

El impacto de un sistema de entrenamiento de baloncesto 3vs3 adaptado en el desarrollo de los principios ofensivos con balón en niños de 8 a 10 años del club de baloncesto Astros Basketball

Club en la ciudad de Tuluá en el año 2025

Kevin Steven Carmona Tavera

Leandro Zúñiga Corrales

Línea de investigación

Educación Pedagógica y Didáctica

Unidad Central del Valle Del Cauca

Facultad de ciencias de la educación

Programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes

Tuluá – Valle del Cauca

2025

El impacto de un sistema de entrenamiento de baloncesto 3vs3 adaptado en el desarrollo de los principios ofensivos con balón en niños de 8 a 10 años del club de baloncesto Astros Basketball

Club en la ciudad de Tuluá en el año 2025

Kevin Steven Carmona Tavera

Leandro Zúñiga Corrales

Trabajo de grado para optar en título de Licenciado en Educación Básica con Énfasis en

Educación Física, Recreación y Deporte

Director de tesis

Mg. Jhom Fredy Ríos Cañas

Codirector de tesis

Mg. Aida Yineth Palma Pulido

Unidad Central del Valle Del Cauca

Facultad de ciencias de la educación

Programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes

Tuluá – Valle del Cauca

2025

Nota de aceptación

Presidente del Jurado

Jurado

Jurado

Agradecimientos

En primer lugar, agradecemos a Dios, puesto que de él proviene toda sabiduría y entendimiento.

En segundo lugar, un agradecimiento especial para nuestro director de tesis el Mg. Jhom Fredy Ríos Cañas y nuestra codirectora la Mg. Aida Yineth Palma Pulido, por su guía y acompañamiento durante este proceso.

En tercer lugar, agradecemos al profesor Juan Pablo Castillo por su apoyo y disposición durante la realización del presente proyecto.

Tabla de contenido

Resumen.....	9
Abstract	10
Introducción	11
1. Sistema de entrenamiento de baloncesto 3vs3 adaptado en los principios ofensivos con balón en edad escolar temprana	18
1.1 Sistemas de entrenamiento en el baloncesto en edad escolar temprana.....	18
1.1.1 Fundamentos de los Sistemas de entrenamiento en baloncesto 3vs3	19
1.1.2 Metodología de los sistemas de entrenamiento como estrategia de desarrollo en el baloncesto	20
1.2 Principios táctico ofensivos con balón en el baloncesto	21
1.2.1 Conceptos y generalidades de los principios ofensivos con balón en el baloncesto	22
1.2.2 Análisis de los principios tácticos ofensivos en el baloncesto	23
2. Metodología.....	25
2.1 hipótesis de investigación.....	25
2.2 hipótesis nula.....	25
2.3 Enfoque, alcance y corte	25
2.4 Diseños	26
2.5 Población y muestra	26
2.4 Variables.....	26

2.4.1 variable dependiente	26
2.4.2 variable independiente	26
2.5 Instrumento de evaluación	27
2.6 Criterios de inclusión y exclusión	27
2.6.1 Criterios de inclusión.....	27
2.6.2 Criterios de exclusión	27
3. Resultados.....	28
4. Análisis y discusión	31
5. Conclusiones.....	36
6. Recomendaciones	37
Referencias.....	38
Anexos	41

Lista de Tablas

Tabla 1. Tabla cruzada y comparativa de la escala de rendimiento de los de los principios
ofensivos con balón
28

Tabla **2.** Media y desviación de la escala de rendimiento de los de los principios ofensivos con
balón..... 29

Tabla 3. Prueba de hipótesis 30

Lista de anexos

Anexo A	41
Anexo B	43
Anexo C	45

Resumen

Este estudio, de enfoque cuantitativo y alcance explicativo, tuvo como objetivo determinar el impacto de un sistema de entrenamiento de baloncesto 3 vs 3 adaptado en el desarrollo de los principios ofensivos con balón en la toma de decisiones vinculadas a los elementos técnico-tácticos individuales (tiro, pase y *dribling*), en niños de 8 a 10 años del club de baloncesto *Astros Basketball club* en la ciudad de Tuluá durante el año 2025. Se utilizó un diseño preexperimental, aplicando una intervención de 14 semanas con un sistema de entrenamiento de baloncesto 3 vs 3 adaptado en niños 8 a 10 años de edad pertenecientes a la categoría de iniciación deportiva del club. La recolección de datos se realizó mediante un pretest y un postest. Los resultados evidenciaron cambios porcentuales relevantes en la escala de rendimiento de la toma de decisiones en los principios ofensivos con balón tras la intervención. Estos hallazgos se respaldan en los datos presentados en la tabla de contingencia. No obstante, los efectos observados presentaron cambios significativos entre la evaluación inicial y final ($p = .017$).

Palabras clave: Baloncesto, deportes juveniles, rendimiento deportivo, Sistema de entrenamiento 3v3.

Abstract

This quantitative, explanatory study aimed to determine the impact of an adapted 3 vs 3 basketball training system on the development of offensive ball principles in decision-making related to individual technical and tactical elements (shooting, passing, and dribbling) among children aged 8 to 10 years at the *Astros Basketball Club* in the city of Tuluá during the year 2025.

A pre-experimental design was used, implementing a 14-week intervention with an adapted 3-on-3 basketball training system for children aged 8 to 10 years in the club's introductory sports category. Data collection was conducted through a pretest and posttest.

The results showed significant percentage changes on the decision-making performance scale for offensive ball principles after the intervention. These findings are supported by the data presented in the contingency table. However, the observed effects showed significant changes between the initial and final evaluations ($p = .017$).

Keywords: Basketball, youth sports, athletic performance, 3v3 training system.

Introducción

A lo largo de los años, el baloncesto ha experimentado numerosos cambios por parte de las grandes asociaciones que promueven dicho deporte, tales como: la NBA, FIBA, entre otros, este hecho, ha desencadenado que esta disciplina deportiva se logre posicionar dentro de los deportes más acogidos en el mundo, sin embargo, es necesario mencionar que la investigación científica ha contribuido de manera indispensable, gracias a que el baloncesto ha sido gran objeto de estudio por parte del ámbito de la investigación deportiva, y como consecuencia, investigadores y académicos ponen su foco en aspectos como la formación del jugador de baloncesto, incidiendo en aspectos como: la toma de decisiones, aspectos psicológicos, el rendimiento, procesos enseñanza aprendizaje etc. (Lopez et al., 2017).

Por otra parte, es necesario recalcar que el juego puede ser definido como cualquier acción motriz que pueda desenvolverse de manera holística, fomentando así, una cooperación ejecutada por distintos elementos, tales como: el individuo, el contexto y demás agentes. Todo esto en conjunto, conlleva a que se manifiesten circunstancias de adaptabilidad, debido a las características del entorno y a los participantes. También, el juego posee la cualidad de vinculo de interacción social, cuyo objetivo, radica en el desarrollo de capacidades por medio de movimientos que integran a los individuos. Durante esta secuencia de eventos, el sujeto debe encarar y tomar elecciones en el contexto lúdico donde se encuentra, además de examinar los sucesos que se manifiestan durante el juego (Carmona, 2021).

Con base en lo anterior, es correcto afirmar que el juego, resulta ser una herramienta indispensable que debería estar presente durante las secuencias de aprendizaje en población infantil, esto debido, a sus grandes repercusiones sobre distintos aspectos en el infante, no solo en cuanto a la formación integral de este (habilidades sociales, emocionales y comunicativas) si no

también, sobre el desarrollo motriz del mismo, por lo tanto, el juego debería estar inmerso en los procesos de enseñanza - aprendizaje para fomentar la adquisición y desarrollo de aspectos fundamentales propios de cada disciplina deportiva, dentro de las cuales, el baloncesto no es la excepción.

Por otro lado, a nivel nacional, Ángulo (2013) argumenta que, en Colombia, la enseñanza del baloncesto suele estar inmersa en actividades repetitivas y simplistas, que, si bien logran su objetivo de desarrollar y/o adquirir aspectos técnicos propios de dicha disciplina deportiva, estas también dan como resultado, jugadores que realizan procesos cognitivos deplorables. Con base en esta problemática, el autor propone una serie de juegos modificados que reemplazan dichas actividades, avivando de esta manera distintos aspectos como la toma de decisiones.

Con base en lo anterior, la población objeto de estudio requiere una intervención, ya que se observan bajos niveles de rendimiento en cuanto a los principios ofensivos con balón (tiro, pase y *dribling*). Además, para sustentar la existencia de la problemática expuesta se utilizó el test *Performane Assessment in Team Sports* (PATS) (Grehaigne et al., 1997), el cual, permite evaluar el rendimiento de los principios anteriormente mencionados, partiendo de dos conceptos, “como el jugador obtiene la posesión del balón” y “como el jugador se deshace de la posesión de balón” (ver anexo C). Así pues, dicho instrumento se utilizó con 10 niños de entre 8 y 10 años, los cuales son practicantes de la disciplina del baloncesto en el equipo *Astros Basketball Club* de la ciudad de Tuluá. El diagnóstico inicial, reflejó un bajo nivel en la ejecución de los principios ofensivos con balón por parte de los basquetbolistas, donde el 50,5% de los deportistas se ubicó en las categorías “muy bajo” (25,5%) y “bajo” (25%), mientras que solo un 37,5% alcanzó niveles “alto” (12,5%) y “superior” (25%) (ver tabla 1). Es por esto, que se hace evidente la problemática que afecta a la población objeto de estudio, dando paso así a la pregunta de investigación; ¿cuál es el

impacto de un sistema de entrenamiento de baloncesto 3vs3 adaptado en el desarrollo de los principios ofensivos con balón en niños de 8 a 10 años del club de baloncesto *Astros Basketball Club* en la ciudad de Tuluá en el año 2025?

Así mismo, se planteó como objetivo general determinar el impacto de un sistema de entrenamiento de baloncesto 3vs3 adaptado en el desarrollo de los principios ofensivos con balón en niños de 8 a 10 años del club de baloncesto *Astros Basketball Club* en la ciudad de Tuluá en el año 2025. Además, para cumplir con lo anterior, se trazaron los siguientes objetivos específicos, iniciando, por identificar los niveles iniciales de rendimiento de los principios ofensivos con balón de los niños de 8 a 10 años del club de baloncesto *Astros Basketball Club*, seguidamente, diseñar y aplicar un sistema de entrenamiento de baloncesto 3vs3 adaptado durante 14 semanas, para después, identificar los niveles finales de rendimiento de los principios ofensivos con balón, finalmente, comparar y analizar los resultados iniciales y finales de rendimiento de los principios ofensivos con balón a través del test *Performane Assessment in Team Sport*.

Por otra parte, Iglesias (2005) considera importante recordar que los deportes de conjunto poseen un carácter formativo, el cual; se enfoca en el desarrollo integral de los jugadores priorizando el aprendizaje significativo, la adquisición de habilidades técnico - tácticas, la toma de decisiones y el crecimiento personal. A través de juegos reducidos, los niños pueden experimentar la participación continua en situaciones reales de juego y tomar decisiones bajo presión, lo que les permite aprender de manera más efectiva mientras disfrutan del juego. También, señala que, en los deportes colectivos, jugar bien significa ser capaz de elegir la acción pertinente en cada momento y llevarla a cabo de forma eficiente y consistente durante todo el encuentro. Por lo tanto, al adaptar los entrenamientos a las necesidades y características de los jugadores, se logra una enseñanza más efectiva y significativa, alineada con los principios del deporte formativo.

En este contexto, desde el punto de vista del aporte disciplinar, un sistema de entrenamiento de baloncesto 3vs3 adaptado es un medio de entrenamiento eficaz, ya que permite trabajar de manera progresiva los principios ofensivos con balón, favoreciendo la toma de decisiones, la coordinación motriz y la inteligencia de juego desde edades tempranas. Por lo tanto, la orientación deportiva permite un enfoque más dinámico y personalizado en la enseñanza y el desarrollo de habilidades dentro de esta disciplina; la implementación de esta modalidad facilita la adaptación de estrategias que favorecen el rendimiento de los jugadores, teniendo en cuenta esto, a nivel municipal; esta metodología representa una alternativa innovadora para la formación deportiva, aportando herramientas prácticas a los entrenadores y promoviendo un enfoque más dinámico en la enseñanza del baloncesto. Además, se convierte en un recurso valioso para la comunidad de formadores en la región, fortaleciendo el desarrollo del baloncesto base y potenciando el talento local.

Teniendo en cuenta lo anterior, partiendo de la importancia del juego en los procesos de enseñanza – aprendizaje en deportes como el baloncesto, es necesario mencionar la interesante funcionalidad que poseen los juegos predeportivos en dichos procesos. Así pues, los juegos predeportivos, poseen la característica de tener un grado de dificultad mesurado, esto, conlleva a que los agentes puedan integrarse y ejecutar tareas de carácter progresivo, lo cual, fomentara el desarrollo de distintos tipos de habilidades ontológicas, las cuales impactaran de manera positiva en un deporte en específico. Por ello, en busca de la apropiación de principios o fundamentos de una disciplina deportiva en particular, esta clase de juegos permite al individuo obtener una mayor eficiencia en el aprendizaje y desarrollo de capacidades motoras de base, gracias a las grandes expresiones de acciones y movimientos que se ejecutan en estos contextos (González , 1987).

Por otra parte, a nivel internacional, revisiones sistemáticas realizadas con población perteneciente a Portugal, España y Turquía, revelan que los juegos reducidos (dentro de ellos el baloncesto 3vs3) repercuten de manera positiva en la aptitud física, aspectos psicológicos y el desempeño técnico, siendo este último el de mayor interés para la presente investigación, puesto que dicha revisión expone que el desempeño de los principios ofensivos con balón (tiro, pase y drible) se ejecutaron en gran medida y con mayor eficiencia (López et al., 2024).

Con base en lo anterior, y en pro de una fundamentación pertinente y realización del presente proyecto, cobra relevancia realizar una revisión bibliográfica en bases de datos usando palabras clave como: *Basketball*, *Basketball 3vs3*, principios ofensivos, enseñanza, aprendizaje y juegos predeportivos. Por ello, se comprende la necesidad de analizar antecedentes nacionales e internacionales.

En primer lugar se tomó como referencia un estudio internacional, realizado por Naguib (2021), este; tuvo como objetivo desarrollar un programa de formación en los niveles de rendimiento de las habilidades ofensivas y los niveles de pensamiento táctico ofensivo de los jugadores de baloncesto 3×3 del Club Deportivo Tarsana menores de 16 años para la temporada deportiva 2020/2021, cuyo número total de la muestra de investigación, fue de 31 jóvenes que están registrados en el área de Guiza de la Federación Egipcia de Baloncesto, en dicha población, se aplicó un programa de entrenamiento experimental enfocado en las aptitudes táctico-ofensivas, enfocándose en actividades dirigidas al tiro, al pase y drible, además, dicho estudio posee una metodología cuantitativa, un alcance explicativo y un diseño experimental pre y post mediciones en el nivel del pensamiento táctico y las habilidades ofensivas, ejecutado durante 6 semanas. Se observó como resultado, que existen diferencias estadísticamente significativas ($P = 0.05$) entre la media de los mediciones previas y posteriores a favor de la medición posterior de la muestra de

investigación en el nivel de desempeño de habilidades ofensivas del baloncesto jóvenes 3vs3. Por lo anterior, el aporte es evidente, al observar la similitud entre las actividades especializadas en los principios ofensivos con balón en algunas sesiones de entrenamiento y el programa de baloncesto 3vs3 adaptado.

En segundo lugar, se tomó como referencia un estudio internacional, realizado por Yopez (2022), este, tuvo como objetivo optimizar las estrategias didácticas para el mejoramiento de acciones tácticas ofensivas de jugadores juveniles de baloncesto del equipo de la provincia de Orellana, seleccionando a 18 basquetbolistas del equipo juvenil. Además, dicho estudio posee una metodología cuantitativa, un alcance descriptivo y un diseño con una orientación descriptiva/explicativa de orden correlacional ejecutado durante 8 semanas. Tal y como se evidencia en los resultados con la prueba t de *Student*, al compararse los valores de efectividad por cada tipo de acción estudiada, se determina la existencia de diferencias significativas a favor del posttest ($P = 0.000$), dado la mayor media que se establece en el posttest (18,6643) que en el pretest (6,9914). Se demuestra una mejora significativa en el accionar ofensivo del equipo juvenil de baloncesto de la provincia de Orellana luego de implementar la estrategia didáctica, por esto, el aporte se manifiesta en la similitud de la intervención anteriormente mencionada, con el sistema de entrenamiento del presente proyecto.

En tercer lugar, se toma como referencia un estudio local realizado por Calderón (2021), en donde su objetivo fue determinar la incidencia de un programa de juegos sociomotrices de cooperación y oposición en la toma de decisiones de los elementos técnico- táctico individuales (tiro, pase y *dribling*) de los principios ofensivos con balón en niño y niña de 10 a 12 años del club de baloncesto Artilleros de Bugalagrande en el año 2021, utilizando una metodología cuantitativa, con alcance explicativo y diseño pre-experimental con pre-prueba y post-prueba ejecutado con

niños de 10 y 12 años durante 16 microciclos. Se observó como resultado que no existen discrepancias estadísticamente relevantes entre la evaluación inicial y final de los principios ofensivos con balón ($p = .057$), concluyendo que, a pesar de sus resultados estadísticos, el programa de juegos sociomotrices permitió un incremento importante en cuanto a la toma de decisiones, por ello, el aporte se manifiesta en la semejanza de la inmersión con programa de juegos sociomotrices y su impacto en los principios ofensivos del baloncesto.

1. Sistema de entrenamiento de baloncesto 3vs3 adaptado en los principios ofensivos con balón en edad escolar temprana

El baloncesto 3vs3 adaptado se estima como una variante creativa reduciendo el terreno de juego y el número de jugadores, lo que permite el desarrollo de una perspectiva lúdica entre el juego y el deporte; este se caracteriza por ser dinámico y activo, impulsando la participación continua y competitiva, promoviendo el desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales, físicas y sociales. Por lo tanto, el baloncesto 3vs3 adaptado, resulta ser de gran utilidad en el aprendizaje y/o desarrollo de los principios ofensivos; inculcando sus fundamentos y así, garantizando el éxito en los procesos de enseñanza – aprendizaje, por ello, a continuación, se presentan los fundamentos teóricos que permiten sustentar esta investigación, abordando el concepto del baloncesto y su incidencia en los procesos de iniciación de deportes colectivos (Hernandez, 1998).

1.1 Sistemas de entrenamiento en el baloncesto en edad escolar temprana

El baloncesto en edad escolar temprana, es una excelente manera de introducir a los niños en el deporte y al ejercicio físico, promoviendo habilidades motrices, sociales y emocionales desde sus inicios en dicha disciplina deportiva. En esta etapa, la enseñanza debe centrarse en el juego y la diversión, con un enfoque en el desarrollo integral aún más que en la competencia. Por lo tanto, ganar no debería ser el objetivo fundamental; por el contrario, fomentar aprendizaje significativo como las reglas, valores, y aspectos técnico tácticos, debería ser el enfoque principal, y así, desarrollar el potencial de cada jugador, potencializando la adquisición de habilidades y conocimientos para su posterior aplicación en el campo de juego (Agudelo y Ospina, 2013).

Por otra parte, la iniciación deportiva es el proceso de aprendizaje y desarrollo de habilidades en un deporte, que comienza cuando un individuo se inicia en el mismo y culmina cuando logra dominarlo y practicarlo de manera efectiva, integrando sus componentes técnicos y

tácticos de acuerdo a su estructura y función. Exponen que el primer paso en la iniciación deportiva es dominar las habilidades motrices básicas de manera eficiente; estas habilidades, forman la base para el desarrollo de las habilidades motrices específicas del deporte en cuestión, por lo que está considerado iniciado en un deporte, cuando ha superado el nivel de ejecución mecánico de las habilidades básicas y ha adquirido la capacidad de pensar estratégicamente, comprender el entorno del juego, actuar de forma coherente con las normas, y comunicarse con los demás jugadores a través de señales motrices que son clave para el éxito del equipo (Agudelo y Ospina, 2013). Esto implica un dominio técnico, táctico, cognitivo físico que le permite desempeñarse de manera efectiva en el contexto deportivo. Por otra parte, el desarrollo motor está influenciado por el crecimiento físico y el sistema nervioso central. Comprender el desarrollo psicomotor ayuda a mejorar el rendimiento y las habilidades de movimiento. Estas mejoras ayudan a aumentar la autoestima y la estabilidad emocional de las personas (Dako et al., 2023).

1.1.1 Fundamentos de los Sistemas de entrenamiento en baloncesto 3vs3

El baloncesto 3vs3 es una modalidad dinámica y estratégica que requiere fundamentos específicos de entrenamiento para maximizar el rendimiento. En primer lugar, los fundamentos de los sistemas de entrenamiento son la inducción previa al deporte y al conocimiento; con el propósito de indagar el nivel del deportista. Dicho esto, se debe utilizar herramientas de manera estratégica, adaptando los entrenamientos por medio del juego, con base a las necesidades y capacidades del jugador; y así, mejorar habilidades técnicas y tácticas a largo plazo, sin que el resultado inmediato sea la principal preocupación. Dicho esto, se concluye que lo esencial no radica en la reproducción de un gesto técnico a la perfección por parte del jugador, sino que, este pueda cumplir con las metas dentro de las circunstancias del juego (Hernandez, 1998).

1.1.2 Metodología de los sistemas de entrenamiento como estrategia de desarrollo en el baloncesto

Implementando diferentes metodologías de enseñanza en el baloncesto mediante el juego, se estimula y regula el movimiento del cuerpo adaptándolo a las necesidades del contexto en donde se desenvuelve el infante, además, de fomentar su habilidad para asimilar dichos movimientos. A su vez, todo comportamiento motor que el jugador experimente, permitirá el experimentar satisfacción y necesidad por el movimiento de manera voluntaria, esto debido, a la liberación de hormonas como: la dopamina, oxitocina, serotonina y endorfina, por lo que el juego, implementado para realizar distintas actividades, articuladas a su vez, con juegos predeportivos modificados y adaptados a las condiciones de la población, resultan ser una herramienta efectiva, que debe estar integrada en la metodología y didáctica de la enseñanza del baloncesto (Sánchez, 2018).

Así pues, es una necesidad emplear el juego como metodología en la educación infantil, ya que este, es la manera más efectiva de desarrollar capacidades indispensables en los niños, tales como la creatividad y la espontaneidad. Esto debido, a que la lúdica, se convierte en una gran aliada para la construcción de bases y de formación en el infante, permitiéndole evolucionar desde su corporeidad en el hacer, ser, y saber, además, de expresar en diferentes ámbitos la liberación de sus emociones, sentimientos, gestos y distintas conductas favoreciendo el desarrollo integral de cada jugador (Sánchez, 2018).

Así pues, los sistemas de entrenamiento en baloncesto como estrategia de desarrollo tienen un enfoque integral que busca mejorar todas las facetas del jugador: técnica, táctica, física y mental. Cada metodología permite adaptar los ejercicios y entrenamientos a los objetivos del equipo y a las necesidades individuales de los jugadores, promoviendo una evolución constante en sus habilidades y en su rendimiento en el juego. La clave de su éxito radica en la adaptación y en la combinación efectiva de estas metodologías para crear sesiones de entrenamiento completas,

que simulen lo más posible el entorno competitivo y permitan que los jugadores crezcan de manera integral, fortaleciendo la cohesión y el rendimiento del equipo en su conjunto.

1.2 Principios táctico ofensivos con balón en el baloncesto

Teniendo en cuenta que, el baloncesto es un deporte de conjunto caracterizado por sus procesos de cooperación y ejecución, los cuales, denotan movimientos rápidos y sagaces que requieren de una elevada coordinación motriz, la cual, debería estar ligada a capacidades condicionales óptimas para su correcta ejecución, sin embargo, una aptitud física adecuada no es suficiente dentro de esta disciplina, puesto que, como se expuso anteriormente, este, es deporte de conjunto, por ello, resulta indispensable que un basquetbolista posea la capacidad de ejecutar procesos mentales en concordancia a la situación que se presente en el juego, es por esto, que fundamentos como el tiro el pase y el drible, deben desarrollarse de manera adecuada para la correcta fluidez en la cancha de un equipo de baloncesto (Zambrano et al., 2023).

De igual manera, es importante comprender que los principios tácticos ofensivos, radican en la forma en como el jugador obtiene la posesión del balón, y así mismo, como dicha posesión resulta en una anotación. Dichos principios, pueden clasificarse de dos maneras con respecto al equipo en posesión del balón: principios ofensivos sin balón y principios ofensivos con balón. El primero de estos, consiste en las posturas que debe adoptar el jugador para llevar a cabo movimientos que denoten peligro para el equipo rival, al generar situaciones que concluyan en la ejecución de una cesta, algunas de estas son: posición de los pies, manos, tronco, cabeza, visión arrancadas etc. Los principios ofensivos con balón por su parte, radican en las opciones que tiene el jugador para generar una anotación o para generar situaciones que desemboquen en una, estos principios son: el tiro el pase y el drible (Zambrano et al., 2023).

1.2.1 Conceptos y generalidades de los principios ofensivos con balón en el baloncesto

En línea con lo anterior, en un deporte de conjunto como el baloncesto, resulta indispensable los procesos de comunicación motriz que se dan en el juego, dichos procesos tienen la naturaleza de ser complejos, además de estar en constante evolución, por esto, la comunicación verbal y, sobre todo, la comunicación motriz, juega un papel sumamente importante durante la ejecución de los principios ofensivos del baloncesto. Con base en lo anterior, dichos principios deben ejecutarse en concordancia con las señales y/o gestos realizados por los miembros del mismo equipo o por el equipo rival, así pues, previo a la ejecución de un tiro, pase o drible, es indispensable que el jugador analice e interprete esta comunicación motriz para así, actuar de la manera más óptima (Oliveira y Ticó, 1992).

Así pues, se concluye que el baloncesto es un deporte altamente estratégico, y por ello, cada jugador debe poseer fundamentos ofensivos afines a esto, así pues, es importante entender que el jugador con balón, debe tener la noción de su posición respecto a los demás jugadores de su equipo, y esta es, que al tener el balón en sus manos, el jugador debe adaptarse a la recepción el mismo, posicionarse con él, y protegerlo de posibles robos, una vez hecho esto, es importante comprender que se disponen de varias herramientas para crear peligro en el campo rival, estas serían: finta, *dribling*, pase o lanzamiento, además, es importante recordar que el *dribling* en la búsqueda de realizar una anotación, puede desembocar en una cesta, antecedido de una fase de control, por su parte, la finta puede considerarse como una acción que, al realizarse con antelación, potencializa la ejecución de algunos fundamentos ofensivos, tales como el pase, el tiro o el drible. (Oliveira y Ticó, 1992).

Los principios ofensivos con balón en el baloncesto constituyen los fundamentos tácticos que guían el ataque y ayudan a optimizar el rendimiento del equipo en situaciones de ofensiva.

Estos principios aseguran una estrategia colectiva que permite aprovechar las fortalezas de cada jugador, maximizar el espacio en la cancha y adaptarse a la defensa rival. Crear situaciones de juego que maximicen las habilidades específicas de cada jugador, por ende; cada jugador tiene habilidades únicas que pueden aprovecharse en beneficio del equipo. Por eso el entrenador debe diseñar jugadas que favorezcan a los jugadores y al equipo para ser más fuertes según el caso, aprovechar las fortalezas individuales y mejorar las debilidades, el cual, permite optimizar el rendimiento ofensivo del equipo y aumentar las probabilidades de anotación.

1.2.2 Análisis de los principios tácticos ofensivos en el baloncesto

Por otro lado, para realizar un análisis de los principios tácticos ofensivos en el baloncesto (tiro, pase y *dribling*), es importante mencionar que, esta disciplina deportiva se considera dentro de las exigentes y complejas, puesto que, en ella se mezcla de cierto modo las tres actividades atléticas por excelencia (salto, carrera y lanzamiento), además, estas actividades deben acompañarse de ejecuciones motrices que juntas, dan como resultado los gestos técnicos que caracterizan al baloncesto, sin embargo, dichos gestos no podrían llevarse a cabo sin un adecuado nivel cognitivo que permita un adecuado análisis del entorno para una posterior toma de decisiones, esto requiere que por parte del jugador, se dé una necesaria observación y reflexión del distintos elementos dentro del juego, para que así, el basquetbolista pueda desenvolverse de manera fluida en el campo (Acebo y alcívar, 2021).

El análisis de los principios tácticos ofensivos en el baloncesto ayuda a comprender cómo estos elementos contribuyen a una estrategia de equipo sólida y efectiva. Cada principio táctico se enfoca en coordinar movimientos y decisiones para generar ventajas sobre la defensa contraria y maximizar las oportunidades de anotación. El hacer uso adecuado del espacio permite a los jugadores utilizar toda la cancha, lo que facilita un buen uso del balón y movilidad. Al crear

espacios, se incrementa la posibilidad de encontrar a jugadores y aprovechar mejor las oportunidades, facilitando la creación de situaciones más claras. También, la circulación rápida y precisa del balón permite que la defensa se vea forzada a reposicionarse constantemente, generando posibles errores y desajustes. Esta táctica busca maximizar el tiempo de posesión al mismo tiempo que se exploran diferentes habilidades y movimientos continuos y progresivos. La lectura y reacción permiten aprovechar las debilidades defensivas y tomando decisiones acertadas. Esta habilidad agiliza la toma de decisiones y permite explotar las oportunidades momentáneas, manteniendo la resolución de problemas de los jugadores, al alternar el ritmo y la velocidad que debe adaptarse constantemente a los cambios en el ritmo del juego. Un cambio de ritmo adecuado, aumentando las posibilidades de encontrar espacios para generar juego y mayores oportunidades de anotación (Acebo y alcívar, 2021).

2. Metodología

2.1 hipótesis de investigación

El programa de entrenamiento de baloncesto 3 vs 3 adaptado, presenta efectos significativos en los principios ofensivos con balón (tiro, pase y drible) en niños de 8 a 10 años del club de baloncesto *Astros Basketball Club* de la ciudad de Tuluá en el año 2025.

2.2 hipótesis nula

El programa de entrenamiento de baloncesto 3 vs 3 adaptado, no presenta efectos significativos en los principios ofensivos con balón (tiro, pase y drible) en niños de 8 a 10 años del club de baloncesto *Astros Basketball Club* de la ciudad de Tuluá en el año 2025.

2.3 Enfoque, alcance y corte

La presente investigación presenta un enfoque cuantitativo, puesto que, se utilizó un análisis estadístico con base en los datos numéricos recolectados por medio del PATS en los test iniciales y finales, todo esto, en concordancia a las variables de la investigación. Por otro lado, el alcance de esta investigación es de carácter explicativo, puesto que pretende determinar el impacto de un sistema de entrenamiento de baloncesto 3vs3 adaptado en el desarrollo de los principios ofensivos con balón en niños de 8 a 10 años del club de baloncesto *Astros Basketball Club* en la ciudad de Tuluá en el año 2025, con un corte longitudinal, puesto que la población objeto de estudio fue intervenida durante 14 semanas, a través de un programa enfocado en los principios ofensivos, realizando el análisis de los resultados de estos principios en los deportistas.

2.5 Instrumento de evaluación

Los principios ofensivos con balón (tiro, pase y drible), fueron valorados mediante el PATS (Grehaigne et al., 1997), el cual, permitió recopilar información pertinente a la toma de decisiones en dos escenarios (como el jugador se hace con la posesión del balón, y como el jugador se deshace del balón). Para ello, (siguiendo las recomendaciones de los autores) se conformaron dos equipos de cuatro jugadores, acto seguido, dichos equipos jugaron un partido de dos tiempos con una duración de 7 minutos, finalmente, durante el juego el investigador utilizó el instrumento para registrar las decisiones tomadas por cada uno de los jugadores.

2.6 Criterios de inclusión y exclusión

2.6.1 Criterios de inclusión

- Niños basquetbolistas pertenecientes al club *Astros Basketball Club* de la ciudad de Tuluá entre los 8 y 10 años.
- Niños que presenten certificado médico.

2.6.2 Criterios de exclusión

- Estar fuera del rango de edad estipulado.
- Inasistencia mayor al 20% durante la intervención.
- Niños que presentan patologías.

3. Resultados

Tabla 1.

Tabla cruzada y comparativa de la escala de rendimiento de los de los principios ofensivos con balón

Valores porcentuales de escala de rendimiento											
Pretest vs posttest											
Muy bajo		Bajo		Regular		Básico		Alto		Superior	
Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
37,5%	12%	50%	25%	12,5%	25%	0%	0%	0%	12,5%	0%	25%

Fuente: Los autores

Nota. En la tabla 1, se exponen los resultados en valores porcentuales de la escala de rendimiento de los deportistas, dicha escala, exponen el nivel de ejecución de los basquetbolistas de los principios ofensivos con balón, también, se observa una disminución de los deportistas en las categorías “muy bajo” (25,5%) y “bajo” (25%), además de un aumento en las categorías “alto” (12,5%) y “superior” (25%). Estos resultados, exponen que en términos porcentuales la implementación del programa de entrenamiento 3vs3 adaptado durante 14 semanas, genero un cambio positivo en los principios ofensivos con balón. Cabe resaltar, que dicho programa posee las características de incluir actividades grupales en espacio reducido al final de cada sesión, además de implementar juegos de naturaleza similar en la última fase del programa.

Tabla 2.

Media y desviación de la escala de rendimiento de los de los principios ofensivos con balón.

		Pre rendimiento	Post rendimiento
N	Válido	8	8
	Perdidos	0	0
Media		6,600	16,500
Desviación estándar		2,6300	10,1628

Fuente: Los autores

Nota. En la tabla 2 se describen los resultados de la media y la desviación estándar de la escala de rendimiento de los principios ofensivos con balón, observándose una diferencia de 9.9 en la media estadística al contrastar los resultados iniciales (pre rendimiento) y finales (post rendimiento), permitiendo evidenciar un mayor desarrollo por parte de los alumnos.

Tabla 3.*Prueba de hipótesis*

	Pre rendimiento
	Post rendimiento
Z	-2,380 ^b
Sig. Asintótica (bilateral)	0,017

Fuente: Los autores

Nota. Al realizar la prueba de hipótesis de Wilcoxon para la escala de rendimiento, se puede evidenciar que el nivel de significancia es de $P = ,017$ (siendo menor a $P < ,05$), por lo que se concluye que existieron diferencias estadísticamente significativas entre la evaluación inicial y final.

4. Análisis y discusión

La presente investigación tuvo como objetivo principal analizar el impacto de un sistema de entrenamiento de baloncesto 3vs3 adaptado en el desarrollo de los principios ofensivos con balón en niños de 8 a 10 años pertenecientes al club *Astros Basketball Club*. Los resultados obtenidos a través de las pruebas de evaluación aplicadas antes y después de la intervención evidencian mejoras significativas en la escala de rendimiento ($P = ,017$) de los sujetos intervenidos, confirmando así la hipótesis de la investigación, exponiendo que el sistema de entrenamiento 3vs3 adaptado resulta ser una herramienta eficaz para el desarrollo de los principios ofensivos con balón. Así pues, al comparar los resultados obtenidos del post test y pre test en la consolidación de resultados (ver anexo B), se puede evidenciar como los ítems PB (balones jugados) y AB (balones de ataque) denotan un incremento que permite interpretar un aumento de la capacidad de tiro, pase y drible de los jugadores, ya que dichos ítems reflejan la capacidad ofensiva de las habilidades de los infantes lo que, a su vez, desemboca en un incremento de la escala de rendimiento de cada individuo (ver tabla 1).

Ahora bien, implementar diferentes metodologías de enseñanza del baloncesto a través del juego estimula y regula el movimiento corporal, adaptándolo a las necesidades del entorno en el que se desenvuelve el infante. Todo comportamiento motor que el jugador experimente propicia sensaciones de satisfacción y genera una necesidad voluntaria de movimiento. Por ello, se convierte en una herramienta didáctica efectiva que debe integrarse en la metodología de enseñanza del baloncesto, así mismo, esta facilita la expresión de emociones, sentimientos, gestos y conductas en distintos contextos, favoreciendo así el desarrollo integral de cada jugador (Sánchez, 2018).

En línea con lo anterior, estas experiencias que generan satisfacción, pueden verse potencializadas al evitar ejercicios de naturaleza reduccionista, así, al evitar la monotonía y el enfoque superficial en el desarrollo de los principios ofensivos con balón, optando por la planificación y ejecución de ejercicios que intenten imitar condiciones reales de juego, se lograría no solo el beneficio de la necesidad voluntaria del movimiento, si no también, la práctica y potencialización de habilidades útiles y necesarias para el desarrollo del tiro, el pase y el drible como la comunicación (Angulo, 2013).

Por otra parte, es importante resaltar que el baloncesto, como deporte de conjunto, se caracteriza por llevar a cabo procesos de cooperación y ejecución que demandan movimientos rápidos, precisos y coordinados, los cuales requieren una elevada coordinación motriz y capacidades condicionales óptimas. Por ello, fundamentos técnicos como el tiro, el pase y el drible deben ser desarrollados de manera adecuada, ya que permiten la fluidez y efectividad ofensiva de un equipo en la cancha, así pues, los principios ofensivos con balón, por su parte, se refieren a cómo un jugador con balón logra mantener la posesión y convertirla en una oportunidad de anotación. Estos principios ofensivos se centran en las acciones que puede tomar el jugador para generar o concretar una anotación, (el tiro, el pase y el drible) por ello, estos elementos son esenciales en el desarrollo táctico de cualquier jugador de baloncesto (Zambrano et al., 2023).

Así mismo, el baloncesto 3vs3 adaptado se estima como una variante creativa reduciendo el terreno de juego y el número de jugadores, lo que permite el desarrollo de una perspectiva lúdica entre el juego y el deporte; este se caracteriza por ser dinámico y activo, impulsando la participación continua y competitiva, por ello, la aplicación del baloncesto 3vs3 resulta ser una herramienta útil para la potencialización de los principios ofensivos con balón, para ello, es fundamental comenzar con una evaluación previa del nivel del deportista, lo que permite

identificar sus necesidades y capacidades. A partir de esta evaluación, se pueden diseñar entrenamientos personalizados que se adapten a las necesidades individuales de cada jugador, donde el objetivo principal no es obtener resultados inmediatos, sino mejorar las habilidades técnicas a largo plazo (Hernandez, 1998). En línea con lo anterior, al utilizar tipos de enseñanza como el aprendizaje problemático, los efectos positivos del baloncesto 3vs3 en el desarrollo de los principios ofensivos con balón se verían potencializados, puesto que la motivación, comprensión y sistematización de conocimientos y habilidades generan adquisición y posterior ejecución de movimientos que impactan de manera positiva en el desarrollo del tiro, el pase y el drible, por lo que este tipo de enseñanza se convierte en una estrategia eficaz para la práctica de los principios ofensivos mencionados anteriormente (Angulo, 2013).

Con base en lo anterior, el programa de baloncesto 3vs3 permitió un desarrollo eficaz de los principios ofensivos con balón (el tiro, el pase y el drible) debido a que, al contar con menos jugadores en cancha y un espacio de juego reducido, se incrementa notablemente la participación activa de cada jugador, lo que facilita una mayor frecuencia de ejecución técnica, así, actividades como: persecuciones en grupos pequeños (dos o tres integrantes), carreras con balón de manera individual o grupal en donde se aumenta el número de jugadores en cada ronda, juegos en espacios reducidos (2vs2, 3vs3, etc.) y ejercicios que imiten condiciones reales de juego (con ciertas reglas que restrinjan o potencialicen los principios ofensivos con balón), logran un desarrollo óptimo del tiro, el pase y el drible (Agudelo y Ospina, 2013).

Ahora bien, al comparar los resultados de investigación, con otros estudios que sirvieron de base para la realización del mismo, es necesario mencionar el estudio realizado por Naguib (2021) con el desarrollo un programa de formación en los niveles de rendimiento de las habilidades ofensivas y los niveles de pensamiento táctico ofensivo. Los resultados de esta investigación

exponen que el desempeño de dichas habilidades ofensivas en el baloncesto 3vs3 aumentaron considerablemente. También, es necesario mencionar la implementación de actividades que intentan imitar situaciones de juego reales (2vs1, 2vs2, 3vs2, 3vs3), esto, con el fin de mejorar no solo las habilidades técnicas, si no también, ciertas aptitudes como la toma de decisiones, la cual, permite ver su máxima ejecución al efectuar los principios ofensivos con balón en un juego de baloncesto, así, la implementación de actividades alusivas a un juego de baloncesto real, en donde se modifican las reglas y objetivos para desarrollar dichas habilidades ofensivas, demuestran que, al igual que la presente investigación, el impacto positivo sobre la evolución del tiro, el pase y el drible.

Ahora bien, la investigación realizada por Yopez (2022) basado en perfeccionar didácticamente la estratégica de situaciones tácticas ofensivas en basquetbolistas, coincide de forma determinante con el presente proyecto, gracias a la implementación de un sistema de entrenamiento durante 8 semanas que guarda similitud con la intervención realizada, demostrando así, su eficacia hacia el desarrollo de los principios ofensivos de un equipo de baloncesto. Dicha eficacia, se vio fuertemente ocasionada debido a la implementación de un didáctica pertinente a situaciones de juego ofensiva, tales como: contrataques, rebotes ofensivos, pases y acciones 1vs1, 2vs1, 2vs2 y 3vs2, en las cuales, los principios ofensivos con balón cobran notoriedad y protagonismo, es por ello, que estos resultados denotan concordancia con la presente investigación, puesto que las aptitudes ofensivas de los jugadores fueron desarrolladas considerablemente utilizando una didáctica enfocada en situaciones de espacio reducido y baloncesto 3vs3 adaptado.

En línea con lo anterior, el estudio hecho por Calderón (2021), coincide con la presente investigación, gracias la incidencia de un programa de juegos sociomotrices de cooperación y oposición en los principios ofensivos con balón (tiro, pase y drible), donde expone frecuentemente

la necesidad de la lúdica como herramienta para el desarrollo de distintas habilidades necesarias para los basquetbolistas en formación.

Finalmente, para concluir se puede observar que la implementación de sistemas de entrenamiento, que integran la lúdica y juegos predeportivos (como el baloncesto 3vs3), impactan de manera pertinente al desarrollar las aptitudes ofensivas de los basquetbolistas.

5. Conclusiones

La aplicación del sistema de entrenamiento de baloncesto 3v3 adaptado, fundamentado en los principios ofensivos con balón, tuvo un impacto positivo en los principios ofensivos con balón (tiro, pase y drible) en la población objeto de estudio. Los resultados obtenidos evidencian mejoras estadísticas y porcentuales relevantes entre la evaluación inicial y final, reflejando una evolución de los participantes desde niveles bajos hacia niveles altos y superiores en el diagnóstico de rendimiento, esto último, se evidencia al observar una diferencia de 9,9 puntos en la media estadística entre la evaluación inicial y final del rendimiento de los jugadores, demostrando así, que la intervención realizada permitió un desarrollo significativo de los principios ofensivos con balón.

Asimismo, la mejora observada en situaciones reales de juego demuestra que el enfoque metodológico del baloncesto 3v3 promueve la comunicación, la interacción y la autonomía en la toma de decisiones, favoreciendo así el aprendizaje de habilidades esenciales para el juego colectivo, habilidades, que potencializaran el desarrollo y ejecución del tiro, el pase y el drible. Por tanto, este tipo de intervención representa una estrategia pedagógica eficaz para potenciar el desarrollo integral de jóvenes deportistas en el baloncesto.

6. Recomendaciones

A partir de los resultados obtenidos, se recomienda incorporar de manera sistemática el formato de juego 3v3 adaptado en los procesos de enseñanza del baloncesto infantil, ya que este favorece el contacto constante con el balón, estimula la toma de decisiones autónoma y mejora significativamente la ejecución técnico-táctica.

Es fundamental que los entrenamientos se diseñen en contextos reales de juego, promoviendo la reflexión, el análisis de situaciones y la resolución de problemas por parte del deportista.

Asimismo, se sugiere que los entrenadores adopten un rol de facilitadores del aprendizaje, priorizando el desarrollo de la comunicación, el trabajo cooperativo y el pensamiento táctico dentro de un entorno que estimule la participación activa y el aprendizaje significativo. La evaluación del progreso debe realizarse en contextos reales, ya que esto proporciona información precisa y útil para ajustar las estrategias pedagógicas de forma efectiva.

Referencias

Acebo, R. D., & alcívar, S. A. (2021). Desarrollo de las habilidades técnicas en el baloncesto.

Revista científica dominio d las ciencias, 7(6), 14-37.

<https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/2313>

Agudelo, N., & Ospina, C. A. (2013). Unidad didáctica de baloncesto para niños de ocho a diez

años. *Revista de Educacion Fisica*, 2(1), 60-129.

<https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/16874>

Angulo, V. F. (2013). *Guía didáctica para la enseñanza del baloncesto por medio del modelo comprensivo de la enseñanza de los deportes del grupo de baloncesto infantil del colegio bachillerato de la universidad libre*. [Tesis de Pregrado, Universidad Libre].

<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8597/guia%20didactica%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Calderon, M. A. (2021). *Incidencia de un programa de juegos sociomotrices de cooperación y oposición en la toma de decisiones de los elementos técnico- tácticos individuales (tiro, pase y dribling) de los principios ofensivos con balón en niños de 10 a 12 años del club de balonc*. [Tesis de pregrado, Unidad Central del Valle del Cauca].

<https://repositorio.uceva.edu.co/handle/20.500.12993/2815>

Carmona, O. E. (2021). *Programa de juegos predeportivos basado en el aprendizaje cooperativo, para el control de conductas agresivas, en niños de 12 a 15 años en fútbol sala del Club Sporting – La Unión Valle del Cauca en el 2021*. [Tesis de Pregrado, Universidad entral del Valle del Cauca].

<https://repositorio.uceva.edu.co/bitstream/handle/20.500.12993/2806/T00032724.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Dako, N., Koçi's, L., & Koçi's, E. (2023). Physical and motor characteristics in basketball to children and youth. *Arena-Journal of Physical Activities*, 1(12), 91-100.

https://www.researchgate.net/publication/380505337_Physical_And_Motor_Characteristics_In_Basketball_To_Children_And_Youth

González , C. (1987). *Juegos y Educación Física*. Alhambra. <https://www.abebooks.com/first-edition/Juegos-educaci%C3%B3n-f%C3%ADsica-Gonz%C3%A1lez-Mill%C3%A1n-Cristina/30875701049/bd>

Grehaigne, J. F., Godbout, P., & Bouthier, D. (1997). Performance Assessment in Team Sports. *Journal of teaching in physical education*, 16(4), 500-516.

<https://journals.humankinetics.com/view/journals/jtpe/16/4/article-p500.xml?rskey=Cz5DGB&result=1>

Hernandez. (1998). *Iniciación al baloncesto en niños enseñar y aprender entrenando*. ERGON.

Iglesias, D. (2005). *Conocimiento táctico y toma de decisiones en la formación de jóvenes jugadores de baloncesto*. CV Ciencias del Deporte.

López, M., Pavez, G., & Olate, Y. &. (2024). Juegos reducidos en la enseñanza de las habilidades técnicas y tácticas del baloncesto en niños y adolescentes: una revisión sistemática. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 25(1), 352–356.

<https://doi.org/https://doi.org/10.29035/rcaf.25.1.12>

- Lopez, P. S., Ortega, E., & Pons, J. (2017). Retos del baloncesto del siglo XXI. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(1), 7. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235150578001.pdf>
- Naguib, M. (2021). The Effect of a training program in developing offensive skill performance and tactical thinking of basketball juniors 3×3. *INternational Sports Science Alexandria Journal*, 4(1), 1-93. https://isalexu.journals.ekb.eg/article_183653.html
- Oliveira, J., & Ticó, J. (1992). Análisis funcional del baloncesto como deporte de equipo. *Apunts. Educació Física i Esports*, 1(27), 34-46.
<https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/380566>
- Sánchez, M. (2018). El juego en educación infantil. *Publicaciones didacticas*, 1(92), 30-34.
https://core.ac.uk/outputs/235854122/?utm_source=pdf&utm_medium=banner&utm_campaign=pdf-decoration-v1
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Editorial Paidotribo.
- Yepez, D. (2022). *Improvement of offensive tactical situations through a didactic strategy in basketball*. [Tesis de posgrado, Universidad de las Fuerzas Armadas] .
https://www.researchgate.net/publication/363348521_Improvement_of_offensive_tactical_situations_through_a_didactic_strategy_in_basketball_players_of_the_youth_team_in_the_Orellana_province
- Zambrano, P., Enríquez, L., & Zambrano, M. (2023). Fortalecimiento de los fundamentos técnicos ofensivos en la práctica del baloncesto escolar. *Revista Científica Multidisciplinaria Arbitrada Yachasun*, 7(13), 174-193.
<https://doi.org/10.46296/yc.v7i13.0361>

Anexos

Anexo A

Programa de entrenamiento de baloncesto 3vs3 adaptado.

Fase	Formación integral general				Formación integral mixta				Formación integral específica I				Formación integral específica II	
mes	Enero				Febrero				Marzo				Abril	
semana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
fecha inicio y finalización														
sesiones por semana	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Volumen promedio sesión (min)	75'	75'	75'	75'	75'	75'	75'	75'	75'	75'	75'	75'	75'	75'
Volumen total semana (min)	150'	150'	150'	150'	150'	150'	150'	150'	150'	150'	150'	150'	150'	150'
Calentamiento y vuelta a la calma	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'
Actividades de desarrollo del drible														
juegos y/o circuitos de familiarización del drible	20'	20'	20'	20'										
juegos y/o circuitos grupales	20'	20'	20'	20'	20'	20'	20'	20'						
juegos y/o circuitos individuales					20'	20'	20'	20'	40'	40'	40'	40'		
Actividades de desarrollo del pase														
juegos y/o circuitos de familiarización del pase	20'	20'	20'	20'										
juegos y/o circuitos grupales	20'	20'	20'	20'	20'	20'	20'	20'						
juegos y/o circuitos individuales					20'	20'	20'	20'	40'	40'	40'	40'		
Actividades de desarrollo del tiro														
juegos y/o circuitos de familiarización del tiro	20'	20'	20'	20'										
juegos y/o circuitos grupales	20'	20'	20'	20'	20'	20'	20'	20'						
juegos y/o circuitos individuales					20'	20'	20'	20'	40'	40'	40'	40'		
Actividades de desarrollo integral														
juegos de oposición-cooperación 3vs3 (énfasis en el drible)													40'	40'
juegos de oposición-cooperación 3vs3 (énfasis en el pase)													40'	40'
juegos de oposición-cooperación 3vs3 (énfasis en el tiro)													40'	40'
juego baloncesto 3vs3	20'	20'	20'	20'	20'	20'	20'	20'	20'	20'	20'	20'	20'	20'

Fuente: los autores

En el anexo A, se puede observar la estructuración del programa de entrenamiento de baloncesto 3vs3 adaptado, en cual consta de 14 semanas distribuidas en 4 fases, todo esto, basándose en el concepto de “zona de desarrollo próximo” citado por Weineck (2005), en donde se proponen desafíos dinámicos y recreativos que no estén por encima de las capacidades del individuo, lo cual, lo lleven a superarse a mismo.

Con base en lo anterior, la primera fase del programa se denominó “formación integral general” en donde se llevan a cabo principalmente actividades de familiarización con los principios ofensivos con balón, la segunda fase llamada “formación integral mixta”, consiste en actividades

que integran al individuo a juegos y/o circuitos en contextos individuales y grupales, así mismo, la tercera fase denominada “Formación integral específica I”, fomenta el desarrollo de los principios ofensivos con balón, principalmente con actividades de carácter individual, sin dejar a un lado algunas actividades que integren el baloncesto 3vs3, por último, la cuarta fase llamada “Formación integral específica II” busca poner en práctica el conocimiento adquirido en las fases anteriores, con la predominancia de juegos de oposición-cooperación, los cuales, se llevan a cabo en pequeños encuentros de baloncesto 3vs3 con la característica de presentar ciertas adaptaciones que permitan fomentar la formación de uno o varios principios ofensivos con balón.

Anexo B.

Consolidación de resultados

Pre test

Código	Edad	Sexo	CB	RB	NB	LB	OB	SS	AB	PB	Índice eficiencia	Escala de rendimiento	Diagnostico
J1	10	M	0	5	6	2	2	2	4	5	0.33	5.5	Bajo
J2	10	M	2	5	2	0	3	3	6	7	0.8	11.5	Regular
J3	8	M	2	9	4	6	0	1	1	11	0.18	6.5	Bajo
J4	10	M	3	6	4	5	2	2	4	9	0.58	9.5	Bajo
J5	10	F	1	7	4	3	0	2	2	8	0.23	6.6	Bajo
J6	10	M	0	8	3	5	0	0	0	8	0	4	Muy bajo
J7	8	M	3	1	2	1	0	0	0	4	0.27	4.7	Muy bajo
J8	10	M	2	4	3	5	1	0	1	5	0.2	4.5	Muy bajo

Post test

Código	Edad	Sexo	CB	RB	NB	LB	OB	SS	AB	PB	Índice eficiencia	Escala de rendimiento	Diagnostico
J1	10	M	4	12	4	6	3	1	4	16	0.5	13	Regular
J2	10	M	12	14	15	13	4	2	6	26	0.78	20.8	Alto
J3	8	M	1	6	7	4	0	1	1	7	0.14	4.9	Muy bajo
J4	10	M	14	23	20	12	4	1	5	37	0.86	27.1	Superior
J5	10	F	6	9	9	6	2	2	4	15	0.62	13.7	Regular
J6	10	M	2	7	2	3	1	2	3	9	0.38	8.3	Bajo
J7	8	M	2	12	6	8	2	1	3	14	0.27	9.7	Bajo
J8	10	M	9	17	14	13	3	4	6	26	0.65	34.5	Superior

Fuente: los autores

En el anexo B, se puede observar la consolidación de los resultados obtenidos antes y después de la intervención mediante el *Performane Assessment in Team Sports* (además de especificar algunos datos sobre los infantes como su edad y sexo), el instrumento por su parte, permite registrar ciertas acciones de los jugadores, tales como: CB o balón conquistado (intercepción de balón del adversario), RB o recibir balón (Recepción de balón por parte de

compañero), NB o balón neutro (pase rutinario a compañero), LB o balón perdido (Pérdida de balón en favor de equipo rival), OB o balón ofensivo (Pase a compañero con finalización de canasta), SS o tiro acertado (anotación por parte del jugador), AB o balones de ataque (resultado de OB + SS), PB o volumen de juego (resultado de CB + RB), índice de eficiencia resultado de $[(CB+AB)/(10+LB)]$ y rendimiento $[(\text{índice de eficiencia} * 10) + (\text{volumen de juego} / 2)]$.

minutos en una cancha regular, en donde se enfrentarán dos equipos compuestos por cuatro jugadores.