



TRABAJO FIN DE GRADO

ANÁLISIS Y PLANIFICACIÓN PARA LA MEJORA DE LA LATERALIDAD EN SITUACIONES DE UNO CONTRA UNO EN BALONCESTO EN EL EQUIPO INFANTIL MASCULINO DEL CD PRESENTACIÓN GRANADA



FACULTAD DE
CIENCIAS DEL DEPORTE

Universidad de Granada

AUTOR: ZAMORA SANFRANCISCO, ÁLVARO

TUTORA: PÍÑAR LÓPEZ, MARÍA ISABEL

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

CURSO: 2019/2020

RESUMEN

En este trabajo fin de grado se analiza la relevancia de la lateralidad en situaciones de uno contra uno en categoría Infantil Masculino en baloncesto. Dominar el juego hacia ambos lados en la situación de uno contra uno repercute positivamente en el juego individual y colectivo. La revisión bibliográfica indica que una buena lateralidad es clave en la búsqueda del rendimiento óptimo colectivo en etapas iniciales. El equipo en el que realizo mis prácticas externas, el CD Presentación Granada, ha sido el elegido para el análisis y la obtención de datos que posteriormente se han analizado siguiendo las directrices de la Metodología Observacional. Los resultados obtenidos muestran que la dominancia lateral derecha afecta negativa y directamente al rendimiento del equipo. En una categoría como la infantil masculina, las situaciones de uno contra uno son acciones muy frecuentes y determinantes para el rendimiento. El dominar ambos segmentos corporales podrá favorecer las acciones y el obtener éxito. Tras la obtención de los resultados se realizó una planificación con el objetivo de mejorar la lateralidad en los jugadores del equipo y en consecuencia optimizar su rendimiento. El modelo de periodización táctica ha sido la base para realizar la planificación.

Palabras clave: Lateralidad, Metodología Observacional, uno contra uno, periodización táctica, baloncesto.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. MOTIVACIÓN.....	6
3. MARCO CONCEPTUAL.....	7
4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	9
5. FINALIDAD.....	10
6. MARCO EMPÍRICO.....	11
6.1. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	11
6.2. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN.....	11
6.3. VARIABLES ANALIZADAS Y SU CATEGORIZACIÓN.....	11
VARIABLES DE CONTROL.....	12
VARIABLES OBJETO DE ESTUDIO OFENSIVAS.....	13
VARIABLES OBJETO DE ESTUDIO ESPACIALES.....	15
VARIABLES OBJETO DE ESTUDIO DE RENDIMIENTO.....	17
6.4. MATERIAL E INSTRUMENTOS.....	18
6.5. MATERIAL Y MÉTODOS.....	18
6.6. OBJETIVOS DEL ANÁLISIS.....	18
6.7. INFORME TÉCNICO.....	19
6.8. RESUMEN INFORME TÉCNICO.....	24
7. PLANIFICACIÓN.....	24
7.1. ANÁLISIS DE LA ENTIDAD.....	24
7.1.1. DESCRIPCIÓN DEL CONTEXTO O CLUB.....	24
7.1.2. IDIOSINCRASIA DEL CLUB.....	25
7.1.3. ORGANIGRAMA DEL CLUB.....	26
7.1.4. IDEA DE COMPOSICIÓN DEL EQUIPO.....	26
7.1.5. INTERRELACIÓN DEL EQUIPO CON EL RESTO.....	26
7.1.6. RECURSOS DEL CLUB.....	26
7.1.7. ENTRENADORES DEL CLUB.....	28
7.1.8. CUERPO TÉCNICO.....	29
7.2. ANÁLISIS DE LA PLANTILLA.....	29

7.2.1. CONTEXTO DEL EQUIPO.....	29
7.2.2. ANÁLISIS COLECTIVO E INDIVIDUAL.....	30
7.3. ANÁLISIS DE LA COMPETICIÓN.....	33
7.4. ANÁLISIS DAFO.....	34
7.5. CONCLUSIÓN Y DIAGNÓSTICO.....	34
7.6. DESARROLLO DE LA PLANIFICACIÓN.....	35
7.6.1. DEFINICIÓN DE LOS OBJETIVOS.....	35
7.6.2. TIPO DE PLANIFICACIÓN.....	37
7.6.3. METODOLOGÍA.....	38
7.6.4. PERIODIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN.....	40
7.6.5. SESIONES.....	42
7.6.6. EVALUACIÓN CONTINUA Y FINAL.....	50
8. DESARROLLO PROFESIONAL: ANALISTA.....	50
9. CONCLUSIONES Y LIMITACIONES.....	51
9.1. CONCLUSIONES.....	51
9.2. LIMITACIONES.....	51
10. VALOR AÑADIDO.....	52
11. BIBLIOGRAFÍA.....	54

1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo de fin de grado tiene como principal objetivo realizar un plan de intervención en la planificación del equipo Infantil Masculino del CD Presentación Granada 2012 para la temporada 2019/2020, equipo que compite en la Competición Provincial Preferente de su categoría, Infantil Masculino. El fin de este es solucionar la excesiva tendencia de los jugadores del equipo a realizar las acciones con balón con su lado dominante en las acciones de uno contra uno (a partir de ahora, 1x1) en entrenamientos y en competición, limitando el desarrollo completo e idóneo de un equipo de formación, ya que no confían ni utilizan el lado no dominante en casi ninguna ocasión durante la práctica deportiva, lo que dificulta exponencialmente su rendimiento ofensivo y facilita el éxito defensivo del equipo rival.

Para realizar esta planificación, se ha realizado un análisis de 2 partidos del equipo de la pretemporada 2019/2020. En ambos se detecta el problema generalizado del uso prominente de la mano dominante durante el bote, la ejecución de acciones individuales y la realización de acciones por el lado del campo de sus respectivas manos dominantes. Este problema al estar localizado en un equipo de categoría infantil, en su mayoría en edad preinfantil, tiene mayor importancia, ya que el juego se basa en jugar en equipo mediante pases y movimiento sin balón, pero sobretodo en generar situaciones de ventaja para los compañeros a partir de acciones de 1x1. Acciones en las que es clave el uso de ambas manos y lados corporales para aumentar la incertidumbre en el defensor y por lo tanto aumentar las probabilidades del éxito ofensivo en el 1x1.

Dado que la lateralidad es un factor entrenable (Bilbao & Oña, 2000; Mohamed, 2011) y el uso exclusivo de la mano dominante en la práctica competitiva del baloncesto tiene una clara desventaja frente al uso de ambas manos (Stöckel & Carey, 2016), es esencial desarrollar la lateralidad en jugadores en etapa de formación, especialmente en categorías iniciales como minibasket o infantil donde los medios tácticos colectivos más utilizados son el pase y progresión y la fijación del impar (Piñar *et al.*, 2012), medios para los que se antoja clave el uso de ambas manos para el pase en el primer caso y para la creación de una desventaja defensiva con el bote en el segundo (Cárdenas *et al.*, 2018).

Es necesario también que las tareas planteadas en los entrenamientos para la mejora de esta habilidad técnico-táctica se adecúen a las circunstancias en las que se encuentran los jugadores, un deporte como el baloncesto de tipo abierto en el que la toma de decisiones son innumerables durante su desarrollo (Cárdenas & Alarcón, 2010) y también se planifiquen de forma adecuada en cuanto a organización, metodología de enseñanza y formas de aprendizaje (Alarcón *et al.*, 2008; Cárdenas, 2015; Alarcón *et al.*, 2010).

Para la posterior realización del plan de intervención en la planificación deportiva y, más específicamente, para realizar el diseño de los morfociclos patrón y las tareas que permitan disminuir las tendencias excesivas en el uso del lado dominante en el juego, se realiza un análisis mediante match-analysis o la metodología observacional de una gran cantidad de situaciones de 1x1 durante encuentros contra otros equipos, para,

posteriormente, realizar un informe en el que se diesen a conocer las condiciones en las que se da dicho problema.

Tras haber detectado el problema y siendo conscientes de todas las connotaciones negativas que este tiene en el juego y desarrollo del equipo, se dedicará parte del diseño de la planificación de la temporada para solucionarlo. Para entrenar y solucionar el problema, se dedicarán las semanas 19 y 20 de la planificación de la temporada. En esas dos semanas, además de entrenar otros aspectos importantes para el desarrollo del juego de estos jugadores, habrá un especial énfasis en el entrenamiento de la lateralidad con el fin de mejorar su uso y, al menos, igualarlo con el uso del lado dominante durante la competición.

2. MOTIVACIÓN

El deseo y objetivo de cualquier entrenador debe ser mejorar el rendimiento de sus equipos y para mejorar ese rendimiento, el único camino existente es el del desarrollo y la mejora individual y colectiva con trabajo duro en el día a día. Por esto es esencial la búsqueda exhaustiva en los equipos de problemas, con el fin de que posteriormente se aporten soluciones a estos. Para llevar a cabo esto, se puede utilizar la metodología observacional, que permite descomponer todos los detalles del juego del equipo con el fin de encontrar todos y cada uno de los problemas de este para posteriormente escribir y sobrescribir sobre el segundo aspecto clave, la planificación, una de las herramientas esenciales de trabajo, que guiará a los entrenadores para no ir caminando a ciegas y podrá ser modificada para crecer, mejorar y alcanzar los objetivos esperados y todos aquellos que vayan surgiendo durante la temporada.

Sin duda es un camino largo y escabroso el que se plantea ante la realización de este trabajo, pero también es obvio que será igualmente gratificante y enormemente instructivo en el viaje sin fin que es el del aprendizaje. El camino que parte de un problema percibido y finaliza con la consecución de la solución, tiene entre medias, trabajos de análisis, descomposición de ideas y cambios, muchos cambios, para la consecución de la solución ideal.

Esta idea apareció tras un par de semanas de pretemporada en las que se observó, de manera subjetiva, que los jugadores tendían a utilizar en mayor medida la mano dominante para ejecutar la mayoría de acciones (botar, pasar y tirar). Cuando se percibió por primera vez este problema se decidió tomar un registro objetivo, de manera rudimentaria con bolígrafo y papel por parte del entrenador ayudante en tareas que implicasen situaciones de 1x1 y en los primeros partidos de pretemporada para corroborar lo que se observaba a simple vista. De esta manera se confirmó que la mayoría de los jugadores del equipo tenían este problema y que provocaba que el rendimiento ofensivo fuese mucho menor del que podría llegar a ser.

Además, debo recordar que en esta categoría, Infantil Masculino, en su mayoría jugadores preinfantiles, la frecuencia de las situaciones de 1x1 es constante y el posible óptimo rendimiento ofensivo depende en una gran medida de la realización de estas situaciones de juego, por lo que si los jugadores no sacan partido de todo el abanico de

posibilidades existentes en el desarrollo de un 1x1, las probabilidades de éxito se disminuyen ostensiblemente.

Por esto el análisis de la lateralidad en el 1x1 reunía razones más que suficientes para que se decidiese centrar gran parte de la atención en él.

Está más que demostrado científicamente la gran importancia de las situaciones de 1x1 en las categorías de formación (Piñar, 2005; Arias, 2012). Por el gran número de veces que suceden, especialmente en relación a otros medios tácticos del juego, por la transferencia psicológicamente positiva que tiene la participación en el juego con balón y porque es uno de los principales medios de creación de ventajas en edad minibasket o infantil junto con el pase y progresión. (Piñar, 2007; Cárdenas 2018)

3. MARCO CONCEPTUAL

El estudio del juego que es el baloncesto (Cárdenas & Alarcón 2010) determina que se trata de una actividad abierta en la que los compañeros de equipo deben cooperar entre sí mientras que se enfrentan a un conjunto de rivales. Por lo que la incertidumbre existente en el juego y a la que se deben enfrentar los jugadores es muy elevada. Esto además viene acompañado por la necesidad de alcanzar un objetivo común y primordial: encestar. Los jugadores de un mismo equipo deben buscar conjuntamente frente a sus rivales la consecución de objetivos específicos como mantener la posesión del balón, progresar hacia la canasta rival o defender la propia canasta (Cárdenas *et al*, 2018) para tratar de alcanzar ese objetivo principal.

En relación con las diferentes situaciones del juego es necesario que los jugadores aprendan un gran número de competencias baloncestísticas que les permitan hacer frente a las diferentes circunstancias que se les planteen durante el juego. Además de que esto les permitirá crear nuevas situaciones y que sean los rivales los que deban reaccionar ante sucesos inciertos. Todo esto siempre dentro del marco legal del juego, el cual es muy amplio y permite tener un gran número de oportunidades por aprovechar. (Cárdenas *et al*, 2018). Por esto debe existir un plan estratégico, el cual desarrolla el entrenador para que los jugadores adquieran la capacidad de tomar decisiones individuales que les permitan alcanzar el éxito deportivo colectivo (Serna, 2014).

El colectivo del equipo no alcanzará el éxito sin la participación activa de todos y cada uno de los componentes individuales interaccionando entre ellos. (Cárdenas, 2009). Mediante la interacción simultánea de los componentes del equipo en pos de un objetivo común, el de encestar y evitar que los rivales encesten cumpliendo en todo momento una serie de reglas. (Cárdenas, 2009).

En el transcurso del juego se suceden continuamente diferentes fases de ataque con el objetivo de encestar el balón en la canasta rival. Para tratar de alcanzar este fin previamente se deben haber generado situaciones óptimas de lanzamiento tras superar a la defensa rival. Aquí es donde aparece la situación del juego de 1x1. Se trata de una parte básica y a su vez esencial del juego, ya sea para la enseñanza del juego o incluso para la

consecución de un rendimiento óptimo en competición (Arias, 2012), especialmente en categorías de formación (Ortega *et al.*, 1999; Piñar, 2005; Cárdenas *et al.*, 2018).

En concreto en la categoría Infantil Masculino, aún se sitúan en un escalón intermedio entre el juego más básico que es el minibasket y un juego como el de la categoría cadete que, obviamente, no utiliza toda la complejidad posible del juego pero sí que comienza a ser bastante más estructurado ofensiva y defensivamente (Ortega *et al.*, 1999; Piñar *et al.*; 2012). Esta categoría, la infantil, se trata de una adaptación a medio camino (Piñar *et al.*; 2012) en la que encontramos un juego similar al de la categoría minibasket, basado en dos medios tácticos colectivos básicos que son el pase y progresión y la fijación del impar (Cárdenas *et al.*, 2018; Ortega, 2010), pero con unos elementos externos como el balón, las canastas y el terreno de juego que no han sido adaptados a las características físicas de los jugadores. Por este incremento de la dificultad en la práctica, provocado por los elementos externos, es necesario que los medios técnico-tácticos utilizados se aprovechen al máximo.

La fijación del impar necesita de una gran habilidad en la acción de bote del jugador con balón para generar atracción en el defensor del compañero y en consecuencia generar una ventaja en el compañero ahora liberado al cual el jugador deberá pasar el balón, otra acción que también deberá ser realizada de forma adecuada (Cárdenas *et al.*, 2018). La atracción hacia la defensa rival por parte del jugador con balón comenzará en una acción de 1x1 con bote en la que será determinante para alcanzar el éxito el uso de ambas manos o más concretamente, el posible uso de ambas manos.

La lateralidad es un factor determinante para el posible éxito deportivo a cualquier nivel (Stöckel & Carey, 2016). En el caso específico que incumbe a este trabajo, un jugador que tenga la capacidad antes, durante o al final de una acción de 1x1 de utilizar ambos lados corporales en todos los segmentos corporales, ya sea a través de las extremidades superiores, de las inferiores, de la dirección del bote o incluso con una simple mirada, será más difícil de defender que aquel que solo utiliza un lado de su cuerpo. Todos los segmentos corporales pueden llegar a ser determinantes para la consecución del éxito en la acción del 1x1 o de la fijación del impar.

Según Bilbao & Oña (2000), la lateralidad de la que se ha hablado anteriormente es entrenable, se puede aumentar la calidad y frecuencia de uso del “lado malo” a través de una práctica adecuada. Para que tras dicho entrenamiento, la incertidumbre a provocar inexistente en jugadores que solo utilizan un lado corporal pase a ser máxima, como la que sí tienen los jugadores que usan ambos lados corporales.

Para el entrenamiento y la mejora de esta habilidad de la forma adecuada, se aplicarán de forma conjunta los diversos estudios de Cárdenas (2009, 2018), Alarcón (2008), Piñar (2007) y Perales (2011). Los cuales inciden en una enseñanza global o analítica pero en medios tácticos, aplicables a situaciones reales y en donde la toma de decisiones y la incertidumbre sean una constante de las tareas a realizar. Estos objetivos se pueden conseguir de muchas maneras diversas como son la alteración de las reglas habituales de juego o uniendo diferentes objetivos en una misma tarea. Estas tareas

siempre se realizarán de manera progresiva, de manera que no haya “vacíos” en el aprendizaje de los jugadores.

De vuelta a la necesidad de la mejora de la lateralidad en los jugadores, se incide en que será determinante para diversos usos en el baloncesto. Y es que esta mejora en la lateralidad influirá en: la visión, permitiendo observar todo lo que rodea a los jugadores, no solo en una dirección; el pase, los jugadores serán capaces de pasar con ambas manos por separado o juntas, en todas direcciones y con cualquier tipo de pase; el bote, ya nombrado con anterioridad, provocando una mayor dificultad en la defensa rival y sobre todo facilitando los desplazamientos de los jugadores con balón; y las finalizaciones en carrera. Aunque los lanzamientos en salto se realicen siempre con la mano dominante como impulsor principal, en los lanzamientos en carrera tendrá una enorme importancia la capacidad de los jugadores de finalizar con ambas manos para la consecución del éxito final, encestar. (Cárdenas *et al.*, 2018; Bilbao & Oña, 2000; Magill *et al.*, 2016).

4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Como se ha planteado anteriormente se ha detectado un problema, en el equipo infantil masculino del CD Presentación Granada 2012, club en el que realizo mis prácticas externas de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Problema que dificulta en gran medida el óptimo desarrollo y rendimiento de los componentes del equipo. El problema observado es que los jugadores tienen tendencia al uso mayoritario de la mano dominante y, en general, de su lado dominante, respecto a su lado no dominante. Esto sería un problema en un jugador de baloncesto de cualquier categoría, pero más especialmente en esta edad, ya que la dinámica del juego en esta categoría se basa en su mayoría en la utilización y la creación de ventajas a partir de situaciones 1x1. Por lo que jugadores que siempre, o por lo general, son capaces de generar ventajas únicamente con su mano dominante, son jugadores menos completos, menos desequilibrantes, pero sobre todo, menos peligrosos para la defensa rival que aquellos que lo son con ambos segmentos corporales.

El 1x1 es una situación de juego que se puede encontrar durante los partidos en categorías de iniciación (especialmente en categorías minibasket e infantil) en gran cantidad de momentos debido al único uso de medios tácticos colectivos simples como el pase y progresión o la fijación del impar, medio táctico este último que se basa en la creación de ventajas a partir del 1x1 (Cárdenas, 2018). Por lo que es esencial el desarrollo de la lateralidad para la mejora del rendimiento en los jugadores (Bejarano & Naranjo, 2014).

Se ha observado en los componentes del equipo que durante el día a día que la ausencia de la utilización de la mano no dominante es una carencia de vital importancia para su desarrollo completo y equilibrado, que debe ser el objetivo de mejora en estas edades, un aprendizaje con un amplio bagaje de enseñanzas y herramientas. En las observaciones iniciales de los entrenamientos y en el partido inicial de pretemporada se ha detectado que en más de un 90% de ocasiones los jugadores comienzan su acción de 1x1 por su lado dominante. Así que se deben preparar estrategias para la mejora del lado

no dominante (Stöckel & Carey, 2016) para de esta manera dificultar las acciones defensivas rivales aumentando las incertidumbres creadas en el 1x1.

5. FINALIDAD

El propósito de este trabajo de fin de grado es observar las situaciones de 1x1 ofensivas que se producen en una serie de partidos y detallar las características que se producen en dichas situaciones. Con el objetivo de analizar las diferentes situaciones existentes en los partidos y realizar una planificación de entrenamiento que pretenda aumentar el uso de la mano no dominante y, sobretodo, enseñar cuándo se debe utilizar cada una de las manos o lados corporales.

Se debe tener muy en cuenta que el 1x1 es la situación de juego que mayores oportunidades de anotar crea y que se produce durante una enorme cantidad de ocasiones en un partido de la categoría del equipo en el que me encuentro inmerso realizando las prácticas externas y que es el objeto de estudio de este trabajo, ya que aún no existe la utilización de medios tácticos colectivos complejos, sino que por lo general solo existen situaciones de creación de espacios libres, pase-recepción, pase y progresión y fijación del impar (esta última creada a partir de una situación de 1x1).

El 1x1 es uno de los contenidos del juego más importantes para nuestro equipo y por lo tanto puede determinar el rendimiento en los partidos. A partir de esta idea se dará una definición genérica del término 1x1, ya que se puede dar en situaciones más allá del baloncesto, así, se define como un enfrentamiento directo entre dos rivales en el que uno trata de superar o vencer al contrario. A partir de esto y según Piñar (2005) podemos definir el 1x1 en el baloncesto como *“toda situación de confrontación directa con el adversario, que se produzca en pista delantera, en el transcurso del ataque posicional y en la que se aprecie intención de dirigirse hacia la canasta contraria para conseguir cesto”* (p. 238).

Teniendo en cuenta el incesante deseo por superar al rival defensor en dicha acción de 1x1, se antoja absolutamente necesario el desarrollo de distintas herramientas con las que superar al rival y conseguir encestar. Una de las herramientas principales para la consecución del objetivo la encontramos en la lateralidad.

Entendiendo según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (DRAE) la lateralidad como *“preferencia espontánea en el uso de los órganos situados al lado derecho o izquierdo del cuerpo, como los brazos, las piernas, etc.”* (Definición de Lateralidad) y que a su vez serviría para definir el término *mano dominante* como extremidad hacia la que existe una preferencia espontánea por su uso en detrimento de la contraria.

Es posible que existan casos de jugadores que con el único uso de su mano dominante sean desequilibrantes, sin embargo, por regla general y tal y como está demostrado (Stöckel & Carey, 2016), la capacidad de utilizar ambos segmentos corporales de forma natural permite crear al jugador una incertidumbre en el defensor rival que con el único uso de uno de sus segmentos no existiría. Esta incertidumbre bien

aprovechada es la que posteriormente permitirá al atacante crear una ventaja en la fase ofensiva de su equipo.

6. MARCO EMPÍRICO

6.1. POBLACIÓN Y MUESTRA

En este trabajo la población que ha sido utilizada son los jugadores que componen el equipo Infantil Masculino del CD Presentación Granada 2012 en la Competición Provincial Preferente de Granada y que han disputado los 2 partidos de los que se han extraído los cortes de las situaciones de 1x1.

La muestra utilizada para analizar el problema objeto de estudio de este trabajo son un total de 86 situaciones de unos contra unos, correspondientes a dos partidos de pretemporada de la temporada 2019/2020 del equipo Infantil Masculino Granada, disputado por CD Presentación Granada 2012.

6.2. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

En la elaboración de este estudio se ha utilizado un método relacionado con la metodología observacional, denominado “Match Analysis”, debido a que las capacidades técnico-tácticas, emocionales, físicas y cognitivas son los pilares en los que debe enfocarse la organización del entrenamiento, encuadrándolas en situaciones simultáneas y sincronizadas (Cárdenas *et al.*, 2013), con el deseo de alcanzar el objetivo de que los entrenamientos se hayan adaptado a las necesidades y exigencias de los jugadores para que de esta manera el tiempo disponible se aproveche al máximo.

La metodología observacional consiste en una recolección y en un examen de las conductas individuales y colectivas que los equipos y sus jugadores desarrollan durante los partidos, con el objetivo de determinar la estructura organizativa y examinar la eficacia operativa mediante informes técnicos (Vales, 2014). Además será de suma importancia elaborar un diseño observacional adecuado en el que se determine el problema, la validez externa y el rigor de dicho análisis (Anguera, 2013) que posteriormente ayudará a la construcción del instrumento de observación, a recoger los datos requeridos y a gestionar, transformar y analizar dichos datos.

La aplicación y el desarrollo de la metodología observacional han ido en aumento ya que ha permitido obtener mejores rendimientos individuales y colectivos, alcanzando así un estatus esencial como herramienta de trabajo para entrenadores y clubes de élite. (Vales, 2014)

Con el fin de desarrollar el informe técnico pertinente, la metodología observacional ha sido la base que permite analizar cualitativa y cuantitativamente, mediante diferentes dimensiones y categorías definidas inicialmente y que posteriormente tengan sus relaciones de diverso orden (Anguera, 2013). Con el principal objetivo de que el rendimiento del equipo sea analizado para que los procesos de entrenamiento y el control de la actividad competitiva mejoren (O'Donoghue, 2015).

6.3. VARIABLES ANALIZADAS Y SU CATEGORIZACIÓN

Tras la observación de diferentes situaciones de juego en entrenamientos y varios partidos de pretemporada, se llegó a la conclusión de que uno de los factores limitantes del desarrollo y rendimiento del equipo era que los jugadores tenían mucha más tendencia

a utilizar (en las finalizaciones, pases y, sobretodo, botes) la mano dominante que la mano no dominante, algo que debía ser mejorado.

Con el objetivo de abordar dicho problema del uso de ambas manos y establecer las causas del mismo se llevó a cabo un registro de distintas variables que permitiera al cuerpo técnico ser conscientes posteriormente, de los aspectos a mejorar durante las tareas que se llevasen a cabo en nuestra planificación.

VARIABLES DE CONTROL:

- **Partido (Part):** Nombre del equipo rival del partido que es analizado.
- **Cuarto (Cuarto):** Cuarto en el que se produce la acción de 1x1, es decir, en cuál de los cuatro períodos en que se divide un partido de baloncesto es en el que se ha producido la acción, o si es en la prórroga.
 - 1.- Primer cuarto.
 - 2.- Segundo cuarto.
 - 3.- Tercer cuarto.
 - 4.- Cuarto cuarto.
 - 5.- Prórroga.
- **Vídeo (Vid):** Numeración del corte del vídeo para su búsqueda en el programa de análisis.
- **Minuto (Min):** Minuto del vídeo analizado en el que se produce la acción. Los minutos se indicarán en este formato ►00:00:00
- **Marcador local (ML):** Puntos que lleva el equipo local antes de que se produzca la acción.
- **Marcador visitante (MV):** Puntos que lleva el equipo visitante antes de que se produzca la acción.
- **Jugador (Jug):** Número de la camiseta del jugador que realiza la acción del 1x1.
- **Mano dominante (MDom):** Extremidad superior dominante del jugador protagonista de la acción analizada.
 - 1.- Diestro
 - 2.- Zurdo
- **Número de fases de ataque (FA):** Es considerada fase de ataque cada una de las fases del juego que comienzan cuando un obtiene la posesión del balón y concluye cuando finaliza dicha posesión. Existe una nueva fase de ataque cuando se produce una interrupción en el juego debido a cualquier motivo o cuando el equipo contrario obtiene el control del balón. Por lo tanto en base a esto el número de fase de ataque es el número de las fases del juego en la que el equipo analizado tiene la posesión del balón.
- **Tipo de fase de ataque (TFA):**
 - 1.- Ataque posicional: Es considerada como toda transición ofensiva que es producida contra una defensa organizada después de que se haya impedido, por parte del equipo defensor, la opción de finalizar el ataque con un contraataque.
 - 2.- Contraataque: Se tratan de aquellas transiciones rápidas entre fases defensivas y atacantes producidas a máxima velocidad y en las que se consigue ventaja numérica, posicional o táctica (Cárdenas *et al.*, 2018).
- **Número de situaciones de 1x1 (1x1):** Número de situaciones en las que existe confrontación directa en la que se observó que un jugador se dirigía hacia la canasta contraria para conseguir encestar. Las situaciones de 1x1 podían ser

con el jugador con balón atacando de frente o de espalda, pero siempre que se observase que se dirigían hacia la canasta y no buscaban proteger el balón.

VARIABLES OFENSIVAS

- **Tipo de Salida (TipSal):** Se trata de la manera que tiene el protagonista de realizar el primer movimiento con balón tras su recepción.
 - 1.- Abierta: Acción en la que el jugador realiza el primer movimiento con la pierna y el brazo del mismo lado corporal y hacia el lado de estos.
 - 2.- Cruzada: Acción en la que el jugador realiza el primer movimiento hacia el lado de la mano con la que va a botar y la primera pierna que se mueve es la contraria, por delante del cuerpo.
 - 3.- Reverso: Acción en la que el jugador comienza su desplazamiento con balón realizando un reverso.
 - 4.- Carrera: Acción en la que el jugador obtiene el balón en movimiento y comienza a botar durante esa acción.
 - 5.- 1º bote: Acción en la que el jugador realiza el bote antes de desplazarse.
- **Pie de Salida (PieSal):** Primer pie que mueve el jugador con balón en el inicio del 1x1:
 - 1.- Dominante: El jugador desplaza en primer lugar el pie de su lado dominante.
 - 2.- No dominante: El jugador desplaza en primer lugar el pie de su lado no dominante.
 - 3.- 1º bote: El jugador realiza un bote con el balón antes de comenzar su desplazamiento.
- **Mano de bote inicial (MBotIn):** La mano con la que realiza el primer bote tras recibir el balón.
 - 1.- Mano Dominante: El jugador que bota el balón realiza su primer bote con la mano dominante.
 - 2.- Mano No Dominante: El jugador que bota el balón realiza su primer bote con la mano no dominante.
- **Nº de botes (Nº Bot):** Número de botes que realiza el jugador con balón durante su 1x1.
- **Nº cambios de mano (Nº CM):** Número de cambios de mano que realiza el jugador con balón durante su 1x1.
- **Tipo de cambio de mano (TipCM):** Clase de cambio de mano que realiza el jugador con balón.
 - 1.- Cambio por delante: El jugador que bota el balón realiza un cambio de mano por delante.
 - 2.- Cambio de mano por la espalda: El jugador que bota el balón realiza un cambio de mano por la espalda.
 - 3.- Cambio de mano por debajo de las piernas: El jugador que bota el balón realiza un cambio de mano por debajo de las piernas.
 - 4.- Reverso: El jugador que bota el balón realiza un reverso para realizar el cambio de mano.
 - 5.- Otro: El jugador con balón realiza un cambio de mano diferente a los mencionados anteriormente.
- **Mano de bote final (MBotFin):** La mano con la que el jugador con balón realiza el último bote previo a la siguiente acción (pase o finalización).

- 1.- Mano Dominante: El jugador que bota el balón realiza su último bote con la mano dominante.
- 2.- Mano No Dominante: El jugador que bota el balón realiza su último bote con la mano no dominante.
- **Finalización Individual de la Posesión de Balón (FIPB):** Qué procede a la acción de bote del jugador con balón.
 - 1.-Pase: Cambio de posesión del balón del protagonista a un compañero del mismo equipo.
 - 2.- Lanzamiento en carrera: Lanzamientos que vienen precedidos de una fase de aproximación (con/sin balón) más un transporte del balón con uno o dos apoyos.
 - 3.- Lanzamiento en salto: Lanzamientos que se realicen sin apoyos previos al lanzamiento, pudiéndose lanzar de manera normal con y sin salto, en suspensión, de gancho...
 - 4.- Violación: El jugador pierde la posesión del balón por incumplimiento de algunas de las consideraciones del reglamento FIBA: saque (artículo 17), jugador fuera del terreno de juego y balón fuera del terreno de juego (artículo 23), regate (artículo 24), avance ilegal (artículo 25), 3 segundos (artículo 26), jugador estrechamente marcado (artículo 27), 8 segundos (artículo 28), 24 segundos (artículo 29), balón devuelto a pista trasera (artículo 30) e interposición e interferencia (artículo 31).
 - 5.- Robo del balón: El jugador pierde la posesión del balón porque un adversario se lo arrebatara directamente de las manos o cuando bota.
 - 6.- Interceptación del balón: El equipo pierde la posesión del balón porque un adversario intercepta la trayectoria de un balón procedente de un pase.
 - 7.- Balón retenido: Cuando uno o más jugadores de equipos contrarios tienen una o ambas manos firmemente sobre el balón, de modo que ninguno puede obtener el control del mismo sin emplear brusquedad excesiva.
 - 8.- Error propio: Pérdida de la posesión del balón por lanzar el balón fuera del campo o pasar el balón a un adversario.
 - 9.- Falta personal recibida: Contacto ilegal de un jugador adversario esté el balón vivo o muerto. Un jugador rival no podrá agarrar, bloquear, empujar, cargar, zancadillear ni impedir el avance de un contrario extendiendo las manos, brazos, codos, hombros, caderas, piernas, rodillas ni pies, ni doblará su cuerpo en una posición “anormal” (Fuera de su cilindro), ni incurrirá en juego brusco o violento.
 - 10.- Falta en ataque, técnica o descalificante realizada: Cualquier contacto ilegal realizado por un jugador del equipo en posesión del balón. Una falta técnica es una falta de jugador que no implica contacto y es de carácter conductual. Y una falta descalificante es cualquier infracción antideportiva flagrante cometida por jugadores, sustitutos, entrenadores, entrenadores ayudantes, jugadores excluidos y miembros de la delegación acompañante. Para que se dé este punto, cualquiera de este tipo de faltas tiene que haberla realizado el equipo en posesión del balón.
 - 11.- Falta personal doble: Una falta doble es una situación en la que dos adversarios cometen faltas personales, uno contra otro, al mismo tiempo.
 - 12.-Decisión arbitral: Situaciones en las que se interrumpe el juego por una decisión arbitral no asociadas ni a violaciones, ni falta personal, técnica o descalificante. Por ejemplo, finalización de período, finalización de partido o parada por lesión de algún jugador.

13.- Lanzamiento + Falta: Toda aquella acción en la que el jugador sostiene el balón en sus manos y lo lanza hacia el cesto de sus oponentes recibiendo por parte de un jugador oponente un contacto ilegal y/o un comportamiento antideportivo.

- **Mano de ejecución (MEj):** La mano con la que el jugador con balón realiza la acción final de su posesión individual.
 - 1.- Mano Dominante: El jugador con balón realiza el pase con la mano dominante.
 - 2.- Mano No Dominante: El jugador con balón realiza el pase con la mano no dominante.
- **Nº de apoyos restantes (Nº AR):** Número de jugadores que no reciben el balón tras la acción de 1x1 pero se encuentran en situación de poder recibir el balón, en situación de apoyo, por delante del balón.

VARIABLES ESPACIALES

- **Espacio de inicio (EspIni):** Se registrará la zona del campo en la que inicia el jugador que realiza el 1x1 justamente en el momento en el comienza dicho 1x1. Teniendo en cuenta el siguiente campo.



Figura 1. Espacios de juego. Cárdenas, et al., (2012).

- 1.- Trasera derecha.
- 2.- Trasera central.
- 3.- Trasera izquierda.
- 4.- Intermedia trasera derecha.
- 5.- Intermedia trasera central.
- 6.- Intermedia trasera izquierda.
- 7.- Intermedia delantera derecha.
- 8.- Intermedia delantera central.
- 9.- Intermedia delantera izquierda.

- 10.- Delantera derecha.
 - 11.- Delantera central.
 - 12.- Delantera izquierda.
- **Lado inicial (LadIni):** Se registra esta variable para agrupar los datos obtenidos del inicio de los unos contra unos según el lado del campo:
 - 1.- Dominante: El 1x1 se inicia en el lado dominante del jugador en el campo.
 - 2.- Central: El 1x1 se inicia en la calle central del campo.
 - 3.- No dominante: El 1x1 se inicia en el lado no dominante del jugador en el campo.
 - **Espacio de finalización (EspFin):** Se registrará la zona del campo en la que el jugador finaliza su situación de 1x1. Teniendo en cuenta el mismo campo al anterior:
 - 1.- Trasera derecha.
 - 2.- Trasera central.
 - 3.- Trasera izquierda.
 - 4.- Intermedia trasera derecha.
 - 5.- Intermedia trasera central.
 - 6.- Intermedia trasera izquierda.
 - 7.- Intermedia delantera derecha.
 - 8.- Intermedia delantera central.
 - 9.- Intermedia delantera izquierda.
 - 10.- Delantera derecha.
 - 11.- Delantera central.
 - 12.- Delantera izquierda.
 - **Lado final (LadFin):** Se registra esta variable para agrupar los datos obtenidos del final de los 1x1 según el lado del campo:
 - 1.- Dominante: El 1x1 uno finaliza en el lado dominante del jugador en el campo.
 - 2.- Central: El 1x1 finaliza en la calle central del campo.
 - 3.- No dominante: El 1x1 finaliza en el lado no dominante del jugador en el campo.
 - **Lado del lanzamiento en carrera (LLC):** Se registrará el lado de la canasta por el que se realiza el lanzamiento en carrera o el lanzamiento+falta a la canasta cuando se finalice tras la realización del 1x1 desde el espacio del campo 11 (delantera central):
 - 1.- Dominante: El jugador realiza el lanzamiento en carrera a la canasta por su lado dominante respecto a la canasta.
 - 2.- No dominante: El jugador realiza el lanzamiento en carrera a la canasta por el lado no dominante respecto a la canasta.
 - **Lado de apoyo (LApoyo):** Situación espacial respecto al jugador con balón del jugador que recibe el pase.
 - 1.- Dominante: El jugador que recibe el balón se encuentra en el lado dominante del jugador que realizaba el 1x1.
 - 2.- No Dominante: El jugador que recibe el balón se encuentra en el lado no dominante del jugador que realizaba el 1x1.
 - 3.- Delante: El jugador que recibe el balón se encuentra delante del jugador que realizaba el 1x1.
 - **Apoyo restante (AR (1,2,3)):** Situación espacial respecto al jugador con balón de aquellos jugadores del mismo equipo que se encontraban por delante de la localización del balón.

- 1.- Dominante: El jugador que está en posición de apoyo se encuentra en el lado dominante del jugador que realizaba el 1x1.
- 2.- No Dominante: El jugador que está en posición de apoyo se encuentra en el lado no dominante del jugador que realizaba el 1x1.
- 3.- Delante: El jugador que está en posición de apoyo se encuentra delante del jugador que realizaba el 1x1.

VARIABLES DE RENDIMIENTO

- **Finalización colectiva de la posesión de balón (FCPB) (Piñar, 2005):** Registro de la manera en la que el equipo finaliza la fase de ataque. Las maneras en las que el equipo puede finalizar la fase de ataque son las siguientes:
 - 1.- Lanzamiento en carrera: Lanzamientos que vienen precedidos de una fase de aproximación (con/sin balón) más un transporte del balón con uno o dos apoyos.
 - 2.- Lanzamiento en salto: Lanzamientos que se realicen sin apoyos previos al lanzamiento, pudiéndose lanzar de manera normal con y sin salto, en suspensión, de gancho...
 - 3.- Violación: El jugador pierde la posesión del balón por incumplimiento de algunas de las consideraciones del reglamento FIBA: saque (artículo 17), jugador fuera del terreno de juego y balón fuera del terreno de juego (artículo 23), regate (artículo 24), avance ilegal (artículo 25), 3 segundos (artículo 26), jugador estrechamente marcado (artículo 27), 8 segundos (artículo 28), 24 segundos (artículo 29), balón devuelto a pista trasera (artículo 30) e interposición e interferencia (artículo 31).
 - 4.- Robo del balón: El jugador pierde la posesión del balón porque un adversario se lo arrebatara directamente de las manos o cuando bota.
 - 5.- Interceptación del balón: El equipo pierde la posesión del balón porque un adversario intercepta la trayectoria de un balón procedente de un pase.
 - 6.- Balón retenido: Cuando uno o más jugadores de equipos contrarios tienen una o ambas manos firmemente sobre el balón, de modo que ninguno puede obtener el control del mismo sin emplear brusquedad excesiva.
 - 7.- Error propio: Pérdida de la posesión del balón por lanzar el balón fuera del campo o pasar el balón a un adversario.
 - 8.- Falta personal recibida: Contacto ilegal de un jugador adversario esté el balón vivo o muerto. Un jugador rival no podrá agarrar, bloquear, empujar, cargar, zancadillear ni impedir el avance de un contrario extendiendo las manos, brazos, codos, hombros, caderas, piernas, rodillas ni pies, ni doblará su cuerpo en una posición "anormal" (Fuera de su cilindro), ni incurrirá en juego brusco o violento.
 - 9.- Falta personal, técnica o descalificante realizada: Cualquier contacto ilegal realizado por un jugador del equipo en posesión del balón. Una falta técnica es una falta de jugador que no implica contacto y es de carácter conductual. Y una falta descalificante es cualquier infracción antideportiva flagrante cometida por jugadores, sustitutos, entrenadores, entrenadores ayudantes, jugadores excluidos y miembros de la delegación acompañante. Para que se dé este punto, cualquiera de este tipo de faltas tiene que haberla realizado el equipo en posesión del balón.
 - 10.- Falta personal doble: Una falta doble es una situación en la que dos adversarios cometen faltas personales, uno contra otro, al mismo tiempo.

11.-Decisión arbitral: Situaciones en las que se interrumpe el juego por una decisión arbitral no asociadas ni a violaciones, ni falta personal, técnica o descalificante. Por ejemplo, finalización de período, finalización de partido o parada por lesión de algún jugador.

12.- Lanzamiento + Falta: Toda aquella acción en la que el jugador sostiene el balón en sus manos y lanza hacia el cesto recibiendo por parte de un jugador oponente un contacto ilegal y/o un comportamiento antideportivo.

- **Eficacia colectiva (EfCol):** Se registrará el rendimiento que se obtiene en la jugada, que será el total de puntos obtenidos en la fase de ataque que se produce tras haber capturado el rebote ofensivo (0-4 puntos).

0.- 0 puntos.

1.- 1 punto.

2.- 2 puntos.

3.- 3 puntos.

4.- 4 puntos.

6.4 MATERIAL E INSTRUMENTOS

En esta parte del texto se nombran los materiales necesarios para el trabajo:

- Ordenador portátil ACER Aspire E 15.
- Cámara de video GoPro Hero 7 white.
- 2 partidos grabados del equipo CD Presentación Granada 2012 Infantil Masculino.
- La aplicación de observación digital utilizada para el análisis de vídeo de los partidos ha sido LongoMatch Video Analysis.
- Una hoja de registro de Microsoft Excel para recabar toda la información de las variables necesarias de los vídeos.
- El análisis estadístico final ha sido realizado con el programa IBM SPSS v.25 (IBM Corp. Released 2017. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 25.0. Armonk, NY: IBM Corp.).

6.5. MATERIAL Y MÉTODOS

En el análisis de variables cuantitativas se usaron coeficientes descriptivos de centralización y dispersión, así como los cuartiles.

En el análisis de las variables cualitativas se utilizaron tablas de contingencia así como análisis de asociación mediante el test de la Chi-Cuadrado (o test de Fisher en el caso de tablas 2x2), así como el test de diferencias de las proporciones.

6.6. OBJETIVO DEL ANÁLISIS

- Analizar el número de veces que los jugadores comienzan la acción de 1x1 con su mano dominante.
- Analizar el número de veces que los jugadores finalizan la acción de 1x1 con su mano dominante.
- Contabilizar el número de veces que los jugadores finalizan la acción con la mano dominante.

- Analizar si la mano con la que finalizan la acción de bote influye en la mano con la que realizan la acción final del 1x1.
- Analizar los tipos de salida en el inicio de la acción del 1x1.
- Analizar si la dominancia de los jugadores influye en las zonas del campo desde la que se juegan los 1x1.
- Analizar si la dominancia de los jugadores influye en las zonas del campo donde finalizan los 1x1.
- Comprobar si la mano con la que inician la acción del 1x1 influye en el número de cambios de mano que realizan durante la acción.
- Comprobar si la dominancia influye en el lado hacia el que suelen pasar el balón.
- Comprobar si la mano de bote final influye en el lado hacia el que suelen pasar el balón los jugadores.

6.7. INFORME TÉCNICO

Las 86 acciones de 1x1 realizados por los componentes del equipo Infantil Masculino CD Presentación Granada 2012 están divididos en dos partidos. De estas 86 acciones de 1x1 analizadas se ha observado que en 74 de ellas (86.6%) los jugadores comenzaban el bote de la acción (Figura 2) con la mano dominante y que en 72 de ellos (84.7%) también finalizaban (Figura 3) dicha acción de bote con la mano dominante. En el análisis de estas acciones de 1x1, existen diferencias estadísticamente significativas en la proporción de acciones cuya mano con la que inicia la acción de bote es la dominante frente a la no dominante (p -valor = 0.008). De igual modo ocurre con la mano con la que se finaliza la acción de bote en el 1x1 (p -valor < 0.0001). Es por ello que se puede decir, que tanto la mano con la que se inicia la acción de bote como la mano con la que se finaliza dicha acción, se asocian en mayor proporción con la mano dominante del jugador que con la no dominante.

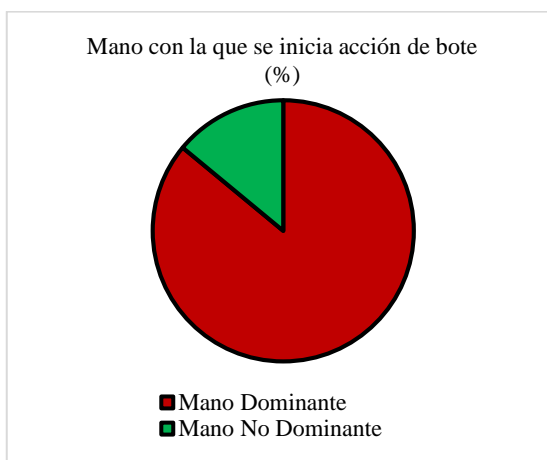


Figura 2. Distribución de la muestra según la mano con la que inicia la acción de bote.

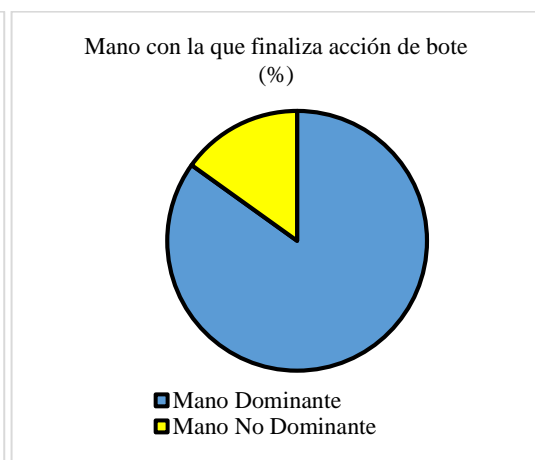


Figura 3. Distribución de la muestra según la mano con la que finaliza la acción de bote.

Otro elemento a destacar en la observación es que las 73 acciones en las que se ejecuta una acción final, véase lanzamientos, pases o lanzamiento+falta, en todas ellas (69 acciones de jugadores diestros y 4 acciones de zurdos), la mano de ejecución es la mano dominante, no encontrándose ninguna finalización con la mano no dominante.

Estos datos sirven para decir que los jugadores tienen enormes tendencias a utilizar la mano dominante en detrimento de la mano no dominante, lo que impide un rendimiento óptimo ofensivo de los jugadores así como facilita las acciones defensivas de los rivales. También se han analizado otras variables con el fin de observar diferentes tendencias de los jugadores que deban ser mejoradas.

En cuanto a la posibilidad de que la mano con la que finalizan la acción de bote afecte a la posterior mano con la que ejecuta la acción final (pase, lanzamiento en salto, lanzamiento en carrera, etc.) los datos son de nuevo concluyentes, ya que todas las acciones finales las ejecutan con la mano dominante. No se utiliza en ninguna de las acciones mencionadas anteriormente la mano no dominante.

Tras la observación y recopilación de datos de los aspectos relacionados con los momentos iniciales del 1x1, también se han analizado los tipos de salida en la acción del 1x1 (Figura 4), del que se concluye el elevado porcentaje de las salidas abiertas con el pie dominante (83.3%) y las salidas cruzadas con el pie no dominante (90.5%) junto con una asociación significativa (p -valor < 0.0001) en las salidas abiertas con pie dominante y las salidas cruzadas con pie no dominante. Lo que sirve para concluir que los jugadores realizan en la mayoría de sus casos las salidas hacia su lado dominante.

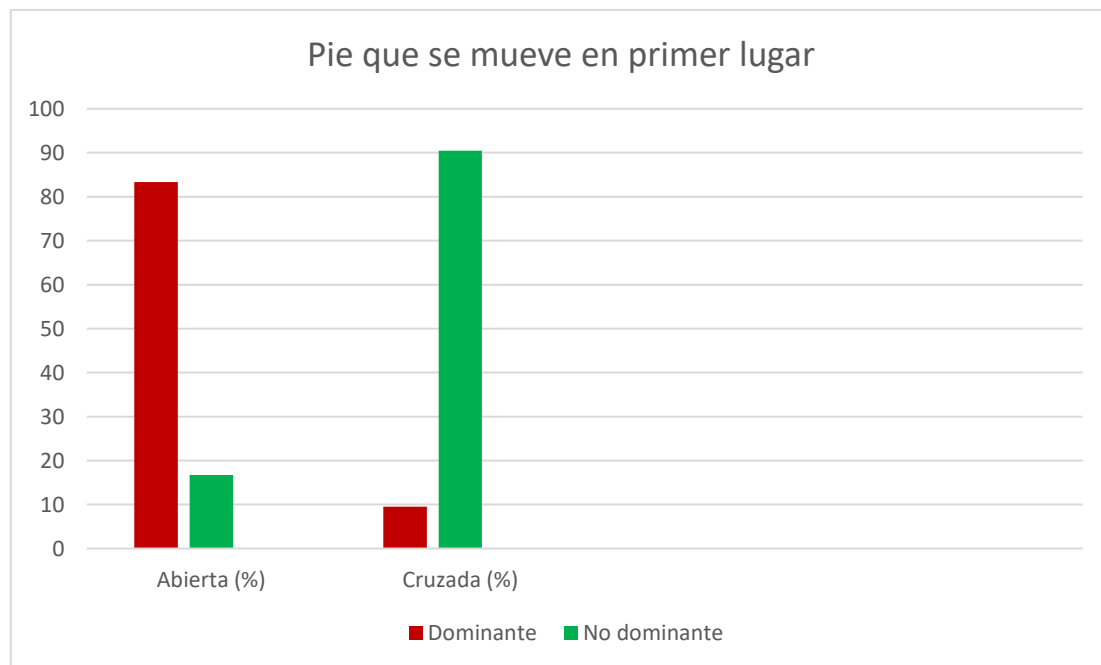


Figura 4. Distribución de la muestra en base al tipo de salida del bote y el pie que se mueve en primer lugar.

Otro aspecto observado, los espacios del campo en los que juegan los 1x1 los jugadores del equipo (Figura 5). Se puede decir que el 52.3% de las acciones de 1x1 son iniciadas en el lado dominante del campo de los jugadores implicados, por el contrario solo el 17.4% se iniciaron por el lado no dominante. Por lo tanto, omitiendo los casos en

los que el 1x1 se inicia en la calle central, comparando los 1x1 del lado dominante con los del lado no dominante, se encuentran diferencias significativas (p -valor < 0.00001) entre las proporciones. Se puede concluir que la tendencia a empezar a jugar por el lado dominante es mucho mayor que a jugar por el lado no dominante. Sin embargo, si se comparan las acciones iniciadas en el lado dominante con las acciones iniciadas en el lado no dominante y en la calle central conjuntamente, las diferencias no son significativas (p -valor = 0.5376).

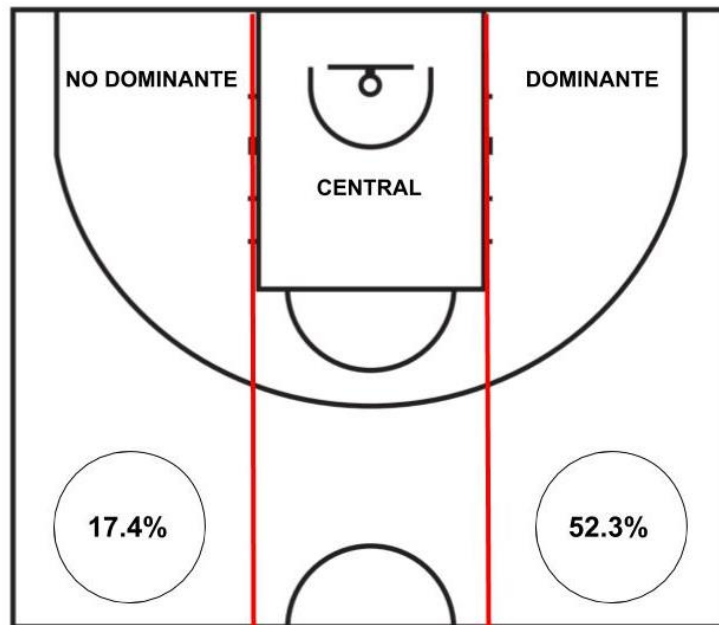


Figura 5. Lugar donde se inicia el 1x1 con relación a la lateralidad del jugador.

Respecto a la ubicación de los espacios finales de los 1x1 (Figura 6), el 76.5% de las acciones de 1x1 de los jugadores finalizaron en su lado dominante del campo, mientras que solo el 4.7% finalizaron en el lado no dominante. Así que se observa la tendencia a finalizar la acción por el lado derecho del campo, en un porcentaje aún mayor que desde donde se iniciaban. Si se compara la finalización del 1x1 en el lado dominante con el lado no dominante, se encuentran diferencias significativas (p -valor < 0.0001). Además, y desde otra perspectiva de análisis, si se comparan las acciones finalizadas en el lado dominante, con las finalizadas en el resto de lados del campo (lado no dominante y en la calle central juntas), de nuevo se obtienen diferencias significativas (p -valor < 0.0001).

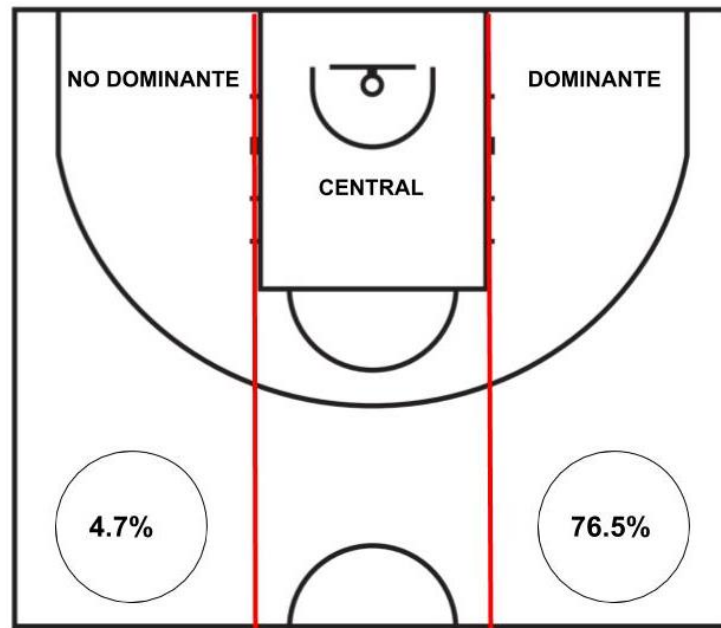


Figura 6. Lugar donde se finaliza el 1x1 en función de la lateralidad del jugador.

Relacionando el análisis de la Figura 5 con el de la Figura 6 se puede concluir que el inicio de la acción de 1x1 se da desde diferentes posiciones sin un patrón común significativo, mientras que la acción finaliza en el lado dominante de los jugadores.

A la hora de observar los datos respectivos al número de cambios de mano según la mano con la que se inicia la acción de bote (Tabla 1) se ve como la media de cambios de mano es 0.53 cuando se inicia el bote con la mano dominante, mientras que es 1 cuando se inicia con la no dominante. La mediana también es 1 cuando la mano no dominante inicia la acción y de 0 cuando la acción es iniciada por la mano dominante. Existen diferencias estadísticamente significativas en el número de cambios de mano según la mano inicial de bote (p-valor = 0.006). Cuando se inicia la acción de bote con la mano no dominante el número de cambios de mano realizados es mayor, por el menor control de balón de los jugadores con su mano no dominante y el deseo de usar su mano dominante.

	MANO CON LA QUE INICIA LA ACCIÓN DE BOTE		
	DOMINANTE	NO DOMINANTE	TOTAL
n	74	12	86
Media	0.53	1.0	0.59
Error típico de la media	0.11	0.21	0.10
Desv. Típica	0.92	0.74	0.91
Mediana	0.00	1.00	0.00
Percentil 25	0.00	1.00	0.00
Percentil 75	1.00	1.00	1.00
Mínimo	0.00	0.00	0.00
Máximo	4.00	3.00	4.00

Tabla 1. Resumen descriptivo del número de cambios de mano según la mano con la que se inicia la acción de bote.

En cuanto al lado de balón hacia el que tienen tendencia a pasar el balón los jugadores se ha de mencionar principalmente los casos de los jugadores diestros ya que

el registro de casos de los jugadores zurdos (tan solo hay 4) es escaso como para sacar conclusiones.

En referencia a los datos recogidos en relación a la ubicación de los jugadores receptores con respecto al pasador (Figura 7) se observa que el 58.0% de los pases los dieron hacia su lado no dominante, es decir, hacia la izquierda, frente al 38% de pases dados hacia su derecha, existiendo diferencias estadísticamente significativas (p -valor = 0.04532) en cuanto a los lados hacia los que pasan el balón los jugadores diestros del equipo. Si este hecho se relaciona con las zonas del campo en la que suelen producirse las acciones de 1x1, en el lado derecho del campo, se podría concluir que la razón de pasar hacia el lado izquierdo es porque hacia el lado derecho no tienen más campo y la única opción es pasar hacia el lado izquierdo.

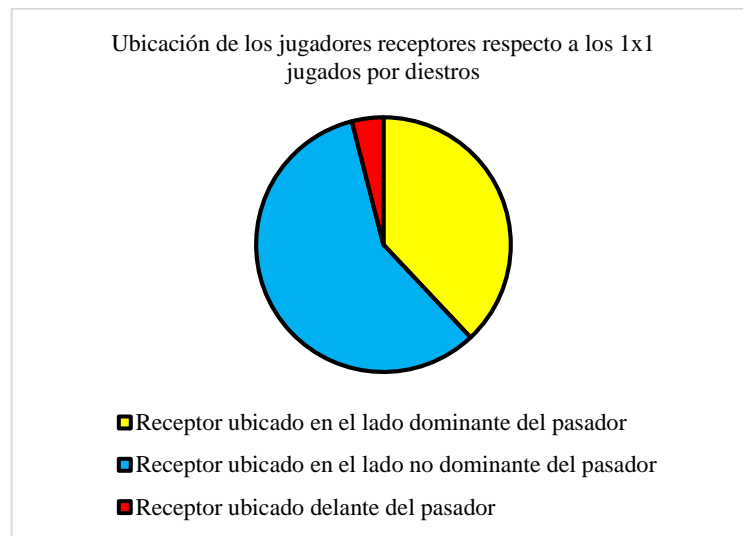


Figura 7. Distribución de la muestra según la ubicación de los receptores en los pases realizados por diestros tras el 1x1.

Con relación al análisis del pase, se observa si es posible que la mano con la que realizan el último bote de la acción del 1x1 afecte al lado hacia el que se pasa el balón.

De nuevo se encuentran datos similares a los anteriores (Figura 8). Se tienen pocas observaciones respecto a las acciones en las que la mano final de bote es la no dominante debido al poco uso de esta, mientras que cuando la mano final de bote es la dominante se observa que en el 59.1% de los casos pasan hacia su lado no dominante y en el 36.4% hacia su lado dominante. Existen diferencias significativas en los lados hacia los que pasan el balón (p -valor = 0.03303). Por una razón análoga a la del análisis del caso anterior, la mayoría de 1x1 jugados en el lado derecho del campo y por lo tanto solo tienen más opciones de pasar hacia el lado central.

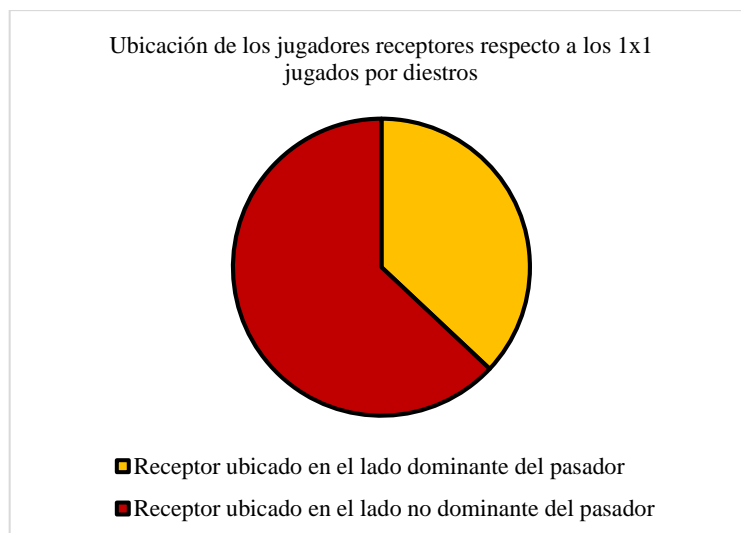


Figura 8. Distribución de la muestra según la ubicación de los receptores en los pases realizados en base a la mano con la que finalizan el 1x1.

6.8. RESUMEN INFORME TÉCNICO

Tras el análisis realizado a todas las observaciones, se puede concluir lo siguiente:

1. Los jugadores comienzan y finalizan la mayoría de sus acciones de bote en el 1x1 con la mano dominante.
2. Todas las finalizaciones son realizadas con la mano dominante.
3. Las salidas abiertas y cruzadas son las más utilizadas por los jugadores, en la mayoría de los casos dichas salidas se realizaron hacia el lado dominante.
4. Los 1x1 iniciados en el lado no dominante del campo de los jugadores son muy escasos (17.4%).
5. Un gran porcentaje de los 1x1 finalizan en la zona dominante del campo de los jugadores (76.5%).
6. El número de cambios de mano cuando el bote se inicia con la mano no dominante es mayor que cuando el bote se inicia con la mano dominante.
7. Los jugadores tienden a pasar el balón hacia su lado no dominante.

7. PLANIFICACIÓN

7.1. ANÁLISIS DE LA ENTIDAD

7.1.1. DESCRIPCIÓN DEL CLUB

CD Presentación Granada 2012 fue fundado en julio de 2012, siendo esta su octava temporada, como un nuevo club ubicado en el colegio Presentación en pleno centro de la ciudad de Granada, centrado en el fomento del deporte, a través, especialmente, del baloncesto en su rama femenina. A lo largo de los años el club ha ido creciendo teniendo equipos de baloncesto masculino e incluso participando en otras disciplinas como la gimnasia rítmica, el voleibol o el fútbol sala. En la actualidad el club cuenta con alrededor de 300 deportistas de estas cuatro disciplinas (mayormente de baloncesto).

El club tiene en sus bases como principales objetivos los siguientes puntos:

“-Formar y educar al niño/a a través del deporte. Conseguir que el niño no vea el deporte como una simple actividad extraescolar, sino como una manera de unirse y relacionarse con sus compañeros, entrenadores, padres y colegio.

-Fomentar y aumentar la práctica del deporte dentro del centro educativo.

-Ofrecer un punto de vista diferente de la actividad deportiva dentro del centro y conseguir que la entidad sea una referencia en Granada.

-Conseguir que la primera referencia deportiva del alumno/a sea el club de su centro educativo.

-A nivel deportivo se potencia una organización, basada en el grupo de entrenadores que constituyen el cuerpo técnico del club, una estructura de equipos y un calendario de competición que garanticen el nivel de progresión de todos los jugadores que integran el proyecto.

Y como lema principal: “FORMAMOS GRANDES DEPORTISTAS Y GRANDES ESTUDIANTES”.”

Para que todo esto se lleve a cabo y funcione adecuadamente existe una estructura organizativa que se apoya en el mismo colegio, los padres y madres de este y en los departamentos deportivos, de patrocinio y de comunicación para mejorar las capacidades de actuación y actividad del club en la provincia de Granada y en la comunidad de Andalucía.

En cuanto a la situación específica del baloncesto, la estructura y objetivos principales del club se basan en el desarrollo y formación de la cantera en todas sus categorías, teniendo un equipo senior femenino compuesto en su mayoría por jugadoras formadas en el club y en la rama masculina un equipo cadete masculino como punta de lanza que va abriendo camino para los que vienen por detrás (infantil masculino entre ellos, que es el equipo que nos incumbe).

7.1.2. IDIOSINCRASIA DEL CLUB

El club Presentación está gestionado y organizado por un grupo reducido de personas con medios limitados pero con gran cantidad de ilusión por enseñar y ayudar a desarrollarse a los pequeños deportistas. El club crece cada año en número de deportistas inscritos, se encuentra perfectamente saneado y los pagos pertinentes se realizan en los plazos establecidos. Deportivamente es un club de cantera con el principal objetivo de formar a los deportistas del club.

7.1.3. ORGANIGRAMA DEL CLUB



Figura 9. Organigrama del club CD Presentación Granada 2012.

7.1.4. IDEA DE COMPOSICIÓN DEL EQUIPO

El equipo Infantil Masculino del CD Presentación de Granada 2012 al comienzo de la pretemporada estaba compuesto por 16 niños (10 niños de primer año, nacidos en el año 2007 y 7 niños de segundo año, nacidos en el año 2006). El objetivo durante el comienzo de la pretemporada fue intentar conseguir que mínimo 4-5 niños de esta edad se uniesen al equipo para poder dividir el grupo en dos, ambos compuestos por 11-12 niños, de manera que durante los entrenamientos la práctica deportiva fuese máxima y no hubiese un exceso de jugadores en el día a día. Finalmente solo se consiguieron 2 niños nuevos y no se pudieron dividir los grupos, por lo que durante todo el año se ha trabajado con 18 niños. Eso sí, se debe decir que algunos faltaban regularmente, por lo que los entrenos han sido de 15-16 niños la mayoría de los días.

7.1.5. INTERRELACIÓN DEL EQUIPO CON EL RESTO DE EQUIPOS DEL CLUB.

El equipo Infantil Masculino del CD Presentación es el equipo masculino con mayor nivel y mayores aspiraciones a nivel provincial del club en su rama masculina. Tiene un equipo muy equilibrado, en el que todos aportan su granito de arena y provoca que exista un gran clima y nivel de entrenamiento idóneo para su mejora. Además, la existencia de un equipo Cadete Masculino en la categoría superior, permite que si alguno de los componentes se merece o el club considera que debe entrenar con ellos, puedan. Respectivamente sucede lo mismo con algunos niños más pequeños (minibasket) que “suben” a entrenar con los infantiles regularmente.

Es importante mencionar también, que hasta 7 de los componentes del equipo tienen hermanos y hermanas más pequeños en diferentes categorías del club, por lo que son un gran ejemplo para todos los pequeños.

7.1.6. RECURSOS DEL CLUB

INFRAESTRUCTURAS:

CD Presentación tiene acceso hasta a 3 instalaciones para sus equipos:

- Colegio Presentación de Granada (Granada, Granada). Todos los equipos de cantera entrenan generalmente en estas instalaciones. El colegio dispone de dos pistas de baloncesto para la categoría Infantil, una de ellas también comparte el espacio con otras dos pistas transversales que pueden ser utilizadas para las categorías infantil en adelante y, sobretodo, para la categoría minibasket. También dispone de otra pista de minibasket. Todas estas pistas se encuentran en una zona exterior, sin ningún tipo de cubierta, por lo que en días de lluvia no se puede jugar en el colegio. Existe un gimnasio, que tiene dos canastas pero no las medidas reglamentarias para la competición, por lo tanto se utiliza en días de entrenamiento con lluvia para que los niños puedan practicar baloncesto. Si se diese el caso (bastante habitual) de que en las instalaciones haya entrenando más de un equipo a la vez, uno utilizará el gimnasio y el otro equipo entrenará en una zona techada sin canastas.

-Pabellón Municipal de Las Gabias (Las Gabias, Granada). Aquí existe una pista con sus dos canastas reglamentarias y tres pistas transversales a esta, con sus canastas reglamentarias adaptables a la categoría minibasket. Esta ubicación se utiliza muy excepcionalmente, solo cuando es muy necesario entrenar o jugar en día de lluvia y existe disponibilidad en el horario habitual de la instalación, ya que se realizan otras muchas actividades externas al club en esta instalación. Además se encuentra bastante lejos del centro de la ciudad (ubicación del colegio), por lo que el transporte para los niños y niñas depende de los padres y madres y es complicado.

- Pabellón Universiada (Granada, Granada). En este pabellón se dispone de una sola pista transversal con canastas reglamentarias (no adaptables para minibasket). En esta instalación solo entrenan y juegan el equipo junior y senior femenino habitualmente y el equipo cadete femenino realiza un entrenamiento aquí a la semana. Esto se debe a que se comparte con otras muchas disciplinas y clubes y no es una instalación que pertenezca al club, por lo que se debe pagar un alquiler para su uso.

El equipo sobre el que se realiza este trabajo, Infantil Masculino, entrena y juega siempre en el Colegio Presentación de Granada. Martes y jueves en horario de 17:30 horas a 19:00 horas y viernes de 19:30 horas a 21:00 horas. Teniendo su hora habitual de partido como local el sábado a las 13:00 horas.

MATERIAL DEPORTIVO:

El club si de algo puede presumir es de esto, de su material, dispone de gran cantidad de material deportivo ubicado en un almacén dentro del Colegio Presentación. El material disponible en el colegio es el siguiente:

-Balones: Talla 7, 18 balones y 4 de repuesto sin inflar. Talla 6, 25 balones y 4 de repuesto sin inflar. Talla 5, 30 balones.

- Canastas: El club tiene a su disposición 12 canastas repartidas por todo el colegio.

-Protector de canastas. Cada canasta dispone de su protector para tapar toda la base de la canasta. En total 12 protectores.

-Carros: Hay un carro para cada grupo de balones, en total 3 carros. Para que el transporte y almacenaje de balones del almacén a la pista de entrenamiento sea lo más cómodo y organizado posible.

- 2 escaleras de coordinación.

- 50 conos pequeños de plástico.

- 12 conos grandes de plástico.
- 4 vallas para saltos.
- 1 escudo de goma, para mejorar los choques y contactos.
- 20 petos de colores.
- 3 gomas elásticas.
- 1 bossu.
- 8 banquillos.
- 5 mesas y 5 sillas.
- 4 balones medicinales.

7.1.7. ENTRENADORES DEL CLUB

Todos los equipos del club disponen de un entrenador principal y un entrenador ayudante, en algunos casos hasta dos entrenadores ayudantes.

- Babybasket: Manuela Alameda, jugadora del junior y nacional femenino. Entrenan dos días a la semana pero no juegan partidos.
- Pequebasket: María Pin, jugadora del junior y nacional femenino, y Damián Cañadas. Juegan la Liga Pitufos organizada por la Delegación de baloncesto de Granada.
- Benjamín masculino: El entrenador principal es Manu Punzano y el entrenador ayudante es Pepe Gámiz, jugador del cadete masculino. Juegan la competición de Patronato Municipal de Deportes de Granada.
- Minibasket femenino: El entrenador principal es Alberto Espínola y los entrenadores ayudantes son Miguel López y Marta Puertollano, jugadora del equipo nacional femenino. El equipo juega la competición de Patronato Municipal de Deportes de Granada y la Competición Provincial organizada por la Delegación de baloncesto de Granada.
- Minibasket masculino: El entrenador principal es Francisco Navarro y el entrenador ayudante es Juanma Ortiz. El equipo juega la Competición Provincial Preferente organizada por la Delegación de baloncesto de Granada.
- Infantil femenino: El entrenador principal es Rafael Lorca y los entrenadores ayudantes son Manu Punzano y Marta Puertollano, jugadora del equipo nacional femenino. El equipo juega la competición de Patronato Municipal de Deportes de Granada y la Competición Provincial organizada por la Delegación de baloncesto de Granada.
- Infantil masculino: El entrenador principal es Álvaro Zamora y el entrenador ayudante es Fran Navarro. El equipo juega la competición de Patronato Municipal de Deportes de Granada y la Competición Provincial preferente organizada por la Delegación de baloncesto de Granada.
- Cadete femenino: El entrenador principal es Rafael Lorca y los entrenadores ayudantes son Álvaro Zamora y Fran Morón. El equipo juega la Competición Provincial organizada por la Delegación de baloncesto de Granada.

- Cadete masculino: El entrenador principal es Álex Arco y el entrenador ayudante es Rubén Morón. El equipo juega la Competición Provincial organizada por la Delegación de baloncesto de Granada.

- Junior femenino: El entrenador principal es Álex Arco y los entrenadores ayudantes son Rafael Lorca y Fran Navarro. El equipo juega la Competición Provincial organizada por la Delegación de baloncesto de Granada y Liga Nacional organizada por la Federación Andaluza de baloncesto.

- Nacional femenino: El entrenador principal es Álex Arco y los entrenadores ayudantes son Rafael Lorca y Fran Navarro. El equipo juega Liga Nacional organizada por la Federación Andaluza de baloncesto.

7.1.8. CUERPO TÉCNICO

Los entrenadores del equipo CD Presentación categoría Infantil Masculino son:

- Álvaro Zamora Sanfrancisco. Entrenador principal.

Comenzó como entrenador ayudante en categorías minibasket e infantil en el año 2017 y como entrenador principal en el año 2018. Estudiante en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Tiene el título de Entrenador Nivel I de baloncesto.

- Francisco José Navarro Martínez. Entrenador ayudante.

Comenzó como entrenador ayudante en categoría infantil en el año 2018 y como entrenador principal en el año 2019. Estudiante en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Tiene el título de Entrenador Nivel I de baloncesto.

7.2. ANÁLISIS DE LA PLANTILLA

7.2.1. CONTEXTO DEL EQUIPO

El equipo infantil masculino del CD Presentación Granada 2012 forma parte de un club de cantera ubicado en el Colegio Presentación Granada. Se trata de un club y sobre todo un colegio de reducido número de componentes, que han ido creciendo a lo largo de los años pero con un límite claro de capacidad. El club se creó con la idea de ofrecer diferentes disciplinas deportivas, especialmente baloncesto, a los alumnos de dicho colegio, pero con el paso de los años ha conseguido atraer a niños y niñas deportistas de otros puntos. Por esto, aunque el equipo infantil masculino está compuesto en su mayoría por estudiantes del Colegio Presentación, también encontramos jóvenes estudiantes de escuelas como Alquería, Maristas o de poblaciones del cinturón de la ciudad granadina como Las Gabias o Híjar.

El equipo está compuesto por niños de primer y segundo año, la generación de primer año lleva jugando junta toda su vida ya que son casi todos alumnos del Colegio Presentación, por lo que llevan jugando y estudiando juntos 4, 5 o hasta 6 años algunos. Respecto a la generación de segundo año decir que son la mayoría estudiantes de otro colegio que se quedaron sin equipo y decidieron venirse al CD Presentación Granada 2012 y unos pocos restantes estudiantes de este colegio. Por lo que podríamos decir que se juntan dos equipos casi completos para formar uno solo. Al ser un equipo de colegio centrado en la formación y desarrollo de los niños y no en el alto rendimiento o la consecución de victorias, el equipo a lo largo de los años no ha sufrido de grandes variaciones en sus componentes, por esto son grupos que han estado varios años juntos y existe un buen ambiente de equipo y gran compañerismo entre todos.

7.2.2. ANÁLISIS COLECTIVO E INDIVIDUAL


COLECTIVO:


En el aspecto grupal, respecto a aquellos chicos que son de primer año, vienen con un gran nivel de baloncesto para su edad (llegaron a la final provincial federada el año anterior, en categoría minibasket), pero se enfrentan a un año duro para ellos, ya que aparece un cambio de altura en la canasta de juego, en el tamaño del balón de juego y en el tamaño del campo de juego. Más altas, más grande y pesado y más amplio respectivamente. Por esto es un año clave para su posterior desarrollo, se debe ser muy cauto y preparar muy bien cada sesión de entrenamiento para no provocar aprendizajes o cambios en el juego de los chicos negativos para su futuro. Respecto a los niños de segundo, estos tienen menor nivel de baloncesto pero están más desarrollados físicamente, por lo que las carencias de nivel respecto a los de primero las suplen con esa superioridad física. Todo esto provoca que la mezcla de ambas edades sea beneficiosa para ambas generaciones, los de segundo tienen un buen espejo en el que mirarse en los chicos de primero para mejorar y desarrollarse baloncestísticamente y, por otro lado, los chicos de primer año tienen ante sí un reto diario de enfrentarse a chicos más fuertes, más rápidos y más ágiles que ellos, lo que no les permitirá acomodarse y sí esforzarse en cada sesión de entrenamiento. Sin embargo existe el problema de que el número de componentes del equipo es muy elevado, ya que hay 18 jugadores en el equipo, lo que dificulta el desarrollo de las sesiones de entrenamiento diarias. Además dos de ellos son chicos que comienzan a jugar a baloncesto por primera vez durante esta temporada 2019/2020.


Entre las características del equipo destaca que es un gran equipo en el que todos aportan su granito de arena. No hay un único jugador que lleve la batuta anotadora del equipo, sino que ese liderazgo anotador puede variar a lo largo de los partidos. Es importante destacar que se pasan bien y mucho el balón entre ellos por lo que crean grandes ventajas para el resto del equipo a partir del pase. Una característica a destacar de ellos es que son muy competitivos, por lo que nunca dejan de luchar y esforzarse, incluso en los entrenamientos, donde un ejercicio competitivo significa esfuerzo total asegurado por su parte.


Es importante mencionar dos aspectos claves a trabajar, ya que son aspectos muy mejorables y muy relevantes para el desarrollo posterior de otras habilidades de manera óptima. El primer aspecto ya mencionado durante este trabajo es el uso del lado no dominante. Se trata de un aspecto con grandes carencias en la mayoría de ellos que se han visto acrecentadas en los jugadores de primer año al cambiar de balón, pista y canasta. Otro aspecto también de gran importancia es el apartado físico. No es un problema apreciable en todos los jugadores, pero sí que es bastante generalizado, y es que muchos de ellos tienen problemas de sobrepeso. Una característica que les limita deportivamente pero que, sobre todo, tiene grandes significaciones negativas para su salud.


INDIVIDUAL:


Nombre: PABLO	Apellidos: GARCÍA GÓMEZ		FOTO 
Alias: PABLO	Fecha de nacimiento: 05/06/2007	Dorsal: 00	
Altura: 162 cm	Peso: 57 Kg	Edad: 12	
Lateralidad: D	Años jugando baloncesto: 6		
Información: Inteligente, talentoso y buen tirador. Físico con exceso de peso para su edad. Le limita mucho físicamente y le frustra mentalmente. Le encanta el baloncesto.			


Nombre: ANTONIO	Apellidos: REDONDO PEREGRÍN		FOTO 
Alias: ANTONIO	Fecha de nacimiento: 17/10/2007	Dorsal: 4	
Altura: 151 cm	Peso: 40 Kg	Edad: 12	
Lateralidad: I	Años jugando baloncesto: 6		
Información: Inteligente, rápido y muy trabajador. Tiene mucha facilidad para meter canastas. Buen uso de las dos manos, si no fuese porque tira con la izquierda no sabría decir cuál es su “mano buena”. Le encanta el baloncesto.			


Nombre: RAÚL	Apellidos: PRIETO MUÑOZ		FOTO 
Alias: RAÚL	Fecha de nacimiento: 29/05/2007	Dorsal: 7	
Altura: 165 cm	Peso: 55 Kg	Edad: 12	
Lateralidad: I	Años jugando baloncesto: 6		
Información: Inteligente y bueno con su mano izquierda. Mucha tendencia a usar su mano izquierda por confianza, ya que aunque con su mano derecha no sea tan bueno como con la izquierda, es bastante hábil. Jugador no demasiado rápido debido a un poco de exceso de peso, algo que suple con inteligencia en la pista.			


Nombre: DANIEL	Apellidos: RUIZ RAMOS		FOTO 
Alias: DANI	Fecha de nacimiento: 17/09/2007	Dorsal: 7	
Altura: 158 cm	Peso: 32.2 Kg	Edad: 12	
Lateralidad: D	Años jugando baloncesto: 3		
Información: Primer año que está con estos compañeros, antes estaba en el mismo club en el equipo de menor nivel que había, lo que se nota en su mayor limitación técnica y lo mucho que mejora día a día. Muy rápido y gran defensor. Tiene mucha puntería.			


Nombre: JORGE	Apellidos: CASADO MINGORANCE		FOTO 
Alias: JORGE	Fecha de nacimiento: 22/05/2007	Dorsal: 11	
Altura: 155 cm	Peso: 37 Kg	Edad: 12	
Lateralidad: D	Años jugando baloncesto: 5		
Información: Jugador pequeño y rápido. Bastante tendencia a ir a su derecha. Entrena mucho mejor que juega. Sufría bullying por parte de sus compañeros en algunos momentos.			


Nombre: JOSE	Apellidos: LÓPEZ LLORCA		FOTO 
Alias: JOSE	Fecha de nacimiento: 12/04/2007	Dorsal: 16	
Altura: 169 cm	Peso: 49 Kg	Edad: 12	
Lateralidad: D	Años jugando baloncesto: 4		
Información: Muy tendente a utilizar su mano derecha, menos hábil con el balón que sus compañeros, algo que suple con mucha lucha y garra. Tiene muchísimo margen de mejora.			


Nombre: MARIO	Apellidos: CAPILLA RUIZ		FOTO 
Alias: MARIO	Fecha de nacimiento: 31/08/2006	Dorsal: 18	
Altura: -	Peso: -	Edad: 12	
Lateralidad: D	Años jugando baloncesto:		
Información: Muy alto y fuerte. Mucha tendencia a la derecha. Podría ser mucho más bueno si viniese con más regularidad a entrenar. Debido a esto mejora muy lentamente.			


Nombre: PABLO	Apellidos: PADILLA DE SANTIAGO		FOTO 
Alias: PADILLA	Fecha de nacimiento: 04/09/2007	Dorsal: 20	
Altura: 162 cm	Peso: 60.3 Kg	Edad: 12	
Lateralidad: D	Años jugando baloncesto: 4		
Información: Guerrero y luchador. Mejora día a día. Algo más lento por estar algo pasado de peso. Muy inteligente. Entrena bien pero compite increíble.			


Nombre: SERGIO	Apellidos: LÓPEZ MARTÍN		FOTO 
Alias: SERGIO	Fecha de nacimiento: 23/12/2006	Dorsal: 23	
Altura: 162 cm	Peso: 46'4 Kg	Edad: 12	
Lateralidad: 5	Años jugando baloncesto: 5		
Información: Bastante tendente a la derecha. Entrena mejor que juega, se pone muy nervioso en los partidos. Tiende a hacer tiros precipitados.			


Nombre: HUGO	Apellidos: GALLY CASTRO		FOTO 
Alias: HUGO	Fecha de nacimiento: 03/03/2007	Dorsal: 23	
Altura: 174 cm	Peso: 58 Kg	Edad: 12	
Lateralidad: D	Años jugando baloncesto: 5		
Información: Más desarrollado físicamente que el resto. Muy tendente a la derecha pero mejorando su uso de la izquierda. Muy intenso en defensa y con brazos largos. El alma del equipo, si él está bien, el equipo está bien.			


Nombre: LUIS	Apellidos: VIZARU		FOTO 
Alias: LUIS	Fecha de nacimiento: 04/07/2007	Dorsal: 24	
Altura: 158 cm	Peso: 32 Kg	Edad: 12	
Lateralidad: D	Años jugando baloncesto: 5		
Información: Muy hábil con el balón, facilidad para meter canastas por la cantidad de horas que pasa jugando con su hermano mayor. Muy tímido y con un carácter peculiar. Se le puede cruzar el cable fácilmente en los partidos si no le salen bien las cosas. Bajito.			

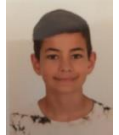
Nombre: CARLOS	Apellidos: MARTÍN SÁNCHEZ		FOTO 
Alias: CARLOS	Fecha de nacimiento: 22/10/2006	Dorsal: 34	
Altura: -	Peso: -	Edad: 12	
Lateralidad: D	Años jugando baloncesto: 4		
Información: Aprovecha mucho su altura y superioridad física para sacar ventajas de ahí aunque sea peor técnicamente. Le gusta mucho el baloncesto y tiene mucho margen de mejora aunque falta mucho a entrenar.			


Nombre: MARCOS	Apellidos: DONAIRE JIMÉNEZ		FOTO 
Alias: MARCOS	Fecha de nacimiento: 24/05/2007	Dorsal: 35	
Altura: 180 cm	Peso: 70 Kg	Edad: 12	
Lateralidad: D	Años jugando baloncesto: 4		
Información: Jugador más alto, algo que sabe aprovechar gracias también a sus brazos largos. Técnicamente un espectáculo verlo jugar, mejora cada día. Me recuerda a Jokic jugando. Debe ser el mejor jugador del equipo en el futuro. Le encanta el baloncesto.			


Nombre: ALVARO	Apellidos: ESTELLER GÁLVEZ		FOTO 
Alias: ÁLVARO	Fecha de nacimiento: 10/11/2007	Dorsal: 43	
Altura: -	Peso: -	Edad: 12	
Lateralidad: D	Años jugando baloncesto: 2		
Información: Muy buen nivel para ser solo su segundo año jugando. Buen tiro y hábil con el balón. Ha mejorado mucho y sigue haciéndolo.			

Nombre: SAMUEL	Apellidos: MOLINA PERALES		FOTO 
Alias: SAMU	Fecha de nacimiento: 21/09/2006	Dorsal: 46	
Altura: -	Peso: -	Edad: 12	
Lateralidad: D	Años jugando baloncesto: 4		
Información: Jugador muy rápido y con buen bote, algo que aprovecha muy bien. Debe mejorar su tiro. Inteligente. Mejorando mucho a nivel táctico-equipo ya que anteriormente ha jugado en equipos de menor nivel.			

Nombre: PABLO	Apellidos: KOUDSTAAL LLAMAS		FOTO 
Alias: PABLO K	Fecha de nacimiento: 30/09/2006	Dorsal: 56	
Altura: -	Peso: -	Edad: 12	
Lateralidad: D	Años jugando baloncesto: 4		
Información: Jugador con muchas ganas y margen de mejora pero ahora mismo limitado por su menor velocidad. Ha mejorado mucho durante la temporada y va a ser bastante alto.			

Nombre: JOEL	Apellidos: -		FOTO 
Alias: JOEL	Fecha de nacimiento: -	Dorsal: 82	
Altura: -	Peso: -	Edad: 12	
Lateralidad: D	Años jugando baloncesto: 1		
Información: Primer año jugando y no tiene demasiada regularidad asistiendo a los entrenamientos por lo que tampoco mejora rápidamente. Rápido y ágil.			

Nombre: IÑIGO	Apellidos: -		FOTO 
Alias: IÑIGO	Fecha de nacimiento: -	Dorsal: 93	
Altura: -	Peso: -	Edad: 12	
Lateralidad: D	Años jugando baloncesto: 1		
Información: Primer año jugando al baloncesto y no tiene demasiada regularidad asistiendo a los entrenamientos por lo que tampoco mejora rápidamente.			

Nombre: DANIEL	Apellidos: LÓPEZ MARTÍN		FOTO 
Alias: DANI	Fecha de nacimiento: 02/02/2009	Dorsal: 8	
Altura: 146 cm	Peso: 40 Kg	Edad: 12	
Lateralidad: D	Años jugando baloncesto: 6		
Información: Jugador minibasket que suele entrenar con nosotros por su buen nivel. Muy hábil con el balón, muy rápido, inteligente y gran espíritu de lucha. Tendente a botar con su derecha, debe mejorar el tiro y su juego en equipo, ya que acostumbra a ser muy superior e individualista en su categoría.			

7.3. ANÁLISIS DE LA COMPETICIÓN

El equipo implicado en este estudio, Infantil Masculino del CD Presentación Granada 2012, compete en dos ligas con el fin de que el gran número de jugadores que lo componen puedan jugar el mayor número posible de partidos a lo largo de la temporada:

Competición Provincial Preferente organizada por la Delegación de baloncesto de Granada, en dicha competición se encuentran 8 equipos. El formato de la competición consiste en una liga regular a doble vuelta, en la que todos los equipos juegan contra todos dos veces, una como local y otra como visitante. Tras este periodo de liga regular comienzan los Play-off, a los que se clasifican los colocados entre el 2º y el 5º lugar, ya que el equipo en 1er lugar se clasifica directamente para la final provincial. En el Play-off encontramos una primera ronda a 3 partidos en la que se enfrentan 2ºvs5º y 3ºvs4º. Los vencedores de ambas eliminatorias se enfrentan posteriormente también en una eliminatoria a 3 partidos y el vencedor de dicha eliminatoria se clasifica para la final donde le espera el 1er clasificado de la liga regular.

En esta competición se encuentran emplazados los mejores equipos de la provincia en edad Pre-Infantil y algunos equipos en edad Infantil de menor nivel. La creación de esta liga tiene el objetivo de que el cambio de categoría de Minibasket a Infantil (entre las que hay cambios de reglas y medidas muy significativos) sea lo más progresivo y adecuado posible para los que anteriormente eran jugadores Minibasket.

Patronato Municipal de Deportes de Granada, en dicha competición se pueden encontrar 16 equipos divididos en dos grupos de 8 equipos cada uno. CD Presentación Granada 2012 se encuentra ubicado en el grupo A. El equipo compite en esta competición con el objetivo de aumentar el número de partidos y minutos de juego durante el fin de semana y de esta manera mejorar aún más el rendimiento de los jugadores, ya que el equipo no puede clasificarse a las eliminatorias posteriores a la fase regular, debido a su inscripción en la Competición Provincial Preferente (competición federada).

El club tiene como objetivo para este grupo de chicos que las competiciones en las que participan sirvan para aplicar las diversas competencias adquiridas en el día a día a través de la competición, con un ambiente sano, divertido y de buen espíritu deportivo.

7.4. ANÁLISIS DAFO

CARÁCTER INTERNO	
DEBILIDADES	FORTALEZAS
-Elevado número de componentes en el equipo. Hay 18 jugadores. -Ausencia de pista cubierta en las instalaciones deportivas. -Problema físico de sobrepeso generalizado en el equipo. -Poco uso del lado no dominante en el juego. -Jugadores en etapa preadolescente, con todo lo que ello conlleva, lo que crea la necesidad de aumentar la adherencia deportiva y permanecer alerta ante los diferentes cambios personales. -El club depende económicamente por completo de la aportación de las cuotas de los padres. Solo existe patrocinador para el equipo senior y no hay inversión de dinero por ninguna otra parte.	-Mucho entusiasmo, compromiso y buena educación hacia el deporte por parte de los chicos del equipo. -Buen ambiente y buenas relaciones entre los compañeros del equipo y entre el cuerpo técnico y el grupo de padres. -Buen ambiente y relaciones entre todos los componentes del club, fomentando el espíritu positivo de club. -Nivel relativamente parecido entre todos los componentes, lo que fomenta la competitividad en el día a día. -Gran nivel de entrenadores en diferentes equipos del club, permitiendo el apoyo y la ayuda constante entre todos ellos. -Buena y fluida relación en el cuerpo técnico. -Club dispuesto a organizar y participar en todos los torneos y partidos amistosos y competiciones oficiales posibles para la mejora del equipo.
CARÁCTER EXTERNO	
AMENAZAS	OPORTUNIDADES
-Al ser un club pequeño, existe la posibilidad de que el club grande de la ciudad consiga atraer a los buenos jugadores del equipo. Una marcha de alguna pieza importante del equipo podría ser negativa para el grupo (aunque positiva para el jugador afectado). -El club está organizado en su completo por una persona únicamente. Lo que supone una carga de trabajo excesiva y en consecuencia la desatención o el descuido en determinadas ocasiones de diferentes aspectos.	-Participación en competiciones en las que la mayoría de equipos son de menor nivel. Permitirá que la adaptación por el cambio de categoría se produzca de manera correcta. -Muchos equipos de gran nivel disponibles en la provincia, ya que compiten en la otra división provincial, para realizar partidos amistosos. -Organización de muchos torneos amistosos durante la temporada en los que participar para el desarrollo de los jugadores.

Tabla 2. Análisis DAFO del equipo Infantil Masculino CD Presentación Granada 2012.

7.5. CONCLUSIÓN Y DIAGNÓSTICO

Conclusiones:

- Equipo con demasiados jugadores, lo que implica diversos problemas en los entrenamientos y para los partidos del fin de semana.
- Se trata de un club que apuesta totalmente por el desarrollo de su cantera.

- El club está organizado por una única persona, lo cual implica que debería repartir sus tareas con entrenadores para que todo funcionase mejor.
- El equipo es un muy buen grupo con el que entrenar, jugar y mejorar día a día.
- Buenas instalaciones deportivas hasta que hay mal tiempo (lluvias) y entonces no hay posibilidad de practicar baloncesto.
- Se trata de un año clave para el futuro baloncestístico de los jugadores por el cambio de categoría y la edad en la que se encuentran.

Diagnóstico final:

El equipo infantil masculino CD Presentación está compuesto por dos generaciones diferentes unidas ante la falta de jugadores para completar los equipos lo que dificulta el desarrollo diario de las sesiones pero permite aumentar la competitividad y la mejora de los jugadores si se organizan las sesiones de manera adecuada. Además nos encontramos ante dos generaciones bien diferentes, una, la de segundo año, de nivel medio-bajo para su edad y otra, la de primer año, de nivel alto para su generación. Esto supone un gran reto para el cuerpo técnico ya que debe continuar con el gran desarrollo de la generación de primer año, compaginándolo a la vez con la mejora más lenta o de aspectos más iniciales de la generación de segundo año.

Ante la situación que existe en el equipo encontramos ideal y necesaria la participación en dos competiciones y la búsqueda de participación en diferentes torneos y partidos amistosos durante toda la temporada para que la actividad durante la práctica sea la máxima y, por lo tanto, el desarrollo deportivo de los jugadores sea el mayor posible.

En base a la edad de los componentes del equipo ante la que nos encontramos es importante fomentar el desarrollo de mejoras a corto, medio y largo plazo a nivel individual para en consecuencia alcanzar y desarrollar mejoras a nivel grupal. Los entrenamientos y, especialmente, los partidos, son oportunidades casi diarias para que los jugadores mejoren y aprendan en el mundo del deporte, del baloncesto y sobretodo, de la vida en general.

7.6. DESARROLLO DE LA PLANIFICACIÓN

7.6.1. DEFINICIÓN DE LOS OBJETIVOS

-Objetivos principales:

- Planificar procesos de entrenamiento para la mejora de las habilidades individuales y colectivas en el uso del lado no dominante.
- Producir automatismos en los jugadores en el uso del lado no dominante para que posteriormente utilicen correctamente ambos lados corporales según la situación requerida.
- Adaptar la planificación de entrenamiento de la temporada con los cambios necesarios para desarrollar el uso del lado no dominante.

-Objetivos deportivos del club:

- Mantener e incluso incrementar la gran implicación, ambición y el buen ambiente existente en el equipo.

- Participar en el mayor número posible de partidos y torneos a lo largo de la temporada.
- Desarrollar todo lo posible las competencias baloncestísticas de los jugadores.
- Fomentar el espíritu de club entre los componentes y con el resto de equipos.

-Objetivos colectivos:

Actitudinales:

- Mantener el buen ambiente colectivo que ha habido siempre en ambos equipos y que no debe variar al mezclar ambas generaciones.
- Controlar que no existan malos comportamientos o tratos hacia ningún compañero del equipo.
- Fomentar el amor y la atracción por este deporte, especialmente en aquellos con menor gusto por el baloncesto.
- Permanecer atento a cambios hormonales y actitudinales habituales en la edad.
- Inculcar el hábito de la puntualidad en aquellos que no lo tengan aún y otros hábitos deportivos adecuados que debe tener todo buen deportista.

Conceptuales:

- Recordar aptitudes aprendidas con anterioridad que deben afianzarse correctamente ante el cambio de categoría.
- Desarrollar nuevas competencias clave para la categoría y edad en la que se encuentran los jugadores.
- Mejorar y desarrollar aspectos de técnica individual.
- Mejorar y desarrollar aspectos de táctica individual y colectiva adecuados a la edad y al nivel de los jugadores.
- Mejorar la condición física de los jugadores, especialmente de aquellos con problemas físicos.

Procedimentales:

- Aportar objetivos y aspectos a mejorar a los jugadores durante la temporada para que traten de alcanzarlos.
- Realizar tareas en las sesiones de entrenamiento en las que la participación de los jugadores sea continua y la máxima posible.
- Coordinarse adecuadamente dentro del cuerpo técnico en la asignación y realización de tareas.
- Fomentar y premiar la realización de la práctica con la adecuada y con la máxima concentración.

Psicológicos:

- Fomentar la competitividad sana en el equipo.

- Desarrollar la capacidad de plantear soluciones a los problemas y no bloquearse o rendirse ante ellos.
- Inculcar la pasión, amor y felicidad que este deporte debería transmitirles.
- Aprender a confiar en sí mismos.
- Desarrollar la capacidad de luchar por aquello que desean alcanzar sin rendirse hasta que lo consigan.
- Mejorar otros aspectos psicológicos importantes para su edad.

7.6.2. TIPO DE PLANIFICACIÓN

La planificación seguida en este trabajo se basa en la periodización táctica como forma metodológica de aplicación.

La mejora del rendimiento en los deportes colectivos se va alcanzando mediante un proceso a largo plazo y el planteamiento de una formación exhaustiva que pretenda mejorar las competencias que los deportistas tienen para enfrentarse a las situaciones deportivas (Cárdenas *et al.*, 2018).

La definición de planificación se define según Cárdenas *et al.* (2013), como la “propuesta teórica que implica conocimiento de las exigencias de la modalidad deportiva, previsión y organización del método, medios de entrenamiento, estrategias de intervención de los técnicos y control del proceso, y los resultados en términos de aprendizaje y rendimiento, para comprobar su efectividad y ajustes pertinentes.”

Debido a que los modelos tradicionales de planificación han sido creados con el fin de ser aplicados a deportes individuales no se pueden usar como modelos para la aplicación en la planificación de un deporte colectivo como es el baloncesto. En el baloncesto se encuentra un método de competición en el que se compite semanalmente (sin variar la importancia de las competiciones entre cada una de las semanas), por lo que los objetivos que se pretenden alcanzar se observan semanalmente. Una mala planificación puede verse traducida en lesiones deportistas o en fracasos deportivos en la competición al igual que en un deporte de planificación tradicional, sin embargo mientras que con el modelo tradicional estos errores se pueden producir en contadas ocasiones a lo largo del año, en un deporte como el baloncesto los errores se evalúan semana a semana. (Seiru-lo, 1987).

Debido a esto los modelos de planificación para deportes colectivos de larga temporada han ido orientándose hacia la planificación en base a microestructuras en las que el objetivo principal es el mantenimiento del mejor estado de forma en el mayor periodo de tiempo posible. (Seiru-lo, 2017).

Las características de la periodización táctica deben darle la importancia que merecen a todas las competiciones del calendario de un equipo colectivo, por esto no se puede planificar exclusivamente a largo plazo, si no que se deben plantear unos objetivos a largo plazo en los que basarse y regirse durante la temporada pero siempre adaptando y organizando la planificación semanalmente en base a las competiciones realizadas y las que se prevén realizar. (Cárdenas *et al.*, 2018).

El modelo de la periodización táctica tiene como base de planificación del entrenamiento el morfociclo patrón, estructurado en microciclos, este modelo se basa en

la táctica como eje sobre el que se organizan y plantean el resto de aspectos necesarios de la planificación (Tammorit, 2009).

La planificación de la temporada se basará en el modelo de juego que el entrenador pretende instaurar en el equipo. Para ello este modelo deberá tener unos principios sobre los que se diseñarán los microciclos y las sesiones. Que estos principios estén implícitos en las diversas tareas y en los microciclos provocará el desarrollo y la adquisición de las habilidades y las conductas que los jugadores deban expresar en la práctica. (Cárdenas *et al.*, 2015; Marcos *et al.*, 2013).

Se debe hablar también de uno de los efectos que tiene este método de periodización en los deportistas. Y es que al encontrar constantes situaciones de juego aplicadas de forma reducida, el jugador requiere de una constante concentración para la correcta práctica y aplicación que se traduce en la creación de una fatiga mental en el jugador. Por esta razón es importante que a la hora de la planificación esta fatiga se tenga en cuenta junto con la fatiga física para el diseño de las tareas. Deberá existir un ajuste de las cargas de cara a los microciclos y al orden de las tareas en las sesiones para el correcto desarrollo de las condiciones de los jugadores. (Cárdenas *et al.*, 2018).

Por último se debe concluir que la periodización táctica es el modelo idóneo para la planificación de este trabajo porque no utiliza tareas tradicionales en los que predomina la forma de enseñanza analítica y escasea la carga mental en forma de factores decisionales. (Cárdenas *et al.*, 2010). Además de que permite adaptar la planificación anual a través de sus principios y sub-principios a lo largo de las semanas y en función de los diferentes agentes externos que puedan afectar a dicha planificación.

7.6.3. METODOLOGÍA

Por las circunstancias en las que se sitúa un deporte como el baloncesto, un alto grado de incertidumbre provocado por la interacción con compañeros, rivales y elementos como el balón o el terreno de juego, elementos que obligan a los jugadores a tomar un gran número de decisiones durante la práctica y en consecuencia una gran concentración durante el juego (Perales *et al.*, 2011). Por esto el diseño de las sesiones y tareas se basarán en un proceso de aprendizaje intencional e incidental. Este tipo de aprendizaje se basa en que las tareas planteen una serie de incertidumbres que provoquen tomas de decisiones en los jugadores y que, además, el deportista sea consciente desde el comienzo de la tarea en cuál es el objetivo a alcanzar durante dicha tarea y que lo entienda. De manera que las decisiones tomadas durante la tarea se hagan de forma racional. Las tareas además de que no deben ser realizadas de cualquier forma, tampoco deben ser explicadas de cualquier forma. (Camacho, 2012).

Debido a la gran cantidad de decisiones que los jugadores deben tomar durante el partido y la velocidad a la que estas deben ser tomadas, estas muchas veces son tomadas de manera inconsciente, mecánica. Por esto es importante que durante la práctica las competencias y habilidades sean adquiridas de forma consciente y de forma incidental, para que posteriormente en competición el jugador sea capaz de tomar decisiones cuando se necesaria y de reaccionar intuitivamente y de manera correcta cuando lo requiera (Cárdenas *et al.*, 2018; Balagué *et al.*, 2014).

Para el aprendizaje de diferentes aspectos del deporte como la táctica colectiva o la lógica interna del juego se deben plantear tareas en las que exista un objetivo principal pero con caminos diferentes para alcanzarlo que permitan al jugador reflexionar y decidir el camino definitivo para su consecución. El uso de reglas discriminatorias (Perales *et al.*,

2011), es una gran herramienta para la aplicación de este método de práctica. Dichas reglas limitarán u orientarán al jugador hacia la búsqueda del objetivo general planteado inicialmente.

El papel del entrenador durante la práctica de este tipo de metodología es aún más importante, ya que es absolutamente necesaria su participación a través de comentarios que retroalimenten a los jugadores y les haga saber si sus decisiones están siendo adecuadas o no. Estos comentarios deben estar adaptados a cada tipo de jugador al que el entrenador se dirige y deben ser dados de forma precisa, completa y en el momento idóneo. Esta participación de los entrenadores permitirá que los jugadores se desarrollen y mejoren de una forma más completa y rápida. (Cárdenas *et al.*, 2018).

En este método comprensivo que pretende que los jugadores desarrollen la capacidad racional, es importante que estos desarrollen la capacidad del problema-solución, no solo para el baloncesto, si no para la vida en general. Es decir, que si se les plantea un problema durante el juego o durante su vida, tengan la capacidad de plantear y ejecutar una solución (Díaz *et al.*, 2012).

7.6.4. PERIODIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN

La temporada 19/20 tiene 35 semanas, en las que el plan de intervención para la mejora del lado no dominante se encuentra ubicado en las semanas 19 y 20, tras el descanso por vacaciones de Navidad, tanto en la primera como en la segunda semana se dispusieron de un total de 270 minutos.

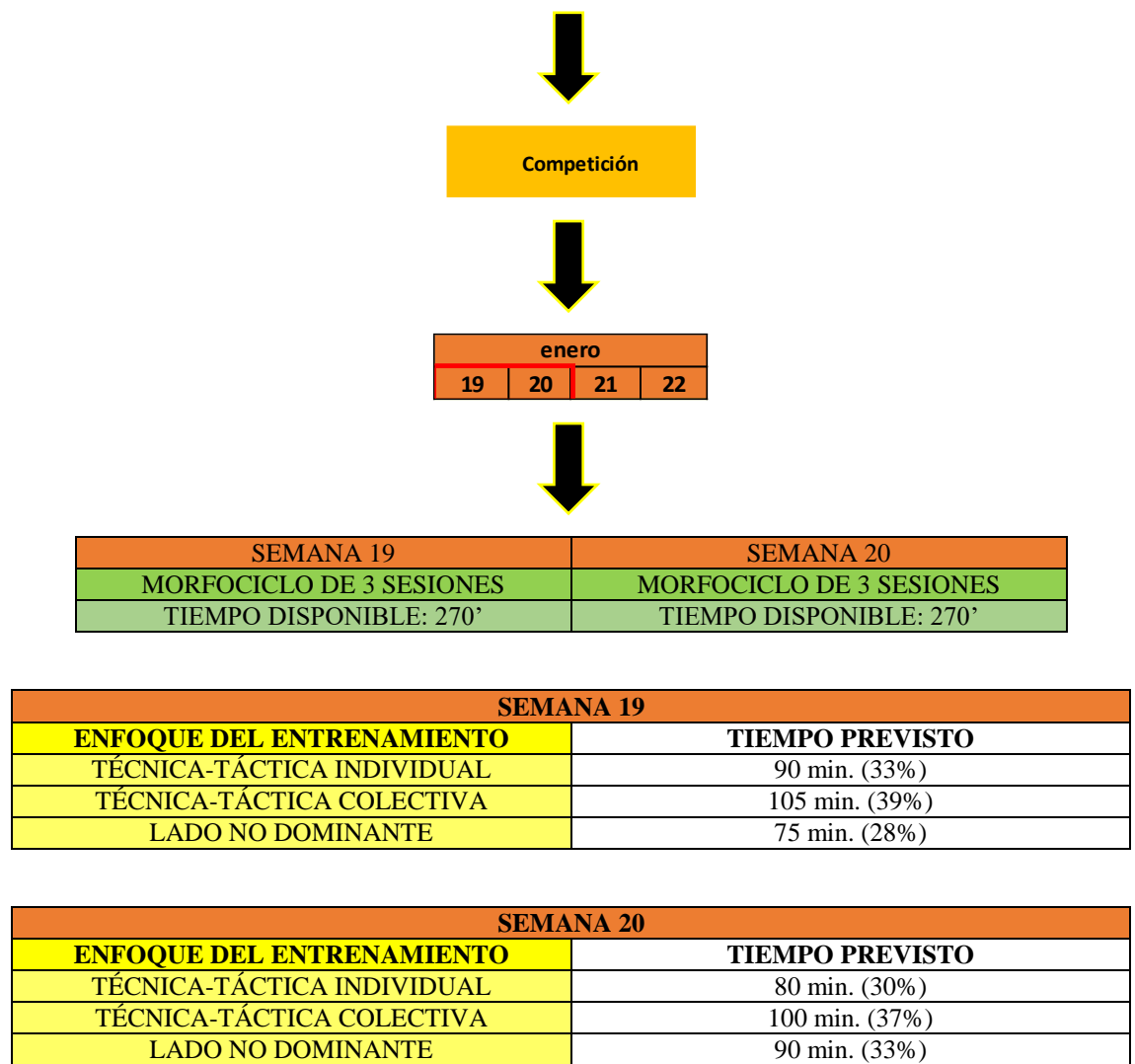
Tabla 3. Planificación Temporada 2019/2020 Infantil Masculino CD Presentación

PLANIFICACIÓN TEMPORADA 2019/2020 Infantil Masculino Competición Federada y Patronato Municipal CD Presentación Granada																																						
Momento de la temporada	Adquisición-Pretemporada				Competición																												Transición					
Meses	septiembre				octubre					noviembre				diciembre				enero				febrero				marzo				abril								
Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35				
Nº de sesiones por semana	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	NA	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	SE	3	2	2				
Nº de sesiones al mes	12				14					12				8				12				11				12				10								
Tiempo de práctica por semana (min.)	270'	270'	270'	270'	270'	270'	270'	270'	180'	270'	270'	270'	270'	180'	270'	270'	VI	270'	270'	270'	270'	270'	270'	270'	180'	270'	270'	270'	270'	270'	MA	270'	180'	180'				
Tiempo de práctica al mes (min.)	1080'				1260'					1080'				720'				1080'				990'				1080'				900'								
Rival	SANTA FE	FUNDACIÓN B	MURGI	PALO, SALIVER Y CB	CDSMILO	SANTA FE	FUNDACIÓN A	ROQUETAS DE MA R	FUNDACIÓN C Y CHURRANA	SAG RADA	MARISTAS Y ALHENDIN	MINI Y FUNDACION	BAZA Y MARISTAS	TORNEO EN MONTILLA	ARMILLA Y RACA	FUNDACION B	ALIBECTIVAS, ADABA Y	DAD	ATA RFE Y CD SMILLO	SANTA FE Y CB PELBROS	Y CHURRANA	FUNDACION C	SAG RADA	FAMILIA	MARISTAS Y ALHENDIN	MARISTAS	MINI Y FUNDACION	BAZA Y RACA	PUENTE DE ANDALUCÍA	ARMILLA	ATA RFE	G MBA	PLAY OFF	1ª RONDA PLAY OFF	2ª RONDA PLAY OFF	NA	FINAL PROVINCIAL	
Tipo de partido*	A	A	A	T	A	F	A	A	FYP	FYP	FYP	FYP	T	FYP	T		FYP	FYP	FYP	P	FYP	FYP	FYP		F	F	A	F	F	SAN	F							
Local (L) o Visitante (V)	L	L	V	V	L	V	V	V	LYV	VYV	LYV	LYL	V	LYV	V		VYL	LYV	VYL	L	LYL	VYV	VYL		V	L	L			TA								
Ganado (G) o Perdido (P)	G	P	P	P, G Y P	G	G	P	P	GYG	GYG	GYG	GYG		GYG	P, P Y P		PYG	GYG	GYG	G	GYG	PYG	PYG		CORONAVIRUS													

*Tipo de partido: Amistoso (A), Torneo (T), Federado (F), Patronato (P).

En el siguiente esquema se observan los pasos a seguir para la planificación de una temporalización anual, concluyendo con el morfociclo patrón que sirve de guía para la planificación de las sesiones finales.

PLANIFICACIÓN TEMPORADA 2019/2020 Infantil Masculino Competición Federada v Patronato Municipal CD Presentación Granada



En base a las condiciones de la competición y el nivel los que se ubica el equipo y los horarios de pista de los que dispone, se organiza el siguiente morfociclo patrón adaptado (Tabla X) a dichas circunstancias específicas del grupo con las cargas estructuradas de manera específica.

Semana 19 y 20								
Día	S	D	L	M	X	J	V	S
Tipo entrenamiento	Partido	Descanso	Descanso	Recuperación activa: Situaciones de lado no dominante	Descanso	Lado no dominante – Situaciones complejas 2x2, 3x3, 4x4	Recuperación activa: Lado no dominante – Situaciones reducidas,	Partido

						asimilación de conceptos	
Contenidos			Sub-Principios Sub-sub-principios		Principios Sub-principios	Sub-sub-principios	
Trabajo condicional			Fuerza Resistencia aeróbica Resistencia láctica Prevención de lesiones		Fuerza Resistencia anaeróbica Resistencia aláctica	Prevención de lesiones	
Desgaste emocional	Alto		Medio		Alto	Bajo	Alto
Tipo de esfuerzo	Alto		Medio		Alto	Bajo	Alto

Tabla 4. Morfofrecuencia patrón adaptado a las situaciones del equipo (Tamarit, 2016)

7.6.5. SESIONES

Estas son las tareas planteadas para el entrenamiento del lado no dominante en los jugadores durante las sesiones:

SESIÓN 1:

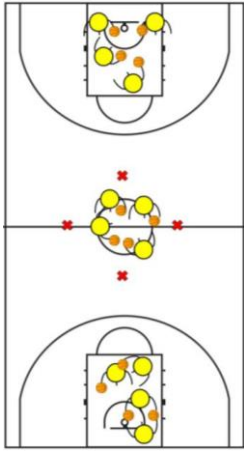
TAREA 1 : Atraparrodillas.	DURACIÓN: 10 minutos.
ORGANIZACIÓN: Tres grupos reducidos en tres zonas diferentes: las dos zonas y el medio campo.	OBJETIVOS: -Desarrollar la habilidad del bote. -Aumentar el uso de la mano no dominante en el bote.
DESCRIPCIÓN: Los jugadores tendrán un balón cada uno y estar colocados dentro del espacio limitado por el entrenador: zonas y espacio de conos del centro del campo. Deberán tocar las rodillas de los compañeros con las manos el mayor número de veces posibles sin dejar de botar su balón. Se botará siempre con la mano no dominante. Variable 1: Obligar a los jugadores a realizar un doble cambio de mano cada 3 botes con la mano no dominante. Variable 2: Cambiar la parte del cuerpo que deben tocar a los rivales, por ejemplo la cabeza.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA: 
MATERIAL: Un balón por persona y conos para limitar los espacios de juego si fuesen necesarios.	
PUNTUACIÓN: Si el protagonista toca la parte del cuerpo del rival se suma un punto pero si es a él al que le tocan una parte del cuerpo, se resta un punto.	ROTACIÓN: Cuando el tiempo controlado por el entrenador finalice los jugadores que mayor puntuación hayan conseguido se quedarán en el mismo sitio y los que menos rotarán a uno de los otros espacios.
INTERVENCIÓN: -Los jugadores deben estar botando el balón todo el tiempo. -Es tan importante evitar que te toquen como tocar a los demás. -Controlar que no hagan trampas. -Valorar positivamente el uso de la mano no dominante. -Valorar negativamente el uso de la mano dominante.	

Tabla 4. Planificación de la tarea 1 de la sesión 1.

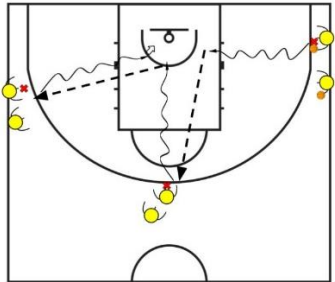
TAREA 2: Rueda de finalizaciones.	DURACIÓN: 15 minutos.
ORGANIZACIÓN: Dos grupos divididos en cada canasta con tres filas en cada canasta.	OBJETIVOS: -Mejorar la habilidad del pase tras bote. -Mejorar las finalizaciones con la mano no dominante. -Mejorar las salidas hacia el lado no dominante.
DESCRIPCIÓN: El jugador que comienza con balón deberá realizar una salida abierta en dirección a la canasta, tras uno o dos botes deberá pasar el balón con una mano tras bote al compañero de la siguiente, que recibirá y realizará lo mismo, para pasar al compañero de la última fila, que será el que finalice la acción en la canasta con la mano no dominante. Variable 1: Realizar otro tipo de salida (cruzada). Variable 2: Ir cambiando los tipos de finalizaciones.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA: 
MATERIAL: Conos y balones.	
PUNTUACIÓN: Anotar con la mano no dominante permite ganar dos puntos individuales y fallar supone sumar un punto. Meter con la mano dominante suma un punto y fallar resta dos puntos. Además los pasadores conseguirán un punto si realizan la salida y el pase con la mano no dominante.	ROTACIÓN: Se va rotando hacia la fila a la que se pasa el balón. El que finaliza en lanzamiento debe colocarse en la primera fila. Cuando diga el entrenador habrá un intercambio de los equipos de canasta.
INTERVENCIÓN: -Remarcar insistentemente el uso de la mano no dominante. -La importancia de los cambios de ritmo en la salida hacia la canasta. -Realizar la acción sin mirar al suelo	

Tabla 5. Planificación de la tarea 2 de la sesión 1.

SESIÓN 2:

TAREA 1: Salidas + finalizaciones.	DURACIÓN: 15 minutos.
ORGANIZACIÓN: Por parejas, cada una con un balón y dos conos.	OBJETIVOS: -Entrenar distintos tipos de salidas de bote. -Entrenar distintos tipos de finalizaciones. -Aumentar el uso de la mano no dominante.
DESCRIPCIÓN: Las parejas se reparten por las líneas de 3 puntos de cada campo colocando los dos conos encima de la línea de 3, uno al lado del otro. Un jugador se coloca delante de los conos con balón mirando a la canasta y el otro se coloca entre los conos de espaldas a la canasta. El protagonista debe realizar la salida con balón que toque practicar (abierta, cerrada, de reverso, pasando el balón por detrás, etc.), siempre colocando el primer pie que mueva más allá de los conos, seguidamente se desplazará hacia la canasta en el menor número de botes posibles sin cambiar de mano. La función del jugador que está entre los conos será simplemente la de adelantar uno de sus pies y el atacante deberá hacer la salida por el lado del pie que adelante. Variable 1: Obligar al protagonista a realizar un cambio de mano justo antes de entrar en la zona. Variable 2: Obligar a realizar determinadas tipos de finalizaciones.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA: 
MATERIAL: Un balón y dos conos por parejas.	
PUNTUACIÓN: Cada canasta anotada con la mano no dominante suma 3 puntos. Cada canasta anotada con la mano dominante suma un punto. Si los entrenadores observan que la salida con balón no se realiza adecuadamente pueden quitar todos los puntos al equipo.	ROTACIÓN: Realizan la acción 4 veces seguidas el mismo atacante y después 4 veces el otro, alternativamente hasta que el tiempo de práctica controlado por el entrenador finalice y se cambian de canasta y de posición.

<p>INTERVENCIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Recalcar la importancia de realizar salidas con fuertes cambios de ritmo y botando fuerte. -Extenderse lo máximo posible en la finalización. -Corregir los posibles errores en la salida inicial.
--

Tabla 6. Planificación de la tarea 1 de la sesión 2.

<p>TAREA 2: Competición de finalizaciones a todo campo.</p>	<p>DURACIÓN: 10 minutos.</p>
<p>ORGANIZACIÓN: Cuatro filas equitativas de jugadores colocados en las esquinas del campo con balón en los dos primeros de cada fila.</p>	<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mejorar el bote de velocidad con la mano no dominante. -Mejorar las finalizaciones. -Mejorar la resistencia.
<p>DESCRIPCIÓN: Los jugadores con balón deben desplazarse lo más rápido posible botando solo con la mano no dominante hacia la canasta del lado contrario para finalizar con un lanzamiento en carrera. En la canasta hacia la que se dirigen habrá un compañero de su equipo que tendrá dos opciones, quedarse debajo de la canasta o dar dos pasos hacia delante para interponerse en la trayectoria del atacante. Si da los dos pasos hacia delante el atacante deberá finalizar con pasos e zig-zag esquivando al defensor o en bomba, y si se queda debajo de la canasta podrá realizar una entrada normal. Tras el lanzamiento, el jugador que había debajo de la canasta cogerá el balón y lo pasará a la fila de su equipo, donde seguidamente se colocará para esperar su turno.</p> <p>Variable 1: Realizar doble cambio de mano en medio campo.</p> <p>Variable 2: El jugador con balón debe realizar ida y vuelta seguido.</p>	<p>REPRESENTACIÓN GRÁFICA:</p>
<p>MATERIAL: Balones.</p>	
<p>PUNTUACIÓN: Encestar la entrada a canasta con la mano no dominante suma 3 puntos y con la mano dominante 1 punto. Si los entrenadores observan que un jugador bota con la mano dominante el jugador se quedará en 0 puntos.</p>	<p>ROTACIÓN: Los jugadores van rotando siempre hacia la fila de enfrente a la de salida después de la finalización. Cuando el entrenador diga se cambiarán de lado del campo.</p>
<p>INTERVENCIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Importancia de realizar bote de velocidad con la mano no dominante. -Correr con la cabeza arriba para evitar chocar con los compañeros. -Ir a máxima velocidad, hay descanso suficiente en las filas. 	

Tabla 7. Planificación de la tarea 2 de la sesión 2.

SESIÓN 3:

<p>TAREA 1: Rueda de finalizaciones + toma de decisiones</p>	<p>DURACIÓN: 10 minutos.</p>
<p>ORGANIZACIÓN: Dos grupos divididos en cada canasta con cuatro filas en cada canasta.</p>	<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mejorar la habilidad del pase tras bote. -Mejorar las finalizaciones con la mano no dominante. -Mejorar las salidas hacia el lado no dominante. -Mejorar la capacidad de decidir el destino de los pases. -Mejorar la capacidad de decidir la forma de la finalización.
<p>DESCRIPCIÓN: El jugador que comienza con balón deberá realizar una salida abierta o cruzada hacia su lado no dominante en dirección a la canasta. A la vez, el defensor pasivo que hay debajo de la canasta deberá salir a defender la línea de pase de uno de los dos compañeros. Tras uno o dos botes el atacante deberá pasar el balón con una mano tras bote al compañero que se queda liberado, que recibirá. Cuando este reciba, el defensor deberá ir rápidamente a colocarse debajo de la canasta para molestar el pase del</p>	<p>REPRESENTACIÓN GRÁFICA:</p>

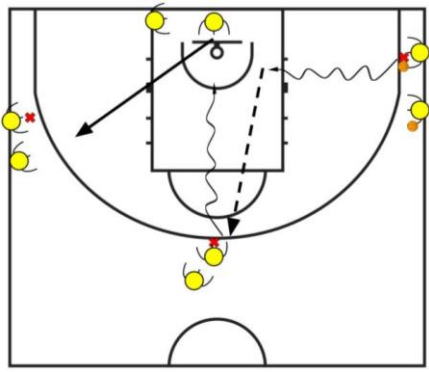
<p>segundo penetrador al último jugador. Cuando llegue el balón al último atacante, este deberá realizar una entrada reaccionando a lo que haga el defensor. Si el defensor se queda debajo de la canasta, el atacante deberá realizar una entrada en bomba, pero si el defensor sale del semicírculo de carga, el atacante deberá realizar una finalización en zig-zag.</p> <p>Variable 1: El defensor no es pasivo y puede robar los pases y defender las penetraciones.</p> <p>Variable 2: Ir cambiando los tipos de finalizaciones.</p>	
<p>MATERIAL: Balones y conos para las filas.</p>	<p>ROTACIÓN: Van rotando hacia la fila de la izquierda.</p>
<p>PUNTUACIÓN: Cada buen pase dado con la mano no dominante suma un punto y cada finalización encestanda con la mano no dominante suma tres puntos mientras que las encestandas con la mano dominante suman uno.</p>	<p>INTERVENCIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Los atacantes deben realizar buenos pases con su mano no dominante. -Los defensores deben hacer sus desplazamientos a máxima intensidad. -Las penetraciones deben realizarse a máxima intensidad, con la intención de ir a meter canasta. -Salidas cruzadas y abiertas realizadas correctamente con hacia el lado no dominante.

Tabla 8. Planificación de la tarea 1 de la sesión 3.

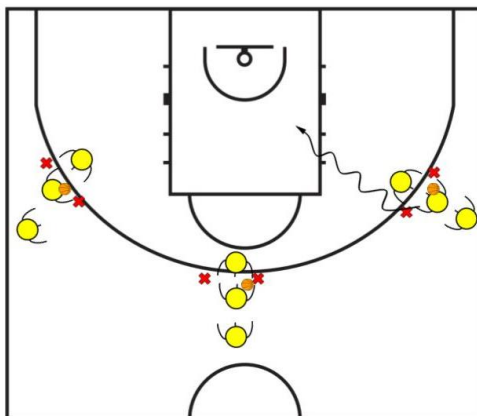
<p>TAREA 2: 1x1 con ventaja.</p>	<p>DURACIÓN: 15 minutos.</p>
<p>ORGANIZACIÓN: Por tríos, cada trío con dos balones.</p>	<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Entrenar distintos tipos de salidas de bote. -Entrenar distintos tipos de finalizaciones. -Aumentar el uso de la mano no dominante.
<p>DESCRIPCIÓN: Los tríos se reparten por las líneas de 3 puntos de cada campo colocándose el defensor dentro de la línea de tres, el atacante pisando la línea de 3 y el que descansa detrás del atacante. El que descansa debe enseñar el balón que tiene en sus manos por uno de los laterales del atacante, para que el defensor deba tocar ese balón antes de poder defender. El atacante deberá ir hacia la canasta en cuanto el defensor se mueva por el lado que dejase liberado. Además el atacante si realiza la salida por el lado izquierdo debe realizar una salida cruzada y si realiza la salida por el lado derecho deberá realizarla abierta. Al tiempo se intercambiará esta norma.</p> <p>Variable 1: Obligar al atacante a finalizar con la izquierda, por lo que cuando la salida sea por el lado derecho, deben realizar un cambio de mano que no sea por delante.</p> <p>Variable 2: Obligar a realizar determinadas tipos de finalizaciones.</p>	<p>REPRESENTACIÓN GRÁFICA:</p> 
<p>MATERIAL: Un balón y dos conos por parejas.</p>	<p>ROTACIÓN: Realizan la acción alternativamente entre la pareja y cuando el tiempo de práctica controlado por el entrenador finalice se cambian de canasta y de posición.</p>
<p>PUNTUACIÓN: Cada canasta anotada con la mano no dominante suma 3 puntos. Cada canasta anotada con la mano dominante suma un punto. Si los entrenadores observan que la salida con balón no se realiza adecuadamente pueden quitar todos los puntos al equipo.</p>	<p>INTERVENCIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Recalcar la importancia de realizar salidas con fuertes cambios de ritmo y botando fuerte. -Extenderse lo máximo posible en la finalización. -Corregir los posibles errores en la salida inicial.

Tabla 9. Planificación de la tarea 2 de la sesión 3.

SESIÓN 4:

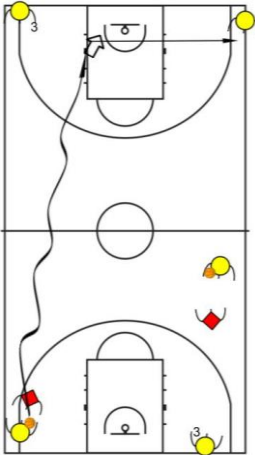
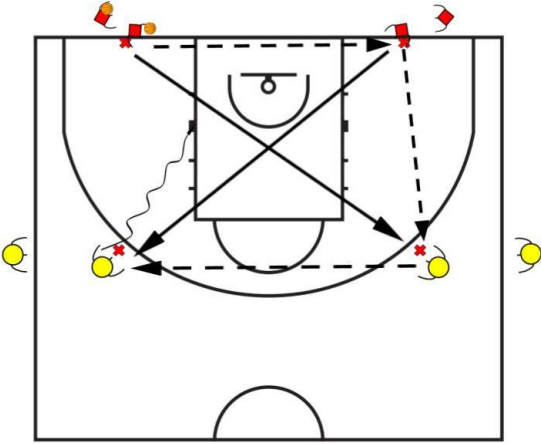
TAREA 1: 1x1 continuo a todo campo.	DURACIÓN: 15 minutos.
ORGANIZACIÓN: Dos filas en las esquinas del campo.	OBJETIVOS: -Cambiar de chip ataque-defensa. -Atacar 1x1 a todo campo. -Defender 1x1 a todo campo. -Aumentar el uso de la mano no dominante.
DESCRIPCIÓN: El ejercicio comienza con dos 1x1 preparados en esquinas contrarias del campo. Los atacantes deberán ir hacia la canasta del campo contrario por su lado del campo. A la vez que juega el 1x1 habrá un compañero en el fondo contrario mostrando números con los dedos de la mano que el atacante deberá ir gritando, con el fin de que juegue con la mirada levantada. Una vez haya finalizado el 1x1 el defensor cogerá el balón y se colocará en la siguiente fila de ataque, mientras que el atacante en cuanto finaliza, debe irse rápidamente a defender al atacante que sale desde la esquina en cuanto realice la finalización. El atacante tiene un número determinado de botes para finalizar el ataque. Variable 1: Permitir botar con la mano dominante solo 2 veces. Variable 2: Si el defensor recibe canasta, vuelve a defender al siguiente jugador.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA: 
MATERIAL: Balones y conos para ubicar las filas	
PUNTUACIÓN: Anotar con la mano no dominante suma 3 puntos. Lanzar con la mano no dominante suma 1 punto. Anotar con la mano dominante suma 1 punto.	ROTACIÓN: La fila de salida del ataque siempre es la misma y por lo tanto siempre defenderán a los de la fila contraria. Ataque-defensa-ataque, así cíclicamente.
INTERVENCIÓN: -Evitar el uso constante de la mano dominante. -Fomentar las finalizaciones con la mano no dominante. -Insistir en la importancia de los cambios de ritmo. -Estar atento al cambio de rol defensa-ataque.	

Tabla 10. Planificación de la tarea 1 de la sesión 4.

TAREA 2: 2vs2 en medio campo+ contraataque	DURACIÓN: 15 minutos.
ORGANIZACIÓN: 4 filas, dos en línea de fondo y dos enfrentadas en el triple. Todas con el mismo número de jugadores. El balón estará solo en una de ellas.	OBJETIVOS: -Atacar bien y rápido la superioridad numérica por el lado no dominante -Recuperar rápidamente la defensa en equipo. -Rápida transición defensa-ataque y ataque-defensa.
DESCRIPCIÓN: Los dos atacantes se colocarán en el triple uno en cada banda, mientras que los defensores estarán enfrente en línea de fondo, uno de ellos con el balón. El ejercicio comienza con un pase del defensor a su compañero defensor que tiene al lado, el que recibe pasa a su vez al atacante que tiene enfrente y este a su vez pasa al atacante que tiene al lado, finalmente este será el jugador que debe atacar el aro. Los dos defensores tras pasar respectivamente el balón deberán cruzarse para defender al atacante más alejado de ellos. Tras esto comienza el 2vs2 en medio campo. El defensor que llega a defender al atacante con balón debe tocar uno de los conos que hay junto al atacante con la mano, de manera que el jugador con balón debe atacar agresivamente el aro para superar a la defensa por el lado liberado y si el otro defensor ayuda, pasar de manera efectiva el balón, si la ayuda no es correcta podrá finalizar él mismo.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA: 

<p>Tras jugar el 2vs2 en este medio campo se producirá un 2vs2 hacia la otra canasta con cambio de roles. Variable 1: No obligar a que el defensor deba tocar un cono. Variable 2: Cambiar la posición de salida del balón para que el ataque se inicie desde diferentes posiciones.</p>	
<p>MATERIAL: 3 balones y 6 conos.</p>	
<p>PUNTUACIÓN: Si todos los pases entre los compañeros se producen con la mano no dominante se consigue un punto. Si se anota con la mano dominante se consigue un punto y si se anota con la mano no dominante se consiguen dos puntos. La defensa consigue un punto si evita la canasta de los rivales.</p>	<p>ROTACIÓN: Se rota en el sentido hacia el que se pasa el balón.</p>
<p>INTERVENCIÓN: -Recalcar la importancia de ser agresivos al aro con la mano no dominante. -Promover los pases con la mano no dominante. -Importancia del cambio de rol.</p>	

Tabla 11. Planificación de la tarea 2 de la sesión 4.

SESIÓN 5:

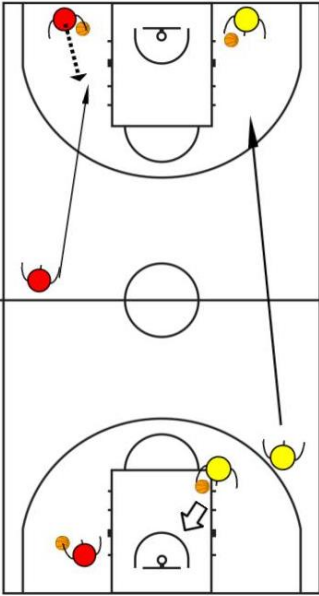
<p>TAREA 1: Finalizaciones por tríos.</p>	<p>DURACIÓN: 15 minutos.</p>
<p>ORGANIZACIÓN: Por tríos, con dos balones cada trío. Colocándose uno de ellos sin balón en la línea central del campo y cada compañero en uno de los fondos con balón.</p>	<p>OBJETIVOS: -Mejorar la capacidad de reacción a estímulos. -Mejorar las finalizaciones. -Mejorar y aumentar el uso de la mano no dominante. -Mejorar las salidas.</p>
<p>DESCRIPCIÓN: El jugador con balón se dirige hacia uno de los compañeros y este le debe pasar el balón, el que recibe debe finalizar en la canasta que se encuentra con la mano no dominante y el pasador se marcha hacia la otra canasta donde recibirá el balón de su compañero restante, el cual tras pasar se irá hacia la otra canasta, realizando esto cíclicamente. Habrá tres formas de pasar el balón, según las cuales el que finalice deberá hacer un tipo de salida siempre hacia su lado no dominante: Pase con bote-salida abierta; pase tenso de pecho- salida pasando el balón por la espalda; pase parabólico- finta de salida hacia lado dominante y salida cruzada. Variable 1: En vez de relacionar el tipo de pase con el tipo de salida, relacionar el tipo de pase con el tipo de finalización. Variable 2: Cambiar los tipos de salidas o de finalizaciones. Variable 3: Limitar número de botes y lugar de recepción.</p>	<p>REPRESENTACIÓN GRÁFICA:</p> 
<p>PUNTUACIÓN: Si no se cumplen las normas de acción-reacción, no se consigue ningún punto. Si se anota con mano no dominante vale 3 puntos y si es con la dominante se consigue 1.</p>	<p>ROTACIÓN: De forma cíclica: Pase-Desplazamiento-Tiro.</p>
<p>MATERIAL: Balones.</p>	
<p>INTERVENCIÓN: -Realización de buenos pases. -Reaccionar con el tipo de salida determinado según el tipo de pase recibido. -Insistir en el uso del lado no dominante.</p>	

Tabla 12. Planificación de la tarea 1 de la sesión 5.

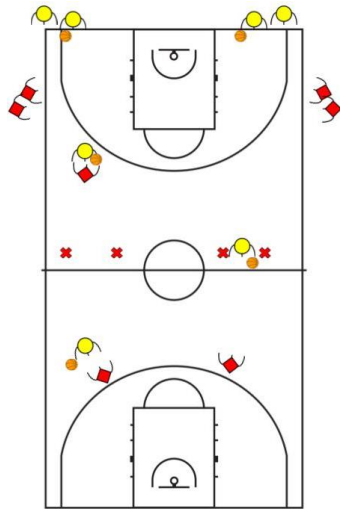
TAREA 2: 1x1 a toda pista.	DURACIÓN: 15 minutos.
ORGANIZACIÓN: Hay 4 filas con los jugadores repartidos equitativamente. Dos filas de ataque con balón y dos filas de defensa a la altura del tiro libre.	OBJETIVOS: -Mejorar bote de la mano no dominante. -Mejorar los cambios de ritmo. -Mejorar la defensa a toda pista.
DESCRIPCIÓN: El jugador atacante se colocará en el lado de uno de los fondos y deberá jugar contra un defensor hacia el lado contrario. El atacante tiene el objetivo de pasar entre dos conos (puerta) colocados en medio campo con la condición de que cada vez que el atacante supere al defensor antes de llegar a la puerta, deberá esperarlo para que se vuelva a colocar. El objetivo del defensor en este medio campo es impedir que el atacante avance siendo muy agresivo y sin poder robar el balón. Tras pasar medio campo el defensor debe correr a colocarse en el triple para cambiar el chip y ahora ser capaz de defender sin ser superado por el atacante. El atacante debe ya sí atacar en carrera con el único objetivo de meter canasta. El atacante deberá usar la mano dominante lo menos posible y finalizar con la mano no dominante siempre que pueda. Variable 1: prohibir botar con la mano dominante. Variable 2: obligar a finalizar con la mano no dominante.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA: 
MATERIAL: Balones y conos.	
PUNTUACIÓN: El atacante consigue un punto si no bota con la mano dominante durante todo el 1x1. Un punto por anotar, dos si es con la mano no dominante.	ROTACIÓN: El atacante pasa a la fila defensiva y el defensor a la fila atacante. Siempre por el mismo lado del campo hasta que el entrenador indique el cambio de lado.
INTERVENCIÓN: -Importancia de los cambios de ritmo por parte del atacante. -Ser hábiles solo con la mano no dominante igual que lo serían solo con la dominante. -Mejorar las finalizaciones con la mano no dominante.	

Tabla 13. Planificación de la tarea 2 de la sesión 5.

SESIÓN 6:

TAREA 1: Circuito mano no dominante.	DURACIÓN: 15 minutos.
ORGANIZACIÓN: Todos los jugadores por el campo con un balón cada uno.	OBJETIVOS: -Mejorar la coordinación. -Mejorar uso de la mano no dominante. -Mejorar la resistencia. -Mejorar las finalizaciones.
DESCRIPCIÓN: Organizar un circuito por el campo de manera que estén dando vueltas a dicho circuito pasando por los diferentes "obstáculos" siempre botando el balón con la mano no dominante. Un ejemplo de circuito sería, recuerdo que siempre botando con la mano no dominante, empezando desde una esquina del campo, pasar por una escalera de coordinación, después realizarán bote de velocidad hasta un cono ubicado en el triple contrario donde deberán detenerse realizando doble cambio por detrás (para seguir botando con la izquierda), avanzarán lateralmente hacia otro cono situado en la misma línea de triple, desde donde deberá hacer un cambio de ritmo para finalizar con una entrada a canasta. Seguidamente irán hacia el otro lado del campo, donde comenzarán saltando unas vallas para posteriormente realizar un zig-zag entre conos, en los que deberán hacer dobles cambios (para seguir botando con la izquierda). Una vez lleguen al triple realizarán los mismos desplazamientos laterales que en el triple contrario.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA:

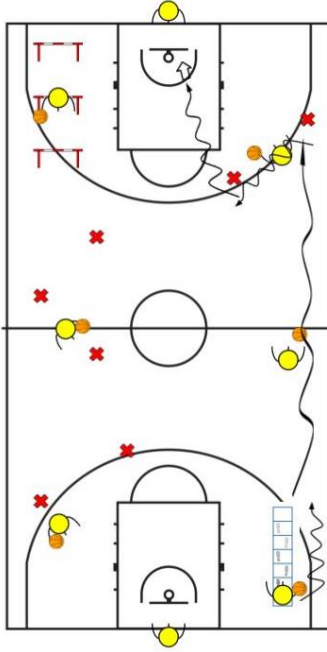
<p>Las finalizaciones en ambas canastas dependerán de la reacción de un compañero colocado bajo la canasta. Si este compañero eleva el balón por encima de la cabeza, el atacante deberá finalizar en bandeja y si deja el balón debajo deberá finalizar en bomba.</p> <p>Variable 1: cambiar las estaciones. Variable 2: cambiar los tipos de finalizaciones.</p>	
<p>MATERIAL: Un balón cada jugador, una escalera, vallas y conos.</p>	
<p>PUNTUACIÓN: Las finalizaciones deben ser con la mano no dominante y van sumando de uno en uno. Si los entrenadores observan que algún jugador bota con la mano dominante, se le quitarán todos los puntos que haya conseguido hasta ese momento.</p>	<p>ROTACIÓN: Van avanzando de manera continua por el circuito. Después de realizar un lado del circuito, finalizarán en canasta, se pondrán debajo de la canasta para indicar el tipo de finalización a un compañero y continuarán por el otro lado del campo.</p>
<p>INTERVENCIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Realizar adecuadamente todos los ejercicios. -Reaccionar de forma adecuada a los estímulos del compañero. -Controlar el uso de la mano no dominante. 	

Tabla 14. Planificación de la tarea 1 de la sesión 6.

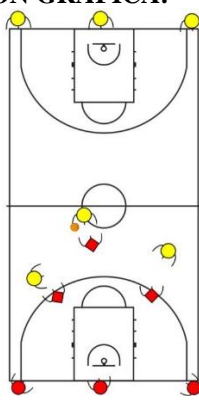
<p>TAREA 2: 3vs3 continuo a todo campo.</p>	<p>DURACIÓN: 15 minutos.</p>
<p>ORGANIZACIÓN: Dos equipos en cada línea de fondo. Estos se dividirán en tres filas en línea de fondo, una debajo de la canasta y dos en las esquinas</p>	<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aplicar conceptos del uso del lado no dominante en una situación real.
<p>DESCRIPCIÓN:</p> <p>Se juega un 3vs3 a todo campo en el que el trío atacante tras finalizar su ataque debe defender al trío que espera colocado en línea de fondo.</p> <p>Los jugadores colocados en un fondo compiten contra los del otro fondo, así que están divididos en dos equipos.</p> <p>Según lo trabajado se aplicarán diferentes normas a este ejercicio. Por lo que solo se podrá botar con la mano dominante en el caso de que se vaya a realizar doble cambio de mano y las puntuaciones estarán claramente enfocadas al uso de la mano no dominante.</p> <p>Variables: Limitar segundos de ataque, obligar a dar un número de pases.</p>	<p>REPRESENTACIÓN GRÁFICA:</p> 
<p>MATERIAL: Un balón.</p>	<p>ROTACIÓN: Tras atacar se debe defender y tras defender se debe descansar. Una vez se esté descansando se colocan libremente en las filas.</p>
<p>INTERVENCIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Vigilar el cumplimiento de las normas. 	

Tabla 15. Planificación de la tarea 2 de la sesión 6.

7.6.6. EVALUACIÓN CONTINUA Y FINAL

Tras haber realizado la planificación deportiva y haber aplicado las tareas diseñadas para mejorar la utilización de la mano no dominante en los entrenamientos, se debe comprobar fundamentalmente si la planificación ha alcanzado el gran objetivo final, obteniendo una mejora en dicho aspecto.

Para comprobarlo se realizará de nuevo el análisis inicial a partir de partidos que han tenido lugar posteriormente en el tiempo al período de tiempo en el que se aplicó nuestro método de entrenamiento. Obviamente con el mismo objetivo, obtener la información de la realización de unos contra unos. Tras haber obtenido el análisis final las conclusiones que se obtengan deberán compararse con el análisis realizado en primer lugar. De esta manera verificaremos si se ha alcanzado una mejora en el uso de la mano no dominante.

8. DESARROLLO PROFESIONAL: ENTRENADOR

Un entrenador de baloncesto debe tener un gran conocimiento de dicho deporte, buenas capacidades para trabajar en equipo con sus jugadores y con sus compañeros del cuerpo técnico (entrenadores ayudantes, médicos, delegado, etc.), gran capacidad de liderazgo y buenas aptitudes para comunicar, saber escuchar y tener autocrítica. Siendo entrenador de alto rendimiento debe tener conocimientos sobre dirección de partido, planificación, metodología y organización de sesiones... en definitiva nociones esenciales para ser un buen entrenador de baloncesto. Pero dado que en mi caso voy a ser entrenador de cantera, los conocimientos básicos deben ser aún más si cabe. Ya que debe tener conocimientos esenciales de primeros auxilios, de psicólogo, de preparador físico, de analista... básicamente saber un poco (o todo si se quiere ser el mejor) de lo que saben los distintos componentes de un cuerpo técnico profesional y que en un equipo de cantera, por lo general, no se encuentran presentes. También se deben tener en cuenta los “peros” o problemas que puede tener esta profesión. Al igual que las aptitudes de un entrenador de un equipo de alto rendimiento y un equipo de cantera, los problemas en uno y otro puesto pueden ser diferentes. Sin embargo un problema común en ambos puestos es que lograr ganarse la vida de esta profesión es realmente complicado, ya que solo unos pocos alcanzan ese puesto con gran remuneración económica que lo puede permitir.

Desde mi punto de vista me encantaría poder vivir profesionalmente como entrenador de un equipo de baloncesto, ya sea de cantera o de un equipo profesional. Sin embargo soy perfectamente consciente de que esto es muy complicado y que me queda un camino larguísimo para poder alcanzar ese sueño. Mi experiencia como entrenador es muy reducida, solo tengo el nivel I de entrenador de baloncesto, me encuentro realizando aún el grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y por tanto me quedan muchas cosas por aprender. Aun así llevo ya unos cuantos años desempeñando distintas funciones en el mundo del baloncesto en Granada y Almería para, quien sabe si, poder dedicarme a esto en un futuro, ya que en estos pocos años entrenando he conseguido aprender mucho de todo y todos los que me rodean, lo que me motiva para seguir aprendiendo y luchando por lo que deseo.

El título de entrenador, el cual he mencionado anteriormente, tiene hasta 3 niveles. Siendo el nivel 1 el más básico, que autoriza únicamente a ser entrenador de cantera y el 3, el nivel más complejo, que te autoriza a ser entrenador de cualquier categoría de baloncesto. Además de estas formas de aprendizaje, títulos que son estrictamente necesarios para poder ser entrenador de baloncesto, existe la posibilidad de acudir a diferentes Clínicas, cursos o charlas impartidos por profesionales de este deporte que

permiten seguir desarrollando las aptitudes de un entrenador o, como en mi caso, cursar diferentes asignaturas relacionadas con el baloncesto que se imparten en las facultades de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte del país.

No podemos olvidarnos de la necesidad de aprender otros idiomas para poder relacionarnos con jugadores u otros componentes del cuerpo técnico en el caso de ser deportistas de alto rendimiento.

9. CONCLUSIONES Y LIMITACIONES

9.1. CONCLUSIONES

Con este trabajo de fin de grado se pretendía demostrar el excesivo uso del lado dominante corporal y del campo de los componentes del equipo en situaciones de 1x1 y analizar las circunstancias de las situaciones en las que se producían las acciones. En base a esto se ha realizado una planificación deportiva que pretende solucionar dicho problema. Se debe concluir que la ausencia del uso del lado no dominante disminuye en gran medida el rendimiento óptimo ofensivo del 1x1 de los jugadores y aumenta las posibilidades de éxito de la defensa rival, y en consecuencia, la disminución del rendimiento óptimo general del equipo, esto se debe principalmente al gran número de situaciones de 1x1 que se produce en un equipo de categoría Infantil y, más concretamente, en el equipo analizado.

Se han localizado diversas situaciones en las que el uso del lado no dominante es menor del que debería: en la acción de bote, ya sea al inicio, durante o al final de la acción, el uso de la mano no dominante es muy reducido; tanto para pasar el balón como en las finalizaciones el uso de la mano no dominante es nulo; en cuanto a la localización espacial también es destacable el gran número de situaciones en las que se inicia y se finaliza por el lado dominante del campo de los jugadores protagonistas. Por todo esto es esencial que los jugadores adquieran mecanismos en el uso de su lado no dominante pero en contextos abiertos, no de forma repetitiva, para igualar el uso de ambos lados y, sobretodo, que finalmente sean capaces de reaccionar utilizando un lado u otro en base a los estímulos externos y no como gesto mecánico.

Sin embargo, en la realización de este trabajo no se ha hecho una evaluación tras la aplicación del plan de entrenamiento para la mejora del lado no dominante en las situaciones de 1x1, lo que habría sido ideal para observar las posibles mejoras adquiridas por los jugadores o la ausencia de estas.

Sin embargo sí que se han evaluado los diferentes aspectos del juego que en un principio se plantearon como observables y se ha elaborado una planificación concreta para su solución. Algo que debe ser aplicado posteriormente en las salidas profesionales del grado.

9.2. LIMITACIONES

Si el análisis hubiese tenido un mayor número de acciones en las que el protagonista era un jugador zurdo los resultados habrían sido más completos, debido a que no habría un porcentaje tan alto de observaciones a jugadores diestros.

10. VALOR AÑADIDO

Se desarrolla un proyecto emprendedor en forma de club deportivo con cuatro personas que componen la junta directiva y que a su vez son trabajadores de dicho club teniendo diversas funciones cada uno de ellos. El club estará ubicado en Almerimar, localidad perteneciente al municipio de El Ejido (Almería), ya que se trata de una localidad que aún no cuenta con club de baloncesto propio y se encuentra en crecimiento contando ya con un gran número de habitantes. La intención principal del club será la formación y desarrollo de jugadores de cantera para, en un futuro, tener un equipo con componentes en edad adulta entrenados en el club con anterioridad.

Se ha realizado un análisis PESTEL (Tabla 16) y un análisis DAFO (Tabla 17):

<p>FACTOR POLÍTICO-LEGAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Partidos políticos elegido democráticamente a nivel municipal, provincial, autonómico y estatal. -Leyes orientadas a la creación de clubes y asociaciones deportivas. -Posibles ayudas y subvenciones municipales y/o autonómicas. 	<p>FACTOR ECONÓMICO:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posible crisis económica nacional debido al Coronavirus, especialmente en el sector turístico, principal sector español. -Situación excepcional en la provincia de Almería, concretamente en el municipio de El Ejido, donde hay una economía sustentada en el sector de la agricultura que no se vería afectado por la crisis. -Club sustentado en las cuotas de los jugadores, patrocinadores y ayudas públicas.
<p>FACTOR SOCIAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Población en claro crecimiento con un gran porcentaje de población infantil. -Promoción de la creación del club por redes sociales, medios de comunicación y cartelería local. -Consecución de una mejor calidad de vida en el presente y en el futuro con la práctica deportiva. 	<p>FACTOR TECNOLÓGICO-ECOLÓGICO:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Análisis periódico del desarrollo de los jugadores con aparatos tecnológicos. -Instalaciones energéticamente sostenibles. -Actividades y hábitos de apoyo al medio ambiente

Tabla 16. Análisis PESTEL del club.

<p>FORTALEZAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Directiva con una gran cohesión, ilusión y conocimientos. -Profesionales con experiencia laboral en este ámbito. 	<p>DEBILIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Primera incursión en la creación de un club por parte de los integrantes. -Limitados fondos económicos iniciales.
<p>OPORTUNIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Buena imagen de un nuevo club deportivo. -Único club de baloncesto en la localidad. -Ayuda económica de estamentos públicos y privados. -Buenas instalaciones y situación climática para la práctica deportiva. 	<p>AMENAZAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Club de gran tradición establecido en la localidad de al lado. -Posibles problemas provocados por el Coronavirus en deportes de equipo. -Gran tradición del fútbol y la gimnasia rítmica en el municipio.

Tabla 17. Análisis DAFO del club.

Seguidamente se establecen unos objetivos (Tabla 18) mínimos y generales que se pretenden alcanzar con la creación de este club deportivo, basados en unos objetivos estratégicos y creando proyectos para su consecución.

OBJETIVOS GENERALES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	PROYECTOS
Crear un club deportivo enfocado en la cantera saneado y con unas buenas bases para el futuro	Crear legalmente un club deportivo	Proyecto FundarBaloncesto
	Establecer relaciones con estamentos públicos y privados que den un respaldo económico al club	Relaproyecto
	Instaurar unas bases y espíritu de club en los integrantes de la institución	Proyecto Sentimiento de club
Instaurar unas bases baloncestísticas excepcionales en jugadores y entrenadores	Implantar el método de entrenamiento de periodización táctica	Proyecto Frade
	Transmitir el amor, los valores y espíritu competitivo por el deporte	Proyecto Jordan

Tabla 18. Objetivos y proyectos iniciales del club.

El club estaría compuesto inicialmente por los 5 fundadores, los cuales tendrían funciones simultáneamente dentro de la directiva y en el apartado deportivo. Estos 5 deberían asignarse las funciones de presidente, director deportivo, secretario, vicepresidente y gestor económico, mientras que en el apartado deportivo deberían existir las figuras de preparador físico, coordinador y entrenadores. Respecto al apartado salarial, dado que los comienzos siempre son complicados y en un club deportivo aún más por la reducida cantidad de ingresos, los trabajadores deberán hacer un esfuerzo y el sueldo inicial será el dinero que sobre tras el cálculo del gasto inicial necesario para la obtención de material, alquiler de instalaciones, inscripciones, etc., en definitiva, todo lo necesario para que un club deportivo arranque óptimamente. El dinero restante se dividirá a partes iguales entre los componentes y cuando el balance económico sea el adecuado los trabajadores tendrán unos sueldos fijos de manera que el dinero vaya en su mayoría dirigido a la gestión del club.

Es muy importante mencionar los valores que regirán y serán seña del club y son los siguientes: Trabajo en equipo, responsabilidad con la salud a través del deporte, compromiso con la formación en todos los ámbitos de la vida de los jugadores y creación de un buen espíritu de competición.

Nuestro club irá dirigido en un principio a todos los chicos y chicas en edad escolar y de instituto que deseen formar parte del club de baloncesto. Todos ellos podrán inscribirse acercándose a los entrenamientos, vía telemática en la web oficial del club o en la sede ubicada junto al pabellón de Almerimar en cualquier momento del año.

En base a esto se creará un plan de promoción para que el comienzo sea lo más fructífero posible, siendo activos en redes sociales, realizando anuncios de radio y en otros medios de comunicación como los periódicos locales y, sobretodo, se harán captaciones de jugadores en los institutos y escuelas de la localidad y de localidades colindantes sin baloncesto como son San Agustín o Balerma.

Respecto a los recursos necesarios en el comienzo de la actividad serán necesarios materiales de oficina para la sede y, especialmente, material deportivo para la práctica deportiva: Balones, material de plástico para usar en pista como conos, picas, aros, etc., compra de canastas para las pistas exteriores del pabellón, adecuación de las pistas ya que están deterioradas, cámaras y diverso material deportivo.

El club luchará por ofrecer unos entrenamientos de calidad acompañados de una enseñanza y una formación idónea, basadas en las enseñanzas de la Facultad de Ciencias

de la Actividad Física y del Deporte y lo que sus profesores inculcaron en sus alumnos, ahora fundadores de este club.

11. BIBLIOGRAFÍA

1. Alarcón, F., Cárdenas, D. & Ureña, N. (2008). Influencia de los factores de organización de las tareas de aprendizaje sobre los tiempos de práctica del jugador de baloncesto. *Apunts Educación Física y Deportes*, (92), pp 46-55.
2. Alarcón, F., Cárdenas, D., Miranda, M.T., Ureña, N. & Piñar, M.I. (2010). La metodología de enseñanza en los deportes de equipo. *Revista de Investigación en Educación*, 7, pp 91-103.
3. Alarcón, F., Cárdenas, D., Miranda, M.T., Ureña, N. & Piñar, M.I. (2010). La influencia de un modelo constructivista para la enseñanza de la táctica en baloncesto sobre la eficacia del juego durante la competición. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (17), pp 15-20.
4. Anguera, M. T., & Mendo, A. H. (2013). La metodología observacional en el ámbito del deporte. *E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 9(3), pp. 135-160.
5. Arias, J. L. (2012). Análisis de la situación de uno contra uno en baloncesto de formación. *Apunts Educación Física y Deportes*, (107), pp 54-60.
6. Balagué, A., Torrents, C., Pol, R., & Seirullo, F. (2014). Entrenamiento integrado. Principios dinámicos y aplicaciones. *Apunts: educación física y deportes*, (116).
7. Bejarano, M. A. & Naranjo, J. (2014). Lateralidad y rendimiento deportivo. *Archivos de Medicina del Deporte*, 31 (3), pp 200-204.
8. Bilbao, A. & Oña, A. (2000). La lateralidad motora como habilidad entrenable. Efectos del aprendizaje sobre el cambio de tendencia lateral. *Revista Motricidad.*, 6, pp 7-27
9. Camacho, P. (2012). El valor del aprendizaje incidental en la toma de decisión y control motor en baloncesto. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 12(1), pp. 9–12.
10. Cárdenas, D. (2009). La toma de decisiones en baloncesto: Bases neuropsicológicas y su aplicación práctica. En A. Lorenzo, S. Ibáñez y E. Ortega (Eds.), *Aportaciones teóricas y prácticas para el baloncesto del futuro* (pp. 131-150). Sevilla: Wanceulen.
11. Cárdenas, D., & Alarcón, F. (2010). Conocer el juego en baloncesto para jugar de forma inteligente. *Wanceulen: Educación Física Digital*, (6), p. 4.
12. Cárdenas, D., Piñar, M.I., Llorca-Mirallas, J., Ortega, E., & Courel, J. (2012). Influencia de la forma de utilización del espacio en la eficacia del contraataque en el baloncesto masculino de alto rendimiento. *Journal of Sport and Health Research*, 4(2), pp. 181-190.
13. Cárdenas, D., Conde, J., & Courel, J. (2013). El uso del Match Analysis para la mejora del rendimiento físico en los deportes de equipo. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 23(8), pp. 147-155

14. Cárdenas, D., Perales, J.C. & Alarcón, F. (2015). La planificación del entrenamiento para la toma de decisiones en los deportes de equipo. *El entrenamiento táctico y decisional en el deporte*. Madrid: Síntesis, pp. 264-289
15. Cárdenas, D., Alarcón, F., Campos, C., Sixto, P. & Courel, J. (2018). *Táctica en Baloncesto*. Granada, España. Federación Andaluza de Baloncesto.
16. Cárdenas, D., Campos, C. & Sixto, P. (2018). *Formación del jugador de baloncesto*. Granada, España. Federación Andaluza de Baloncesto.
17. Cárdenas, D., Alarcón, F., Piñar, M.I., Giménez, J., Padial, P., Feriche, B., Campos, C. & Sixto, P. (2018). *Enseñanza del Baloncesto*. Granada, España. Federación Andaluza de Baloncesto.
18. Cárdenas, D., Giménez, J., Pin, P., Ortega, E., Campos, C. & Sixto, P. (2018). *Dirección de equipo en Baloncesto*. Granada, España. Federación Andaluza de Baloncesto.
19. Díaz, M., Hernández, J.-L., & Castejón, F. J. (2012). La estrategia preguntas-respuestas como clave de la enseñanza comprensiva del deporte en Educación Física estudio de casos. *Cultura Y Educación*, 24(3), pp. 273–288.
20. Marcos, F. M., Gonzalez, J. J., Sanchez-Oliva, D., Guardiola, J. M., & Garcia-Calvo, T. (2013). Entrenamiento de las capacidades condicionales a través de un microciclo de competición basado en el modelo de juego de un equipo de futbol. *Acciónmotriz*, (10), pp. 84-102.
21. Magill, R.A. & Anderson, D.I. (2016), *Motor Learning and Control: concepts and applications*. New York, EEUU, McGraw-Hill Education.
22. Mohamed, K. & Sánchez, N. (2011). Efecto de un entrenamiento bilateral sobre la frecuencia de uso de la mano derecha e izquierda en jugadores/as de baloncesto. *Trances*, 3(3), pp 467-479.
23. Ortega, E. Piñar, M. I. y Cárdenas, D. (1999). *El estilo de juego de los equipo de baloncesto en las etapas de formación*. Granada: Ortega, Piñar y Cárdenas.
24. Ortega, E. (2010). Medios técnico-tácticos colectivos en baloncesto en categorías de formación. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(38) pp. 234-244.
25. O`Donoghue, P. (2015). *An introduction to performance analysis of sport*. London and New York: Routledge Taylor & Francis Group.
26. Perales, J. C., Cárdenas, D., Piñar, M. I., Sánchez, G., & Courel, J. (2011). El efecto diferencial de la instrucción incidental e intencional en el aprendizaje de las condiciones para la decisión de tiro en baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), pp. 729-745.

27. Piñar, M.I. (2005). Incidencia del cambio de un conjunto de reglas de juego sobre algunas de las variables que determinan el proceso de formación de los jugadores de minibasket (9-11). [Tesis Doctoral]. Universidad de Granada.
28. Piñar, M.I., Cárdenas, D., Conde, J., Alarcón, F. y Torre, E. (2007). Satisfaction in minibasketball player. Perceptual and Motor Skills. *Iberian Congress on Basketball Research*, 4, 122-125.
29. Piñar, M.I., Estévez, F., Ortega, V., Conde, J., Alarcón, F. & Cárdenas, D. (2012). Characteristics of Attack Phases in Boys' 14-and-Under Basketball Competition. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14 (54), pp 265-278.
30. Seiru-lo, F. (1987). Opción de planificación en los deportes de largo periodo de competiciones. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 1 (3), 53-62.
31. Seiru-lo, F. (2017). *El entrenamiento en los deportes de equipo*. España, Mastercede.
32. Serna, J. (2014). Inteligencia motriz e inteligencia emocional en el baloncesto. *Lleida, España: Universidad de Lleida*.
33. Stockel, T., & Carey, D.P. (2016). Laterality effects on performance in team sports: insights from soccer and basketball. *Laterality in sports*, pp: 309-328.
34. Tammarit, X. (2009). *¿Qué es la Periodización Táctica?* España. MCSports.
35. Tammarit, X. & Frade, V. (2016). *Periodización táctica vs Periodización Táctica*. LibroFutbol.
36. Vales, A. (2014). *Fútbol del análisis de juego a la edición de informes técnicos. Colección preparación futbolística*. A Coruña, España, MCSports.

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD DEL TFG

Yo, Álvaro Zamora Sanfrancisco, con DNI 54141297X, estudiante del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Facultad del Deporte de la Universidad de Granada, declara que asume la originalidad del Trabajo Fin de Grado presentado en el curso 2019-2020, entendida en el sentido de que no ha utilizado fuentes sin citarlas debidamente.

Granada, a 2 de junio de 2020.



Fdo.: Álvaro Zamora Sanfrancisco