



**INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACION
Y EL DEPORTE DE SOACHA
NIT. 832.000.906-6**



Instituto Municipal Para la Recreación y el Deporte de Soacha	NIT 832.00.906-6	Dirección Calle 15 #8-53 Soacha Centro	Correo imrds@imrdssoacha.gov.co	Telefono 8400199	Director Alejandro López	Sub Director Hamer Naranjo
Programa	Equipo élite de Baloncesto	Entrenador Iván Leonardo Rincón Chía	Profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física	Especialista en Procesos Pedagógicos del Entrenamiento deportivo	Correo ivanrincon@imrdssoacha.gov.co	Celular 3163211829
Contextualización Disciplina	El equipo de Baloncesto representativo del municipio creado mediante acuerdo del concejo número 12 de 2016, fue uno de los grandes pasos para la proyección de nuevos talentos y el órgano director y fiscalizador fuese el Instituto Municipal para la recreación y el Deporte de Soacha. El Coliseo General Santander de Soacha, es el escenario en el cual se lleva a cabo el proceso de entrenamiento y preparación del Equipo Élite de Baloncesto, la mayoría de este grupo de jugadores vienen integrando este proceso más de diez años, se ha logrado que muchos de ellos hayan jugado Torneos Nacionales de Interligas, Liga Profesional de Baloncesto, Copa Especial Femenina y lo más importante la gran mayoría han jugado o juegan para Universidades las cuales les han otorgado medias becas o becas completas para realizar sus estudios universitarios, de igual manera se ha logrado posicionar el baloncesto de nuestro Municipio en un sitio muy importante a nivel Nacional, nos hemos consolidado como el equipo de mayor nivel en Cundinamarca en categorías sub 20, sub 23 y mayores.	Tendencias del deporte en cuanto a sistemas de participación	En el sistema de competición en Colombia se manejan diferentes sistemas de competición uno de ellos son los Torneos Nacionales en los cuales cumplen las selecciones de los diferentes departamentos o ciudades llamados (Nacional Interligas), que son los equipos que tiene clubes afiliados a las Ligas de cada Departamento o Ciudad, estos Torneo están establecidos por Categorías desde Mini Baloncesto hasta sub 23 para la selección de estos jugadores los departamentos hacen en su mayoría torneo selectivos departamentales en los cuales participan solamente los clubes que estén debidamente afiliados y de ahí se establece una preselección de jugadores para representar al departamento otras Ligas por no tener suficientes clubes afiliados o por no tener la capacidad económica para realizar estos Torneos selectivos realizan la convocatoria de jugadores para su posterior selección, este Tipo de Torneos a nivel Nacional tiene una duración de 8 días y se realizan por categoría uno al año y en este tipo de Torneos son en los que se realiza el proceso de selección de jugadores de Colombia para representaciones de tipo Internacional.	Otro Torneo de importancia en Colombia a nivel de jugadores mayores es la Copa Profesional de Baloncesto Colombiano Masculino con participación de jugadores nacionales y extranjeros, del cual hacen parte 8 Clubes de la DPB (División Profesional de Baloncesto), Copa que hasta el año anterior se realizaba 2 veces al año y con duración de 3 meses cada temporada, pero por cuestiones económicas y por falta de patrocinio se está realizando una vez al año, en este tipo de Torneos los Clubes afiliados a la DPB llaman jugadores de las diferentes Ligas para que integren los equipos contratándolos durante la temporada que dure el Torneo con una remuneración económica pactada entre el club y el jugador, en estos Torneos han sido convocados varios de nuestros jugadores que han estado en el proceso del Equipo Élite. A nivel femenino se encuentra la Copa Especial Femenina que es catalogada como Semi profesional que puede tener una duración de tres meses, en la mayoría de los casos no hay remuneración económica para las jugadoras los equipos son seleccionados o avalados por las Ligas de cada departamento o ciudad y se realiza una vez al año por la falta de apoyo económico el formato es de (4) cuadrangulares por regiones en el formato de todos contra todos y cada equipo tiene que oficiar como local clasificando los dos mejores equipos de cada región hasta llegar a la final con los 4 mejores equipos clasificados, en este tipo de Torneos es en donde seleccionan a las jugadoras de Colombia mayores, varias de nuestras jugadoras han integrado estos equipos con Cundinamarca, Bogotá y Huila.	Están los torneos de corta duración que son organizados por las diferentes Ligas de los Departamentos u organizaciones debidamente avaladas por la FCB, algunos de estos Torneos son de corta duración (2 o 3 meses), en los cuáles se juega cada 8 días o Torneos rápidos que pueden durar (3, 4 o 5 días) en los cuales se juegan 2 o tres partidos por día, en este Tipo de Torneos son a los que el Equipo Élite más asiste, por cuestiones económicas o por que no se necesita estar avalado por la Liga de cada Departamento para poder participar. Por último, la FCB creo a partir del año 2018 un formato en mayores que se llama Liga Nacional de baloncesto en el cual pueden participar jugadores mayores de Colombia solamente no se aceptan refuerzos extranjeros es un formato similar a la copa especial femenina por cuadrangulares por regiones, este año fuimos invitados como programa del Equipo Élite del IMRDS, pero por cuestiones de tipo administrativo y económico no pudimos participar.	Competencias Profesional (masculino) Liga Nacional (Masculino) Copa Nacional Femenina Juegos Nacionales Liga Nacional 3x3 Interclubes Nacionales (ambas ramas diferentes categorías) Torneos Élite Invitacionales a nivel Nacional Selectivos Departamentales Torneos Élite Invitacionales locales (Organizaciones afiliadas a la FCB o que cuentan con su aval)
Objetivo Institucional: Dominar el desarrollo de las situaciones tácticas durante la competencia con altos niveles de maestría	Objetivo General: Incrementar la calidad del desempeño y la creatividad de los jugadores, que sepan utilizar el fundamento en el momento adecuado, así como mejorar los índices de efectividad	Objetivo Específico: Perfeccionar las premisas técnico-tácticas proyectadas hacia mejores logros y definiciones en el baloncesto en las diferentes competencias	Objetivo Específico: Alcanzar la estabilidad de juego necesaria en las diferentes competencias que se participe	Objetivo Específico: Continuar el desarrollo de cualidades morales y sociales de la personalidad del deportista de acuerdo con las exigencias del programa.	Objetivo Específico: Afianzar los conocimientos teóricos que contribuyan al desarrollo interpretativo de actuación en las acciones de juego.	Objetivo Específico: Lograr niveles elevados de rendimiento físico que propicien una base sólida para el trabajo específico del deporte.
Metas	1. Obtener el aval para participar en el Torneo Liga Nacional de Baloncesto organizado por la FCB, dependiendo en gran medida de los recursos que pueda aportar el IMRDS para dicha competencia	2. Participar en la Copa Especial femenina con previo aval de la Liga de Baloncesto de Cundinamarca, aval de la DPB (División Profesional de Baloncesto), FCB (Federación Colombiana de Baloncesto); con autorización y apoyo económico por parte del IMRDS	3. Mejorar los resultados obtenidos en las que participó el equipo Élite de Baloncesto del IMRDS, durante el periodo del año 2019	4. Institucionalizar la Copa Elite de Baloncesto en el Municipio de Soacha	5. Proyectar al equipo de Soacha masculino como equipo Profesional de Baloncesto en un corto periodo de tiempo	6. Proyectar al equipo de Soacha femenino como equipo Semi-profesional de Baloncesto en un corto periodo de tiempo
Sistema de Planificación	Micro ciclos Estructurados	El micro ciclo estructurado es un método de planificación empleado por el F.C Barcelona de la mano de Paco Seirul-lo, que consiste a unificar cada una de las partes con las que un jugador interacciona o se relaciona. Al contrario que otros métodos el Micro ciclo estructurado une cada uno de los componentes, que forman al jugador, además, se da mucha importancia al trabajo de la toma de decisión y al principio de especificidad, todo aquello englobado en una metodología en la que prevalecen los aspectos técnico tácticos sobre los físicos.	Sus características son:	<ul style="list-style-type: none"> - Planificación a corto plazo - Sus componentes no se pueden separar - Se basa en la toma de decisiones - Especificidad (Entrenar cualidades físicas en las condiciones concretas que nos demanda la competición, entrenar los más semejante que se va a competir). - Prioridad aspectos Técnico Tácticos 	Micro ciclos Estructurados	<ul style="list-style-type: none"> - El jugador como un sistema complejo - Diferentes niveles de especificidad (entrenar las capacidades físicas en las condiciones concretas que nos demanda la competición) - Planificación semana a semana - Toma de decisiones

<p>Contenidos</p>	<p>Periodo preparatorio General</p>	<p>Defensa individual. Postura desplazamientos, uno contra uno (1x1), defensa del perímetro y del juego interior, defensa de cortes, defensa de penetraciones, contenidos tácticos (negar el medio, contener etc) Defensa de Equipo: Situaciones de 2vs2, 3vs3, 4vs4, inferioridad numérica y superioridad numérica pantallas indirectas, ayudas y sobre ayudas, rotaciones box out. Ataque individual: Fundamentos de recepción, movimientos de pies, triple amenaza, juego de poste bajo. Ataque de Equipo: Acciones 2vs2 hasta 4vs4, inferioridad numérica y superioridad numérica, pase extra, reversión, reglas de contraataque, juego pos conceptos, juego sin el balón. Fundamentos: Acciones de dribling, pase, lanzamiento sobre todo en las entradas en calor y en la preparación física con balón.</p>	<p>Periodo preparatorio específico</p>	<p>Defensa Individual: Continúan las mismas actividades, se complejizan los drilles, situaciones reales de partidos, situaciones de desventaja, ejercicios de templanza. Defensa de Equipo: Sistemas defensivos (Individual con asignación, zonas, combinadas, alternativas), balance defensivo, defensa de situaciones complejas. Ataque Individual: Acciones de uso de pantallas indirectas, salidas de pantallas, lanzamiento en oposición, en situaciones reales de juego. Ataque de Equipo: Contraataque, construcción del juego por conceptos en el 5vs5, principales entradas, juego de pantallas directas, ofensivas contra defensas zonales, saques laterales y de fondo. Fundamentos: Trabajo de pases, drible, uso de dos balones.</p>	<p>Periodo Competencia</p>	<p>Defensa Individual: Se perfeccionan las habilidades anteriores Defensa de Equipo: Se continúa trabajando sobre las mismas actividades Ataque Individual: Se perfeccionan las habilidades anteriores Ataque de Equipo: Se perfeccionan las actividades anteriores Fundamentos: Idem</p>
<p>Medios</p>	<p>Medios no Orientados: Se utilizan para la recuperación psicofísica del deportista (ciclismo, natación, juegos pre deportivos etc) Medios Orientados: Desarrollo de la capacidad específica de fuerza (Máxima, resistencia, rápida y explosiva), ejercicios de resistencia externa (Balones medicinales, TRX, Pesas, Resistencia del compañero, Paracaídas, Cuerdas, bandas etc.), resistencia de la aspereza de un terreno con agua o arena, ejercicios de coordinación (equilibrio, ritmo, acoplamiento).</p>	<p>Demandas táctico-estratégicas del baloncesto Giménez y Sáenz-López (2000) establece los medios técnico-tácticos de deportes colectivos, ejemplificando en el baloncesto. Estos medios, se dividen en individuales, colectivos básicos y colectivos complejos.</p>	<p>Medios técnico-tácticos individuales Ataque con balón: tiro, bote, fintas y paradas Ataque sin balón: desplazamientos absolutos o relativos y movimientos específicos de recepción. -Transición de no tener balón a tenerlo: rebote y recepción. Defensa contra jugador balón: contra acción de botar, contra acción de pasar, contra tiro y contra fintas. Defensa contra jugador sin balón: contra jugadores exteriores e interiores en el lado sin balón o contra jugadores interiores o exteriores en lado del balón. Medios comunes ataque-defensa: posición y postura, rebote y desplazamientos.</p>	<p>Medios técnico-tácticos colectivos básicos Ataque: pase y recepción, pase y progresión, pase y alejamiento, pase progresión y regreso, aclarado, bloqueo directo, bloqueo indirecto y fijación del impar. Defensa: ayudas defensivas, ayuda y recuperación, cambios defensivos en igualdad y superioridad numérica</p>	<p>Medio técnico-táctico colectivos complejos Ataque: transición de defensa a ataque, contraataque, transición de contraataque a ataque posicional y ataque posicional, sistemas defensivos contra individual, zona y presión. Defensa: transición de ataque a defensa, defensa del contraataque, transición de defensa del contraataque a defensa posicional y defensa posicional, sistemas defensivos zonales individual y de presión</p>	
<p>Métodos a utilizar</p>	<p>Para la enseñanza de la Técnica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demostración - Explicación - Por partes y Global - Medios audiovisuales - Fraccionado Repeticiones - Ejercicios - Juegos - Competencias y otros 	<p>Para ala enseñanza de la Táctica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Análisis de las acciones (propias y de los adversarios) - Observación y notas de entrenamiento y competencias - Demostración con el tablero - Ejercicios - Juegos - Competencias y otros 	<p>Para la preparación Teórica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lección - Charlas - Lecturas - Observación y análisis de entrenamiento y competencias 	<ul style="list-style-type: none"> - Fraccionado- Repeticiones - Continuo Variable - Continuo Invariable - Fraccionado Interválico - Juegos - Competencias y otros 		
<p>Tets de Evaluación</p>	<p>Test de Resistencia Test de Tivre: valoración de la resistencia específica del jugador de baloncesto, permite determinar su umbral Aeróbico y analizar su capacidad de recuperación. El test Course-Navette, de Léger o de Pi consiste en una prueba que mide la capacidad aeróbica de un individuo.</p>	<p>Tets de Velocidad Tets de lowa: Medir la velocidad de reacción, translación y detención de los ejecutantes</p>	<p>Tets de Fuerza Tets salto vertical: Medir la slatabilidad o potencia de los musculo extensores de la piernas Tets Extensiones de brazo en caída facial: Medir la fuerza de los musculos de la cintura escapular y extensores de los brazos Tets de abdominales: Medir la resistencia de los musculos lumbo-abdominales</p>	<p>Tets Técnicos de lanzamiento Tets de lanzamiento de media distancia: Medir el nivel de fektividad de lanzamienmto de media con aro y con tablero Test de lanzamiento de 3 pts: Medir la velocidad de ejecución y efectividad del jugador en lanzamientos de 3 pts Tets de lanzamientos desde 26 puntos de lanzamiento: Medir la velocidad de ejecución y efectividad del jugador en lanzamientos desde dieferentes puntos establecidos en la cancha.</p>	<p>Test de habilidaes Técnicas Test dribling de conducción: Medir la velocidad con la que el jugador puede driblar evadiendo obstáculos. Test drihble en slalom: Medir la velocidad con la que el jugador puede conducir el balón evadiendo obstáculos</p>	
<p>Bibliografía</p>	<p>Campo Sanchez, G. E. (2001). Baloncesto Basico. Armenia: Kinesis.</p>	<p>Casas Sanchez, A., Sotelo Suarez, O., Romero Velasquez, M. V., Valdivieso Clavijo, G., & Gomez Ortiz, C. H. (2010). <i>Planificacion del entrenamiento deportivo</i>. Bogota: Coldeportes.</p>	<p>Loaiza Perez, G. (2017). <i>Periodización táctica: planificación de una temporada en baloncesto de élite</i>. Cadiz: Universidad de cadiz.</p>	<p>Mugni, G. (2016). <i>Ciclo Lectivo 2016 II</i>. La Plata, Argentina.</p>	<p>Parra, C. (1991). <i>Metodologia de Enseñanza de los Fundamentos de Juego</i>. Bucaramanga: Escuela de baloncesto Ivan Olivares.</p>	<p>amallo Peña, T., Riveiro Rodriguez, J., & Rodriguez Lopez, F. (2010). <i>La intensidad Táctica: Propuesta de Planificación y Cuantificacion en el Entrenamiento</i>. La coruña, España.</p>
	<p>Ejarque, G. L.-C. (1973). <i>Manuel del Entrenador y Jugador de los Deportes de Equipo</i>. Barcelona: Hispano Europea.</p>	<p>Hernandez, J. P., Aurrescochea, C., & Medina, M. (1978). <i>Manual de Baloncesto</i>. Habana: Pueblo y Educacion.</p>				