



**Diseño y aplicación de ejercicios con normas de bioseguridad en el desarrollo de los fundamentos
técnicos del baloncesto en el Club Guerreros**

Bustamante Cabrejo, Daniela Isabel y Moreta Gaibor, Lizbeth Estefanía

Departamento de Ciencias Humanas y Sociales

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Trabajo de titulación, previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la actividad Física y
Deporte.

Msc. Vaca García, Mario René

22 de marzo de 2021



Document Information

Analyzed document	TESIS_BUSTAMANTE DANIELA Y MORETA ESTEFY URKUND.docx (D99250515)
Submitted	3/22/2021 8:46:00 PM
Submitted by	Vaca García Mario René
Submitter email	mvaca@espe.edu.ec
Similarity	1%
Analysis address	mvaca.espe@analysis.orkund.com

Sources included in the report



URL: [https://www.felweb.com/App_Themes/InformacionInteres/plan_nacional_de_reactivacio ...](https://www.felweb.com/App_Themes/InformacionInteres/plan_nacional_de_reactivacio...)
Fetched: 3/23/2021 5:15:00 AM



6

Tema: Diseño y aplicación de ejercicios con normas de bioseguridad en el desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto en el Club Guerreros

Firma:



MARIO RENE
VACA GARCIA

MSc. Vaca García, Mario René



DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación, **Diseño y aplicación de ejercicios con normas de bioseguridad en el desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto en el Club Guerreros**, fue realizado por las señoritas **Bustamante Cabrejo, Daniela Isabel y Moreta Gaibor, Lizbeth Estefanía** el cual ha sido revisado y analizado en su totalidad por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto cumple con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 22 de marzo de 2021

Firma:



MSc. Vaca García, Mario René

C. C 1001598000



DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA

Nosotras, **Bustamante Cabrejo, Daniela Isabel**, con cédula de ciudadanía n° 1722919949, y **Moreta Gaibor, Lizbeth Estefania**, con cédula de ciudadanía n° 1850028141 declaramos que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **“Diseño y aplicación de ejercicios con normas de bioseguridad en el desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto en el Club Guerreros”** es de nuestra autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos, y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Sangolquí, 22 de marzo 2021

Firma

Bustamante Cabrejo, Daniela Isabel

C.C.: 1722919949

Firma

Moreta Gaibor, Lizbeth Estefania

C.C.: 1850028141



DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Nosotras, **Bustamante Cabrejo, Daniela Isabel**, con cédula de ciudadanía n° 1722919949, y **Moreta Gaibor, Lizbeth Estefania**, con cédula de ciudadanía n° 1850028141, autorizamos a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: **“Diseño y aplicación de ejercicios con normas de bioseguridad en el desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto en el Club Guerreros”**, en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra responsabilidad.

Sangolquí, 22 de marzo 2021

Firma

Bustamante Cabrejo, Daniela Isabel

C.C.: 1722919949

Firma

Moreta Gaibor, Lizbeth Estefanía

C.C.: 1850028141

Dedicatoria

El presente proyecto de titulación lo dedico a Dios y a la Virgen del Quinche por protegerme y guiarme para superar el escalón que complementa la trayectoria de mi vida, por darme la fortaleza y superar los momentos de dificultad, a mi familia principalmente mi madre Mariana quien me brindó su constante apoyo necesario durante este tiempo, impulsándome en cada momento a superarme para ser una gran profesional, dándome fortaleza, tu bendición a lo largo del camino ha sido un pilar fundamental sin ti no lo hubiera logrado, gracias mamá!. A mi padre Carlos por darme la fortaleza en los momentos difíciles con su apoyo moral y contribución a lo largo de mis estudios. A mi hermana Carla por su cariño sincero por creer en mí siendo mi mayor inspiración. Gracias familia por inculcar en mi esfuerzo y valentía, acompañarme en mis sueños permitiéndome cumplir hoy uno de ellos.

Dedico este trabajo de investigación a mi tía Silvia Moreta, Fanny Solis, abuelos, hermanos, madre y personas que han sido parte de este reto profesional, por haberme forjado a ser la persona que soy en la actualidad; muchos de mis logros se los debo a mi tía por su esfuerzo, dedicación y sacrificio. Quienes han creído en mí siempre, dándome ejemplo de superación, humildad y sacrificio; enseñándome a valorar todo lo que tengo. A todos ellos dedico mi esfuerzo y dedicación en este sueño cumplido, porque han fomentado en mí, el deseo de superación y de triunfo en la vida. “Entrégale a Dios tu amor, y él te dará lo que más deseas. Pon tu vida en sus manos, confía plenamente en él y él actuará en tu favor” (salmo 37:4-5)

Agradecimiento

Mi sincero agradecimiento a las autoridades y docentes de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte principalmente al Msc. Mario Vaca quien con sus conocimientos, paciencia y dedicación nos ha guiado en el transcurso de esta investigación. Estoy muy agradecida con mis padres y hermana por sus palabras de apoyo que fueron reconfortantes, con mi madrina Lady Cobo gracias por creer en mí, darme la fortaleza que necesitaba en los momentos difíciles y motivarme hacer las cosas mejor, a la señora Efigenia Cobo y la familia Cerda por permitirme ser parte de su vida. Gracias a todos aquellos que no están aquí, pero de una u otra manera me ayudaron que este gran sueño se convierta en realidad.

Quiero agradecer a mi tutor académico Mcs. Mario Vaca por ser un ente fundamental en la trayectoria de esta investigación y a mi tía Silvia Moreta por ayudarme en la parte económica y emocional ya que con su sabiduría y motivación me ha guiado en este camino siendo uno de los pilares fundamentales para mi superación, logros y crecimiento personal, superando cada uno de los obstáculos que se me ha presentado a lo largo de mi carrera universitaria, ya que su ayuda brindada ha sido de sumamente importante.

Índice de contenidos

Diseño y aplicación de ejercicios con normas de bioseguridad en el desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto en el Club Guerreros	1
Urkund	2
Certificación	3
Responsabilidad de autoría	4
Autorización de publicación.....	5
Dedicatoria	6
Agradecimiento	7
Índice de contenidos.....	8
Índice de tablas.....	11
Índice de figuras.....	13
Resumen	14
Abstract	15
Capítulo I.....	16
El problema de investigación	16
Planteamiento del problema	16
Formulación del problema.....	18
Justificación e importancia	18

	9
Objetivos de la investigación	20
Objetivo general de la investigación	20
Objetivos específicos de la investigación	20
Variables de Investigación	21
Hipótesis de trabajo.....	24
Hipótesis operacional	24
Hipótesis nula	24
Capitulo II.....	25
Marco teórico de la investigación	25
Baloncesto	25
Fundamentos técnicos defensivo	27
Técnicas de desplazamientos.....	29
Apoderamiento del balón	30
Fundamentos técnicos Ofensivos	30
Manejo del balón	33
Normas de bioseguridad	34
Reglas.....	34
Capítulo III.....	38
Metodología de la investigación	38
Tipo de investigación	38

	10
Enfoque.....	38
Diseño	38
Población y Muestra	39
Población	39
Muestra	39
Instrumentos de la investigación	39
Tratamiento y análisis estadístico de los datos.....	39
Capítulo IV	40
Propuesta de guía de normas de bioseguridad al ingreso de los entrenamientos.....	40
Conclusiones.....	79
Bibliografía.....	84

Índice de tablas

Tabla 1 <i>Variable dependiente fundamentos técnicos</i>	22
Tabla 2 <i>Variable independiente normas de bioseguridad</i>	23
Tabla 3 <i>Matriz de calificación</i>	40
Tabla 4 <i>Normas de bioseguridad previo al ingreso del entrenamiento</i>	40
Tabla 5 <i>Calificación de las normas de bioseguridad</i>	41
Tabla 6 <i>Diagrama de desplazamiento defensivo</i>	43
Tabla 7 <i>Normas de bioseguridad de desplazamiento defensivo</i>	43
Tabla 8 <i>Calificación del diagrama de desplazamiento defensivo</i>	44
Tabla 9 <i>Diagrama de pases I</i>	46
Tabla 10 <i>Normas de bioseguridad pases I</i>	46
Tabla 11 <i>Calificación del diagrama de pases I</i>	47
Tabla 12 <i>Diagrama de pase con acciones II</i>	49
Tabla 13 <i>Normas de bioseguridad pases II</i>	49
Tabla 14 <i>Calificación de diagrama de pases II</i>	50
Tabla 15 <i>Diagrama tiro de desplazamiento</i>	52
Tabla 16 <i>Normas de bioseguridad tiro de desplazamiento</i>	52
Tabla 17 <i>Calificación del diagrama tiro con desplazamiento</i>	53
Tabla 18 <i>Diagrama tiro de canasta</i>	55
Tabla 19 <i>Normas de bioseguridad tiro a la canasta</i>	55
Tabla 20 <i>Calificación del diagrama de tiro a la canasta</i>	56
Tabla 21 <i>Diagrama tiro a la canasta en dos pasos</i>	58
Tabla 22 <i>Normas de bioseguridad tiro a la canasta en dos pasos</i>	58

Tabla 23 <i>Calificación del diagrama de tiro a la canasta en dos pasos</i>	59
Tabla 24 <i>Diagrama Entrada la a canasta con obstáculos</i>	61
Tabla 25 <i>Normas de bioseguridad entrada la a canasta con obstáculos</i>	61
Tabla 26 <i>Calificación del diagrama entrada la a canasta con obstáculos</i>	62
Tabla 27 <i>Diagrama bote o drible</i>	64
Tabla 28 <i>Normas de bioseguridad del bote o drible</i>	64
Tabla 29 <i>Calificación del diagrama bote o drible</i>	65
Tabla 30 <i>Diagrama de defensa</i>	67
Tabla 31 <i>Normas de bioseguridad de defensa</i>	67
Tabla 32 <i>Calificación del diagrama de defensa</i>	68
Tabla 33 <i>Diagrama de defensa mixta</i>	70
Tabla 34 <i>Normas de bioseguridad de defensa mixta</i>	70
Tabla 35 <i>Calificación del diagrama de defensa mixta</i>	71
Tabla 36 <i>Diagrama de defensa variante 1</i>	73
Tabla 37 <i>Normas de bioseguridad de defensa variante 1</i>	73
Tabla 38 <i>Calificación del diagrama de defensa variante 1</i>	74
Tabla 39 <i>Diagrama de defensa variante 2</i>	76
Tabla 40 <i>Normas de bioseguridad de defensa variante 2</i>	76
Tabla 41 <i>Calificación del diagrama de defensa variante 2</i>	77

Índice de figuras

Figura 1 <i>Porcentaje ingreso previo al entrenamiento</i>	42
Figura 2 <i>Porcentaje desplazamiento defensivo</i>	45
Figura 3 <i>Porcentaje de pases I</i>	48
Figura 4 <i>Porcentaje de pases II</i>	51
Figura 5 <i>Porcentaje de tiro de desplazamiento</i>	54
Figura 6 <i>Porcentaje de tiro a la canasta</i>	57
Figura 7 <i>Porcentaje de tiro a dos pasos</i>	60
Figura 8 <i>Porcentaje entrada la a canasta con obstáculos</i>	63
Figura 9 <i>Porcentaje del bote o drible</i>	66
Figura 10 <i>Porcentaje de defensa</i>	69
Figura 11 <i>Porcentaje de defensa mixta</i>	72
Figura 12 <i>Porcentaje de defensa variante 1</i>	75
Figura 13 <i>Porcentaje de defensa variante 2</i>	78

Resumen

El deporte simboliza un alimento para el cuerpo humano, para mantenerse sano y lleno y con vitalidad. Entre estos deportes se encuentra el baloncesto, un tipo de disciplina que, al practicarlo, mejora la condición física y mental de quien lo practica. Esta técnica, es muy reconocida a nivel nacional; es así que en Conocoto se encuentra El Club deportivo “Guerreros del Baloncesto”, un lugar de sano esparcimiento y dedicación al deporte. Pero con la llegada del COVID-19, y el confinamiento; trajo consigo la problemática de no poder practicar esta disciplina, debido a las normas de seguridad que rigieron desde el mes de marzo del 2020 en nuestro país. Al año de que se haya producido este fenómeno, se está restableciendo poco a poco el estilo de vida de los ciudadanos; es por ello que el club, ha desarrollado normas de bioseguridad para sus visitantes. Hemos decidido aportar a esta labor, mediante la creación e implementación de una serie de ejercicios físicos, con todas las normas de bioseguridad y que aporten al cuidado de los usuarios, previniendo el contagio y propagación del virus, de esta manera, se logra la reactivación económica del lugar y por ende se mejora la calidad de vida de los deportistas, ya que por el sedentarismo propio de la situación sanitaria; han dejado a un lado la práctica del deporte. A través de este trabajo se dio a conocer el conjunto de ejercicios con sus respectivos fundamentos técnicos, así como los resultados obtenidos mediante la implementación de esta propuesta a los deportistas que asisten al “Club Guerreros”, ubicado en la parroquia Conocoto.

Palabras clave:

- **NORMAS DE BIOSEGURIDAD**
- **FUNDAMENTOS TÉCNICOS**
- **BALONCESTO**
- **EJERCICIOS FÍSICOS**

Abstract

Sports symbolize nourishment for the human body, to stay healthy and full and with vitality. Among these sports is basketball, a type of discipline that improves the physical and mental condition of those who practice it. This technique is well recognized nationally, so in Conocoto is the sports club "Basketball Warriors", a place of healthy recreation and dedication to sport. But with the arrival of the COVID-19, and the confinement; it brought with it the problem of not being able to practice this discipline, due to the security norms that ruled since March 2020 in our country. A year after this phenomenon has occurred, the lifestyle of the citizens is slowly being restored; that is why the club has developed biosafety standards for its visitors. As students, we have decided to contribute to this work, through the creation and implementation of a series of physical exercises, with all the biosafety standards and that contribute to the care of users, preventing the spread and spread of the virus, in this way, the economic revival of the place is achieved and thus improving the quality of life of athletes, since the sedentary lifestyle of the health situation, have left aside the practice of sport.

Through this work, the set of exercises with their respective technical foundations was made known, as well as the results obtained through the implementation of this proposal to the athletes who attend the sports "club Guerreros ", located in the parish of Conocoto.

Key words:

- **BIOSECURITY RULES**
- **TECHNICAL FUNDAMENTALS**
- **BASKETBALL**
- **SPECIFIC EXERCISES**

Capítulo I

El problema de investigación

Planteamiento del problema

El club deportivo “Guerreros de Baloncesto”, es un centro de formación en el área de baloncesto que cuenta con estudiantes en edades comprendidas entre 6 a 18 años direccionado al perfeccionamiento de fundamentos técnicos en niños y adolescentes que forman parte de la población que practica este deporte en la parroquia de Conocoto.

El Club deportivo “Guerreros del Baloncesto”, en la parroquia de Conocoto, fue fundado por la Sra. Anita Jimena Guerrero Melo, en el año 2003 como prioridad en la práctica del baloncesto y sus fundamentos técnicos dirigidos a niños y jóvenes de la parroquia; y que con el tiempo han aportado a las selecciones parroquiales cantonales y nacionales. Se ha participado en eventos organizados tanto por ligas barriales, organizaciones provinciales, entre otros gremios. El ente rector es la Federación Ecuatoriana de Baloncesto, en cada una de estas, ha demostrado una destacada participación.

Su misión es fomentar en los niños y adolescentes, en la práctica deportiva especializada en baloncesto; de tal manera que les apasione este deporte y junto a esto realicen actividades físicas, promoviendo la formación en el desarrollo deportivo individual, colectivo con estándares de calidad y excelencia.

Los entrenamientos se venían realizando en el Coliseo de Conocoto los días martes, miércoles y jueves en horarios de 18:00 a 20:00 jornada presencial donde se profundizaba el desarrollo motriz, desarrollo de capacidades coordinativas, fundamentos técnicos y perfeccionamiento en la sub 18 para lo cual contaba con entrenadores capacitados en el área.

Pero la llegada del COVID 19, obligó a suspender las actividades colectivas y entrenamientos deportivos. La OMS de manera explícita determinó el confinamiento mundial, a nivel del COE Nacional se decretó semáforo rojo y con ello la limitación de libre tránsito en todo el país (OMS, 2020).

El Club “Guerreros de Baloncesto” en al apego estricto a la ley, acató las órdenes y emprendió clases virtuales en el horario de 18:00 a 19:00 por la herramienta tecnológica (ZOOM) con entrenamiento de 40 minutos. Debido a las directrices tanto de la OMS y COE Nacional al cambio de la semaforización (amarillo), el Comité de Operaciones de Emergencias procedió autorizar la actividad física al aire libre, motivando para que se realicen entrenamientos de manera presencial; la Secretaria de Deporte siendo un ente rector en el ámbito deportivo manifestó que se podrá iniciar con los entrenamientos direccionados solamente a la preparación física incluyendo técnica, teniendo claro que no se pueden realizar partidos, debido a que el baloncesto es una disciplina deportiva de conjunto, dicha medida habrá de aplicarse siempre y cuando el semáforo permanezca en amarillo o verde caso contrario se deben suspender inmediatamente los entrenamientos de manera presencial.

Es notable el deterioro en la condición física, desarrollo motriz y desarrollo de capacidades coordinativas en los deportistas; debido a la falta de práctica de manera presencial, igualmente por la falta de supervisión de los entrenadores, se evidencia una deficiencia en los fundamentos técnicos en los basquetbolistas del club, por ello que se ha visto la necesidad de planificar ejercicios que refuercen los fundamentos técnicos con medidas de bioseguridad para prevenir posibles contagios.

El distanciamiento físico es esencial en los entrenamientos deportivos para así evitar la propagación de este virus, según la secretaria del Deporte, se respetará un distanciamiento de 5 metros con un mínimo de 2 metros de distanciamiento para el desarrollo de los entrenamientos.

Los deportistas del “Club Guerreros” serán parte de este estudio, para indagar cuáles son las normas de bioseguridad correctas para que de esta manera se desarrolle los fundamentos técnicos y se mantenga un entrenamiento eficiente y de calidad con los estándares de bioseguridad. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), manifiesta que la pandemia de coronavirus COVID -19 es una crisis de salud a nivel mundial, que se define que el tiempo es un desafío que se debe afrontar todos los días. Desde de su aparición en Asia a finales del año 2019, el virus ha llegado a cada continente, excepto a la Antártida, los casos aumentan a diario en África, América y Europa, cabe recalcar que la COVID-19 es mucho más que una crisis de salud, la pandemia tiene un potencial en crear crisis social, económica, psicológicas y físicas lo cual dejaran profundas cicatrices a nivel mundial.

Los síntomas más habituales del COVID-19 son fiebre, tos seca, la pérdida del gusto o el olfato, cansancio, entre otros estos síntomas que suelen ser leves, es importante mencionar que existen personas que son asintomáticas ya que en el transcurso del tiempo este virus ha desarrollado algunas variantes (OMS, 2019).

Formulación del problema

¿El diseño y aplicación de ejercicios cumplen con las normas de bioseguridad para en el desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto en el “Club Guerreros”?

Justificación e importancia

Las razones por las cuales se plantea esta investigación son porque se pretende diseñar ejercicios con normas de bioseguridad en los cuales sean aplicados posteriormente en Club

Guerreros, para que de esta manera se desarrolle correctamente los fundamentos técnicos que se han venido perdiendo debido al confinamiento, precautelando la salud de los deportistas que entrenan en dicho club.

Los entrenadores o deportistas que presente síntomas como: fiebre o tos, respiren con dificultad, sientan dolor u opresión en el pecho y tengan dificultades para hablar o moverse, se debe abstenerse de entrenar y solicitar atención médica.

El saber ejecutar y desarrollar correctamente los fundamentos técnicos en el baloncesto permite aumentar la visión periférica en los deportistas desde las edades comprendidas de 6 hasta los 18 años, el continuo movimiento del juego permite mejorar la sincronización del ritmo cardiaco, cambios fisiológicos, psicológicos y el desarrollo deportivo ya sea el desenvolvimiento individual o colectivo dentro del deportista.

Esta investigación beneficiará a los deportistas del “Club Guerrero” de la población de Conocoto; por ello se ha trabajado por el bienestar de los mismos, ya que hoy en día se ha dado un incremento de contagios por SARS-COV-2 para evitar la propagación con las medidas de bioseguridad adecuadas y requeridas en la actualidad.

Se pretende investigar cuáles son los ejercicios que practican al momento de desarrollar los fundamentos técnicos evitando el contacto de un deportista con el otro, como los entrenadores tienen el control de los entrenamientos y conocimiento de dicha pandemia, ya que se debe seguir con las normas que estipula la Secretaría del Deporte y la Organización Mundial de la Salud para evitar el riesgo de contagios como: desinfección del material didáctico, del espacio donde lo practican, registro de temperatura, desinfección de los deportistas al ingresar, lavado de manos antes durante y después de los entrenamientos.

La sociedad ha venido enfrentando un crisis sanitaria que hasta la actualidad no tiene freno, sin embargo a nivel mundial se han aplicado normas y restricciones con el afán de detener los masivos contagios; las entidades del gobierno han incrementado dentro de sus planificaciones diferentes programas sanitarios, parte de estas premisas con el afán de mantener la capacidad deportiva de los estudiantes conservando sus destrezas y condición física ya que para ello se elabora un programa de ejercicios direccionados para precautelar la salud de los deportistas destacando los fundamentos técnicos, la importancia de la investigación es encaminada a buscar soluciones frente a la crisis sanitaria en el área del baloncesto.

Objetivos de la investigación

Objetivo general de la investigación

Diseñar ejercicios físicos que cumplan con normas de bioseguridad y contribuyan al correcto desarrollo de los fundamentos técnicos establecidos en el “Club Guerreros”.

Objetivos específicos de la investigación

- Diseñar una serie de ejercicios físicos que cumplan con las normas de bioseguridad establecidos por la Ley.
- Aplicar los ejercicios de manera eficaz, promoviendo el desarrollo de los fundamentos técnicos que se imparten en el “Club Guerreros”.
- Determinar la eficiencia de los ejercicios aplicados por medio de una recolección de datos entre los participantes del proyecto.

Variables de Investigación

Diseño y aplicación de ejercicios con normas de bioseguridad en el desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto en el “Club Guerreros”

- Variable dependiente: Fundamentos técnicos de baloncesto
- Variable independiente: Normas de bioseguridad en el deporte

Operacionalización de las variables

Tabla 1

Variable dependiente fundamentos técnicos

Variable dependiente	Definición conceptual	dimensiones	Subdimensiones (indicadores)	Indicadores
Fundamentos técnicos	Las actividades motrices que son específicas de una actividad deportiva y que realizadas en forma adecuada hacen más eficiente el movimiento, gastando menos energía y obteniendo mejores resultados.	Fundamentos técnicos Defensivos Fundamentos técnicos Ofensivos	Técnicas de desplazamientos <ul style="list-style-type: none"> • Desplazamientos • Rebotes defensivos • Posturas Apoderamiento del balón <ul style="list-style-type: none"> • Quitar balón • Tumar balón Técnicas de desplazamientos <ul style="list-style-type: none"> • Carrera y cortes • Saltos • Paradas • Giros – Pívo • Rebote ofensivo Manejo del balón <ul style="list-style-type: none"> • Pases • Driblen • Tiro al aro 	Guía de observación

Tabla 2*Variable independiente normas de bioseguridad*

variable independiente	Definición Conceptual	Dimensiones	Subdimensiones (indicadores)	Indicadores
Normas de bioseguridad en el deporte	Conjunto de normas de medidas y protocolos que son aplicados en múltiples procedimientos realizados en investigaciones científicas y trabajos deportivos con el objetivo de contribuir a la prevención de riesgos o infecciones derivadas de la exposición a agentes potencialmente infecciosos.	Normas	Reglas Comportamientos	Guía de observación

Hipótesis de trabajo

Hi: El diseño y aplicación de ejercicios establecidos dentro de los fundamentos técnicos del baloncesto; cumplen con la norma de bioseguridad en el Club Guerreros.

Hipótesis operacional

Ha: El diseño y aplicación de ejercicios establecidos dentro de los fundamentos técnicos del baloncesto; no cumplen con la norma de bioseguridad en el Club Guerreros.

Hipótesis nula

Ho: El diseño y aplicación de ejercicios establecidos dentro de los fundamentos técnicos del baloncesto; no incide con las normas de bioseguridad en el Club Guerreros.

Capítulo II

Marco teórico de la investigación

Baloncesto

Este deporte nació en el año de 1891 por James Naismith es importante mencionar que nació a raíz de la necesidad de realizar alguna actividad deportiva durante el invierno en el norte de Estados Unidos, este deporte se dio por la necesidad de llenar el vacío invernal de que un deporte sea bajo techo de tal manera que este los resguardaba del invierno. El baloncesto en la actualidad tiene una gran acogida en los diferentes países del mundo, una de las mejores competencias y más influyente son las que se disputan en la NBA (National Basketball Association) siendo una liga privada de baloncesto, la cual se acoge a las reglas del máximo organismo a nivel mundial del baloncesto que es la FIBA (Federación Internacional de Baloncesto) este es el que regula cada una de las normas que rigen en el baloncesto a nivel mundial, a nivel nacional contamos con la presencia de la Federación Ecuatoriana de Basketball (FEB) que es el organismo que rige cada una de las competencias de los diferentes clubes que se encuentran dentro del país y esta pertenece a la asociación de la FIBA.

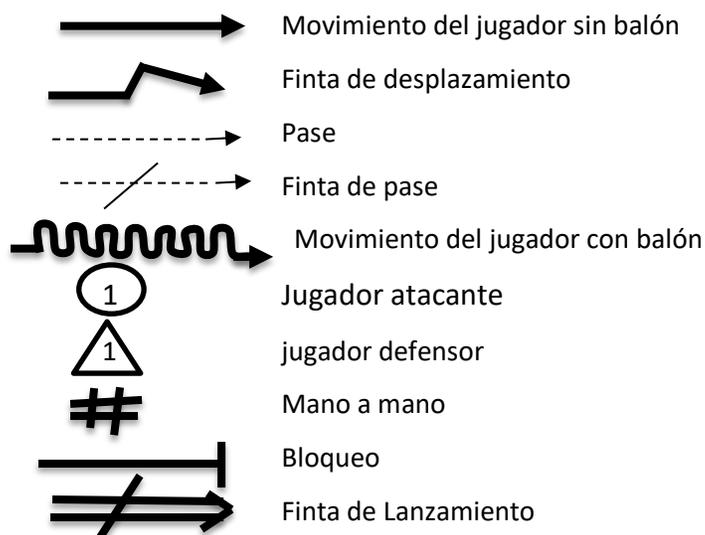
Según la Escuela Nacional de Formación de España (2008) cuando un partido de baloncesto se juega en un espacio reducido y compartido entre dos equipos, requiere agilidad, rapidez de ejecución, precisión o diversidad de movimientos y gestos técnicos.

Dentro de la competición grupal las reglas de juego son muy estrictas basadas en la FIBA, tiene una gran cantidad de gestos técnicos, movimientos y aplicaciones tácticas, así como las duras condiciones que se deben realizar, lo que lo convierte en un deporte complejo por lo que tiene una alta selectividad ya que se da de formar intuitiva o basándose únicamente en condiciones físicas innatas del ser humano (Goldstein, 2002).

Requiere mejoras importantes en los gesto Puede usar esta analogía, no sin ironía, pero llena de verdad, es decir, el baloncesto es patear con la cabeza y los pies (y las manos solo se usan para patadas obvias), por lo tanto, es fácil inferir la importancia del conocimiento y dominar sus conceptos básicos, principios básicos (incluidos los individuales y colectivos) y construir todas estas aplicaciones en la práctica durante el proceso de aprendizaje del jugador para convertirlo en uno.

Es el deporte más completo y espectacular de nuestro tiempo, estos conceptos y principios son lo que llamamos fundamentos técnicos. La tecnología individual es el esquema teórico y sistemático de todos los fundamentos individuales. Como la mayoría de los deportes de equipo, en baloncesto se divide en dos etapas: ataque y defensa, dependiendo de si el equipo en cuestión tiene la posesión del balón. Luego, la primera gran división de conocimientos básicos se realizará de acuerdo con estas dos etapas del juego (Goldstein, 2002).

El baloncesto consta con una simbología lo que es fundamental identificar dentro de investigación debido que se realizara una serie de ejercicios de fundamentos técnicos y por tal razón se va a especificar algunos de ellos a continuación:





El cuerpo técnico de baloncesto debe tener claro la simbología de la misma debido que esta es una herramienta muy importante dentro de los entrenamientos ya que logra marcar ciertas posiciones antes de los partidos y esta se está implementando en los entrenamientos para que de esta manera los jugadores tengan claro lo que van a realizar y en la cancha no se dé aglomeraciones siendo entrenamientos seguros y con normas de bioseguridad precautelando la salud de cada uno de ellos.

Fundamentos técnicos defensivo

Según Goldstein (2002) los fundamentos técnicos son un grupo de técnicas y habilidades, disminuirlos en el momento de los entrenamientos puede conducir a muchos problemas, los fundamentos pueden combinar las técnicas básicas para realizar cualquier movimiento o jugada. La defensa está considerada como uno de los factores que más se encuentra presente dentro del juego poseer una buena defensa en el baloncesto es importante para que de esta manera se evite el ataque del equipo contrario, las acciones defensivas son predominantemente físicas por tal motivo se las dividió en acciones defensivas individuales:

1. *Posición del cuerpo*
2. *Ante el balón*
3. *Lejos del balón*
4. *Impedir los rebotes*

Posición del cuerpo:

Esto favorece para realizar movimientos rápidos con respuestas inmediatas dentro de las posiciones que son requeridas en el baloncesto son

- Los pies deben encontrarse separados a la anchura de los hombros.
- Las piernas deben estar convenientemente semiflexionadas de tal modo que el equilibrio sea estable para realizar los desplazamientos sin dificultad.
- El tronco debe estar erguido y ligeramente hacia adelante.
- Los brazos estarán semiflexionados, y los antebrazos con manos dirigidos hacia arriba, los dedos estarán abiertos y las palmas dirigidas hacia delante.
- La cabeza con la vista al frente manteniendo una visión periférica.

Ante el balón

Al momento de realizar esta defensa ante el balón existen tres técnicas que deben estar para que exista un buen desarrollo del juego

- Contención
- Hacer girar al driblador
- Orientar al driblador

Contención: cuando el rival posee el balón la defensa debe evitar que este realice botes hacia la zona del defensor, debe tener equilibrio y disponibilidad para desplazarse para que de esta forma se evite la trayectoria del rival.

Hacer girar al driblador: este hace referencia para hacerlo cambiar de dirección por tal razón el defensor debe pararse frente al rival y tener el pecho hacia el mismo por tal motivo esta posición obliga al oponente a moverse en diferente dirección.

Orientada al driblador: es para obligar al atacante a ir a una línea lateral y la defensa lo mantiene allí, la defensa permanece frente al driblador.

Técnicas de desplazamientos

Desplazamientos

El desplazamiento defensivo busca dificultar el lanzamiento a la canasta del equipo contrario, la posesión del balón y bloquear el desplazamiento ofensivo de los otros jugadores es importante dentro del juego, pero se debe tener en cuenta de no ocasionar daño físico al otro jugador, por tal razón no se deben hacer movimientos bruscos.

Los desplazamientos cuando se dan hacia atrás se deben realizar mediante pasos de retroceso, en cambio cuando se da desplazamientos hacia los lados se realiza con pasos laterales, también se dan desplazamientos diagonales el cual se ejecuta en la combinación entre pasos de retrocesos y pasos laterales.

Rebotes defensivos

En ocasiones se lo realiza posteriormente de un tiro fallado del contrincante debido que se aprovecha de un rebote ofensivo, uno de los aspectos esenciales dentro de los rebotes defensivos es acorralar al atacante, manteniéndolo detrás y conservando la posición de defensa.

Posturas

Las posturas van según la determinación del juego en las cuales existen diferentes variantes que son fundamentales en el fundamento técnicos defensivos entre ellas:

Posición defensiva

- Media
- Alta
- Baja

Apoderamiento del balón

Quitar balón

En esta técnica del apoderamiento del balón se debe aprovechar los descuidos del jugador ofensivo con el balón, se da un sorpresivo ataque y se mantiene una presión activa.

Tumbar balón

En esta técnica se aplica el del paso abierto y cruzado para que se dé un intercambio de balón este ataca con una rápida arrancada del balón se puede dar con salto o una carrera el cual puede ser dominado con facilidad.

Fundamentos técnicos Ofensivos

- **Técnicas de desplazamientos**

La técnica es la forma racional y eficaz de ejecutar movimientos con el menor gasto energético en los cuales se da los fundamentos técnicos, tiene como finalidad de alcanzar los mejores rendimientos en los deportivos. El desplazamiento es cuando el jugador equitativamente coloca su peso sobre ambos pies manteniendo su centro de gravedad en el nivel bajo el que debe estar medio inclinado hacia adelante con las rodillas semiflexionadas sin que sobrepasen la punta de los pies, y la cabeza debe estar erguida.

Los desplazamientos ofensivos consisten en movilizarse por la cancha para con el propósito de llegar a la cesta del equipo contrario, con un conjunto de movimientos que permitirán evitar el bloqueo o la interrupción del desplazamiento por parte del equipo contrario por eso es muy importante realizar los desplazamientos en el campo con mayor efectividad y eficacia para alcanzar los puntos anotados (Coleffi, 2018).

La carrera y cortes

Constituye la forma fundamental de desplazamiento de los jugadores durante un partido de baloncesto durante la misma suceden cambios de velocidad y dirección, al tener una buena carrera se obtendrá mayor rapidez y efectividad en la jugada ya que por lo general se mueve evitando oscilaciones bruscas en la altura del centro de gravedad. Es muy importante tener clara las variaciones de carreras al momento de planificar el entrenamiento en estas edades, las variantes de carreras las cuales son:

- Frente
- Espalda
- Combinado
- Cambio de dirección
- Cambio de velocidad.

Los saltos

Es uno de los movimientos más repetidos en las diferentes acciones técnicas del baloncesto, como rebotes, entradas, tiros y tapones. Con un elevado de números de saltos si el jugador no desarrolla una buena técnica de amortiguación, existirá riesgo de lesión, por lo tanto, en el salto se acostumbra a requerir un esfuerzo cercano al máximo, pues hay que vencer casi siempre la oposición de uno o más oponentes por otro lado, hay dos tipos de saltos:

- Con una pierna: se ejecuta generalmente en movimiento. Saltando hacia arriba y adelante con apoyo de una sola pierna; se aterriza o se cae con ambas piernas.
- Con dos piernas: generalmente se realiza hacia arriba y con apoyo de ambas piernas, al igual la caída, como por ejemplo al rebote defensivo.

Paradas

Son un término fundamental en la aplicación de las reglas del juego que condiciona enormemente el desarrollo posterior del mismo. Son más utilizadas para detener el desplazamiento desmarcando o al cambiar de dirección, para realizar un tiro, pase fintar, al contrario, entre otras. La parada va a condicionar la posición del cuerpo y, sobre todo los pies en el momento de la detención.

Variantes de la parada por pasos y por saltos.

- Parada por Paso: (En un tiempo)

Se ejecuta generalmente en movimiento, saltando hacia arriba y adelante, con apoyo de una sola pierna; se aterriza o se cae con ambas piernas

- Parada por Salto: (En Uno y dos tiempos)

Los dos pies hacen contacto en el suelo al mismo tiempo.

La parada en dos tiempos es un gesto motriz que se utiliza para detener cuando está en movimiento. También son aquellas en las que el apoyo de los dos pies en el suelo no es simultáneo.

Giros – Pívor

Es la acción mediante la cual se fija un pie en el suelo (pie de pivote), para que el otro tenga movilidad en todas las direcciones. El pie de pivote gira sobre la punta del pie. En las paradas de un tiempo, el primero en caer al suelo, y en las de dos tiempos, se puede optar entre los dos pies, pero no se puede cambiar una vez que se ha iniciado el movimiento.

- De frente
- De espalda

Rebote ofensivo

La situación de trabajar el rebote ofensivo se da cada vez que se realiza un tiro, poniéndose en marcha una batalla por conseguir la posición interior. Se produce una lucha cuerpo a cuerpo con el objetivo de bloquear al oponente, dejarle detrás y luego capturar el balón. Esta batalla es aún más habitual en los partidos de jugadores jóvenes, por la gran cantidad de situaciones de rebote de ataque que se generan, como consecuencia de los muchos fallos que en el tiro se producen.

Manejo del balón

En este concepto se hace referencia a los pases es la acción entre dos jugadores del mismo equipo en la que uno de ellos decide pasar el control de la pelota a otro integrante o receptor del mismo grupo durante el partido por ello es importante conocer las variantes de los pases como: de pecho directo, indirecto, en movimiento, con dos manos arriba de la cabeza, de béisbol, lateral coordinado, lateral descoordinado, por detrás de la espalda.

Driblen

Este es una acción que la ejecuta el jugador de baloncesto para tomar posesión del balón este se lo realiza con un impulso palmeándolo con una mano contra el suelo y de esta manera lo vuelve a tocar dándose un movimiento continuo del mismo.

- Alto (desplazamientos)
- Bajo (control- protección)

Tiro al aro

Este se ejecuta cuando el jugador posee el balón también conocido como lanzamiento al aro esta es una acción que se da por introducir el balón dentro del aro, se realiza mediante un salto. De acuerdo al tiro al aro hay dos variantes como:

- Tiro básico
- Tiro en movimiento

La suspensión tiro al gancho es la acción que se ejecuta al momento de hacer un lanzamiento de balón mientras el jugador salta de manera vertical que pueda colocarse por encima del defensa y lograr encestar con mayor eficacia.

Normas de bioseguridad

Las normas de bioseguridad son un conjunto de reglas aplicativas para el cuidado del ser humano en las cuales hay un sin número de bacterias, por tal motivo es necesario emplear medidas y estrategias para evitar propagación de infecciones o cargas virales y de esta manera dar una prevención para los posibles riesgos biológico (Gestión de riesgo, 2020).

Es necesario que los clubs deportivos en el área de baloncesto entre otros deportes del Estado, trabajen conjuntamente para tomar las precauciones necesarias que contribuirán al retorno progresivo de las actividades cotidianas, así como la generación de planes de contingencia a fin de prevenir, precautelar, sobrellevar las complicaciones y secuelas del impacto de la pandemia en el país y del sector.

Reglas

Según la Secretaría del Deporte (2020) los y las deportistas, entrenadores y auxiliares deberán tomar en cuenta los siguientes lineamientos:

Acciones previas a retomar entrenamientos:

- Cuestionario de síntomas (si presentan tos, fiebre, dolor de garganta, fatiga o sensación de cansancio, pérdida del sentido del olfato o el gusto, diarrea, dolor de garganta o dificultad para respirar).
- Registro de casos sospechosos.

- Consentimiento informado escrito del padre, madre o representante legal de los niños, niñas y adolescentes. En mencionado consentimiento escrito deberán constar las responsabilidades de bioseguridad que debe tener el deportista, y las normas de bioseguridad que tendrán los clubes, academias o escuelas para garantizar la seguridad integral de los niños, niñas y adolescentes.
- Distanciamiento social - desplazamiento hasta el sitio de entrenamiento durante el entrenamiento.
- Los deportistas, trabajadores y demás personal vinculado a la actividad deportiva deberán realizar la desinfección y lavado de manos constante y usar los Equipos de Protección Personal (EPP).
- El club o escuela deportiva, se encargará de socializar y difundir el protocolo específico para cada deportista.
- Toma de temperatura. (termómetro infrarrojo) al ingreso de los escenarios deportivos.
- Adecuar alfombras de desinfección de calzado al ingreso de los escenarios deportivos.
- Acudir con hidratación propia.
- Se definirá el distanciamiento: creación o delimitación de zonas técnicas, de camerinos, espacios para la práctica deportiva y otras zonas para el personal de apoyo, respetando distancias interpersonales.
- Se informará el número de personas a intervenir por sesión acorde con la disciplina deportiva y el escenario para el entrenamiento.
- Uso de gel de base de concentración alcohólica al 70%.

- 2 mascarillas.
- 2 mudas de ropa: para entrenar y otra para salir a la calle (incluye calzado).
- Uso de toalla para sudor personal.
- Portar y usar gel antibacterial o alcohol 70%

Comportamiento

Plan de entrenamiento los y las deportistas deberán tener un plan de entrenamiento, diseñado y elaborado por el o la entrenador/a específico para la disciplina deportiva. Entiéndase el “Plan de entrenamiento”, como el Documento descriptivo (gráfico y escrito) de la carga de entrenamiento, medios y métodos, de acuerdo a las características específicas en los cuales se encuentran los y las deportistas. Este documento será revisado y aprobado por el entrenador de acuerdo con la categoría de edad de la selección y tendrá como mínimo:

- Mecanismos de recuperación del plan de entrenamiento por deporte.
- Medios requeridos para la sesión.
- Número máximo de deportistas por sesión y por deporte.
- Medios que permitirán mantener el distanciamiento social de 2 metros.
- Baños habilitados (manejar control de acceso a baños)
- Limpieza y desinfección de superficies de contacto frecuente (barandillas, puertas y demás elementos que puedan ser manipulados).
- Control de tiempos de permanencia en el escenario deportivo de acuerdo a la semaforización y al deporte.
- Disponibilidad de jabón líquido de manos y/o gel de base de concentración alcohólica al 70%.
- Implementos deportivos y de protección
- Deberán ser de uso personal

- Desinfección de los implementos antes y después de la práctica deportiva.
- Guardar la ropa sudada en una funda para su lavado en casa.
- Limpieza de elementos y superficies de entrenamiento

Capítulo III

Metodología de la investigación

Esta investigación tiene como propósito diseñar ejercicios con normas de bioseguridad con un enfoque en la técnica de baloncesto para luego aplicar una serie de ejercicios con el fin de mejorar la ejecución de los fundamentos técnicos, de esta manera precautelar la salud de los deportistas del Club Guerrero ya que tiene como finalidad demostrar los resultados obtenidos mediante la guía de observación, para lograr los objetivos planteados que se determinará la efectividad de los ejercicios con normas de bioseguridad, los mismos que tendrán todos los parámetros confiables de una guía de observación.

Tipo de investigación

La investigación expuesta en este trabajo es de tipo cuasi experimental, ya que los ejercicios diseñados fueron aplicados a la población en sí el problema a investigar de esta manera se entenderá la naturaleza de la problemática y se dará una aplicación lógica y práctica por medio de una investigación de tipo cualitativa.

Enfoque

Se le dará un enfoque cualitativo a la investigación a través de datos estadísticos que arrojarán resultados sobre varios ítems, estos se los llevará a cabo a 20 sujetos que forman parte de la población del estudio. Con este enfoque se contribuirá a la implementación de resultados con eficacia.

Diseño

En este trabajo se optó por aplicar un trabajo documental y de campo, ya que irá directamente a recolectar los datos de un grupo de deportistas para obtener datos específicos.

Se utilizará la técnica de recolección de datos por medio de una guía de observación, para aportar información relevante a esta investigación.

Población y Muestra

Población

Para el presente trabajo de investigación la población considerada será todos los deportistas que asisten al entrenamiento presencial de baloncesto en “Club Guerreros”.

Muestra

La muestra será constituida por toda la población del club que se presentan a los entrenamientos presenciales ya que serán sometidos a la aplicación del diseño de ejercicios de los fundamentos técnicos con normas de bioseguridad.

Instrumentos de la investigación

Los instrumentos de investigación es la guía de observación.

Tratamiento y análisis estadístico de los datos

En este procedimiento se obtendrá un análisis en el cual se dará datos confiables en cual se realizará a través del software de Word, los datos cualitativos en los que se realizara figuras de pastel y análisis descriptivo que serán interpretados en el software de Excel.

Recursos Humanos

Investigador principal:

Bustamante Cabrejo, Daniela Isabel

Moreta Gaibor, Lizbeth Estefanía

Director de tesis.

MSc. Mario Rene Vaca García

Deportistas del “Club Guerreros”

Capítulo IV

Propuesta de guía de normas de bioseguridad al ingreso de los entrenamientos

Tabla 3

Matriz de calificación

<i>Puntuación</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>Calificación</i>	<i>Malo</i>	<i>Deficiente</i>	<i>Bueno</i>	<i>Muy bueno</i>	<i>Excelente</i>
<i>Valoración</i>	<i>8 p</i>	<i>16 p</i>	<i>24 p</i>	<i>32 p</i>	<i>40 p</i>

Tabla 4

Normas de bioseguridad previo al ingreso del entrenamiento

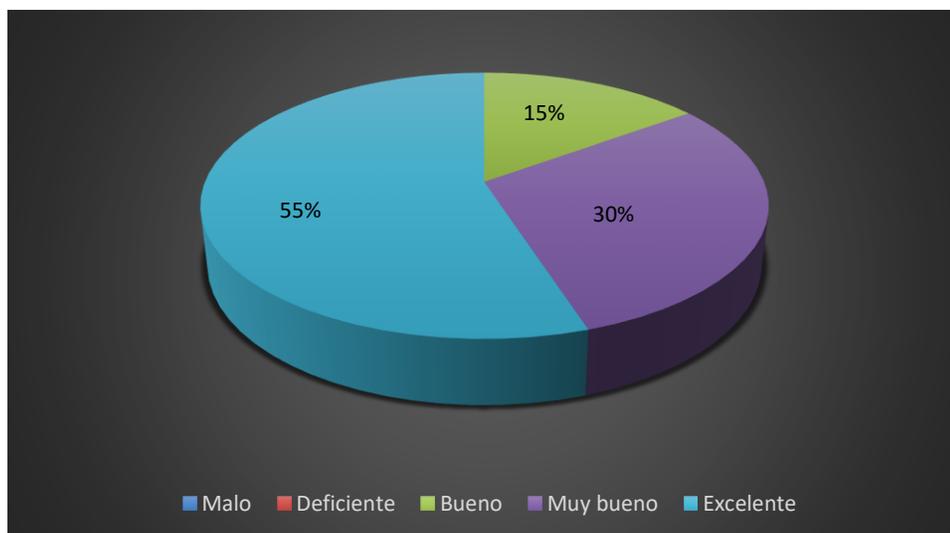
<i>Normas de bioseguridad previo al ingreso del entrenamiento</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>1. Consentimiento firmado por el padre, madre o representante legal de los niños, niñas y adolescentes</i>					
<i>2. Tienen alfombras para la desinfección de calzado</i>					
<i>3. Toma de temperatura (termómetro infrarrojo)</i>					
<i>4. Distanciamiento social (delimitación de zonas técnicas)</i>					
<i>5. Lavado de manos al ingresar</i>					
<i>6. Uso De Elementos De Protección (2 mascarilla individual, muda ropa, calzado)</i>					
<i>7. Lavado de manos al ingresar</i>					
<i>8. Limpieza de elementos y superficies de entrenamiento</i>					

Tabla 5

Calificación de las normas de bioseguridad

	P. 1	P. 2	P.3	P. 4	P. 5	P. 6	P.7	P. 8	Valoración	Calificación
DEPORTISTA 01	40	8	8	24	8	16	8	40	19,00	Bueno
DEPORTISTA 02	40	16	16	16	16	16	16	40	22,00	Bueno
DEPORTISTA 03	40	24	24	24	24	24	24	40	28,00	Muy bueno
DEPORTISTA 04	40	32	32	32	32	32	32	40	34,00	Excelente
DEPORTISTA 05	40	40	40	40	40	40	40	40	40,00	Excelente
DEPORTISTA 06	40	16	32	8	16	32	40	40	28,00	Muy bueno
DEPORTISTA 07	40	16	32	32	32	32	40	40	33,00	Excelente
DEPORTISTA 08	40	16	32	24	24	24	24	40	28,00	Muy bueno
DEPORTISTA 09	40	16	32	24	16	16	40	40	28,00	Muy bueno
DEPORTISTA 10	40	16	32	40	40	40	40	40	36,00	Excelente
DEPORTISTA 11	40	16	32	24	40	24	40	40	32,00	Muy bueno
DEPORTISTA 12	40	16	32	24	8	24	40	40	28,00	Muy bueno
DEPORTISTA 13	40	16	32	16	16	16	16	40	24,00	Bueno
DEPORTISTA 14	40	24	32	40	40	24	40	40	35,00	Excelente
DEPORTISTA 15	40	40	32	40	24	24	40	40	35,00	Excelente
DEPORTISTA 16	40	32	32	40	24	24	40	40	34,00	Excelente
DEPORTISTA 17	40	32	32	40	24	32	40	40	35,00	Excelente
DEPORTISTA 18	40	32	32	40	24	32	40	40	35,00	Excelente
DEPORTISTA 19	40	32	32	40	24	32	40	40	35,00	Excelente
DEPORTISTA 20	40	24	8	40	24	16	40	40	29,00	Muy bueno
	Malo									-
	Deficiente									-
	Bueno									15%
	Muy bueno									30%
	Excelente									55%

Figura 1
Porcentaje ingreso previo al entrenamiento



Nota: Podemos observar que en el análisis de bioseguridad de ingreso a las instalaciones se puede evidenciar que un 90% de los deportistas ingresaron con una excelente.

Tabla 6

Diagrama de desplazamiento defensivo

Nombre:	Desplazamientos defensivos
Objetivo:	Mejorar el desplazamiento defensivo mediante diferentes cambios de direcciones para dificultar el lanzamiento a la canasta del equipo contrario.
Medios:	Cuerda, conos, platos, pito, cronometro.
Descripción:	<p>se divide la cancha en 4 partes para que exista un control en cada una de las estaciones y no se aglomeren los jugadores, el jugador debe recorrer un circuito que previamente será realizado con el debido distanciamiento en cada una de las estaciones, tenemos una zona de zig-zag la cual se encuentra separa con conos a una distancia de 2.5 metros, posteriormente se encuentra marcada con platos una zona de 2.5 metros en la que deberán desplazarse de espalda hasta el siguiente plato, finalmente se hace un camino con cuerdas de 90 cm de ancho que deberá atravesar sin toca la cuerda, los jugadores se encuentran con su respectivo distanciamiento de 5 metros de los demás compañeros, se hizo de la misma manera el circuito al extremo de la cancha</p>

Tabla 7

Normas de bioseguridad de desplazamiento defensivo

Aplicación en los ejercicios	1	2	3	4	5
1. Uso de mascarilla.					
2. Mientras el estudiante ejecuta el ejercicio los demás están a 5 metros de distancia.					
3. Lavado de manos frecuentes antes, durante y después de la práctica deportiva.					
4. En el descanso intervienen los entrenadores con la desinfección de manos (alcohol).					
5. Usan los Equipos de Protección Personal.					
6. Desinfección de los implementos antes y después de la práctica deportiva.					
7. Medios para marcar el distanciamiento en la práctica deportiva.					

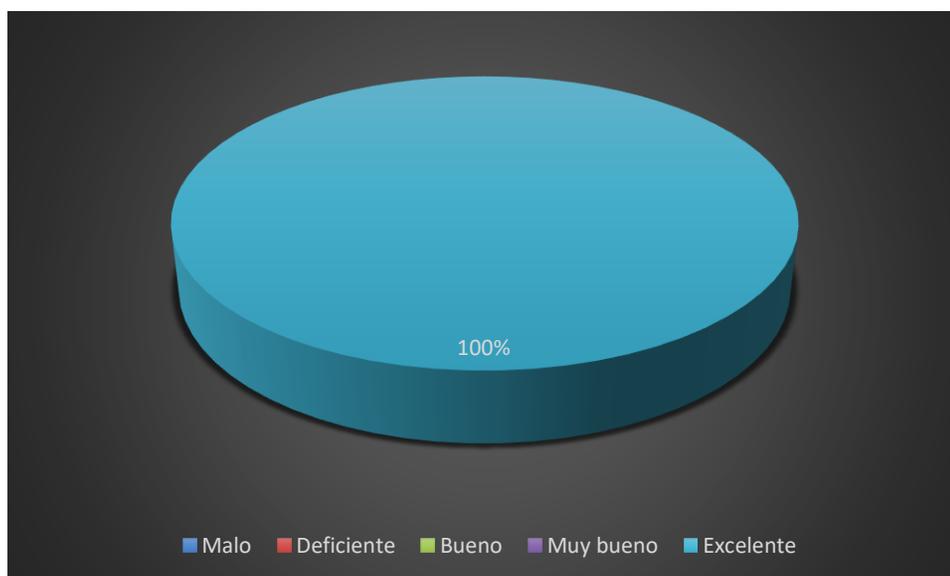
Tabla 8

Calificación del diagrama de desplazamiento defensivo

	P. 1	P. 2	P. 3	P. 4	P. 5	P. 6	P. 7	Valoración	Calificación
DEPORTISTA 01	35	28	35	28	28	35	35	32,00	Excelente
DEPORTISTA 02	35	28	35	28	28	35	35	32,00	Excelente
DEPORTISTA 03	35	28	35	28	35	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 04	35	28	35	28	28	35	35	32,00	Excelente
DEPORTISTA 05	35	28	35	28	35	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 06	35	21	35	28	28	35	35	31,00	Excelente
DEPORTISTA 07	35	28	35	28	35	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 08	35	28	35	28	28	35	35	32,00	Excelente
DEPORTISTA 09	35	21	35	28	35	35	35	32,00	Excelente
DEPORTISTA 10	35	28	35	28	28	35	35	32,00	Excelente
DEPORTISTA 11	35	28	35	28	35	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 12	35	28	35	28	28	35	35	32,00	Excelente
DEPORTISTA 13	35	21	35	28	28	35	35	31,00	Excelente
DEPORTISTA 14	35	28	35	28	35	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 15	35	28	35	28	28	35	35	32,00	Excelente
DEPORTISTA 16	35	28	35	28	35	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 17	35	21	35	28	28	35	35	31,00	Excelente
DEPORTISTA 18	35	28	35	28	35	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 19	35	28	35	28	35	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 20	35	21	35	28	28	35	35	31,00	Excelente
	Malo								-
	Deficiente								-
	Bueno								-
	Muy bueno								-
	Excelente								100%

Figura 2

Porcentaje desplazamiento defensivo



Nota: Podemos observar que el desplazamiento defensivo se realizó con éxito debido que llego con un total del 100% demostrando que las aplicaciones de los ejercicios con normas de bioseguridad son adecuadas para los deportistas.

Tabla 9*Diagrama de pases I*

Nombre:	Pases
Objetivo:	Mejorar el pase con acciones en los cuales los jugadores intercambien balón
Medios:	Cuerdas pelotas, conos, pito, cronometro.
Descripción:	<p>El jugador pasara por dos estaciones en las cuales se realizará el pase de pecho y pase de pique. La primera estación se encuentra dos jugadores que realizaran pase de pecho en los cuales se marcó con una cuerda una distancia de 8 metros para que recorran esa trayectoria entre los jugadores existirá una distancia de 5 metros. Segunda estación se encontrará de la misma forma, pero se realizará el pase de Pike, se hizo de la misma manera el circuito al otro extremo de la cancha.</p>

Tabla**10***Normas de bioseguridad pases I*

Aplicación en los ejercicios	1	2	3	4	5
1. Uso de mascarilla.					
2. Mientras el estudiante ejecuta el ejercicio los demás están a 5 metros de distancia.					
3. Lavado de manos frecuentes antes, durante y después de la práctica deportiva.					
4. En el descanso intervienen los entrenadores con la desinfección de manos (alcohol).					
5. Usan los Equipos de Protección Personal.					
6. Desinfección de los implementos antes y después de la práctica deportiva.					
7. Medios para marcar el distanciamiento en la práctica deportiva.					

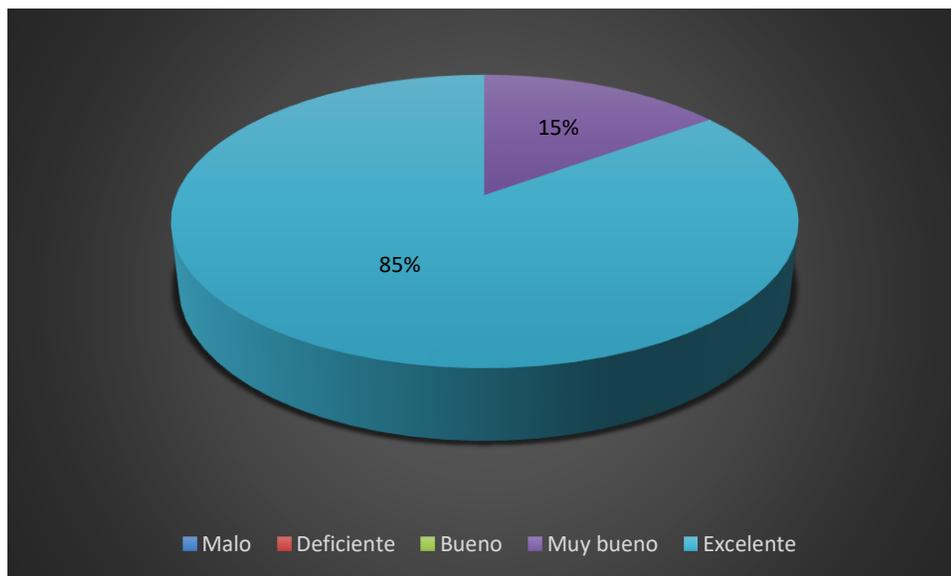
Tabla 11

Calificación del diagrama de pases I

	P. 1	P. 2	P.3	P. 4	P. 5	P. 6	P. 7	Valoración	Calificación
DEPORTISTA 01	35	28	35	35	28	28	21	30,00	Excelente
DEPORTISTA 02	35	35	35	35	28	35	28	33,00	Excelente
DEPORTISTA 03	28	14	21	35	21	35	21	25,00	Muy bueno
DEPORTISTA 04	35	21	35	28	28	35	21	29,00	Excelente
DEPORTISTA 05	35	28	35	35	35	35	21	32,00	Excelente
DEPORTISTA 06	28	21	21	35	28	35	28	28,00	Muy bueno
DEPORTISTA 07	35	28	35	28	35	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 08	35	28	35	35	28	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 09	35	21	35	35	35	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 10	35	28	35	28	28	28	28	30,00	Excelente
DEPORTISTA 11	35	28	35	28	35	35	21	31,00	Excelente
DEPORTISTA 12	28	14	35	28	28	21	21	25,00	Muy bueno
DEPORTISTA 13	35	21	35	28	35	35	21	30,00	Excelente
DEPORTISTA 14	35	14	35	28	35	35	21	29,00	Excelente
DEPORTISTA 15	35	28	35	28	35	21	21	29,00	Excelente
DEPORTISTA 16	35	35	35	28	35	35	28	33,00	Excelente
DEPORTISTA 17	35	21	35	28	35	35	28	31,00	Excelente
DEPORTISTA 18	28	35	35	28	35	35	28	32,00	Excelente
DEPORTISTA 19	35	28	35	28	35	35	28	32,00	Excelente
DEPORTISTA 20	35	21	35	28	35	28	35	31,00	Excelente
	Malo								-
	Deficiente								-
	Bueno								-
	Muy bueno								15%
	Excelente								85%

Figura 3

Porcentaje de pases I



Nota: Podemos observar que en los pases se realizó con éxito debido que llego con un total de 15% muy bueno y con 85% excelente demostrando que las aplicaciones de los ejercicios con normas de bioseguridad son adecuadas para los deportistas.

Tabla 12*Diagrama de pase con acciones II*

Nombre:	Pases II
Objetivo:	Mejorar el pase con acciones en los cuales los jugadores intercambien balón
Medios:	Cuerdas pelotas, conos, pito, cronometro.
Descripción:	<p>El jugador pasará por dos estaciones en las cuales se hará el pase por atrás de la espalda y por encima de la cabeza. La primera estación se encuentra dos jugadores que realizaran pase por atrás de la espalda en los cuales se marcó con una cuerda una distancia de 8 metros para que recorran esa trayectoria entre los jugadores existirá una distancia de 5. Segunda estación se encontrará de la misma forma, pero se realizará el pase de por encima de la cabeza, se hizo de la misma manera el circuito al otro extremo de la cancha.</p>

Tabla 13*Normas de bioseguridad pases II*

Aplicación en los ejercicios	1	2	3	4	5
1. Uso de mascarilla.					
2. Mientras el estudiante ejecuta el ejercicio los demás están a 5 metros de distancia.					
3. Lavado de manos frecuentes antes, durante y después de la práctica deportiva.					
4. En el descanso intervienen los entrenadores con la desinfección de manos (alcohol).					
5. Usan los Equipos de Protección Personal.					
6. Desinfección de los implementos antes y después de la práctica deportiva.					
7. Medios para marcar el distanciamiento en la práctica deportiva.					

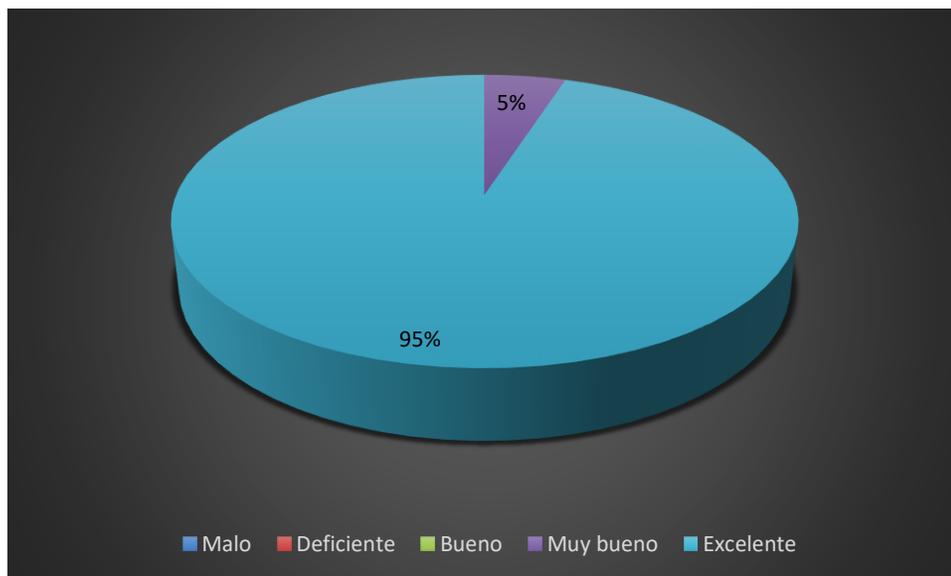
Tabla 14

Calificación de diagrama de pases II

	P. 1	P. 2	P.3	P. 4	P. 5	P. 6	P. 7	Valoración	Calificación
DEPORTISTA 01	28	28	35	35	35	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 02	35	28	35	35	28	35	21	31,00	Excelente
DEPORTISTA 03	35	35	35	35	35	35	21	33,00	Excelente
DEPORTISTA 04	35	28	35	35	28	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 05	35	28	35	35	35	35	35	34,00	Excelente
DEPORTISTA 06	35	21	35	28	28	35	35	31,00	Excelente
DEPORTISTA 07	35	28	35	28	35	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 08	35	28	35	28	28	35	28	31,00	Excelente
DEPORTISTA 09	35	21	35	28	35	35	28	31,00	Excelente
DEPORTISTA 10	35	35	35	28	28	35	28	32,00	Excelente
DEPORTISTA 11	35	28	21	35	35	35	21	30,00	Excelente
DEPORTISTA 12	35	28	35	35	35	35	35	34,00	Excelente
DEPORTISTA 13	35	21	35	35	35	35	28	32,00	Excelente
DEPORTISTA 14	35	28	35	35	35	35	35	34,00	Excelente
DEPORTISTA 15	28	28	28	35	35	35	7	28,00	Muy bueno
DEPORTISTA 16	28	28	35	28	35	35	35	32,00	Excelente
DEPORTISTA 17	35	21	35	28	35	35	35	32,00	Excelente
DEPORTISTA 18	35	35	35	28	35	35	35	34,00	Excelente
DEPORTISTA 19	35	28	35	35	35	35	21	32,00	Excelente
DEPORTISTA 20	35	21	35	28	35	35	35	32,00	Excelente
Malo									-
Deficiente									-
Bueno									-
Muy bueno									5%
Excelente									95%

Figura 4

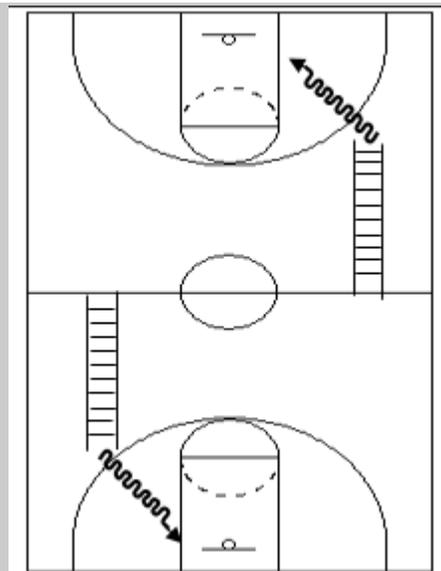
Porcentaje de pases II



Nota: Podemos observar que en los pases se realizó con éxito debido que llego con un total de 5% con muy bueno y con un 95% excelente demostrando que las aplicaciones de los ejercicios con normas de bioseguridad son adecuadas para los deportistas

Tabla 15*Diagrama tiro de desplazamiento*

Nombre:	Tiro de desplazamiento
Objetivo:	Desarrollar el tiro a la canasta con normas de bioseguridad precautelando la salud de los deportistas y perfeccionando el fundamento técnico.
Medios:	Pelotas, conos, pito, cronometro, tablero.
Descripción:	<p>El jugador pasara por la escalera de coordinación posteriormente a esto ejecutara los tiros de suspensión tras elevarse en el aire posteriormente se dirigirá al otro extremo de la cancha donde se encuentra un cono y realizara el mismo tiro.</p>

**Tabla 16***Normas de bioseguridad tiro de desplazamiento*

Aplicación en los ejercicios	1	2	3	4	5
1. Uso de mascarilla.					
2. Mientras el estudiante ejecuta el ejercicio los demás están a 5 metros de distancia.					
3. Lavado de manos frecuentes antes, durante y después de la práctica deportiva.					
4. En el descanso intervienen los entrenadores con la desinfección de manos (alcohol).					
5. Usan los Equipos de Protección Personal.					
6. Desinfección de los implementos antes y después de la práctica deportiva.					
7. Medios para marcar el distanciamiento en la práctica deportiva.					

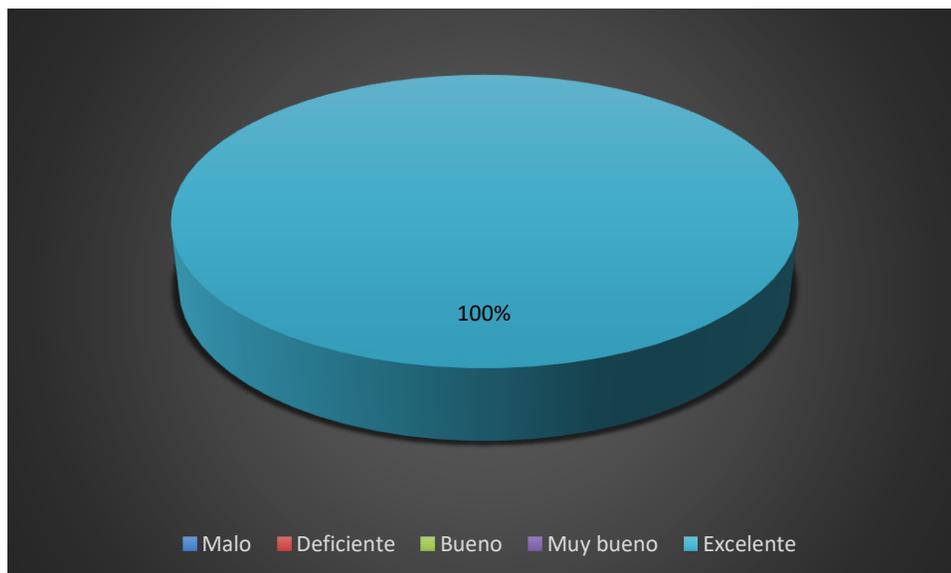
Tabla 17

Calificación del diagrama tiro con desplazamiento

	P. 1	P. 2	P.3	P. 4	P. 5	P. 6	P. 7	Valoración	Calificación
DEPORTISTA 01	35	28	35	35	28	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 02	35	28	35	35	28	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 03	35	28	35	35	35	35	35	34,00	Excelente
DEPORTISTA 04	35	28	35	35	28	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 05	35	28	35	35	35	35	35	34,00	Excelente
DEPORTISTA 06	35	21	35	35	28	35	35	32,00	Excelente
DEPORTISTA 07	35	28	35	35	35	35	35	34,00	Excelente
DEPORTISTA 08	35	28	35	35	28	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 09	35	21	35	35	35	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 10	28	28	35	35	28	35	35	32,00	Excelente
DEPORTISTA 11	35	28	35	35	35	35	35	34,00	Excelente
DEPORTISTA 12	35	28	35	35	28	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 13	35	21	35	35	28	35	35	32,00	Excelente
DEPORTISTA 14	28	28	35	35	35	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 15	35	28	35	35	28	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 16	35	28	35	35	35	35	35	34,00	Excelente
DEPORTISTA 17	21	21	35	35	28	35	35	30,00	Excelente
DEPORTISTA 18	35	28	35	35	35	35	35	34,00	Excelente
DEPORTISTA 19	35	28	35	35	35	35	35	34,00	Excelente
DEPORTISTA 20	35	21	35	35	28	35	35	32,00	Excelente
	Malo								-
	Deficiente								-
	Bueno								-
	Muy bueno								-
	Excelente								100%

Figura 5

Porcentaje de tiro de desplazamiento



Nota: Podemos observar que en el tiro de desplazamiento se realizó con éxito debido que llego con un total del 100% demostrando que las aplicaciones de los ejercicios con normas de bioseguridad son adecuadas para los deportistas.

Tabla 18

Diagrama tiro de canasta

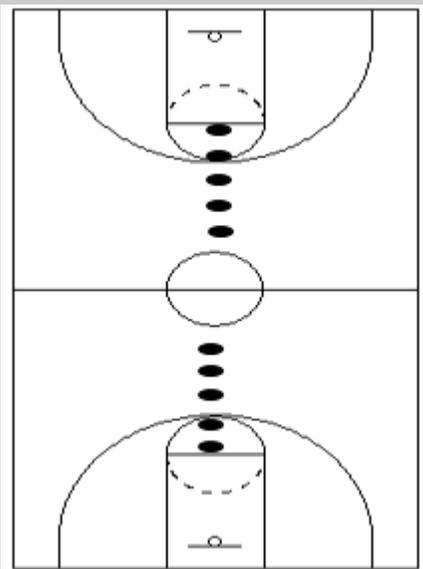
Nombre:	Tiro a canasta
Objetivo:	Desarrollar el tiro a la canasta con normas de bioseguridad precautelando la salud de los deportistas y perfeccionando el fundamento técnico.
Medios:	Pelotas, conos, pito, cronometro, tablero.
Descripción:	<p>El jugador ejecutara los tiros de canasta sin oposición desde la línea de tiros libre en la cual se encontrarán los jugadores en fila con una distancia de 5 metros los cuales serán señalados con conos el jugador que va lanzando el tiro debe irse al otro extremo de la cancha a realizar la misma actividad.</p>
	

Tabla 19

Normas de bioseguridad tiro a la canasta

Aplicación en los ejercicios	1	2	3	4	5
1. Uso de mascarilla.					
2. Mientras el estudiante ejecuta el ejercicio los demás están a 5 metros de distancia.					
3. Lavado de manos frecuentes antes, durante y después de la práctica deportiva.					
4. En el descanso intervienen los entrenadores con la desinfección de manos (alcohol).					
5. Usan los Equipos de Protección Personal.					
6. Desinfección de los implementos antes y después de la práctica deportiva.					
7. Medios para marcar el distanciamiento en la práctica deportiva.					

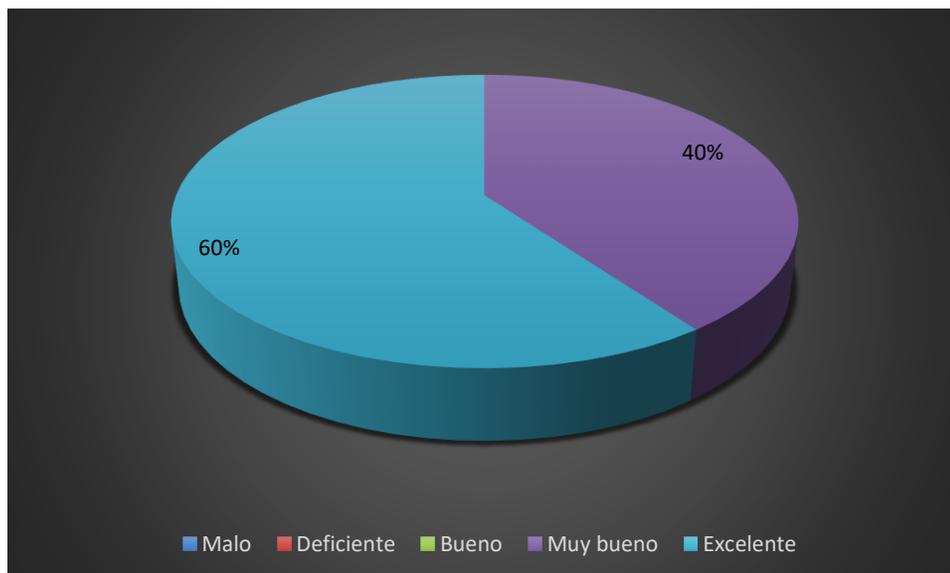
Tabla 20

Calificación del diagrama de tiro a la canasta

	P. 1	P. 2	P.3	P. 4	P. 5	P. 6	P. 7	Valoración	Calificación
DEPORTISTA 01	35	28	35	35	28	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 02	35	28	35	35	28	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 03	35	28	35	35	35	35	35	34,00	Excelente
DEPORTISTA 04	35	28	35	14	28	35	35	30,00	Excelente
DEPORTISTA 05	35	28	35	14	35	21	35	29,00	Excelente
DEPORTISTA 06	35	21	35	14	28	21	21	25,00	Muy bueno
DEPORTISTA 07	35	21	35	14	35	21	21	26,00	Muy bueno
DEPORTISTA 08	35	21	35	14	28	21	21	25,00	Muy bueno
DEPORTISTA 09	35	21	35	14	35	21	21	26,00	Muy bueno
DEPORTISTA 10	35	14	35	14	28	21	21	24,00	Muy bueno
DEPORTISTA 11	35	14	35	14	35	21	21	25,00	Muy bueno
DEPORTISTA 12	35	14	35	14	28	21	21	24,00	Muy bueno
DEPORTISTA 13	35	14	35	14	28	21	21	24,00	Muy bueno
DEPORTISTA 14	35	14	35	35	35	35	21	30,00	Excelente
DEPORTISTA 15	35	14	35	35	28	35	21	29,00	Excelente
DEPORTISTA 16	35	14	35	35	35	35	21	30,00	Excelente
DEPORTISTA 17	35	14	35	35	28	35	21	29,00	Excelente
DEPORTISTA 18	35	28	35	28	35	35	21	31,00	Excelente
DEPORTISTA 19	35	28	35	28	35	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 20	35	21	35	28	28	35	35	31,00	Excelente
	Malo								-
	Deficiente								-
	Bueno								-
	Muy bueno								40%
	Excelente								60%

Figura 6

Porcentaje de tiro a la canasta



Nota: Podemos observar que en el tiro de canasta se realizó con éxito debido que llegó un total de muy bueno con 40% y excelente con 60% demostrando que las aplicaciones de los ejercicios con normas de bioseguridad son adecuadas para los deportistas.

Tabla 21*Diagrama tiro a la canasta en dos pasos*

Nombre:	Tiro a dos pasos
Objetivo:	Desarrollar el tiro a dos pasos con normas de bioseguridad precautelando la salud de los deportistas y perfeccionando el fundamento técnico.
Medios:	Pelotas, conos, pito, cronometro, tablero.
Descripción:	<p>El jugador ejecutara los tiros con dos pasos este lanzamiento se delimitará con una distancia de 5 metros para que el jugar realice una carrera con driblin y posteriormente eleve el balón con un solo mano realizando dos pasos sin botar el balón 3 jugadores se encontraran a la derecha y 2 a la izquierda cuando el entrenador verifique que el jugar esta distanciado prosigue el siguiente jugador.</p>

Tabla 22*Normas de bioseguridad tiro a la canasta en dos pasos*

Aplicación en los ejercicios	1	2	3	4	5
1. Uso de mascarilla.					
2. Mientras el estudiante ejecuta el ejercicio los demás están a 5 metros de distancia.					
3. Lavado de manos frecuentes antes, durante y después de la práctica deportiva.					
4. En el descanso intervienen los entrenadores con la desinfección de manos (alcohol).					
5. Usan los Equipos de Protección Personal.					
6. Desinfección de los implementos antes y después de la práctica deportiva.					
7. Medios para marcar el distanciamiento en la práctica deportiva.					

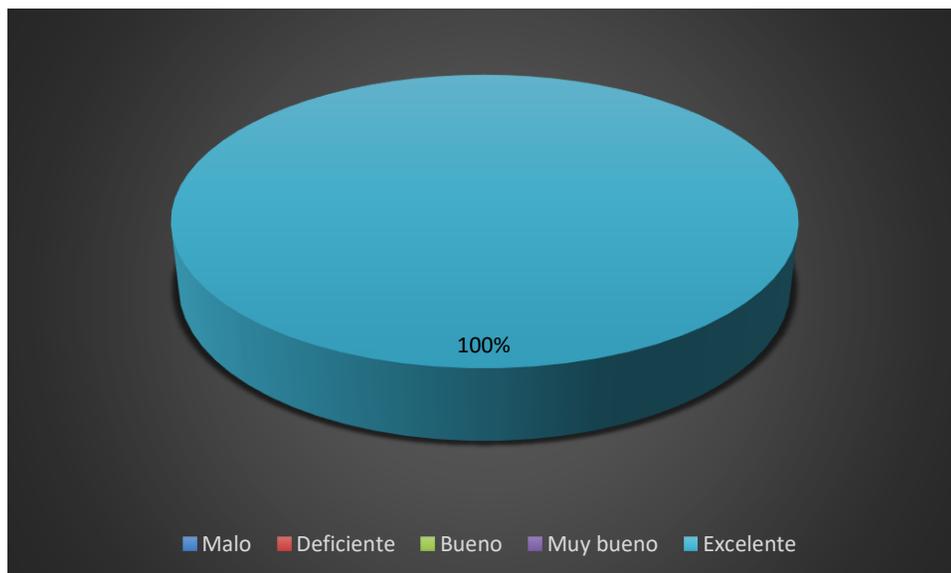
Tabla 23

Calificación del diagrama de tiro a la canasta en dos pasos

	P. 1	P. 2	P.3	P. 4	P. 5	P. 6	P. 7	Valoración	Calificación
DEPORTISTA 01	35	28	35	28	28	35	35	32,00	Excelente
DEPORTISTA 02	35	28	35	28	28	35	35	32,00	Excelente
DEPORTISTA 03	35	28	35	28	28	35	35	32,00	Excelente
DEPORTISTA 04	35	28	35	28	28	35	35	32,00	Excelente
DEPORTISTA 05	35	28	35	28	35	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 06	35	21	35	28	28	35	35	31,00	Excelente
DEPORTISTA 07	35	28	35	28	35	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 08	35	28	35	28	28	35	35	32,00	Excelente
DEPORTISTA 09	35	21	35	28	35	35	35	32,00	Excelente
DEPORTISTA 10	35	28	35	28	28	35	35	32,00	Excelente
DEPORTISTA 11	35	28	35	28	35	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 12	35	28	35	28	28	35	35	32,00	Excelente
DEPORTISTA 13	35	21	35	28	28	35	35	31,00	Excelente
DEPORTISTA 14	35	28	35	28	35	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 15	35	28	35	28	28	35	35	32,00	Excelente
DEPORTISTA 16	35	28	35	28	35	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 17	35	21	35	28	28	35	35	31,00	Excelente
DEPORTISTA 18	35	28	35	28	35	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 19	35	28	35	28	35	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 20	35	21	35	28	28	35	35	31,00	Excelente
	Malo								-
	Deficiente								-
	Bueno								-
	Muy bueno								-
	Excelente								100%

Figura 7

Porcentaje de tiro a dos pasos



Nota: Podemos observar que en el tiro a la canasta en dos pasos se realizó con éxito debido que llego con un total del 100% demostrando que las aplicaciones de los ejercicios con normas de bioseguridad son adecuadas para los deportistas.

Tabla 24*Diagrama Entrada la a canasta con obstáculos*

Nombre:	Entrada a la canasta con obstáculos
Objetivo:	Desarrollar la habilidad y destrezas al momento de realizar la entrada a la canasta esquivando los obstáculos con cambios de dirección mediante las normas de bioseguridad precautelando la salud de los deportistas y perfeccionando el fundamento técnico.
Medios:	Pelotas, conos, pito, cronometro, tablero.
Descripción:	<p>El jugador deberá orientarse en tres puntos fundamentales para la entrada a la canasta. Orientación de los pies, salida y el tiro, ubicar los conos en las zona del tiro libre los conos son los obstáculos simulando ser defensores en la cual deberá realizar cambios de dirección de manera rápida y eficaz, al llegar al punto de la salida para hacer el tiro con máximo dos botes para hacer la entrada. Es importante que el deportista practicar los dos lados de la cancha para el desarrollo lateral. Este ejercicio se aplicara las normas de bioseguridad manteniendo la distancia de 2 metros de los compañeros.</p>

Tabla 25*Normas de bioseguridad entrada la a canasta con obstáculos*

Aplicación en los ejercicios	1	2	3	4	5
1. Uso de mascarilla.					
2. Mientras el estudiante ejecuta el ejercicio los demás están a 5 metros de distancia.					
3. Lavado de manos frecuentes antes, durante y después de la práctica deportiva.					
4. En el descanso intervienen los entrenadores con la desinfección de manos (alcohol).					
5. Usan los Equipos de Protección Personal.					
6. Desinfección de los implementos antes y después de la práctica deportiva.					
7. Medios para marcar el distanciamiento en la práctica deportiva.					

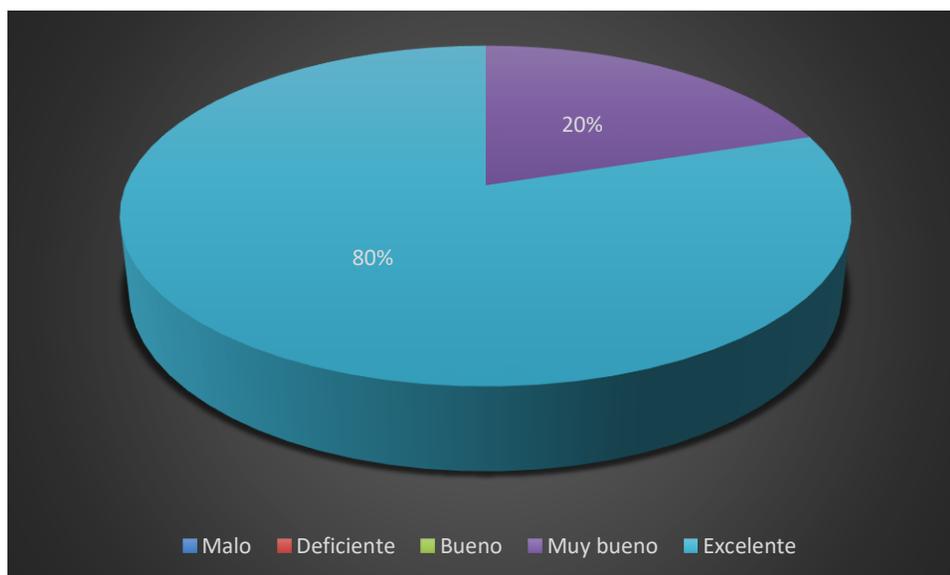
Tabla 26

Calificación del diagrama entrada la a canasta con obstáculos

	P. 1	P. 2	P.3	P. 4	P. 5	P. 6	P. 7	Valoración	Calificación
DEPORTISTA 01	35	21	35	28	28	35	35	31,00	Excelente
DEPORTISTA 02	35	21	35	28	28	35	35	31,00	Excelente
DEPORTISTA 03	35	21	21	28	28	35	35	29,00	Excelente
DEPORTISTA 04	35	21	21	28	28	35	35	29,00	Excelente
DEPORTISTA 05	35	21	35	28	35	35	35	32,00	Excelente
DEPORTISTA 06	35	21	35	28	21	21	35	28,00	Muy bueno
DEPORTISTA 07	35	28	35	28	35	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 08	14	28	35	28	28	35	35	29,00	Excelente
DEPORTISTA 09	35	21	35	28	35	35	35	32,00	Excelente
DEPORTISTA 10	35	28	35	28	28	35	35	32,00	Excelente
DEPORTISTA 11	35	28	35	28	35	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 12	35	28	35	7	28	35	35	29,00	Excelente
DEPORTISTA 13	35	21	35	7	21	35	28	26,00	Muy bueno
DEPORTISTA 14	35	28	35	7	35	35	28	29,00	Excelente
DEPORTISTA 15	35	28	35	7	21	35	28	27,00	Muy bueno
DEPORTISTA 16	35	28	35	28	35	35	28	32,00	Excelente
DEPORTISTA 17	35	21	35	28	28	35	28	30,00	Excelente
DEPORTISTA 18	35	28	35	28	35	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 19	35	28	35	28	35	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 20	21	21	35	28	21	35	35	28,00	Muy bueno
Malo									-
Deficiente									-
Bueno									-
Muy bueno									20%
Excelente									80%

Figura 8

Porcentaje entrada la a canasta con obstáculos



Nota: los deportistas al ejecutar el ejercicio de la entrada a la canasta con obstáculos en dos pasos se puede evidenciar que 80% de ellos se mantiene al margen de los cuidados aplicativos de ejercicios con normas de bioseguridad y el otro 20% se puede concluir que se llegara adaptar a estar normas de protección en los entrenamientos.

Tabla 27*Diagrama bote o drible*

Nombre:	Bote o drible
Objetivo:	Desarrollar el drible con normas de bioseguridad precautelando la salud de los deportistas y perfeccionando el fundamento técnico.
Medios:	Pelotas, conos, pito, cronometro, tablero.
Descripción:	<p>El jugador pasara por tres estaciones en las cuales se dará el drible de control, de protección y de velocidad. En la primera estación se realizará el driblen de control en el cual se ejecutará sin presión se colocará unos platos para que el deportista sepa por donde debe ir y de esta manera no se dé un acercamiento con los otros jugadores. En la segunda estación se realizará el driblen de protección con una defensa que presione, pero estos estarán con distancia determinada con una ula. En la tercera estación se realizará el driblen en velocidad en un tiempo delimitado por el entrenador y tendrán un distanciamiento que se encontrara delimitado por conos.</p>

Tabla 28*Normas de bioseguridad del bote o drible*

Aplicación en los ejercicios	1	2	3	4	5
1. Uso de mascarilla.					
2. Mientras el estudiante ejecuta el ejercicio los demás están a 5 metros de distancia.					
3. Lavado de manos frecuentes antes, durante y después de la práctica deportiva.					
4. En el descanso intervienen los entrenadores con la desinfección de manos (alcohol).					
5. Usan los Equipos de Protección Personal.					
6. Desinfección de los implementos antes y después de la práctica deportiva.					
7. Medios para marcar el distanciamiento en la práctica deportiva.					

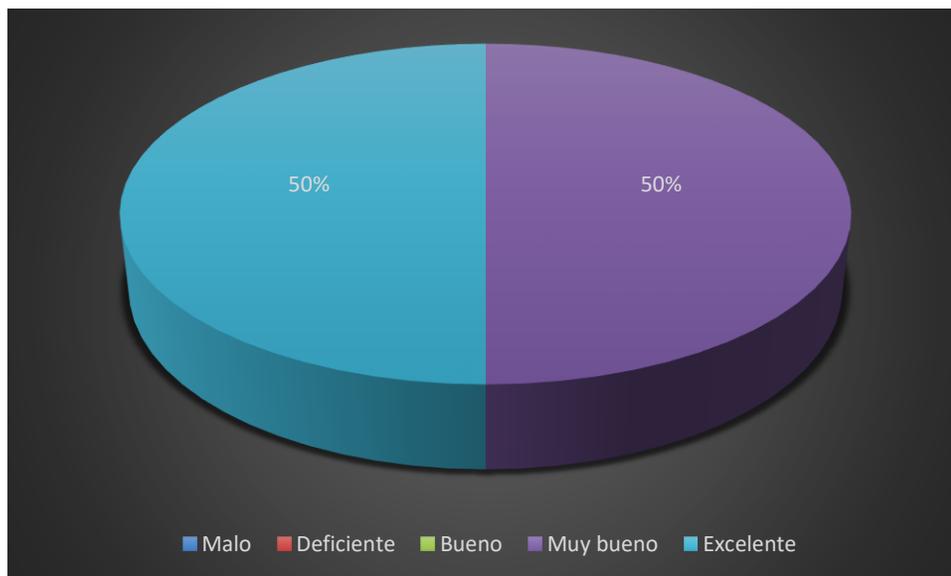
Tabla 29

Calificación del diagrama bote o drible

	P. 1	P. 2	P.3	P. 4	P. 5	P. 6	P. 7	Valoración	Calificación
DEPORTISTA 01	35	14	35	28	28	35	35	30,00	Excelente
DEPORTISTA 02	35	14	35	28	28	35	35	30,00	Excelente
DEPORTISTA 03	35	14	35	28	35	35	35	31,00	Excelente
DEPORTISTA 04	35	28	35	28	28	35	21	30,00	Excelente
DEPORTISTA 05	35	28	35	28	35	35	21	31,00	Excelente
DEPORTISTA 06	35	21	35	28	28	35	21	29,00	Excelente
DEPORTISTA 07	35	28	35	28	35	14	21	28,00	Muy bueno
DEPORTISTA 08	35	28	35	28	28	14	21	27,00	Muy bueno
DEPORTISTA 09	35	21	35	28	35	14	35	29,00	Excelente
DEPORTISTA 10	35	7	35	28	28	14	35	26,00	Muy bueno
DEPORTISTA 11	35	7	35	28	35	14	35	27,00	Muy bueno
DEPORTISTA 12	35	7	35	28	28	14	35	26,00	Muy bueno
DEPORTISTA 13	35	7	35	28	28	14	35	26,00	Muy bueno
DEPORTISTA 14	35	28	35	28	14	14	35	27,00	Muy bueno
DEPORTISTA 15	35	14	35	28	14	35	35	28,00	Muy bueno
DEPORTISTA 16	35	14	35	28	14	35	35	28,00	Muy bueno
DEPORTISTA 17	35	14	35	28	14	35	35	28,00	Muy bueno
DEPORTISTA 18	35	28	35	28	35	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 19	35	35	35	28	35	35	35	34,00	Excelente
DEPORTISTA 20	35	21	35	28	28	35	35	31,00	Excelente
	Malo								-
	Deficiente								-
	Bueno								-
	Muy bueno								50%
	Excelente								50%

Figura 9

Porcentaje del bote o drible



Nota: los deportistas al ejecutar el ejercicio del bote o drible diseñado y aplicando las normas de bioseguridad se logra evidenciar que 50% de ellos se mantiene al margen de los cuidados aplicativos y el otro 50% se puede corroborar que se ira adaptando al contorno y a este nuevo diseño por el bienestar de sí mismo y la protección en los entrenamientos.

Tabla 30*Diagrama de defensa*

Nombre:	Defensa
Objetivo:	Mejorar la defensa en la cual este implícitas las normas de bioseguridad precautelando la salud de los deportistas y perfeccionando el fundamento técnico.
Medios:	Pelotas, conos, pito, cronometro, tablero.
Descripción:	<p>El jugador pasara por dos estaciones en las cuales se dará la defensa individual con un jugador que marcara al oponente, este se encontrara a un distanciamiento de 2 metros para evitar posibles contagios se delimitara la zona con cuerda y platos.</p> <p>En la segunda estación defensa en zonas en los cuales se realizará la defensa en zonas 2-3 y 3-2 en las cuales se darán desplazamientos en diferentes direcciones de la misma manera se dará 3-1-1 y 1-2-2.</p>

Tabla 31*Normas de bioseguridad de defensa*

Aplicación en los ejercicios	1	2	3	4	5
1. Uso de mascarilla.					
2. Mientras el estudiante ejecuta el ejercicio los demás están a 5 metros de distancia.					
3. Lavado de manos frecuentes antes, durante y después de la práctica deportiva.					
4. En el descanso intervienen los entrenadores con la desinfección de manos (alcohol).					
5. Usan los Equipos de Protección Personal.					
6. Desinfección de los implementos antes y después de la práctica deportiva.					
7. Medios para marcar el distanciamiento en la práctica deportiva.					

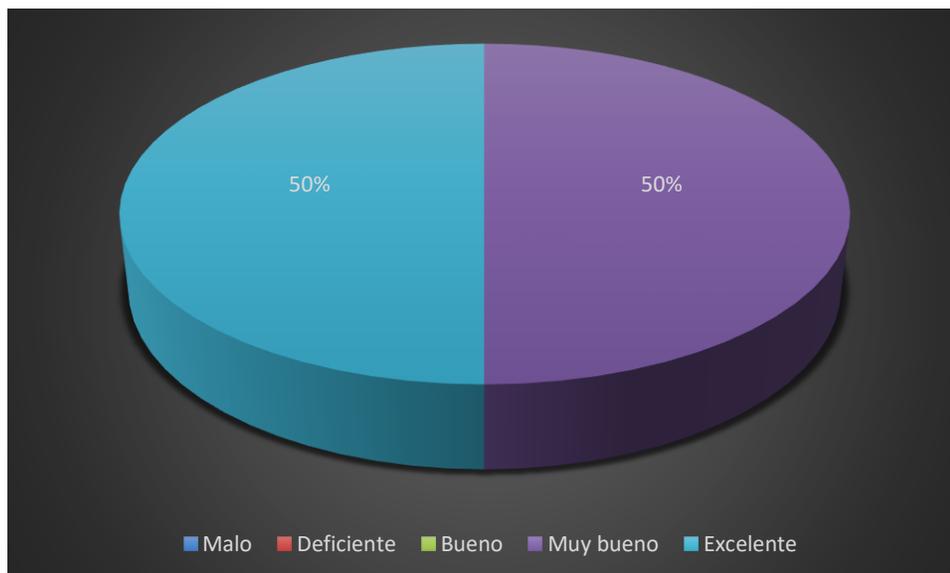
Tabla 32

Calificación del diagrama de defensa

	P. 1	P. 2	P. 3	P. 4	P. 5	P. 6	P. 7	Valoración	Calificación
DEPORTISTA 01	35	28	35	28	21	35	35	31,00	Excelente
DEPORTISTA 02	35	28	35	28	21	35	35	31,00	Excelente
DEPORTISTA 03	35	28	7	21	21	35	35	26,00	Muy bueno
DEPORTISTA 04	35	28	21	21	21	35	35	28,00	Muy bueno
DEPORTISTA 05	35	28	21	28	21	35	35	29,00	Excelente
DEPORTISTA 06	35	7	21	28	21	14	35	23,00	Muy bueno
DEPORTISTA 07	35	14	21	28	21	14	35	24,00	Muy bueno
DEPORTISTA 08	35	7	21	21	28	14	28	22,00	Muy bueno
DEPORTISTA 09	35	7	35	28	35	28	28	28,00	Muy bueno
DEPORTISTA 10	35	7	21	21	21	28	28	23,00	Muy bueno
DEPORTISTA 11	35	7	35	28	35	28	35	29,00	Excelente
DEPORTISTA 12	35	7	35	21	28	28	35	27,00	Muy bueno
DEPORTISTA 13	35	7	35	28	28	21	35	27,00	Muy bueno
DEPORTISTA 14	35	7	35	28	35	35	35	30,00	Excelente
DEPORTISTA 15	35	7	35	21	28	35	35	28,00	Muy bueno
DEPORTISTA 16	35	28	35	21	35	35	35	32,00	Excelente
DEPORTISTA 17	35	21	35	14	28	35	35	29,00	Excelente
DEPORTISTA 18	35	28	35	28	35	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 19	35	28	35	35	35	35	35	34,00	Excelente
DEPORTISTA 20	35	21	35	14	28	35	35	29,00	Excelente
	Malo								-
	Deficiente								-
	Bueno								-
	Muy bueno								50%
	Excelente								50%

Figura 10

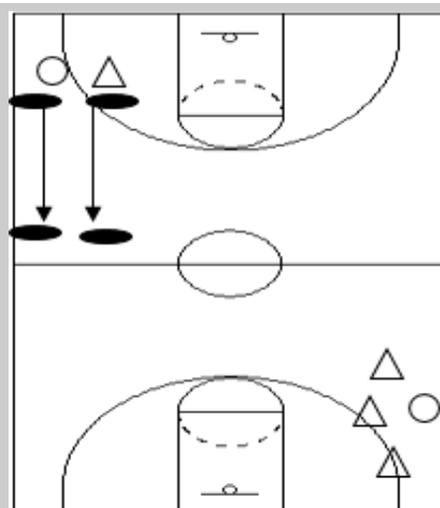
Porcentaje de defensa



Nota: los deportistas practican el ejercicio de defensa con mayor satisfacción dando un porcentaje del 50% de excelencia manteniendo el régimen de normas de bioseguridad para los entrenamientos diseñados y el otro 50% se está adaptando con por su bienestar y protección de sí mismos.

Tabla 33*Diagrama de defensa mixta*

Nombre:	Defensa mixta
Objetivo:	Ejecutar la defensa mixta centralizado en el mejoramiento y funcionamiento de este ejercicio adaptado para el deportista se adapte a las nuevas estrategias de ejecución con las normas de bioseguridad precautelando la salud de los deportistas y perfeccionando el fundamento técnico.
Medios:	Cuerda, balones, conos, pito, cronometro, tablero.
Descripción:	<p>El jugador pasara por dos estaciones en las cuales se dará la defensa mixta en la que marcara al oponente, este se encontrara a un distanciamiento de 2 metros para evitar posibles contagios se delimitara la zona con platos. En la segunda estación se dará una presión en los cuales se realizará para que dificulten el saque se aplicara presión con los otros jugadores los cuales estarán distanciados a 2 metros de distancia delimitados con una cuerda.</p>

**Tabla 34***Normas de bioseguridad de defensa mixta*

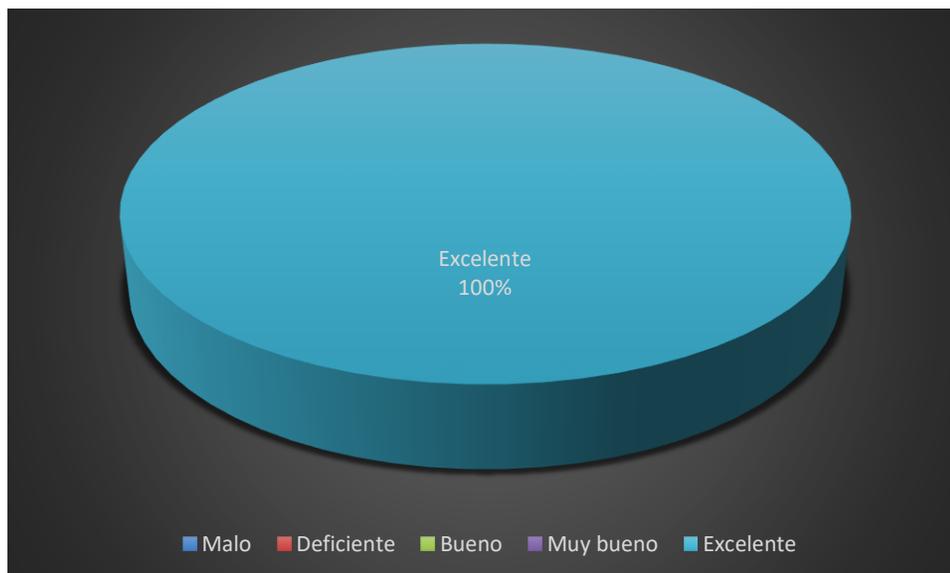
Aplicación en los ejercicios	1	2	3	4	5
1. Uso de mascarilla.					
2. Mientras el estudiante ejecuta el ejercicio los demás están a 5 metros de distancia.					
3. Lavado de manos frecuentes antes, durante y después de la práctica deportiva.					
4. En el descanso intervienen los entrenadores con la desinfección de manos (alcohol).					
5. Usan los Equipos de Protección Personal.					
6. Desinfección de los implementos antes y después de la práctica deportiva.					
7. Medios para marcar el distanciamiento en la práctica deportiva.					

Tabla 35*Calificación del diagrama de defensa mixta*

	P. 1	P. 2	P. 3	P. 4	P. 5	P. 6	P. 7	Valoración	Calificación
DEPORTISTA 01	35	28	28	28	28	35	35	31,00	Excelente
DEPORTISTA 02	35	28	35	28	28	35	35	32,00	Excelente
DEPORTISTA 03	35	28	35	28	21	35	35	31,00	Excelente
DEPORTISTA 04	35	28	35	28	28	35	35	32,00	Excelente
DEPORTISTA 05	35	28	35	28	35	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 06	35	21	35	28	28	35	35	31,00	Excelente
DEPORTISTA 07	35	28	21	28	35	35	35	31,00	Excelente
DEPORTISTA 08	35	28	21	28	28	35	35	30,00	Excelente
DEPORTISTA 09	35	21	21	28	35	35	35	30,00	Excelente
DEPORTISTA 10	35	28	21	28	28	35	35	30,00	Excelente
DEPORTISTA 11	35	28	21	28	35	35	35	31,00	Excelente
DEPORTISTA 12	35	28	35	28	28	35	35	32,00	Excelente
DEPORTISTA 13	35	21	35	21	21	35	35	29,00	Excelente
DEPORTISTA 14	35	28	35	21	21	35	35	30,00	Excelente
DEPORTISTA 15	35	28	35	21	21	35	35	30,00	Excelente
DEPORTISTA 16	35	28	35	21	35	35	35	32,00	Excelente
DEPORTISTA 17	35	21	35	21	28	35	35	30,00	Excelente
DEPORTISTA 18	35	28	28	21	35	35	35	31,00	Excelente
DEPORTISTA 19	35	28	35	28	35	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 20	35	21	35	28	28	35	35	31,00	Excelente
	Malo								-
	Deficiente								-
	Bueno								-
	Muy bueno								-
	Excelente								100%

Figura 11

Porcentaje de defensa mixta



Nota: los deportistas al ejecutar el ejercicio de la defensa mixta diseñada y aplicando las normas de bioseguridad, se puede evidenciar que el 100% de los mismo se mantiene al margen ya que con el fin de cuidar el bienestar de los mismos.

Tabla 36*Diagrama de defensa variante 1*

Nombre:	Defensa variante 1
Objetivo:	Desarrollar variantes defensivas enfocados en la triple amenaza en la cual este implícitas las normas de bioseguridad precautelando la salud de los deportistas y perfeccionando el fundamento técnico.
Medios:	Pelotas, conos, pito, cronometro, tablero.
Descripción:	<p>Los deportistas formaran dos equipos según la orden del entrenador, todos deben ubicarse en las zonas específicas el equipo A deberá tener balón y el equipo B debe ubicarse del otro lado de la cancha sin balón cada equipo mantendrán la distancia de 5 metros. Cada 1 jugador de cada extremo deberá desplazarse rápidamente boteando al círculo de medio campo y echar del círculo el balón del otro jugador en el cual deberá ir por el con agilidad inmediata el que no logre coger el balón se convierte en defensa y el otro en atacante generando un 1c1 en una de las dos canastas.</p>

Tabla 37*Normas de bioseguridad de defensa variante 1*

Aplicación en los ejercicios	1	2	3	4	5
1. Uso de mascarilla.					
2. Mientras el estudiante ejecuta el ejercicio los demás están a 5 metros de distancia.					
3. Lavado de manos frecuentes antes, durante y después de la práctica deportiva.					
4. En el descanso intervienen los entrenadores con la desinfección de manos (alcohol).					
5. Usan los Equipos de Protección Personal.					
6. Desinfección de los implementos antes y después de la práctica deportiva.					
7. Medios para marcar el distanciamiento en la práctica deportiva.					

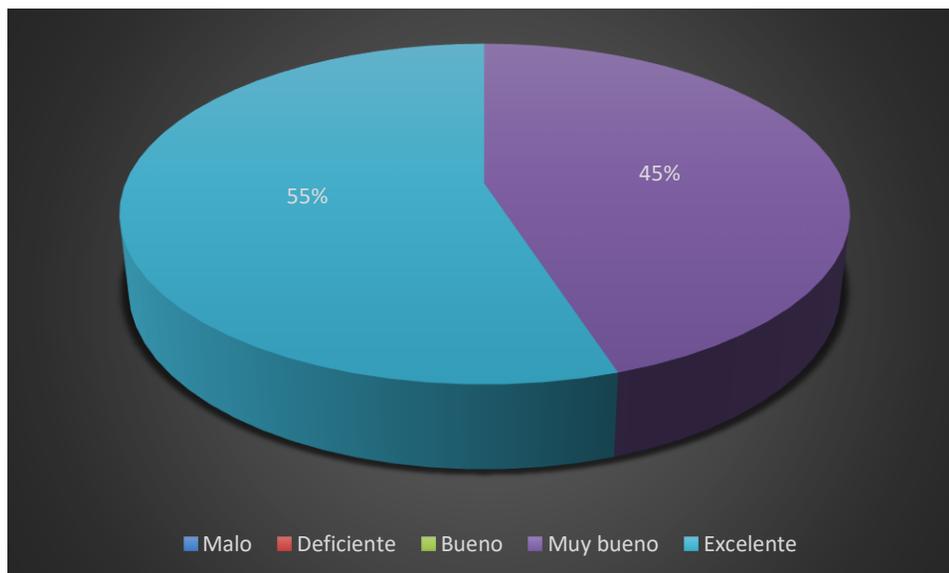
Tabla 38

Calificación del diagrama de defensa variante 1

	P. 1	P. 2	P.3	P. 4	P. 5	P. 6	P. 7	Valoración	Calificación
DEPORTISTA 01	35	21	35	28	28	35	35	31,00	Excelente
DEPORTISTA 02	35	21	35	28	7	35	35	28,00	Muy bueno
DEPORTISTA 03	35	21	35	28	7	35	35	28,00	Muy bueno
DEPORTISTA 04	35	21	35	28	7	35	35	28,00	Muy bueno
DEPORTISTA 05	35	21	35	28	7	35	35	28,00	Muy bueno
DEPORTISTA 06	35	21	35	28	7	35	35	28,00	Muy bueno
DEPORTISTA 07	35	28	7	28	7	35	35	25,00	Muy bueno
DEPORTISTA 08	35	28	7	28	7	35	35	25,00	Muy bueno
DEPORTISTA 09	35	21	7	28	21	35	35	26,00	Muy bueno
DEPORTISTA 10	35	35	7	28	21	35	35	28,00	Muy bueno
DEPORTISTA 11	35	35	7	28	35	35	35	30,00	Excelente
DEPORTISTA 12	35	35	35	28	28	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 13	35	35	35	28	28	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 14	35	35	35	28	35	35	35	34,00	Excelente
DEPORTISTA 15	35	35	35	28	28	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 16	35	35	35	28	35	35	35	34,00	Excelente
DEPORTISTA 17	35	35	35	28	28	35	35	33,00	Excelente
DEPORTISTA 18	35	35	35	28	35	35	35	34,00	Excelente
DEPORTISTA 19	35	35	35	28	35	35	35	34,00	Excelente
DEPORTISTA 20	35	35	35	28	28	35	35	33,00	Excelente
Malo									-
Deficiente									-
Bueno									-
Muy bueno									45%
Excelente									55%

Figura 12

Porcentaje de defensa variante 1



Nota: los deportistas al ejecutar el ejercicio con la variante de defensa con el fin del desarrollo de cada deportistas enfocado en el diseño y aplicación de las normas de bioseguridad que el 55% está en excelencia y el 45% está adaptándose al entorno y a las estrategias y normas para la ejecución de los fundamentos técnicos con el fin de cuidar el bienestar de los estudiantes.

Tabla 39*Diagrama de defensa variante 2*

Nombre:	Defensa variante 2
Objetivo:	Desarrollar variantes defensivas enfocados en cada uno del deportista su desarrollo funcional técnico y táctico en la cual este implícitas las normas de bioseguridad precautelando la salud de los deportistas y perfeccionando el fundamento técnico.
Medios:	Pelotas, conos, pito, cronometro, tablero.
Descripción:	<p>Los deportistas se ubicarán en parejas en la cual deberán tener cada uno un balón e ir boteando y el atacante tiene que intentar entrar dentro del círculo, el defensor tiene que impedirlo utilizando el cuerpo, manteniendo la distancia que es de 5 metros.</p>

Tabla 40*Normas de bioseguridad de defensa variante 2*

Aplicación en los ejercicios	1	2	3	4	5
1. Uso de mascarilla.					
2. Mientras el estudiante ejecuta el ejercicio los demás están a 5 metros de distancia.					
3. Lavado de manos frecuentes antes, durante y después de la práctica deportiva.					
4. En el descanso intervienen los entrenadores con la desinfección de manos (alcohol).					
5. Usan los Equipos de Protección Personal.					
6. Desinfección de los implementos antes y después de la práctica deportiva.					
7. Medios para marcar el distanciamiento en la práctica deportiva.					

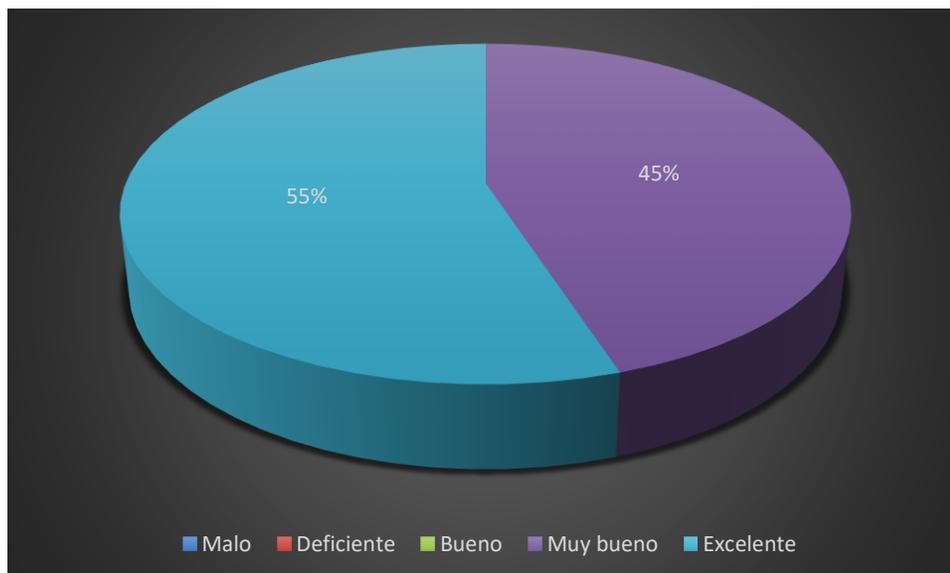
Tabla 41

Calificación del diagrama de defensa variante 2

	P. 1	P. 2	P.3	P. 4	P. 5	P. 6	P. 7	Valoración	Calificación
DEPORTISTA 01	35	21	35	28	28	35	35	31,00	Excelente
DEPORTISTA 02	35	14	35	28	28	35	35	30,00	Excelente
DEPORTISTA 03	35	14	35	21	21	35	35	28,00	Muy bueno
DEPORTISTA 04	35	14	35	28	28	21	28	27,00	Muy bueno
DEPORTISTA 05	35	14	35	28	35	21	28	28,00	Muy bueno
DEPORTISTA 06	35	14	28	28	28	35	21	27,00	Muy bueno
DEPORTISTA 07	35	14	35	21	35	35	21	28,00	Muy bueno
DEPORTISTA 08	35	14	28	28	28	28	35	28,00	Muy bueno
DEPORTISTA 09	35	14	35	28	35	28	35	30,00	Excelente
DEPORTISTA 10	7	14	35	28	28	28	35	25,00	Muy bueno
DEPORTISTA 11	35	14	35	28	35	28	35	30,00	Excelente
DEPORTISTA 12	35	28	35	28	28	28	35	31,00	Excelente
DEPORTISTA 13	35	21	35	28	28	28	21	28,00	Muy bueno
DEPORTISTA 14	14	28	35	28	35	28	21	27,00	Muy bueno
DEPORTISTA 15	35	28	35	28	28	28	35	31,00	Excelente
DEPORTISTA 16	35	28	35	28	35	28	35	32,00	Excelente
DEPORTISTA 17	28	21	35	28	28	35	35	30,00	Excelente
DEPORTISTA 18	28	28	35	28	35	35	35	32,00	Excelente
DEPORTISTA 19	28	28	35	28	35	35	35	32,00	Excelente
DEPORTISTA 20	35	21	35	28	28	35	35	31,00	Excelente
Malo									-
Deficiente									-
Bueno									-
Muy bueno									45%
Excelente									55%

Figura 13

Porcentaje de defensa variante 2



Nota: los deportistas al ejecutar el ejercicio la variante de defensa enfocando al desarrollo técnico y táctico de este diseño y aplicación de normas de bioseguridad podemos observar que el 55% cumple con excelencia y el otro 45% se está adaptando al entorno y medidas aplicadas en el entrenamiento.

Conclusiones

- Es claro que la llegada del COVID 19, obliga al club a suspender las actividades colectivas y entrenamientos deportivos. La OMS de manera explícita determinó el confinamiento mundial, a nivel del COE Nacional se decretó semáforo rojo y con ello la limitación de libre tránsito en todo el país.
- Ciertamente los deportistas y entrenadores cumplen estrictamente el confinamiento para lo cual el Club Guerreros se ha planteado en mantener la actividad física presente en cada uno de ellos con reuniones por zoom de 40 minutos incentivando a cada uno en sus hogares realizar actividades físicas enfocados en el baloncesto.
- Actualmente la Secretaria del Deporte siendo un ente rector en el ámbito deportivo manifestó que se podrá iniciar con los entrenamientos direccionados solamente a la preparación física incluyendo técnica, teniendo claro que no se pueden realizar enfrentamientos ni partidos.
- A pesar del notable deterioro en la condición física, desarrollo motriz y desarrollo de capacidades coordinativas en los deportistas; debido a la falta de práctica de manera presencial el club manifestó que los entrenamientos serán de menor carga.
- Al acceder a los entrenamientos presenciales de manera paulatina se ha delimitado al principio con grupos pequeños enfocados en ejercicios donde prioriza el trabajo individual tanto físico, técnico y táctico.
- De forma estricta el distanciamiento físico es esencial en los entrenamientos deportivos para así evitar la propagación de este virus, según la Secretaria del Deporte, se respetará un distanciamiento de 5 metros con un mínimo de 2 metros de distanciamiento para la realización de la actividad física en el desarrollo de los fundamentos técnicos.

- Se diseñó esta propuesta con el fin de que los deportistas puedan entrenar de manera presencial y evitar el sedentarismo dándoles seguridad en los entrenamientos y aplicando las normas de bioseguridad en el área.
- Dentro de esta investigación Se aplicó la propuesta planteada ya que la misma logra minimizar en un 90% al 100% para así precautelar la salud de los deportistas y entrenadores.
- No existen trabajos de investigación similares que contribuyan y cumplan con las normas de bioseguridad para en el desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto, ya que este es netamente deporte de contacto.
- Esta investigación no solo beneficiará al club si no que podrá ser replicada en otros clubes en todas sus categorías tanto a nivel regional nacional e internacional.
- Esto indica que los ejercicios diseñados del tiro a la canasta en dos pasos aplicando las normas de bioseguridad se realizó con éxito debido que llego con un total del 100% demostrando que las aplicaciones de los ejercicios con normas de bioseguridad son adecuadas para los deportistas.
- Se puede apreciar que en el análisis de bioseguridad de ingreso a las instalaciones se puede evidenciar que un 90% de los deportistas ingresaron con una excelente
- Frente a la evidencia recaudada en el ejercicio de desplazamiento defensivo se realizó con éxito debido que llego con un total del 100% demostrando que las aplicaciones de los ejercicios con normas de bioseguridad son adecuadas para los deportistas.
- Este resultado indica que en los ejercicios de pases se realizó con éxito debido que llego con un total de 15% muy bueno y con 85% excelente demostrando que las aplicaciones de los ejercicios con normas de bioseguridad son adecuadas para los deportistas.

- Este resultado indica que los ejercicios diseñados haciendo énfasis en pases se realizó con éxito debido que llegó con un total de 5% con muy bueno y con un 95% excelente demostrando que las aplicaciones de los ejercicios con normas de bioseguridad son adecuadas para los deportistas.
- Dentro del análisis del tiro de desplazamiento se realizó con éxito debido que llegó con un total del 100% demostrando que las aplicaciones de los ejercicios con normas de bioseguridad son adecuadas para los deportistas.
- Dentro del análisis expuesto podemos observar que en el tiro de canasta se realizó con éxito debido que llegó un total de muy bueno con 40% y excelente con 60% demostrando que las aplicaciones de los ejercicios con normas de bioseguridad son adecuadas para los deportistas.
- En conclusión, podemos observar que en el tiro a la canasta en dos pasos se realizó con éxito debido que llegó con un total del 100% demostrando que las aplicaciones de los ejercicios con normas de bioseguridad son adecuadas para los deportistas.
- En este sentido los deportistas al ejecutar el ejercicio tiro de cabeza en dos pasos se puede evidenciar que 80% de ellos se mantiene al margen de los cuidados aplicativos de ejercicios con normas de bioseguridad y el otro 20% se puede concluir que se llegara adaptar a estar normas de protección en los entrenamientos.
- En última instancia los deportistas al ejecutar el ejercicio del bote o drible diseñado y aplicando las normas de bioseguridad se logra evidenciar que 50% de ellos se mantiene al margen de los cuidados aplicativos y el otro 50% se puede corroborar que se ira adaptando al contorno y a este nuevo diseño por el bienestar de sí mismo y la protección en los entrenamientos.

- Esto indica que los deportistas practican el ejercicio de defensa con mayor satisfacción dando un porcentaje del 50% de excelencia manteniendo el régimen de normas de bioseguridad para los entrenamientos diseñados y el otro 50% se está adaptando con por su bienestar y protección de sí mismos.
- Finalmente, los deportistas al ejecutar el ejercicio de la defensa mixta diseñada y aplicando las normas de bioseguridad, se puede evidenciar que el 100% de los mismo se mantiene al margen ya que con el fin de cuidar el bienestar de los mismos.
- Pese a que los deportistas al ejecutar el ejercicio con la variante de defensa con el fin del desarrollo de cada deportistas enfocado en el diseño y aplicación de las normas de bioseguridad que el 55% está en excelencia y el 45% está adaptándose al entorno y a las estrategias y normas para la ejecución de los fundamentos técnicos con el fin de cuidar el bienestar de los estudiantes.
- Por último los deportistas al ejecutar el ejercicio la variante de defensa enfocando al desarrollo técnico y táctico de este diseño y aplicación de normas de bioseguridad podemos observar que el 55% cumple con excelencia y el otro 45% se está adaptando al entorno y medidas aplicadas en el entrenamiento.

Recomendaciones

- Se recomienda cuidar de los deportistas en los entrenamientos presenciales e innovar los entrenamientos aplicando normas de bioseguridad.
- Se recomienda desarrollar ejercicios con normas de bioseguridad para todas las edades y categorías manteniendo el nivel de excelencia.
- Se recomienda que el director encargado del club Guerreros de a conocer el diseño y aplicación de normas de bioseguridad para el bienestar de los deportistas y tranquilidad de los representantes.
- Se recomienda que los estudiantes tengan conocimientos de esta investigación y sigan manteniéndose presente en los entrenamientos las normas de bioseguridad.

BIBLIOGRAFÍA

- Burja, K. (10 de junio de 2020). secretaria del deporte. *Normas de bioseguridad*, pág. 3. Recuperado el 28 de 02 de 2021, de https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/08/ilovepdf_merged-5.pdf
- Coleffi, P. A. (Octubre de 2018). *Sialdeporte*. Recuperado el 23 de Febrero de 2021, de Sialdeporte: <http://sialdeporte.com/c-basquetbol/desplazamiento-ofensivo-del-baloncesto/>
- Gestion de riesgo* . (29 de Mayo de 2020). Recuperado el 29 de 02 de 2021, de <https://www.gestionderiesgos.gob.ec/protocolos-y-manuales>
- Goldstein, S. (2002). *La Biblia del Entrenador del Baloncesto* (Primera ed.). Barcelona, España : Paidotribo. Recuperado el 15 de Febrero de 2021, de <file:///C:/Users/DANIELA/Documents/tesis%20Dani%20y%20Estefi/MATERIAL%20PARA%20LA%20TESIS/La%20Biblia%20del%20Entrenador%20de%20Baloncesto.pdf>
- Mederos, J. R., & Martín, E. R. (2020). *Repoitorio Universidad de Las Lagunas*. Obtenido de <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/19863/Sustancias%20ergogenicas%20en%20el%20deporte.%20Una%20revisi3n%20bibliografica..pdf?sequence=1>
- OMS, O. M. (2020). *Portal OMS*. Obtenido de <https://www.who.int/es>
- Secretaría del Deporte. (10 de Septiembre de 2020). *Secretaría del Deporte*. Recuperado el 15 de Febrero de 2020 , de Secretaría del Deporte: https://www.fielweb.com/App_Themes/InformacionInteres/plan_nacional_de_reactivacion_formativo_1.pdf