso escolar 2008-2009, se utilizó para ello las 10 integrantes del equipo con vista a la Copa Pionero Provincial. Los instrumentos de medición utilizados fueron la aplicación de un test físico efectuado al inicio, mediado de la segunda etapa y al final del programa de preparación del deportista, para el procesamiento estadístico se calculó la media aritmética, la desviación típica, el coeficiente de variación, el máximo y el mínimo para cada una de las variables utilizadas. Caracterizando con ello los resultados de las mediciones, utilizando para ello el sistema de programa estadístico SSPS de Windows. Se aplicó la prueba de Wilcoxon para determinar si existieron cambios significativos en las variables discretas, Shapiro Wilk y T de Student para las variables continuas tomándose un nivel de significación de 0,05. Los resultados de esta investigación evidenciaron una efectividad en el trabajo de preparación física llevado a cabo por el entrenador en el equipo, catalogándolo de bueno. Se emitieron recomendaciones para mejorar el aspecto que mayor dificultad presentó.



Introducción

INTRODUCCIÓN

El deporte en Cuba ha tenido un desarrollo innegable y en estos momentos se encuentra en la cúspide del deporte mundial y Olímpico, pero estos resultados no son producto de la casualidad sino de un sistema de trabajo en el deporte, que es la llamada pirámide de participación deportiva, que lleva al niño desde la base hasta la élite del deporte, en la etapa inicial de estas se encuentra. La Educación Física y el deporte en el eslabón de base (áreas deportivas), que son las encargadas de descubrir al futuro deportista e iniciar al niño en el duro campo del entrenamiento deportivo.

En las áreas deportivas de nuestro país se forman los futuros atletas, que producto de sus resultados son promovidos a los centros de alto rendimiento tales como: EIDE, ESPA, Academia, CEAR y lleguen a nuestros equipos nacionales.

La experiencia de la práctica del deporte y las investigaciones experimentales demuestran que el entrenamiento del deportista, que ya ha alcanzado un nivel de preparación física particularmente alto y la evaluación posterior del mismo, nos permite utilizar métodos lógicos nuevos y cada vez más efectivos.

El nivel de desarrollo de los conocimientos de entrenadores y deportistas, así como la investigación científica y práctica en el deporte, posibilitan la reducción del tiempo de formación de hábitos deportivos, dosificación racional de las cargas de entrenamiento y la utilización y manifestación más amplia de las reservas del deporte en condiciones de competencia .

Durante el proceso de entrenamiento deportivo se hace necesario una adecuada planificación, organización, ejecución y control de los diferentes componentes de la preparación del deportista. En la medida que el atleta sea más joven (pioneril) mayor importancia cobran los componentes de la preparación, durante el desarrollo del programa del deportista.

Gracias a la aplicación de todos estos principios hemos logrado grandes triunfos, los cuales se han debido a la búsqueda de talentos deportivos que han sido capaces de situar a nuestro país, en niveles prestigiosos en la arena internacional. Entre ellos podemos encontrar el baloncesto, que no es menos cierto que ha mostrado inestabilidad, pero ha alcanzado resultados muy halagadores en diferentes torneos y competencias celebradas.

Las particularidades principales del programa de preparación del deportista presenta en su cumplimiento distintos indicadores o direcciones como son: la física, técnico-táctico y psicológico, teniendo por características en la preparación del baloncestista que todos tienen la misma importancia en el proceso.

El Baloncesto en la actualidad, exige la renovación constante de formas y métodos de trabajo que deben corresponderse con los cambios de las reglas de juego las cuales inciden marcadamente en las transformaciones que se observan en la era moderna. A esto sumemos la informatización, la rapidez de comunicación por vías computarizada y el incremento del “Boom Competitivo”, como espectáculo deportivo.

Durante la práctica de este deporte se entrelazan de manera muy especial lo individual y lo colectivo. Como los demás deportes con pelotas especialmente esta realidad se manifiesta con mayor profundidad, ya que el entrenamiento está regido por normas y leyes científicas que contribuyen a aumentar los niveles de preparación físicos, mentales, técnicos y tácticos de los jugadores.

Para garantizar el incremento de estos niveles se ha perfeccionado el régimen de participación deportiva, reforzando la práctica sistemática y masiva de los deportes como base del alto rendimiento, a la vez que acude a los aportes de la Ciencia y técnica como instrumento básico de exigencia del proceso alcanzado por el deporte en la época moderna. Un alto nivel de preparación físico, técnico-táctico es y será siempre la condición fundamental para el logro de resultados relevantes.

Nuestro municipio históricamente ha alcanzado buenos resultados en las competencias a nivel provincial y es uno de los que más atletas aporta al equipo de Villa Clara que participa en la Copa Pioneril Nacional, esto se logra por un gran desarrollo en los niveles técnico-táctico y psicológicos, no siendo así con la preparación física, si ésta, la igualáramos a estos niveles desarrollaríamos aun más a las atletas de este deporte en el municipio.

Por ello el siguiente trabajo esta encaminado a demostrar mediante los resultados de los Test pedagógicos lo que plantea el siguiente:

Problema Científico:

¿Cómo se comportó la preparación física del equipo 11-12 (años) femenino de Baloncesto del municipio de Placetas durante el curso 2008-2009?

Objetivo general:

- Determinar la preparación física del equipo femenino 11-12 años de Baloncesto del municipio Placetas durante el curso escolar 2008-2009.

Objetivos específicos:

- Caracterizar la preparación física del equipo de baloncesto de la categoría 11-12 años del sexo femenino del municipio de Placetas durante las tres etapas de entrenamiento.
- Analizar si los métodos aplicados durante las etapas de entrenamiento están acorde con lo planificado en el programa de preparación del deportista de Baloncesto.
- Determinar la capacidad física de menor y mayor desarrollo en el test pedagógico en el tercer momento con relación al momento inicial.
- Evaluar el comportamiento de las capacidades físicas en las tres pruebas realizadas.



Fundamentación

Teórica



Fundamentación teórica.

Es tal la riqueza instructiva y educativa del deporte baloncesto, que sus actividades se desarrollan tanto con los niños, jóvenes y adultos, como las hembras y los varones, en las ciudades y en las zonas rurales es parte de las tradiciones, costumbres y de gran arraigo popular en esta sociedad, desde su introducción en el país hasta la actualidad.

Por medio de las actividades deportivas, el individuo experimenta grandes influencias en lo físico y en lo psíquico, que proporcionan cambios decisivos estructurales y funcionales en el desarrollo de sus diferentes sistemas orgánicos. De aquí que la práctica deportiva sistemática y las actividades deportivas competitivas constituyen formas efectivas para desarrollar la capacidad de rendimiento físico y psíquico de los atletas.

Armando Forteza de la Rosa y Ranzola Rivas en su libro bases metodológicas del entrenamiento deportivo plantean que... “ la preparación física es el desarrollo de las Capacidades Motrices” (1) que corresponden a las necesidades de la actividad deportiva.

El entrenamiento deportivo como proceso del perfeccionamiento deportivo constituye el rango fundamental para el desarrollo de los atletas, es un proceso basado en los principios científicos especialmente pedagógico del perfeccionamiento deportivo, el cual tiene como objetivo conducir a los deportistas hasta lograr el máximo rendimiento en un deporte o disciplina deportiva, actuando planificada y sistemáticamente sobre la capacidad de rendimiento y la disposición para esta.

Señalaremos un aspecto aclaratorio importante; sabemos que la periodización del entrenamiento se refiere a la forma de estructural el entrenamiento deportivo en periodos lógicos de tiempo, es decir que en este proceso se van a operar toda una serie de variaciones periódicas lógicas de tiempo que de un modo u otro afectaran toda la estructura y el contenido del mismo. Esto incide en la organización, los

medios, los métodos, la correlación entre la preparación general y la especial, la dinámica de las cargas y los diferentes componentes de la preparación de los deportistas (físico - técnico, táctica, psicológica y teórica). Pues bien, esta periodización es parte integrante de la planificación del entrenamiento deportivo.

El considerable aumento de los resultados deportivos observados en los últimos tiempos, es en gran medida el resultado del perfeccionamiento del sistema de preparación de los deportistas y de la planificación del proceso del entrenamiento.

El entrenamiento deportivo tiene su propio sistema de principios, de aquí que surge la necesidad de concretar los principios generales de la enseñanza y aplicarlos al proceso especializado del entrenamiento.

Por lo que es de gran importancia la comprensión clara de todos los principios del entrenamiento, además es fundamental para el trabajo del entrenador, ya que la vulnerabilidad de los mismos lleva a errores graves en el proceso de la preparación del deportista.

Los principios generales son:

1. El nivel de dirección con vista a los logros deportivos superiores.
2. El aumento progresivo y máximo de las cargas.
3. La continuación del proceso del entrenamiento.
4. Cambio ondulatorio de las cargas de entrenamiento.
5. Carácter cíclico del proceso de entrenamiento.
6. La unidad de la preparación general y especial.

En el trabajo de entrenamiento deportivo es necesario desarrollar la preparación física en dos direcciones:

- Desarrollo de la preparación física general (P.F.G).
- Desarrollo de la preparación física Especial (P.F.E).

La magnitud de la relación entre ambas direcciones está dada por la edad del deportista, a menor edad debe ser la preparación física general, a mayor nivel se puede desarrollar más la preparación física especial, la etapa de entrenamiento y el ciclo de entrenamiento determina una proporción entre ambas direcciones.

La preparación física general se define como: el desarrollo de las capacidades motrices que no son específicas del deporte dado, y que constituyen las bases integrales motrices de su desarrollo. Influye en los resultados deportivos.

Dentro de los rangos del entrenamiento deportivo expresa Matveev. La Forma principal de poner en práctica la preparación del deportista y agregamos siempre considerando la ineludible sostenibilidad del deporte, pues de lo contrario, la preparación del deportista, si no está encaminada a un propósito y fin marcados no beneficiará la adecuada preparación deseada, se explica que si la preparación ha sido pobre y por debajo de las expectativas, no permitirá el esfuerzo lógico del deportista por alcanzar un notable resultado en detrimento de su propia salud, o por lo contrario si la preparación está muy por encima del esfuerzo a realizar, esta se creará una imagen virtual del proceso de entrenamiento empleado y en muchos casos positiva desde el punto de vista competitivo, pero siempre poco duradera, pues la lógica respuesta de la defensa del organismo no se hará esperar y los niveles de rendimiento decaerán paulatinamente y en muchos casos deteriorando de manera profunda el organismo y la salud del deportista.

Más adelante refiriéndose a esta temática el propio autor señala en su propia forma típica y más eficiente “representa un proceso didácticamente organizado”, la lógica de la preparación lleva implícita un orden y estructura que posibilite el desarrollo eficaz de las potencialidades del deportista, mediante la utilización de los ejercicios físicos, sobre esto expresa: “El sistema metodológico de los ejercicios físicos constituyen la base fundamental del entrenamiento deportivo con el fin de lograr el mayor efecto en el desarrollo” (2). (Matveev L. P Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. 1983- P23).

Lo subrayado no es del autor, si no se recomienda apreciar que desde hace años una de las preocupantes de los teóricos del entrenamiento deportivo tiene estrecha relación con las posibilidades del efecto de los ejercicios físicos en el organismo humano, en la lucha contra los record, marcas y el desarrollo potencial del hombre.

La preparación deportiva alcanza el rango a la clasificación de sostenible cuando está orientada, no sólo a la obtención de los máximos resultados deportivos de un atleta bajo la premisa de la protección de su calidad de vida, sino también durante su paso por el alto rendimiento y después de esta. (Santana Lugines, José L, Tesis de Maestría en educación Avanzada 1998).

La ley básica del entrenamiento deportivo es la denominada ley de bioadaptación por el Dr. Forteza de la Rosa Armando. Entrenamiento Deportivo Alta Metodología. Carga, Estructuración del Entrenamiento Deportivo. 1997. PP- 513p), donde expresa, “la carga de entrenamiento arremete en el buen sentido de la palabra el equilibrio entre los procesos de síntesis y degradación, lo que es conocido por homeóstasis este proceso se manifiesta mientras dure la cargas y casi inmediatamente después aumentan los procesos consecutivos anabólicos o generativos a manera de recuperación, lo que no solo vuelve al punto de partida sino que tienden a sobrepasar los niveles iniciales de capacidad de trabajo (supercompensación) lo que justifica que para aumentar la capacidad del organismo el atleta tiene que ser sometido a un aumento progresivo de la carga de entrenamiento, resintetizar cada una de los sustratos energéticos necesarios para realizar de manera positiva los diferentes movimientos y acciones del propio deporte”. (3)

Por supuesto por lo anterior expuesto se desprende que la carga aplicada tiene efectos particulares en cada deportista, es por ello que en la actualidad una de las direcciones del proceso de entrenamiento deportivo se vincula con esté propósito.

Grosser expresa refiriéndose a la individualización del entrenamiento deportivo “... considerar el carácter de los atletas en individual (predisposición, motivos,

disposición del rendimiento y el temperamento etc.)". (4) (Grosser, Stefant Stanischka Zommermanm, E Principio del Entrenamiento Deportivo. Editorial Matírez Rosa Barcelona 1988.p. 49-77).

A lo que se añade que vale más el deseo y el reconocimiento de la necesidad consiente del atleta de recibir la carga, que el propósito de aplicarla en ello, tiene mucho que ver la efectividad, diversidad, calidad y cantidad de medios (ejercicios), necesarios de manera individual para darle solución a los objetivos del entrenamiento, de la competición y del control etc.

Uno de los aspectos que en los juegos deportivos en general y en el baloncesto en especial ha preocupado y ocupan la dirección de las investigaciones es el relacionado con el componente físico, dentro de estos, uno de los más necesarios en el baloncesto cubano es encontrar para ello la manera de aumentar la constitución física de los atletas, para ello. Matveev ha dicho "las actividades de fuerza son imprescindibles en todas las modalidades deportivas principales, pero en medidas y correlación distinta. En unas modalidades se requiere en mayor medida actitudes de fuerza propiamente dicha y en otras de fuerza, velocidad y de fuerza resistencia" (5). (Matveev Fundamentos del Entrenamiento Deportivo 19983- P32).

DEFINICIÓN DE CONCEPTOS

A continuación ponemos a consideración algunas definiciones de reconocidos autores y libros que abordan el tema con una gran profundidad:

Entrenamiento deportivo: La palabra entrenamiento es empleada en diferentes esferas de la sociedad como sinónimo de prepararse, ejercitarse. Muchos fisiólogos emplean el término entrenamiento a toda carga física que provoca una adaptación funcional o morfológica y una variación del organismo y con ello una elevación de los rendimientos del individuo. Desde el punto de vista pedagógico, el entrenamiento deportivo es el proceso pedagógico de preparación del organismo humano a los esfuerzos físicos y psíquicos intensos, dirigidos, desarrollado y graduado de forma

sistemática y continua, con el fin de obtener altos resultados competitivos en un deporte determinado.

Desarrollo físico: De forma general se ha utilizado el concepto como expresión de niveles cuantitativos de indicadores somáticos del individuo, pero el concepto desarrollo va más allá de los indicadores cuantitativos para expresar niveles cualitativos físicos funcionales. De aquí que el concepto desarrollo físico represente el estado físico funcional alcanzado en una etapa determinada del desarrollo del individuo. (6)

Capacidad de rendimiento físico: Constituye la capacidad que logra el individuo mediante el desarrollo e integración de sus conocimientos, sus capacidades físicas, sus habilidades y sus cualidades psíquicas, posibilitándole el cumplimiento exitoso de determinadas tareas físico-deportivas. (7)

Capacidad física: Significa aquellas condiciones orgánicas básicas para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices físico-deportivas. (8)

“Cualidades físicas”: A las capacidades físicas: fuerza, rapidez, resistencia. Sin embargo, es necesario aclarar que las categorías cualitativas del movimiento son aquellas manifestaciones externas del movimiento que caracterizan su grado de perfección. Dentro de la teoría del movimiento se definen como categorías cualitativas de la dinámica deportiva a: el ritmo, la fluidez, la anticipación, la precisión y la armonía entre otros. (9)

Ejercicio físico: Al analizar el concepto apreciamos que la categoría superior es el ejercicio, que constituye el medio fundamental para el desarrollo de las capacidades, los hábitos y las habilidades; por ello, al definir el concepto físico se expresa como acto motor sistemáticamente repetido que constituye el medio principal para realizar las tareas de La Educación Física y del Deporte y que se materializa en formas de gimnasia, juegos y deportes. (10)

Habilidad motriz: Para definir el concepto, es necesario tratar primeramente el concepto habilidad. Según A.V. Petrovski es la "...manifestación externa de la capacidad de aprovechar los datos, los conocimientos, los hábitos adquiridos, operar con ellos para la explicación de las propiedades de las cosas y la resolución exitosa de determinadas tareas teóricas o prácticas... (11) El fundamento psicológico de las habilidades lo constituye la comprensión de la interrelación entre el fin de la actividad y las condiciones y métodos de su puesta en práctica.

La habilidad motriz: es la preparación que adquiere el individuo mediante la ejercitación que le permite realizar con éxitos operaciones de tipo práctico.

Capacidad de rendimiento físico: Constituye la capacidad que logra el individuo mediante el desarrollo e integración armónica de sus conocimientos, sus habilidades motrices, sus capacidades físicas y sus cualidades psíquicas, posibilitando el cumplimiento exitoso de determinadas tareas físico-deportivas.

Preparación Física: Este término se usa en su doble acepción, como causa y como efecto. Como causa se entiende al proceso de repetir sistemáticamente los ejercicios físicos y como efecto, al nivel de desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo de acuerdo con una exigencia dada.

En el entrenamiento deportivo, se limita al proceso de desarrollo de las capacidades físicas específicas de un deporte determinado.

Eficiencia física: Desde el punto de vista más amplio, constituye un resultado, un producto de la ejercitación, de la preparación física y representa un estado satisfactorio de desarrollo de las capacidades y las habilidades motrices del individuo, en correspondencia con su sexo, peso y talla, donde las capacidades, y las habilidades motrices se conjugan con otras capacidades de tipo morales, volitivas, intelectuales para que el individuo pueda satisfacer determinadas

exigencias de rendimiento físico en el trabajo, en la defensa, en el deporte, en la recreación.

En el entrenamiento deportivo son de vital importancia los controles, donde el entrenador puede tener una guía para llevar adelante de forma correcta y eficaz su trabajo, teniendo presente las distintas fases del entrenamiento por donde transitan los atletas, de ahí la importancia de que los pedagogos del deporte deban conocer las distintas clases de test pedagógicos que permiten tener una idea generalizada de los diferentes aspectos de la preparación del deportista y de esa manera, poder cuantificar y analizar objetivamente los detalles de los mismos, así como dosificar la correspondiente carga de trabajo con mayor rigor científico.

El control del nivel de la preparación física incluye la medición del nivel de desarrollo de las cualidades como son: la Rapidez, la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, el equilibrio, etc.

Dentro de los controles generales encontramos:

1. Control de la actividad competitiva.
2. Control del nivel de de preparación técnica y táctica de los deportistas.
3. Control del nivel de preparación física de los deportistas.
4. Control de las cargas competitivas y de entrenamiento.

Para que el entrenamiento deportivo se convierta en un proceso realmente dirigido es necesario que el entrenador tome sus decisiones teniendo en cuenta los resultados de las mediciones objetivas. La ardua tarea de lograr altos resultados deportivos reclama indudablemente un trabajo de dirección. El atleta varía notablemente bajo la influencia del ejercicio físico. Se necesita fiscalizar su estado durante todo el proceso. Comparar los valores previos con los reales, de otra manera no se concibe el camino hacia el máximo rendimiento.

Por ello el control debe estar presente a lo largo de todo el ciclo de preparación del deportista. Actúa como fuente de orientación del preparador, juega en las manos de éste como una función retroalimentadora, garantizando el conocimiento acerca de la marcha del cumplimiento de los objetivos.

Por todo lo expuesto aquí vale la pena reiterar que: “En el mundo moderno del ejercicio no solo es imprescindible entrenar y competir, si no, es imprescindible controlar el efecto de estos procesos, es decir si entrena controlo, si compito controlo” (12), lo señala Forteza.

Aunque resulte complejo para el entrenador hacer coincidir en un sistema los aspectos metodológicos del entrenamiento, la planificación se hará efectiva en la medida en que sea controlada. En el proceso de control se produce una constante preparación de lo planificado con su cumplimiento.

Labarrere G.R y Colaboradores en su libro Pedagogía 1991 expresan: “El control podemos entenderlo como la categoría más general derivada de la función de dirección de la actividad cognoscitiva de los alumnos, el cual exige la utilización del resto de las categorías, o sea, la evaluación, medición y comparación”. (13)

Grosser y Stanischa (1989) expresan que “Una conducción o dirección efectiva del entrenamiento es realmente imposible sin la aplicación de adecuados procedimientos de control”. Este es la fuente de orientación del entrenamiento y de los deportistas.

Está claro que una buena planificación no resulta efectiva si no se controla y si no se consigue la adecuada correspondencia trabajo - descanso entre las cargas de entrenamiento y las capacidades del deportista, no se pueden esperar resultados satisfactorios.

Absaliamou y Trimakova (1990), afirman y enriquecen lo antes expresado resaltando que “la dirección del proceso de preparación será más efectiva si el entrenado

dispone de los resultados del control, o sea, de la información de él mismo, la variación de su capacidad de trabajo, el estado del organismo durante el entrenamiento, el nivel de desarrollo de las cualidades físicas, el grado de dominio de la carga y el cambio de los resultados deportivos”.

Godik, M.A y Zatzioski (1989), Ozolín (1988), Absoliamov, T.M y Tiakova, T.C8 (1990), Sinelmikova, E.M(1990), abordan el problema de manera distinta pero se unen al considerar que la medición, la colecta de opiniones, el análisis de los documentos de trabajo, la observación y los test, destacan los métodos de control más generalizado por uso y efectividad”.

Harre (1988), define el control como: “El registro de los rendimientos de cada uno de los deportistas mediante la medición, el conteo, la observación y la evaluación de los resultados en el deporte o disciplinas”... (14) (Harre. Teoría y Metodología del entrenamiento Deportivo) (1988- P145).

Zatziorki, V.M: “Se denomina medición (en el amplio sentido de la palabra) a la correspondencia que establece entre los fenómenos estudiados, por una parte y su expresión numérica por la otra”. (15)

Este mismo autor se expresa, “el control comienza por la medición, pero no termina con ella. También es necesario conocer como medir; saber procesar matemáticamente los resultados y tener en cuenta que no todos las mediciones pueden ser utilizadas como pruebas, sino, solamente aquellas que cumplen determinados requisitos o exigencias especiales, las pruebas que satisfacen estas exigencias se denominan auténticas”. (16) / Zatziorki, V.M. (Metrología Deportiva).

El control del nivel de la preparación física tiene como fin el desarrollo de las “Capacidades Físicas” principalmente la resistencia, la fuerza, la rapidez y la flexibilidad, necesarias para la práctica deportiva.

Las pruebas, test, exámenes, como regularmente se conocen, son tan antiguos que no se puede determinar la fecha de su aplicación o de su fomentación desde el punto de vista teórico.

Es el método de investigación científica con el cual a través de la comprobación matemática - estadística basada en el criterio fundamental de la validez y la confiabilidad, se recogen puntos, fenómenos y procesos con el fin de organizar y generalizar la efectividad de los mismos.

Aunque es sabido que las pruebas constituyen un instrumento de medición, no todas las mediciones pueden ser consideradas pruebas, para que una medición sea considerada prueba, tiene que estar dada por el cumplimiento de ciertos requisitos.

Requisitos que deben tener en cuenta las mediciones para considerarse pruebas o test.

1. Estandarización.
2. Sistema evaluativo.
3. Confiabilidad.
4. Nivel de información o validez.

La estabilidad de las pruebas es la posibilidad de reproducir los resultados al repetirla dentro de un tiempo determinado y en igual de condiciones, esta depende del tipo de prueba, contingencia investigada y el intervalo de tiempo entre las mismas.

Estableciendo que la concordancia de la prueba caracteriza la independencia de los resultados de su aplicación, de las cualidades personales del investigado que realiza o evalúa las pruebas. Está determinada por el grado de coincidencia de los resultados obtenidos con unos mismos investigados por diferentes investigadores. (Pruebas de Normativas del Programa de Enseñanza del Deportista).

Se denomina evaluación pedagógica a las medidas unificadas del éxito en una tarea determinada, en el caso particular de las pruebas. El proceso de evaluación (de calculo de determinación) de las evaluaciones se denominan calificación. Son ejemplos de evaluación: las tablas de puntuación para los deportes, la evaluación de los resultados de las pruebas, etc.

La evaluación puede ser expresada de diferentes maneras en forma de notas, de puntos acumulados. En todos los casos está presente rasgos generales o comunes.

Las tareas del proceso de evaluación son las siguientes:

1. Comparación de los diferentes logros de una misma tarea (prueba, disciplina deportiva, etc.)
2. Comparación en distintas tareas.
3. Determinar las normas.

De esta manera las normas comparativas, individuales y necesarias tienen como base la comparación de los resultados de un deportista con los resultados de los demás, los indicadores de un mismo deportista en los diferentes períodos, estados y datos existentes con los establecidos.

Por otra parte, la aplicación de las normas debe cumplir tres condiciones obligatorias:

1. Relevancia (Debe ser aplicada a la población para que fue confeccionada).
2. Representativa (Que responda al grupo para el cual se hicieron).
3. Moderadas (Que sean vírgenes).

Precisamente uno de los objetivos de este trabajo es comparar el estado de la preparación física del equipo investigado en 3 momentos durante el programa de preparación del deportista en el curso 2008 – 2009.

FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS.

Población y Muestra.

En la realización de este trabajo se utilizó una población de 20 atletas de la categoría 11-12 años femenina del deporte de baloncesto de la Escuela Comunitaria "Alberto Pérez Chongo" en el curso (2008-2009), se toma una muestra de 10 atletas de forma intencional las cuales son de segundo año en la categoría.

Como característica de este equipo tenemos que su composición racial es de 3 negros, 2 mestizos, 5 blancos; carece de atletas de talla alta, tiene como aspecto positivo la rapidez y el gran interés que demuestran por el baloncesto.

Métodos

En la realización de este trabajo se utilizaron diferentes métodos de investigación científica tales como:

Del nivel teórico:

- Análisis - síntesis: Esto fue de gran importancia y permitió profundizar en diversos tipos de documentos tanto oficiales como personales, entre ellos se encuentran: Planes de preparación del deportista de baloncesto, planes de entrenamiento, planes de clase, tesis de grado y otros.
- Analítico - sintético: Se utilizó durante toda la etapa de formulación del problema, en el análisis de las causas y durante la selección de la información a compendiar.
- Inductivo - deductivo: Utilizado en el análisis de las fuentes bibliográficas durante la recopilación del material empírico, en el estudio de las características de los test y de los casos particulares a partir del diagnóstico.

Del nivel empírico:

- La observación científica: Utilizada en las etapas de constatación del problema. es un método que explota el canal de la información visual se utilizó como método complementario con la finalidad de valorar la calidad en la aplicación de los diversos test pedagógicos que fueron seleccionados, se aplicó de forma estructurada y sistemática.
- Estadístico: En la tabulación y presentación de los datos en las tablas. Una de estos métodos utilizado fue la medición, la cual posibilitó registrar numéricamente los resultados de las pruebas para poder procesarlos estadísticamente.
- Test pedagógico: Se aplicaron como métodos de medición cualitativa y cuantitativa en la realización de las pruebas físicas en la investigación.

El test pedagógico motor se utilizó como instrumento para la evaluación de la preparación física orientada en el Programa de Preparación del Deportista, aplicándose en tres momentos de la manera siguiente:

1ra Medición: Al comienzo de la primera etapa del Programa de Preparación del Deportista Curso (2007-2008).

2da Medición: A mediados de la segunda etapa del Programa de Preparación del Deportista Curso (2007-2008).

3ra Medición: Al finalizar la tercera etapa del Programa de Preparación del Deportista Curso (2007-2008).

Es preciso señalar que la duración de cada etapa oscila entre diez y once semanas por lo que el periodo de preparación contó de treinta y una semanas. Todas las mediciones se efectuaron en el mismo horario y bajo las mismas condiciones, lo que garantizó el cumplimiento de los requisitos y exigencias antes mencionadas.

Pruebas físicas aplicadas y procedimientos metodológicos para su ejecución:

- Rapidez 30 metros.
- Salto de longitud sin impulso.
- Alcance al despegar con ambas piernas.
- Planchas en 30 segundos.
- Abdominales en 30 segundos.
- Flexibilidad en centímetros.
- Resistencia 800 metros.
- Cuclillas en 30 segundos.

Rapidez en 30 metros: Tomar el tiempo en segundos, realizando la carrera con arrancada media, dos veces, se anota el mejor tiempo obtenido de las dos carreras. Puede realizarse esta prueba en pista o en el terreno.

Salto largo sin impulso: Pararse de tal forma que la punta de los pies quede detrás de la línea de despegue. Saltar buscando la máxima distancia. Despegar con ambas piernas al mismo tiempo, la distancia se mide en cm. Y se tomará el mejor de los dos intentos.

Alcance al despegar: Salto vertical con un pie atrás de impulso lo adelantará, flexionar, saltar con los dos pies y marcar el tablero o la pared. Se mide el despegue y el alcance con un brazo extendido, se anota la diferencia de ambas mediciones.

Planchas en 30 segundos: Se anota la cantidad de planchas que se ejecute en 30 segundos. Observar que la ejecución se realice con calidad técnica, solo anotar las que su terminación sea con brazos extendidos.

Abdominales en 30 segundos: Se aplicaron abdominales de tronco con un compañero aguantando los pies. Se cuenta la cantidad de movimientos completos “de sentarse” que se realizaron en 30 segundos.

Flexibilidad: Se realizará, el atleta parado en un escalón efectuando la flexión ventral del tronco hasta tocar con la punta de los dedos de la mano el punto más bajo posible. Medir la distancia en cm., a partir de la punta de los pies hasta la punta del dedo del medio de la mano sin flexionar las rodillas.

Resistencia: Aplicar según el nivel de experiencia deportiva y bajo criterio clínico, que se acerque a los valores V02 máximo óptimo del baloncesto en estas edades mediante una prueba de 800 metros.

Cuclillas en 30 segundos: Se anotará la cantidad de cuclillas que ejecuten los atletas en 30 segundos. Con una completa flexión y extensión de las piernas (velar la calidad de la ejecución).

Procedimientos Metodológicos:

En nuestro análisis partiremos primeramente haciendo una comparación de los resultados obtenidos en los test pedagógicos físicos realizados en tres momentos en cuanto a la media aritmética de las variables continuas rapidez, resistencia, flexibilidad, salto largo sin impulso y alcance por la derecha e izquierda; así como, las variables discretas plancha, abdominales y cuchilla.

La primera medición se realizó con el objetivo de diagnosticar como se encontraban las atletas desde el punto de vista físico al comienzo de la etapa de preparación.

Debemos aclarar que las pruebas realizadas en un segundo momento fueron para valorar el comportamiento de los métodos aplicados en el programa de preparación del deportista y para analizar si los mismos fueron efectivos al haber transcurrido una primera etapa de trabajo, durante 14 semanas; y si debíamos realizar una variación o no de los métodos en los entrenamientos deportivos, antes de la competencia fundamental haciendo una comparación de estos resultados con el diagnóstico inicial.

Efectuando una tercera medición para valorar el estado del rendimiento físico antes de la competencia fundamental de las atletas del equipo femenino de Placetas en la categoría 11-12 años y comparar estos resultados con las pruebas realizadas en el primer momento.

Para realizar una correcta valoración y análisis en cada momento en las pruebas aplicadas, primero nos remitimos a las normativas para las pruebas físicas en la categoría 11-12 año femenino. (Ver anexo 1)

Partiendo de esta tabla y para facilitar la tabulación de los datos obtenidos, nos dimos a la tarea de confeccionar una tabla de rangos para la evaluación de los

resultados de cada prueba dando las calificaciones cualitativas de MB, B, R, M y las cuantitativas de 5, 4, 3 y 2 puntos respectivamente. (Ver anexo 2)

También confeccionamos una tabla de escala de evaluación para cada prueba en general y otra de evaluación por atleta en sentido general. (Ver anexo 3 y 4)

Técnicas estadísticas y procedimientos para el análisis de los resultados:

Con el objetivo de garantizar la calidad requerida en el procesamiento de la información recolectada se procedió a la selección de las técnicas estadísticas más adecuadas. De la estadística descriptiva el trabajo se apoya en la aplicación del paquete estadístico SPSS de Windows. Para lograr la precisión en el procesamiento de los datos utilizados se realizó una comparación horizontal (2 momentos) y para ello utilizamos las pruebas de hipótesis:

-Wilcoxon: Para las variables aleatorias discretas.

-Shapiro-Wilk: Para probar normalidad de las variables aleatorias continuas.

-T de Student: Para verificar si la media aritmética de las variables tuvieron cambios significativos de un primer momento a un tercer momento. Se utilizaron la media aritmética, la desviación típica y el coeficiente de variación como medidas descriptivas.

Los datos se organizaron utilizando las tablas de frecuencia. Además se utilizaron gráficos para apoyar las tablas de frecuencia.



Análisis de los

Resultados



ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

Primera Prueba.

En esta prueba se pudo apreciar que el equipo de forma general obtuvo evaluación de regular con una media de 28.9 puntos de 45 puntos posibles, presentando la mayor dificultad en la prueba de planchas que tuvo una media de 2.7 puntos de 5.0 puntos posibles para una evaluación de Mal, las atletas 2, 6 y 8 alcanzaron una calificación de mal y el resto de regular, las demás pruebas rapidez, resistencia, abdominales, cuclillas, flexibilidad, salto largo sin impulso y despegue por la derecha fueron evaluadas de regular y una sola que fue el despegue por la izquierda alcanzó evaluación de bien.

Desde el punto de vista individual la atleta que mejor resultado alcanzó fue la número 7 con un índice general de 33 puntos y la de peor resultado fue la número 6, con una calificación de 24 puntos de 45 posibles. Por lo que podemos suponer que el equipo al comienzo del entrenamiento presenta dificultades desde el punto de vista físico. (Ver anexo 5)

Segunda Prueba

Realizando el análisis de esta segunda medición se pudo comprobar que las mayores dificultades del equipo estuvieron en las planchas con una media de 2,9 de 5 puntos, repartidas de la siguiente forma el 50% de las atletas evaluadas de (regular), el 20% de (mal) y solamente el 30% de (bien); estando evaluada esta variable de (regular). En este test otras de las variables que tienen calificación de (regular) son las abdominales y la resistencia. La primera obtuvo una media de 3,4 puntos, teniendo un 50% con evaluación de (regular), el 20% de (mal) y un 30% de (bien). En la resistencia la media se comportó con una puntuación de 3,3 de 5

posibles, teniendo un 70% del equipo evaluado de (regular) y solamente el resto de (bien).

Por lo que el equipo de forma general alcanzó una media de 32,5 para estar evaluado de bien, con un 70% de las atletas evaluadas de (bien) y el 30% de (regular), concentradas en las atletas numero 1, 4 y 6. Debido a estos resultados, suponemos que existió una mejoría. Arrojando así que los métodos aplicados hasta esa etapa están acorde con lo planificado en el Programa de Preparación del Deportista de Baloncesto. (Ver anexo 6)

Tercera Prueba.

La valoración de esta prueba nos arrojó que de forma general el equipo alcanzó una media de 36,2 alcanzando con esto una evaluación de bien. Donde el 80% de las atletas obtuvieron evaluación de (bien) y el 20% de (muy bien). La principal dificultad estuvo centrada en la prueba de resistencia con una evaluación (regular) y de forma individual el 50% del equipo obtuvo esta evaluación; el 40% alcanzó la evaluación de (bien) y solamente una de ella tiene evaluación de (muy bien).

Con los resultados obtenidos en esta última prueba suponemos que el equipo de forma general ha tenido una considerable mejoría en la preparación física. (Ver anexo 7)

Luego de realizar el análisis de los resultados obtenido en las pruebas y para determinar si estos cambios tienen significación estadística y por ser las variables continuas (Rapidez, Resistencia, Salto Largo, Flexibilidad, Alcance por la Derecha y la Izquierda) se aplicaron las siguientes pruebas:

Normalidad: Se utilizó la prueba de (Shapiro-Wilk) por ser la muestra menor de 30.

En todos los casos se verificó estadísticamente que el nivel de significación $\alpha=0,05$ es mayor que el de significación bilateral dado por el SPSS. Por lo que concluimos que todas las variables en cuestión se distribuyen normalmente. Luego aplicamos la prueba T de Student y en todos los casos el nivel de significación $\alpha= 0,05$ fue mayor que el nivel de significación bilateral del SPSS y por tanto concluimos que los cambios de todas las variables analizadas, tuvieron significación estadística

En el caso de las variables discretas (Planchas, Abdominales y Cuclillas) se aplicó la prueba estadística Wilcoxon para determinar si los cambios constatados en las pruebas realizadas fueron significativos o no. En todos los casos se comprobó que el nivel de significación $\alpha= 0,05$ fue mayor que el nivel de significación bilateral del SPSS y por tanto concluimos que los cambios de todas las variables analizadas, tuvieron significación estadística.

COMPARACIÓN DE LOS RESULTADOS EN LOS TRES MOMENTOS POR VARIABLES. Ver anexo 8.

Rapidez: En el diagnóstico inicial nos dio como resultado que la media del equipo es de 4,41 para una evaluación de (regular), los valores mínimo y máximo son de 4,30 y 4,48 respectivamente. Al comparar esta con los resultados de la segunda y tercera medición vemos que existe una disminución de la media y así como del mínimo y el máximo. Se observa a través de la desviación típica y el coeficiente de variación que el equipo en la tercera prueba tuvo homogeneidad con relación a la prueba inicial.

Resistencia: Analizando la media, el mínimo y el máximo en las tres pruebas se observa una mejoría a medida que fue avanzando el entrenamiento, al observar los resultados de la desviación típica y el coeficiente de variación vemos que existe notable homogeneidad cuando hicimos la comparación entre estas observamos que si existen diferencias significativas.

Flexibilidad: La tabla nos brinda el resultado de las tres mediciones realizadas donde en la primera se obtuvo una media de 7,65, en la segunda de 8,70 y en la tercera 9,33 lo que refleja el incremento favorable con el avance del entrenamiento. Al hallar la desviación típica y el coeficiente de variación debemos significar que existe heterogeneidad en los resultados de las tres mediciones por lo que observamos que si existen diferencias significativas.

Salto Largo: Al realizar la prueba de dicho parámetro arrojó un resultado de 1,58 en la primera medición y 161, 1,63 en las demás mediciones respectivamente por la que se observa un avance de la segunda y tercera con respecto a la inicial. Se halló la desviación típica y el coeficiente de variación lo que arrojó una considerable dispersión en el equipo en los resultados del segundo con el tercer momento.

Alcance Derecho: Observando los resultados de la media de este parámetro podemos arribar a la conclusión que existió un aumento de 27,8 a 30.1 del primer al tercer momento. Analizando la desviación típica y el coeficiente de variación observamos que existe una mayor homogeneidad en el equipo del segundo y tercer momento con relación al primero.

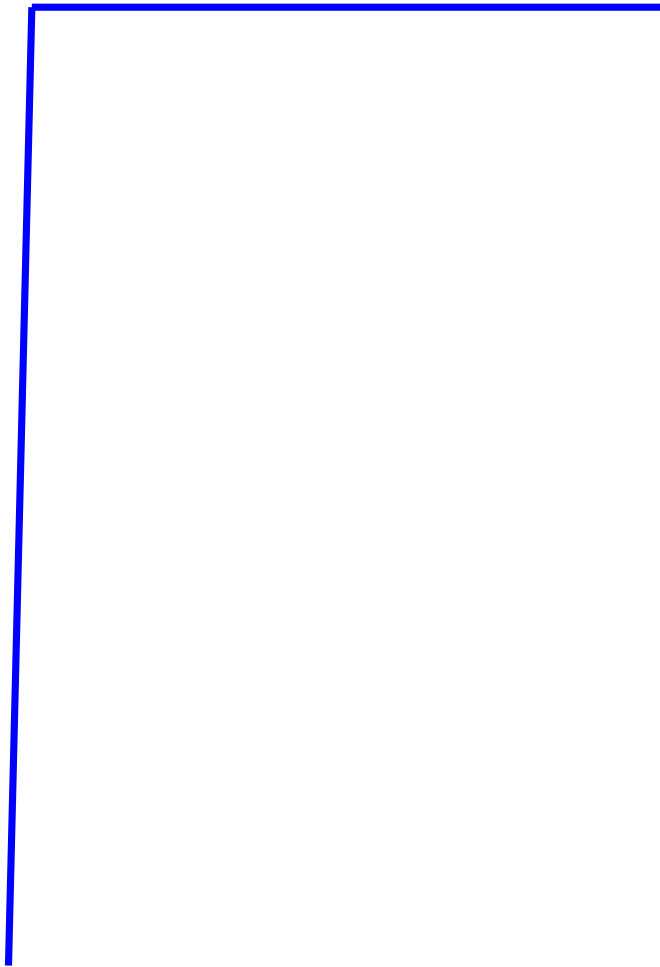
Alcance por la Izquierda: Analizando la media en los tres momentos se observa una mejoría a medida que fue avanzando el entrenamiento de 2.6 cm. Si analizamos la desviación típica y el coeficiente de variación vemos que el equipo mantuvo una homogeneidad en este aspecto desde el comienzo de los entrenamientos.

Planchas: Como podemos apreciar la media del primer momento fue de 8.90 y la del segundo y tercero fue de 10.4 y 12.0 respectivamente existiendo un aumento, considerable de la misma y alcanzando al final de la preparación evaluación de Bien; así como, en el mínimo y el máximo. Analizando la desviación típica y el coeficiente de variación observamos que existía una heterogeneidad del equipo no siendo así en el tercer momento que tuvieron una gran homogeneidad.

Abdominales: Refiriéndonos a los resultados en la medición de esta prueba podemos llegar a la conclusión que existió un aumento de los resultados con relación a la media inicial, así como del mínimo y el máximo, alcanzando al final de la preparación del equipo una evaluación de bien, al hallar la desviación típica y el coeficiente de variación vemos que se mantuvo con una gran homogeneidad desde el comienzo del entrenamiento.

Cuclillas: Observando los resultados de las medias podemos asegurar que existió una mejoría de forma gradual al transcurrir las tres etapas de preparación, debido a que en un primer estudio esta era de 23,20, ya en un segundo momento de 25,00 y para un tercero alcanzó los valores de 27,50 confirmando estos resultados lo planteado anteriormente. Por otra parte analizando la desviación típica podemos corroborar que el equipo se mantuvo con mayor unidad de un primer momento a un segundo momento que del segundo al tercero. Comportándose en un primer y segundo momento valores máximos con un rango de 28 cuclillas y avanzando a un tercer momento a 31. En el caso de los valores mínimos en estos, se refleja de la siguiente manera, en un primer momento con 18, en un segundo con 22 y para un tercer momento con un valor de 24, arribando a la conclusión que hubo un aumento en la fuerza de piernas del equipo en general.

De forma general al estudiar el comportamiento de las variables evaluadas en los tres momentos del estudio realizado, podemos decir que existió un aumento considerable de la preparación física del equipo en estas etapas de preparación, aunque la resistencia no pudo llegar a los parámetros establecidos en el programa de preparación del baloncestista.



Conclusiones

CONCLUSIONES:

1. Los resultados de los test pedagógicos aplicados al equipo baloncesto 11-12 años femenino del municipio de Placetas evidenciaron que existió un aumento considerable de la preparación física del segundo y tercer momento con relación al primero.
2. Se pudo apreciar que los métodos aplicados durante las etapas de entrenamiento estuvieron acorde con el Programa de Preparación del Deportista.
3. La capacidad física que mayor desarrollo alcanzó en los atletas al comparar los tres momentos fue la flexibilidad y la que menos se desarrolló fue la resistencia.
4. Las capacidades físicas evaluadas en la investigación mostraron una evolución favorable al comparar el segundo y tercer momento con el primero.



Recomendaciones

RECOMENDACIONES:

1. Darle mayor seguimiento a la capacidad que mayor dificultad presentó en el entrenamiento y mantener el trabajo en las otras capacidades.
2. Dar a conocer los resultados obtenidos a la dirección del equipo investigado.
3. Continuar esta investigación el próximo curso con el propósito de elevar el trabajo en esta categoría.



Referencia Bibliográfica

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS:

1. Forteza de la Rosa Armando. (1988). Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. Armando Forteza de la Rosa. La Habana: Edición. Científico –Técnica. 88p.
2. Matveev L. (1983). P Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. – 23p.
3. Forteza de la Rosa Armando. (1988). Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. Armando Forteza de la Rosa. La Habana: Edición. Científico – Técnica 513p.
4. Grosser, Stefant Stanischka Zommermanm, E. (1988). Principio del Entrenamiento Deportivo. Editorial Matírez Rosa Barcelona. 49-77p.
5. Matveev L. (1983). P Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. – 32p.
6. Colectivo de autores, Terminología de la Educación Física y del Deporte. 295p.
7. Ibidem 54p.
8. Ibidem 224p.
9. Ibidem 248p.
10. Ibidem 280p.
11. Petrovski.A.V. Psicología Pedagógica y de las Edades. 330p
12. Forteza de la Rosa Armando. (1988). Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. Armando Forteza de la Rosa. La Habana: Edición. Científico – Técnica. 612p.

13. Labarrere G.R y Colaboradores. 1991. Pedagogía Deportiva. 55p.
14. Harre. 1988. Teoría y Metodología del entrenamiento Deportivo. 145p.
15. Zatzioriki, V.M.1990. (Metrología Deportiva), Ciudad de la Habana:
Edición Pueblo y Educación. 311p - 455p.
16. Ibidem. 461p.



Bibliografia

BIBLIOGRAFÍA

María Abreu, Oslaida Quesada, Isabel Ceballos, (1989)

Validación de un Test Deportivo Motor Técnico para Jugadores de Baloncesto.
I.S.C.F, (Villa Clara).

Alba Berdeal Antonio L. (1996)

Test de Evaluación Funcional para la Educación Físico y deporte Colombia,
Editorial Kinesis. 136p.

Alvares de Zayas, C. (1995)

Metodología de la Investigación. C. Santiago de Cuba.
Universidad de Oriente. 65p.

Colectivo de Autores. (1989)

Metodología de la Enseñanza de la Educación Física- Tomo I y II.
Editorial Pueblo y Educación, cap. 5 y 17.

De la Paz. P.L. Baloncesto. (1989)

La Eficiencia. P.L de la Paz- La Habana: Edición.
Pueblo y Educación. 175p.

Forteza de la Rosa Armando. (1988)

Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. Armando Forteza de la Rosa.
La Habana: Edición. Científico – Técnica. 88p.

Harre D. Teoría del Entrenamiento Deportivo. (1987)

Ciudad de la Habana: Edición Científico Técnica. 16, 395p.

Lindberg, F. Baloncesto, Juego y Enseñanza. (1990)

Ciudad de la Habana: Edición Pueblo y Educación. - 65p.

Manno. N. Fundamentos del Entrenamiento Deportivo (II Edición). (1984)

Barcelona: Edición Paidrotivo; S.A. 25,31p.

Matveev L. P Fundamentos del Entrenamiento Deportivo (Edición). (1983- P23).

Melian Bouza, Carmen G. (2002). Análisis de la Preparación Físico Técnico del equipo Femenino 12-13 años de Baloncesto de la EIDE. Trabajo de Diploma.

Provincial de Villa Clara. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".

Pérez Conrado. (2002). Alternativo de Normativas para Evaluar las Pruebas Físicas

en el Baloncesto Escolar. Trabajo de Diploma Villa Clara. I.S.C.F "Manuel Fajardo".

Programa de preparación del deportista Baloncesto. Ciudad de la Habana,

INDER 2007.

Plataforma de trabajo de la Comisión Nacional de Baloncesto (2004-2008).

Ciudad de la Habana.

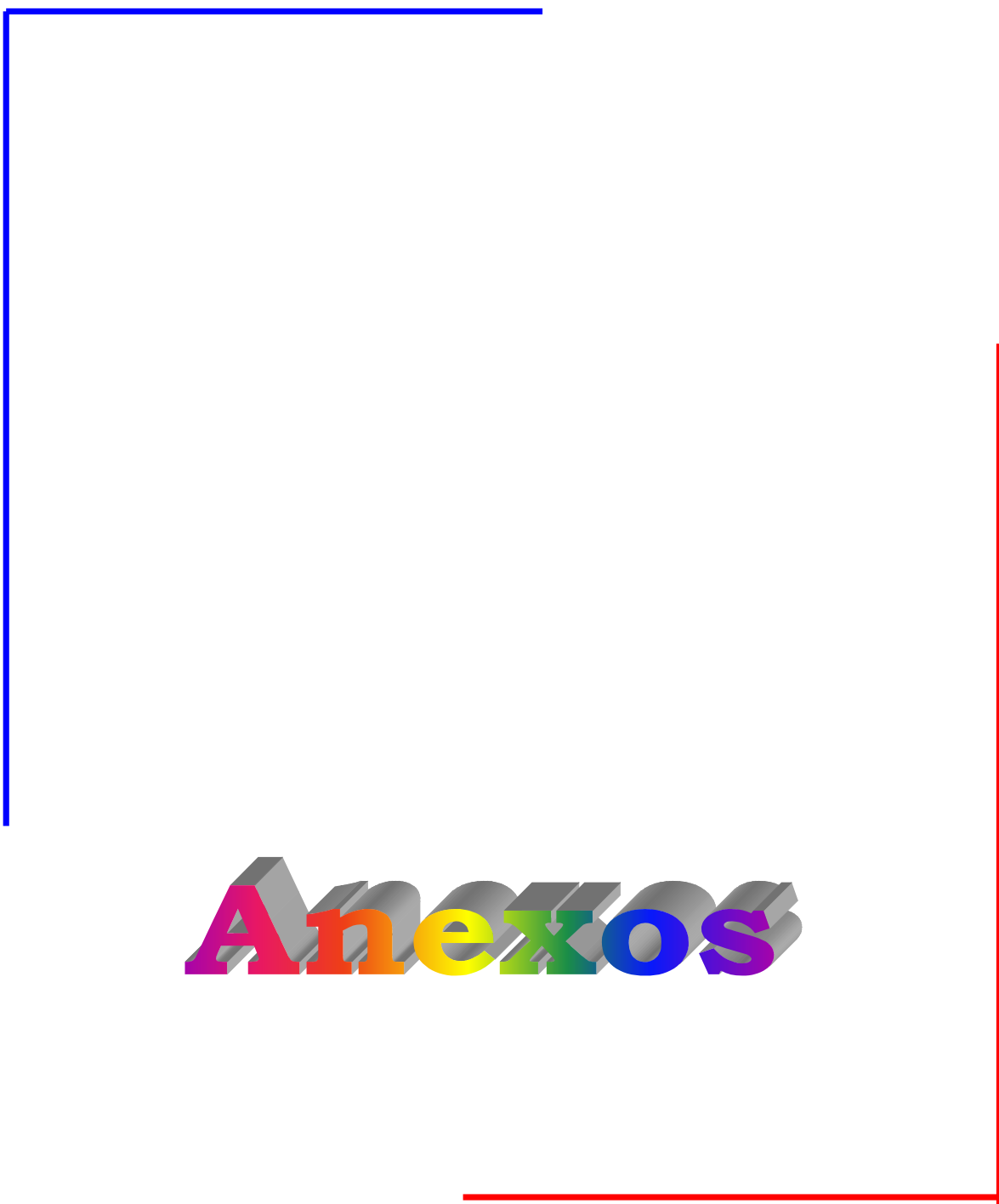
Rodríguez, B. Braulio. (1998) Validación de un Test Deportivo Motor. *Revista*

Actualidad Deportiva (V.C) 4:11 Diciembre.

Zatzioski, V.M. (1989)

Metodología Deportiva, Ciudad de la Habana:

Edición Pueblo y Educación, 311p.



AneXos

Anexo: 1

Tabla de las pruebas de normativas que establece el programa de preparación del deportista (2007) para el sexo femenino.

<u>Pruebas</u>	<u>Categoría (11-12)</u> <u>años</u>
Salto largo sin impulso.	1.65
Alcance de despegue con ambas piernas.	32
Rapidez en 30 metros.	4.40
Resistencia 800 m.	4.05
Planchas en 30 segundos.	15
Abdominales en 30 segundos.	27
Cuclillas en 30 segundos.	27
Flexibilidad.	X

Anexo: 2 ***Rango de Evaluación de los Resultados.***

<u>Pruebas</u>	<u>Evaluación</u>		<u>Rango</u>
Salto largo sin impulso	M	2	-1.53
(centímetros)	R	3	1.54-1.59
	B	4	1.60-1.65
	MB	5	+1.66
Rapidez 30 metros	M	2	+4.46
(segundos)	R	3	4.39-4.45
	B	4	4.31-4.38
	MB	5	-4.30
Resistencia 800 metros	M	2	+5.16
(minutos)	R	3	4.31-5.15
	B	4	4.06-4.30
	MB	5	-4.05
Planchas 30 segundos	M	2	-9
(unidades)	R	3	9-11
	B	4	12-15
	MB	5	+16
Abdominales 30 segundos	M	2	-21
(unidades)	R	3	22-24
	B	4	25-27
	MB	5	+28
Cuclillas 30 segundos	M	2	-18
(unidades)	R	3	19-24
	B	4	25-30
	MB	5	+31
Flexibilidad	M	2	+4.00
(centímetros)	R	3	+4.01-6.00
	B	4	6.01-9.00
	MB	5	+9.01
Alcance al despegue con ambas piernas	M	2	-25
(centímetros)	R	3	26-28
	B	4	29-31
	MB	5	+32

Anexo: 3

Escala de evaluación para cada prueba.

Evaluación Cualitativa	Evaluación Cuantitativa	Rango de evaluación para cada Pruebas
MB	5	42.6-50
B	4	36-42.5
R	3	27.6-35
M	2	20-27.5

Anexo: 4

Escala de evaluación por atleta en todas las pruebas.

Evaluación Cualitativa	Evaluación Cuantitativa	Rango de evaluación para cada atleta
MB	5	45-38.26
B	4	38.25-31.50
R	3	31.49-24.76
M	2	24.75-18

Anexo: 5

**Tabla de test pedagógico de los aspectos físicos en el primer momento de la categoría (11-12) años.
Curso escolar: (2008-2009)**

N o	Rap	E v	P t o	Res t	E v	P t o	Abd	E v	P t o	Pla nch	E v	P t o	cu cli ll	E v	P t o	Flex	E v	P t o	Salto Log	E v	P t o	De rc h	E v	P t o	Iz qd	E v	P t o	Ttal Pto s	E v
1	4.47	M	2	4.28	B	4	23	R	3	9	R	3	19	R	3	+5	R	3	1.62	B	4	28	R	3	30	B	4	29	R
2	4.44	R	3	4.32	R	3	24	R	3	7	M	2	24	R	3	+8	B	4	1.60	B	4	30	B	4	27	R	3	29	R
3	4.45	R	3	4.31	R	3	25	B	4	11	R	3	27	B	4	+10	M B	5	1.58	R	3	31	B	4	26	R	3	32	B
4	4.40	R	3	4.35	R	3	24	R	3	9	R	3	25	B	4	+2	M	2	1.55	R	3	27	R	3	31	B	4	27	R
5	4.30	B	4	5.00	R	3	19	M	2	10	R	3	20	R	3	+8	B	4	1.56	R	3	29	B	4	28	R	3	29	R
6	4.48	M	2	5.06	R	3	23	R	3	5	M	2	23	R	3	+6	R	3	1.59	R	3	25	M	2	27	R	3	24	M
7	4.41	R	3	4.37	R	3	26	B	4	11	R	3	26	B	4	+10	M B	5	1.61	B	4	27	R	3	31	B	4	33	B
8	4.43	R	3	5.17	M	2	20	M	2	8	M	2	22	R	3	+7	B	4	1.63	B	4	26	R	3	29	B	4	27	R
9	4.37	B	4	4.38	R	3	23	R	3	9	R	3	18	M	2	+12	M B	5	1.52	M	2	28	R	3	30	B	4	29	R
1 0	4.39	R	3	5.20	M	2	27	B	4	10	R	3	28	B	4	+8.5	B	4	1.57	R	3	27	R	3	28	B	4	30	R
T ot al			3 0			2 9			3 1			2 7			3 3			3 9			3 3			3 2			3 6	289	
x	4.41	R		4.62	R		23.4	R		8.9	M		23 .2	R		+7.6	B		1.58	R		27	R		28 .7	B		28.9	R

Anexo: 6

**Tabla de test pedagógico de los aspectos físicos en el segundo momento de la categoría (11-12) años.
Curso escolar: (2008-2009)**

N o	Rap	E v	P t o	Re st	E v	P t o	A b d	E v	P t o	Planc h	E v	P t o	cucill	E v	P t o	Flex	E v	P t o	Salt o Log	E v	P t o	Der ch	E v	P t o	Izq d	E v	P t o	Ttal Pto s	E v
1	4.39	R	3	4. 06	B	4	2 4	R	3	10	R	3	22	R	3	+6	R	3	1.64	B	4	29	B	4	30	B	4	31	R
2	4.40	R	3	4. 20	B	4	2 5	B	4	8	M	2	25	B	4	+9	B	4	1.65	B	4	31	B	4	28	R	3	32	B
3	4.41	R	3	4. 15	B	4	2 5	B	4	12	B	4	28	B	4	+11	M B	5	1.60	B	4	31	B	4	27	R	3	35	B
4	4.36	B	4	4. 40	R	3	2 6	B	4	11	R	3	25	B	4	+4	R	3	1.58	R	3	28	R	3	31	B	4	31	R
5	4.30	M B	5	4. 35	R	3	2 0	M	2	12	B	4	23	R	3	+9	B	4	1.58	R	3	30	B	4	30	B	4	32	B
6	4.44	R	3	4. 31	R	3	2 2	R	3	8	M	2	24	R	3	+7	B	4	1.62	B	4	27	R	3	28	R	3	30	R
7	4.38	B	4	4. 35	R	3	2 7	B	4	12	B	4	27	B	4	+10	M B	5	1.63	B	4	28	R	3	32	M B	5	36	B
8	4.39	R	3	5. 00	R	3	2 2	R	3	9	R	3	26	B	4	+8	B	4	1.66	M B	5	28	R	3	30	B	4	32	B
9	4.35	B	4	4. 34	R	3	2 4	R	3	11	R	3	22	R	3	+13	M B	5	1.56	R	3	30	B	4	32	M B	5	33	B
1 0	4.37	B	4	5. 05	R	3	2 5	B	4	11	R	3	28	B	4	+10	M B	5	1.59	R	3	28	R	3	29	B	4	33	B
T ot al			3 6			3 3			3 4			2 9			3 6			4 2			3 7			3 5			3 9	325	
x	4.37	B		4. 42	R		2 4	R		10.4	R		25	B		8.7	B		1.61	B		29	B		29. 7	B		32. 5	B

Anexo: 7

**Tabla de test pedagógico de los aspectos físicos en el tercer momento de la categoría (11-12) años.
Curso escolar: (2008-2009)**

N o	Rap	E v	P t o	Res t	E v	P t o	Ab d	E v	P t o	Planc h	E v	P t o	cucill	E v	P t o	Fl ex	E v	P t o	Salt o Log	E v	P t o	De rc h	E v	P t o	Izq d	E v	P t o	Ttal Ptos	E v
1	4.37	B	4	4.04	M B	5	26	B	4	12	B	4	24	B	4	+6 .5	B	4	1.65	B	4	30	B	4	32	M B	5	38	B
2	4.38	B	4	4.18	B	4	24	R	3	10	R	3	27	B	4	+9 .8	M B	5	1.67	M B	5	31	B	4	30	B	4	36	B
3	4.39	R	3	4.17	B	4	25	B	4	14	B	4	31	M B	5	+1 2	M B	5	1.62	B	4	29	B	4	31	B	4	37	B
4	4.32	B	4	4.35	R	3	27	B	4	10	R	3	29	B	4	+6	R	3	1.59	R	3	28	R	3	33	M B	5	32	B
5	4.28	M B	5	4.31	R	3	23	R	3	13	B	4	25	B	4	+9 .5	M B	5	1.58	R	3	32	M B	5	31	B	4	36	B
6	4.40	R	3	4.28	B	4	24	R	3	9	R	3	26	B	4	+7	B	4	1.64	B	4	28	R	3	30	B	4	32	B
7	4.36	B	4	4.32	R	3	28	M B	5	15	B	4	31	M B	5	+1 1	M B	5	1.66	M B	5	30	B	4	32	M B	5	40	M B
8	4.35	B	4	4.60	R	3	25	B	4	11	R	3	28	B	4	+8 .5	B	4	1.70	M B	5	31	B	4	29	B	4	35	B
9	4.30	M B	5	4.30	B	4	26	B	4	14	B	4	24	B	4	+1 2	M B	5	1.58	R	3	33	M B	5	33	M B	5	39	M B
1 0	4.33	B	4	4.80	R	3	27	B	4	12	B	4	30	B	4	+1 1	M B	5	1.61	B	4	29	B	4	32	M B	5	37	B
Tt al			4 0			3 6			3 8			3 6			4 2			4 1			4 0			4 0			4 5	362	
x	4.34	B		4.33	R		25 .5	B		12	B		27.5	B		9. 33	M B		1.62	B		30 .1	B		31. 3	B		36.2	B

Anexo: 8

Tabla de comparación de las pruebas en los tres momentos

Pruebas	Momentos	Media	Desv. Típica	Mínimo	Máximo
Rapidez	1er	4,4140	,05317	4,30	4,48
	2do	4,3790	,03784	4,30	4,44
	3er	4,3480	,03967	4,28	4,40
Resistencia	1er	4,5420	,38430	4,15	5,20
	2do	4,4210	,33547	4,06	5,05
	3er	4,3350	,21859	4,04	4,80
Flexibilidad	1er	7,650	2,8485	2,0	12,0
	2do	8,700	2,5841	4,0	13,0
	3er	9,330	2,2435	6,0	12,0
Salto largo S/I	1er	1,5830	,03401	1,52	1,63
	2do	1,6110	,03381	1,56	1,66
	3er	1,6300	,04082	1,58	1,70
Alcance Derecho	1er	27,80	1,814	25	31
	2do	29,00	1,414	27	31
	3er	30,10	1,663	28	33
Alcance Izquierdo	1er	28,70	1,767	26	31
	2do	29,70	1,703	27	32
	3er	31,30	1,337	29	33
Planchas	1er	8,90	1,853	5	11
	2do	10,40	1,578	8	12
	3er	12,00	2,000	9	15
Abdominales	1er	23,40	2,459	19	27
	2do	24,00	2,108	20	27
	3er	25,50	1,581	23	28
Cuchillas	1er	23,20	3,425	18	28
	2do	25,00	2,261	22	28
	3er	27,50	2,718	24	31