



LIGA **3X3** - CADETE - JUNIOR - TEMPORADA 25/26
play.fiba3x3

GIMNASIO DEL COLEGIO 6 DE DICIEMBRE DE COLMENAREJO

email: 3x3@cdbroble.es
tel/whats: 644 03 17 37

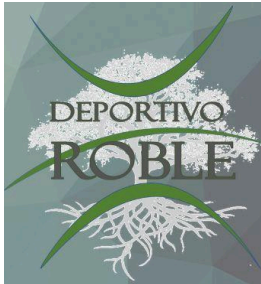


www.basketcolmenarejo.es

PROYECTO DE LIGA 3X3 DE LA COMUNIDAD DE MADRID PARA EDADES DE 14 A 17 AÑOS

ÍNDICE

1. MOTIVACIÓN DETRÁS DEL PROYECTO
2. FILOSOFÍA DEL PROYECTO
3. ¿POR QUÉ EL 3x3? DIFERENCIAS CON EL 5x5
4. CARACTERÍSTICAS DEL PROYECTO
5. PROYECTO PARA CLUBS



LIGA **3X3** - CADETE - JUNIOR - TEMPORADA 25/26
play.fiba3x3

GIMNASIO DEL COLEGIO 6 DE DICIEMBRE DE COLMENAREJO



AYUNTAMIENTO DE COLMENAREJO

email: 3x3@cdbroble.es
tel/whats: 644 03 17 37



www.basketcolmenarejo.es





LIGA 3X3 - CADETE - JUNIOR - TEMPORADA 25/26
play.fiba3x3

GIMNASIO DEL COLEGIO 6 DE DICIEMBRE DE COLMENAREJO

email: 3x3@cdbroble.es
tel/whats: 644 03 17 37




www.basketcolmenarejo.es

1. MOTIVACIÓN DETRÁS DEL PROYECTO:

Existe un grupo de edad de alto abandono de la práctica del baloncesto y el deporte en general. Esto lo corroboran múltiples estudios, que indican un alto porcentaje de abandono en edad adolescente de 12 a 17 años, con especial incidencia en edades más avanzadas y con mayor porcentaje por parte de deportistas femeninas.

Adjunto al final del documento las referencias de los estudios (Federación Española de Docentes de Educación física, la escuela de educación física de río grande de brasil , de la universidad de Zaragoza y de la universidad de Murcia).

Os adjunto un cuadro muy descriptivo sobre los motivos que aducen los jóvenes en el estudio de la Psicología del deporte de la universidad de Murcia.

Tabla 3. Diferencias por género y edad respecto a los motivos de abandono de práctica físico-deportiva

Motivos abandono	Total (n)	Género (%)		Edad (%)				
		Chico n=221	Chica n=388	13 n=76	14 n=103	15 n=129	16 n=120	17-18 n=185
No tenía instalaciones adecuadas	28	7,7	2,8	5,3	5,8	7	4,2	3,15
No tenía instalaciones cerca	45	7,7	7,2	10,5	10,7	6,2	6,7	4,4
Por lesiones	57	13,6	7,2	5,3	9,7	7	11,7	8,35
Por salud	23	4,1	3,9	9,2	3,9	5,4	1,7	3,4
Enfado con entrenador	32	7,7	3,9	10,5	5,8	5,4	4,2	4,5
Enfado con directivos	3	0,9	0,3	0	1	0	1,7	0
Mis padres no me dejaban	13	1,8	2,3	3,9	0	3,1	2,5	1,1
Por mi novio/a	2	0	0,5	1,3	1	0	0	0
Por estudios	199	26,2	36,1	23,7	24,3	31,8	31,7	42,05
Por trabajo	17	2,7	3,1	2,6	3,9	4,7	4,2	0,35
Por pereza	93	14,5	15,7	11,8	15,5	10,1	15	20,75
Dejo de gustarme	25	3,6	4,4	5,3	5,8	3,9	2,5	4,15
No le veía beneficios	8	1,4	1,3	3,9	1	1,6	1,7	0
Mis amigos no hacían	10	2,7	1	2,6	1,9	4,7	0	0
Falta de apoyo y estímulo	14	1,4	2,6	1,3	0	3,1	4,2	2,1
Por falta de dinero	11	1,8	1,5	1,3	3,9	0,8	1,7	2,4
Otra	29	2,3	6,2	1,3	5,8	5,4	6,7	3,2
		P género =0,002		P edad=0,000				

El resumen de los 4 estudios llegan a la conclusión sobre el abandono en edades tempranas de la práctica deportiva se resume en 3 factores fundamentales:

- El compromiso de días de entrenamientos y frecuencia de las competiciones.
- La mayor presión educativa al llegar cursos con una mayor demanda de horas de estudio y la presión añadida de tener la mejor calificación posible para el acceso a la universidad.
- El/La profesional que dirige a los/as deportistas en esos momentos.

Con una información extremadamente alarmante: **El abandono de la práctica deportiva en las edades de 14 a 17 años es de un 41% en chicos y en un 70% en chicas.**



2. FILOSOFÍA DEL PROYECTO:

Partiendo de la premisa que los/as jóvenes tienen además muchas distracciones adicionales asociados a la tecnología y en cuanto al ocio no deportivo y las relaciones interpersonales, el foco en los momentos madurativos tan importantes en las edades descritas nos hace pensar en alternativas factibles y que puedan mitigar el abandono de la práctica deportiva que tan importante para ellos y ellas , además de darles herramientas para gestionar mejor los altos niveles de stress al que empiezan a estar sometidos.

Por todo esto, nuestro proyecto pretende:

- Dar una alternativa mejor exigente en duración y frecuencia.
- Dar una alternativa competitiva menos frecuente.
- Dar una oportunidad a aquellos/as jóvenes que les gusta realizar deporte poder seguir realizando actividad deportiva, con menor exigencia pero que proporciona un alto porcentaje de satisfacción y un puente para poder seguir realizando en el futuro aquella actividad que venía realizando con un periodo de socialización y actividad física lo suficientemente motivante.

3. ¿POR QUÉ EL 3x3? DIFERENCIAS CON EL 5x5:

El baloncesto 3x3, deporte olímpico (desde Tokyo 2020), es una excelente opción al ser menos exigente en tiempo de práctica y en frecuencia competitiva. Paso a enumerar los motivos que representan dicha alternativa:

- Los entrenamientos pasan por una duración más corta de la habitual por la duración de los partidos y competiciones.
- Un partido de baloncesto 5x5 dura entre 50 minutos y 1h y 45 minutos dependiendo de si son competiciones de escuelas o federadas (con frecuencia semanal).
- En 3x3 son partidos de 10 minutos y los torneos suelen tener 2-3 o 4 partidos máximo (con una frecuencia que suelen ser 1 o 2 veces al mes).
- Un entrenamiento de baloncesto 5x5 puede durar entre 60 y 120 minutos 2 o 3 veces por semana.
- En 3x3 tienen una duración de entre 45 minutos y 90 minutos, 1 o 2 días a la semana.



4. CARACTERÍSTICAS DEL PROYECTO:

Liga de 3x3, 1 domingo al mes para categorías cadete y junior (14 a 17 años):

- Lugar de Celebración: Gimnasio del Colegio 6 de diciembre, con horario de 17 a 19:30h.
- Duración de las jornadas: 2h 30 min.
- Categorías (edades):
 - Cadete Femenino (14-15 años).
 - Junior Femenino (16 - 17 años).
 - Cadete Masculino (14-15 años).
 - Junior Femenino (16 - 17 años).
- Frecuencia: 1 vez al mes por categoría, para dejar 1 semana para cada categoría.
- Número de equipos: Hasta 8 por categoría.
- Principio y final de las competiciones:
 - Inicio: Noviembre.
 - Finalización: Mayo (con fiesta final).

Todas las jornadas tendrán 2 árbitros y 2 anotadores para llevar los resultados de los partidos.



5. PROYECTO PARA CLUBS

Una de las preocupaciones de los clubs en muchas ocasiones vienen en las edades descritas con el abandono y la reducción de equipos con la problemática de tener que juntas jugadores/as en otras categorías o grupos de nivel no adecuados, que provocan finalmente el abandono del club o en otras situaciones la práctica del baloncesto.

Plantemos el siguiente proyecto por 2 motivos principales:

- 1.- Evitar/frenar el abandono de los/as jugadores/as
- 2.- Crear una continuidad en el tiempo de los/as jugadores/as, al llegar a ciertas edades donde se estabilizan con los estudios y quieren volver a jugar al baloncesto (5x5 del que partieron)

Objetivo por nuestra parte de cara a los clubs:

- Mantener la fidelidad al club
- Mantener cuotas (aunque menores, siguen siendo ingresos al mantener a un grupos de jugadores/as que de otra manera perderían)
- Uso de recursos del club mucho menor, o incluso no utilizar recursos propios
- Mantener la fidelidad al club (juegan bajo el nombre del club, con sus equipaciones, etc)
- No es imprescindible entrenador/a de manera habitual, aunque es algo que los clubs se pueden plantear

Nuestra aportación:

- Daremos formaciones específicas de 3x3 tanto a los clubs como a los/as jugadores/as

Por último, el formato de 3x3 es perfectamente compatible con el 5x5 y el tiempo de juego en 3x3 servirá para continuar trabajando recursos de baloncesto y evitar que sigan progresando en su baloncesto

En el caso de estar interesados en el proyecto, podríamos reunirnos tanto para ampliar información, además de la posibilidad de poder ser sede de alguna o varias jornadas de liga de 3x3 en caso de querer hacerlo así



6. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA:

A continuación, listo los estudios y análisis que se han utilizado a lo largo del documento:

- https://drive.google.com/drive/folders/1g0prQuYnmk4iD1emKTzA5qKoDajaBPXd?usp=drive_link
- [ROSA GUIASOLA | Análisis del abandono de práctica deportiva en jóvenes. ...](#)

Atentamente Moises Martínez Davidson

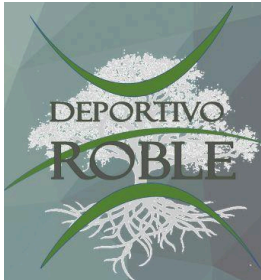
Presidente CDB Roble - Basket Colmenarejo

Certificado Fiba 3x3 - Creador de mas de 40 eventos Fiba 3x3 en los últimos 30 meses por toda al comunidad de Madrid, Ávila y Toledo

CDB Roble
BasketColmenarejo
 Tel: 722 74 52 40
 CIF G-42723726



Dirección	Carretera De Valdemorillo 70		
Ciudad	Colmenarejo, Madrid, Spain (ESP)		
	Edit location		
Número de eventos	41		
Número de tours	0		
# games last year	722	2023-2024	
Número de Clasificatorios TM			
Este año	0	Historial	0
Número de jugadores			
Este año	2024-2025	779	Historial 1451



LIGA **3X3** - CADETE - JUNIOR - TEMPORADA 25/26
play.fiba3x3

GIMNASIO DEL COLEGIO 6 DE DICIEMBRE DE COLMENAREJO



email: 3x3@cdbroble.es
tel/whats: 644 03 17 37



www.basketcolmenarejo.es

FIBA 3x3 E-LEARNING CERTIFICATE

FIBA is pleased to confirm that Mr/Mrs

Moises Martinez Davidson

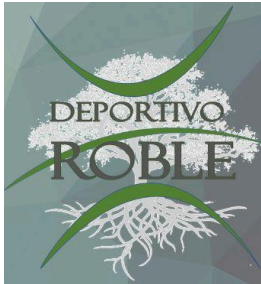
has successfully completed the FIBA 3x3 E-Learning Programme
on 5/4/2025

Mr Andreas Zagklis
FIBA Secretary General

*This certificate recognises that the holder has completed an online self-check test.
It does not accredit the holder as a qualified coach, referee or first-aider.*



FIBA
We Are Basketball



LIGA **3X3** - CADETE - JUNIOR - TEMPORADA 25/26
play.fiba3x3

GIMNASIO DEL COLEGIO 6 DE DICIEMBRE DE COLMENAREJO

email: 3x3@cdbroble.es
tel/whats: 644 03 17 37



www.basketcolmenarejo.es



FIBA
We Are Basketball



WORLD ASSOCIATION OF
BASKETBALL
COACHES



May 3, 2025

FIBA 3X3 Basketball Preparation Program

Certificate of Participation

This document certifies that **Moises Martínez Davidson** has completed the training
"FIBA 3x3 Basketball Preparation Program" (5 hours)
provided by FIBA/WABC

Course summary: This certificate of participation acknowledges your participation in the FIBA 3X3 Basketball Preparation e-learning training for Coaches. Congratulations on expanding your skills and knowledge in this dynamic sport. May this certificate serve as testament to your passion for coaching excellence. Well done!

To check the authenticity of this document, please contact:
3x3@fiba.basketball

You can also find this document on the Internet at the following address: <https://fiba-academy-3x3wabc.360learning.com/redirect/api/certification/6235921937277066>

Reference Number: 6235921937277066

Mr Andreas Zagklis
FIBA Secretary General

Mr Patrick Hunt
WABC President