

CUARTA PARTE

CAPITULO III

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

- La aplicación de la investigación en los deportistas de la Categoría sub 12 del Colegio Franciscano San Andrés de Quito permitió un buen desarrollo de los elementos técnicos del tiro al aro en movimiento, de esta manera se logro alcanzar el nivel necesario para la continuidad del proceso de enseñanza y desarrollo de las mismas.
- Los test seleccionados para evaluar los elementos técnicos, cumplieron a cabalidad con el objetivo y la razón del estudio.
- En el mes de mayo se participo en un cuadrangular con escuelas de alto renombre y los resultados no se hicieron esperar alcanzando el primer lugar, como también una aceptable participación en el campeonato escolar 2010 realizado por la Federación Estudiantil.
- Luego de la aplicación de los Pre-Test se desarrollo la aplicación de una serie de ejercicios polimétricos en un tiempo de 4 meses, con 3 sesiones semanales y una duración de 1 hora.
- Al aplicar una metodología congruente a la edad física y cronológica, la aceptación por parte del grupo fue muy favorable, siendo este otro factor importante en el desarrollo del tiro al aro en movimiento.
- Los resultados obtenidos aportaron para comprobar que los ejercicios polimétricos presentan gran influencia para el aprendizaje y el desarrollo de

los diferentes elementos técnicos del tiro al aro en movimiento en las edades comprendidas entre 10 y 12 años.

- Por lo anterior, la Hipótesis se comprueba plenamente al aseverar que:

HI : Si incide la utilización de ejercicios polimétricos en el mejoramiento de la técnica de el tiro al aro en movimiento en la categoría sub. 12 de baloncesto masculino del Colegio San Andrés de Quito.

4.2 RECOMENDACIONES

En el siguiente estudio de tipo correlacional, se realiza las siguientes recomendaciones las cuales aportan para el mejoramiento de la misma en futuros estudios.

- Aplicar los test de técnica individual siempre que se inicie un periodo o pre – competencia para saber el nivel que presentan y se encuentran los deportistas.
- Se debe aplicar este tipo de estudio a los niños lo antes posible para que se pueda desarrollar el deficiente grado técnico.
- Se debe en lo posible desarrollar los elementos técnicos del baloncesto con una serie de ejercicios acorde a la edad del niño, como son los ejercicios polimétricos direccionados de manera correcta para una mejor asimilación de los deportistas.
- Al haber obtenido un resultado muy significativo en la aplicación de los Post-Test, se recomienda dar un seguimiento anual en esta faja etárea.
- Se sugiere realizar estudios comparativos para tener mayor alcance en datos y referencias para la investigación sobre la aplicación de ejercicios polimétricos para el mejoramiento de la técnica del tiro al aro.

- Se sumen alumnos que realicen tesis de tipo correlacional para afianzar los conocimientos y dar seguimiento al progreso de nuestros futuros basquetbolistas Ecuatorianos.

BIBLIOGRAFIA

- Baloncesto. Iniciación Y Perfeccionamiento de Gerard Bosc 1997
[Aprender y progresar en el baloncesto inicial.](#)
AUTOR/ES: Wissel, Hal.
AÑO: 2006
- Denys Enrique Vásquez Rodríguez (web)
- www.baloncestoformativo.8k.com nuevos links del baloncesto La web del baloncesto de Jorge Elorduy (wbje.metropoli2000.com) Baloncesto. Categorías escolares.
- <http://www.terra.es/personal/marionu/ejercicios/ejercicios.htm> (500 ejercicios) Baloncesto.
- Domínguez La Rosa, P. y Espeso Gayte, E. (2003). Bases fisiológicas del entrenamiento de la fuerza con niños y adolescentes. *Revista Internacional*

de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 3 (9) pp. 61-68

- <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista9/artfuerza.htm>
- Astrand, R. (1985) "Bases fisiológicas del ejercicio físico". Ed: panamericana. 2ª edición.
- Carrasco Paéz, L y Torres Luque, G. (2000). "El entrenamiento de la fuerza en niños". Rev: Apunts :educación física y deportes. (Vol 61-pp 64 a 71.)
- Fox, E.L. (1988) "Fisiología del deporte". Ed: Panamericana. Buenos Aires.
- Guyton (1989) "Tratado de fisiología médica". 7ª edición. Ed: Mc Graw- Hill
- Hegedus, J. "Estudio de las capacidades físicas básicas: la fuerza". <http://www.efdeportes.com>. (2000)
- McArdle, W.D. (1990) "Fisiología del ejercicio: energía, nutrición y rendimiento". Ed: alianza deporte.
- Pieron, M. (1988) "didáctica de las actividades físicas y deportivas". Ed: Gymnos. Madrid

- Autores Varios. *Cuadernos de Mini baloncesto° 1 al 17. Escuela nacional de entrenadores de baloncesto de España.* 1990.
- Autores Varios. *Baloncesto I. Real federación Española de baloncesto.* 1990.
- Emilio y Edgardo Mazzeo. *Atletismo Para Todos. IPEF.* 2001.
- Fernando Rodríguez Facal. *Entrenamiento de la capacidad de salto. Stadium.* 1990.
- Giles Cometti. *La Pliometría. INDE.* 1990.
- Houvion, Prost, Raffinpeyloz. *Los Saltos. Tratado sobre atletismo. Hispano-Europea.* 1990.
- Jorge De Hegedus. *La ciencia del entrenamiento Deportivo. Stadium.* 1980.

ANEXOS













