

UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO

UNIDAD DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

AREA:

DEPORTES – BALONCESTO

TEMA:

FOMENTAR LA PRACTICA DE BALONCESTO.
ESTUDIANTES DE LA UTEQ 2019

ELABORADO:

PROF. JORGE PEREZ CARRANZA

LUGAR:

PREDIOS CENTRALES
COMPLEJO DEPORTIVO

QUEVEDO – LOS RIOS – ECUADOR

INTRODUCCIÓN

La preparación de un futuro profesional por mediación del deporte es fundamental para su desarrollo mental y físico, por lo que de esta manera mantiene una salud estable y puede prepararse y auto prepararse de forma individual y colectiva, lo que implica que el universitario adquiera conciencia de la propia importancia que tiene el deporte para mejorar su salud.

La práctica de deportes tiene en la enseñanza superior el objetivo de contribuir a la consolidación de objetivos generales que ha ido recibiendo el alumno en su paso por los grados precedentes, por lo que aplicar los elementos técnicos tácticos del deporte motivo de entrenamientos en situaciones de juegos y competencias, así como dominar el reglamento vigente del deporte obliga a los entrenadores a realizar una mejor planificación. En la Educación Superior la planificación del proceso docente educativo se ha dejado en manos de los profesores en forma de Trabajo Metodológico y nunca se ha hecho una metodología al efecto, ni se controla esta actividad, sabiendo, que ella es elemento fundamental para la calidad del proceso educativo.

Para dar cumplimiento a los objetivos del presente trabajo, el cual está encaminado a ofrecer una metodología para la organización efectiva de los contenidos que se aplican en los entrenamientos de Baloncesto para que estos sean productivos y así lograr, además, el desarrollo de la independencia cognoscitiva del estudiante y su creatividad a través de la planeación del proceso educativo por mediación del deporte, exponemos a continuación los objetivos y metodología a seguir.

OBJETIVOS

Objetivos General

Preparar a los estudiantes universitarios mediante el entrenamiento en el Baloncesto, para aumentar su nivel técnico táctico, físico y mental en situaciones de juego.

Objetivo Específico:

Orientar su conducta diaria en correspondencia con los principios éticos y estéticos de un futuro profesional de las Ciencias Informáticas, para enfatizar en el humanismo, la solidaridad y la protección del medio ambiente, además se brindan las potencialidades en el Baloncesto para la preparación del hombre y Mujer como ser social íntegro.

Fomentar el proceso de enseñanza-aprendizaje de las Habilidades Motrices Deportivas y de las acciones técnico – tácticas fundamentales en el Baloncesto a partir de la integración de los fundamentos teóricos, metodológicos biológicos, psicológicos y pedagógicos) que lo sustentan en correspondencia con las características del grupo en la práctica deportiva.

Propuesta

Fomentar las Escuelas Deportiva en la UTEQ de carácter pedagógico y técnico para contribuir a la formación física, intelectual, afectiva y social de los estudiantes con el propósito de logra a través de programas deportivo que permita adquirir una disciplina deportiva y de acuerdo con los intereses, elegir el deporte como salud, recreación y/o rendimiento.

Tiempo general de trabajo

4 días a la semana. (Martes, miércoles, jueves y viernes) 16H00 hasta las 18H00

1.- Preparación Física:

Perfeccionamiento de las capacidades físicas generales y específicas.

2.- Preparación. Técnico-Táctica:

Perfeccionamiento del aspecto técnico-táctico.

Perfeccionamiento de la táctica individual y parcial de equipo, tanto en ataque como en defensa.

Aplicar los conceptos tácticos conocidos en las situaciones reales de juego.

Dominar diferentes sistemas de ataque y defensa.

Realizar la mayor cantidad de jugadas estratégicas partiendo de las situaciones estándar del reglamento (Estrategias preparadas).

3.- Preparación. Psicológica:

Establecer un programa de entrenamiento psicológico o trabajar al menos diferentes puntos de este. (Haciendo hincapié en el trabajo de las tensiones y frustraciones que puede ocasionar el fracaso competitivo)

Tratar problemas puntuales individualmente.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

.- Preparación. Física:
Programación anual de la preparación física buscando la mejora de las capacidades físicas y el máximo rendimiento.
*Resistencia: aeróbica- anaeróbica
*Velocidad: de reacción – gestual - de desplazamiento
*Fuerza: rápida – resistencia - resistencia a la rapidez
*Flexibilidad
Preparación. Técnico -Táctica
Técnico tácticas
Juegos con tareas (en igualdad, inferioridad o en superioridad numérica) Ejercicios técnico-tácticos (de finalización)
Aproximación al juego real. (1x1 / 2x2 / 3x3, 4x4 3x2 etc.)
Perfeccionamiento de los fundamentos defensivos de juego aprendidos tales como: Repliegue, temporización, cobertura, permuta, cambio de oponente

Vigilancia, anticipación, interceptación, entrada, carga, marcaje individual, zonal y de presión balón.

Perfeccionamiento de los fundamentos ofensivos de juego aprendidos tales como: Ataque, contraataque, desmarque, rotación, aclarado

Preparación. Psicológica

Desarrollo del programa psicológico:

Análisis de la motivación

Establecer objetivos

Relajación voluntaria (respiración)

Ensayo mental (relajación, concentración, visualización)

Dejarse llevar (preparación pre-partidos)

Presupuesto SELECCIÓN DE BALONCESTO HOMBRES

15 uniformes deportivos	\$25 c/u	375.00
-------------------------	----------	--------

10 balones de Baloncesto N7	\$60 c/u	600.00
-----------------------------	----------	--------

Total		\$ 975.00
--------------	--	------------------

Presupuesto Selección de Baloncesto Mujeres

15 uniformes deportivo	\$25 c/u	375.00
------------------------	----------	--------

10 balones de baloncesto N6	\$60.00	600.00
-----------------------------	---------	--------

Total		\$975.00
--------------	--	-----------------

Conclusiones

La planificación anual, sirve como guía para mantener el trabajo continuo con los estudiantes y conseguir los resultados competitivos así lo demostrado en los Juegos interno Intercarreras y formar la Selección Universitario para juego diferentes universidades del país

Los estudiantes han aumentado su nivel físico y competitivo, partiendo de la mayor cantidad de topes de preparación y copas jugadas internamente en la universidad y fuera de esta.

En las respectivas Facultades a las que pertenecen estos estudiantes se les ha reconocido su constancia y sistematicidad tanto en la actividad deportiva como en la docente.