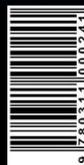


El presente libro se fundamenta en el establecimiento de la práctica deportiva en forma científica que posibilita elevar el rendimiento en las selecciones universitarias a partir de un Programa de Entrenamiento en la disciplina Baloncesto que fundamenta su metodología en el diseño, ejecución y evaluación. La validación se realizó a través de tests, pruebas físicas, fichas y registros deportivos del estado físico de los jugadores pertenecientes al estudio. Las cualidades de flexibilidad y pertinencia del programa amplían su capacidad de ser aplicado en otros contextos, y ser asumido como referente de desarrollo técnico-táctico en otras instituciones de Educación Superior del Ecuador y de otros países de Latinoamérica.



*El rendimiento en el baloncesto: un programa para su optimización*



Carlos Mauricio Alvarado Herrera, Magíster en Cultura Física, profesor de Educación Física, Deportes y Recreación, de nivel medio y general, Licenciado en Cultura Física y tecnólogo deportivo, entrenador de basquetbol. Docente del Colegio Vicente Rocafuerte, Guayaquil, Ecuador. Tutor de varias tesis de grado y de proyectos. Ha socializado de manera sistemática sus resultados investigativos en eventos nacionales e internacionales. Es autor de diversas publicaciones científicas.

Email: [camalh@hotmail.com](mailto:camalh@hotmail.com) <https://orcid.org/0000-0002-7623-6058>



July Elizabeth Fabre Cavanna, Magíster en Diseño Curricular, Magíster en Gerencia de Proyectos Educativos y Sociales, Especialista en Liderazgo y Gerencia, Licenciada en Ciencias de la Educación, Especialización Administración y Supervisión Educativa, doctorando en Ciencias de la Educación. Docente titular de la Universidad de Guayaquil, Ecuador. Tutora de tesis de grado y maestría. Ponente en eventos científicos nacionales e internacionales. Autora de artículos científicos y libros.

Email: [july.fabrec@ug.edu.ec](mailto:july.fabrec@ug.edu.ec) <http://orcid.org/0000-0002-1776-5344>



Roberto Arturo Rojas Vera, Magíster en Diseño Curricular, Licenciado en Ciencias de la Educación, Especialización Historia y Geografía, profesor de Segunda Enseñanza, Diploma Superior en Diseño Curricular por Competencias. Rector de la Unidad Educativa Particular Fedeguayas. Ponente en eventos científicos nacionales e internacionales. Ha impartido varios cursos de superación en la esfera deportiva. Autor de artículos científicos y libros.

Email: [rrojas\\_fdgyahoo.es](mailto:rrojas_fdgyahoo.es) <https://orcid.org/0000-0002-1762-2127>



Yury Douglas Barrios Palacios, Magíster en Docencia e Investigación Educativa, Licenciado en Educación Física y doctorando en Ciencias de la Educación. Docente de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad de Guayaquil, Ecuador. Tutor de tesis de grado y proyectos investigativos. Ponente en eventos científicos nacionales e internacionales. Autor de artículos científicos y libros.

Email: [yurybarriosp@ug.edu.ec](mailto:yurybarriosp@ug.edu.ec) <http://orcid.org/0000-0001-6759-8076>



Félix Jacinto García Córdova, Máster en Educación, Licenciado en Artes, doctorando en Ciencias de la Educación. Docente de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad de Guayaquil, Ecuador. Amplia experiencia docente en la enseñanza del Inglés en escuelas primarias, secundarias, preparatorias, centros tecnológicos y universidades. Ha socializado de manera sistemática sus resultados investigativos en eventos nacionales e internacionales y en diversas publicaciones científicas.

Email: [felix.garciac@ug.edu.ec](mailto:felix.garciac@ug.edu.ec) <https://orcid.org/0000-0002-1444-6789>

# EL RENDIMIENTO EN EL BALONCESTO

## UN PROGRAMA PARA SU OPTIMIZACIÓN

*Carlos Mauricio Alvarado Herrera  
July Elizabeth Fabre Cavanna  
Roberto Arturo Rojas Vera  
Yury Douglas Barrios Palacios  
Félix Jacinto García Córdova*



## El rendimiento en el baloncesto: un programa para su optimización

**Diseño:** Ing. Erik Marino Santos Pérez.

**Traducción:** Prof. Dr. C. Ernan Santiesteban Naranjo.

**Corrección de estilo:** Prof. Dra. C. Kenia María Velázquez Avila.

**Diagramación:** Prof. Dr. C. Ernan Santiesteban Naranjo.

**Director de Colección Artes, recreación y deportes:** Dr. C. Benito Almaguer Luaiza.

**Jefe de edición:** Prof. Dra. C. Kenia María Velázquez Avila.

**Dirección general:** Prof. Dr. C. Ernan Santiesteban Naranjo.

© Carlos Mauricio Alvarado Herrera

July Elizabeth Fabre Cavanna

Roberto Arturo Rojas Vera

Yury Douglas Barrios Palacios

Félix Jacinto García Córdova

### Sobre la presente edición:

Esta obra ha sido evaluada por pares académicos a doble ciegos

**Lectores/Pares académicos/Revisores:** 0002 & 0005

### Editorial Tecnocientífica Americana

**Domicilio legal:** calle 613nw 15th, en Amarillo, Texas. **ZIP:** 79104

Estados Unidos de América, 2021

**Teléfono:** 7867769991

**Código BIC:** WSJM

**Código EAN:** 9780311000241

**Código UPC:** 978031100024

**ISBN:** 978-0-3110-0024-1

La Editorial Tecnocientífica Americana se encuentra indizada o referenciada en las siguientes bases de datos:



## Contenido

<b>Prólogo</b> .....	3
<b>Capítulo 1. El rendimiento deportivo</b> .....	5
1.1. Ejercicios explosivos y rendimiento deportivo .....	6
1.2. Nutrición y rendimiento deportivo .....	8
1.3. Los efectos fisiológicos del estrés en el rendimiento de los jugadores de baloncesto .....	10
<b>Capítulo 2. El baloncesto: historia y metodología de la enseñanza</b> .....	13
2.1. Historia del baloncesto .....	17
2.2. Componentes del baloncesto .....	22
2.3. Metodología de la enseñanza del baloncesto.....	26
<b>Capítulo 3. Diseño, ejecución y evaluación en un programa para optimizar el rendimiento en la selección masculina universitaria de baloncesto</b> .....	31
3.1. Propuesta de programa general .....	31
3.2. Diseño estadístico de la investigación .....	107
3.3. Resultados y discusión .....	107
<b>Referencia</b> .....	107

## Prólogo

En las instituciones de educación superior no existía un programa de entrenamiento que optimizara el rendimiento de las selecciones de baloncesto y es precisamente que mediante el entrenamiento organizado y planificado se consiguieron los mejores resultados en las diferentes disciplinas deportivas, lo que deja en evidencia que, si se aplica un programa diseñado y estructurado de modo estratégico, se alcanzan sus objetivos a corto, mediano y largo plazo. Es así que se logró cumplir con la formación integral de quienes se educan en la universidad.

El baloncesto o básquetbol es un deporte de equipo que se juega en pista cubierta. Consiste, básicamente, en introducir un balón en un aro colocado a 3,05 metros del suelo, del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta. Cada equipo consta de cinco jugadores que intentan anotar puntos encestando en los aros correspondientes a ambos lados de la cancha.

El baloncesto nació como una respuesta a la necesidad de realizar alguna actividad deportiva durante el invierno en el norte de Estados Unidos. Al profesor canadiense de la Universidad de Springfield, Massachusetts, Naismith le fue encargada la misión, en 1891, de idear un deporte que se pudiera jugar bajo techo, pues los inviernos en esa zona dificultaban la realización de alguna actividad al aire libre.

Naismith analizó las actividades deportivas que se practicaban en la época, cuya característica predominante era la fuerza o el contacto físico, y pensó en algo suficientemente activo, que requiriese más destreza que fuerza y que no tuviese mucho contacto físico. El baloncesto femenino comenzó en 1892, en el Smith College, cuando Berenson, una profesora de educación física, modificó las reglas de Naismith para adaptarlas a las necesidades de las mujeres.

El baloncesto fue un deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de 1928 y 1932, alcanzando la categoría olímpica en los Juegos Olímpicos de 1936. El baloncesto femenino debió esperar hasta 1976 para su admisión como deporte olímpico.

El baloncesto en la actualidad cuenta con una gran difusión en diferentes países de todo el mundo, siendo uno de los deportes con más participantes y competiciones regulares en distintas zonas y países del mundo. En Estados Unidos, se disputa la NBA, considerada la mejor competición mundial de baloncesto de clubes. Hoy en día, el requerimiento de enseñanza de este deporte apunta hacia la innovación metodológica, técnica y táctica que permita convertir esta práctica deportiva en un referente de connotación científica y que aproxime el desarrollo sostenido de quienes son sus adeptos.

El presente libro muestra una investigación que se fundamentó en la necesidad del establecimiento de la práctica deportiva en forma científica, con lo que se pudo obtener



un alto nivel en el desarrollo técnico y deportivo que viabiliza la consecución de los primeros lugares en las competencias en las que se participe. El estudio se realizó en las IES de la ciudad de Guayaquil, durante el segundo semestre del año 2019.

Esta institución adolecía de un programa de baloncesto que optimizara el rendimiento de sus selecciones en dicho deporte, lo que ocasionaba el estancamiento en el desarrollo de habilidades técnicas y tácticas y, por consiguiente, dificultaba la obtención de resultados esperados en competencias.

Una vez que fueron conocidos los resultados del diagnóstico, a través de técnicas de investigación y sus correspondientes instrumentos, como son tests, pruebas físicas, fichas y registros deportivos, se facilitó el diseño, ejecución y evaluación de un programa de entrenamiento en la disciplina baloncesto que optimizó el rendimiento de los deportistas en la selección universitaria masculina. Por las características de este programa se cuenta con la seguridad de ser aplicado como referente de desarrollo técnico-táctico en otras instituciones de educación superior del país.

## Capítulo 1. El rendimiento deportivo

El proceso del entrenamiento deportivo en la actualidad se sustenta en un plan o modelo de entrenamiento, desglosado en el plan gráfico o numérico y el escrito o literal (Issurin, 2012; Bompa & Buzzichelli, 2015). El plan de entrenamiento cumple un papel director que gestiona el rendimiento del deportista élite o no, siendo para el caso de los deportistas de edades inferiores de suma importancia (Torres & Sánchez, 2017), pues tanto el entrenamiento como la competencia es llevada a cabo entre individuos con las mismas características y fundamentos básicos, los cuales deben ser corregidos y pulidos aquellos aspectos de la preparación para no truncar una carrera deportivo, o desaparecer a un futuro jugador de élite.

El desarrollo del presente siglo, en todos los ámbitos de la vida humana, ha superado el progreso de miles de años, y el deporte también forma parte de él (Puerto y otros, 2018). La tecnología abarca todos los aspectos de la vida y el deporte no es una excepción.

La ciencia del deporte ha permitido a la juventud moderna desarrollar capacidades físicas más allá de lo imaginable (Véliz y otros, 2020). La ciencia del deporte se ha convertido en una herramienta eficaz para aumentar el rendimiento en este mundo tan competitivo y los récords se baten con mayor rapidez y regularidad.

Hoy en día, según Garzón y otros (2020), el deporte se ha convertido en parte de la vida. Millones de aficionados siguen diferentes eventos deportivos en todo el mundo con un entusiasmo que roza la devoción y el fanatismo. Mucha gente participa en juegos y deportes para divertirse, alegrarse y disfrutar, así como para mantenerse en forma.

El aumento de la participación en los deportes ha dado lugar a la competición, que se ha convertido en un elemento importante de la vida moderna. La forma física es una parte esencial de cualquier juego. La técnica se deteriora a medida que aumenta la fatiga, por lo que los jugadores deben trabajar para mejorar su fuerza, velocidad y resistencia.

Muchos partidos se ganan y se pierden en los últimos segundos y sería trágico perder un partido porque los jugadores no estuvieran en condiciones de realizar las habilidades que han practicado durante tanto tiempo. La habilidad en cualquier juego es un requisito previo para el rendimiento de un individuo. Resulta imposible para cualquier jugador alcanzar niveles de cualquier juego sin tener una base concreta de habilidad.

Un jugador muy hábil utiliza toda su personalidad durante la situación de juego, mas aplica las habilidades tácticas para superar situaciones adversas. En otras palabras, las habilidades pueden convertirse en un factor perjudicial para el rendimiento deportivo.

## 1.1. Ejercicios explosivos y rendimiento deportivo

La capacidad de generar una gran potencia en el deporte es a menudo un factor determinante del éxito deportivo. Se cree que la capacidad de generar potencia es uno de los factores más importantes en el rendimiento deportivo, especialmente, los que implican saltos y sprints (Olmedilla y otros, 2017).

El uso de modos y métodos de entrenamiento de resistencia que tienen componentes de ejercicios explosivos puede mejorar la capacidad de un atleta para generar una gran potencia. Los ejercicios explosivos, generalmente, utilizan índices de desarrollo de fuerza que se acercan a los valores máximos y potencian la capacidad del atleta para generar altas tasas de aceleración. Las mayores tasas de desarrollo de fuerza registradas se han demostrado en atletas masculinos que emplean ejercicios explosivos con cargas variables en sus regímenes de entrenamiento (Bombú y otros, 2019).

Al parecer los ejercicios explosivos tienden a mejorar la capacidad del atleta para generar altos índices de desarrollo de fuerza, mientras que los ejercicios lentos tienden a perjudicar esta capacidad. Casi cualquier ejercicio puede realizarse de forma explosiva dependiendo de la resistencia utilizada (Olmedilla y otros, 2018).

Varios estudios y artículos de revisión (Bombú y otros, 2019; Olmedilla y otros, 2017; Olmedilla y otros, 2018; Véliz y otros, 2020) han aportado pruebas y argumentos lógicos para el uso de ejercicios explosivos. Este tipo de ejercicios se caracterizan por movimientos de gran fuerza y de alta velocidad. Estos son utilizados por los atletas que participan en deportes de fuerza y potencia.

En general, podemos definir por ejercicio explosivo aquel que tiene una tasa de fuerza inicial máxima o casi máxima de desarrollo de fuerza que se mantiene a lo largo de un rango específico de movimiento. Este tipo de ejercicios se caracterizan por una rápida iniciación de la producción de fuerza y se centran en aceleraciones del movimiento que resultan en velocidades de movimiento casi máximas o máximas, con una resistencia determinada. Por lo tanto, el tipo de ejercicio explosivo empleado en el programa de entrenamiento dictará la respuesta adaptativa del atleta y, en última instancia, afectará al rendimiento deportivo.

Es probable que las mejoras en el rendimiento deportivo mediante el uso de ejercicios explosivos pueden depender, parcialmente, de los patrones de movimiento y velocidad requeridos por el deporte y, del estado de entrenamiento del deportista (Gómez y otros, 2019).

Al examinar el sistema neuromuscular, la unidad motora se describe como compuesta por una neurona motora y todas las fibras musculares que inerva. Las unidades motoras generalmente se componen por entre 9 y 1.934 fibras musculares por neurona

motora. Las fibras musculares que tienen una menor proporción por neurona motora se utilizan para controlar los movimientos finos mientras que los músculos se utilizan en la realización de movimientos físicos gruesos (Rodríguez y otros, 2020).

La capacidad de regular la cantidad de tensión producida por un músculo está claramente relacionada con la capacidad de reclutamiento o con la codificación del ritmo de las unidades motoras. Varias investigaciones han sugerido que existe una gradación de reclutamiento de unidades motoras de menor a mayores, o sea, de más pequeñas a más grandes. A menudo, este concepto se denomina principio del tamaño.

Este principio (Cano) parece ser válido tanto para la rampa como la balística o explosiva contracción voluntaria. En general, se cree que las unidades motoras pequeñas, que tienden a tener umbrales más bajos y están compuestas predominantemente por fibras de tipo I, son reclutadas en respuesta a demandas de fuerza menores. Cuando se demandan fuerzas mayores las unidades motoras de mayor umbral que suelen estar compuestas de fibras musculares de tipo II, son reclutadas.

Así, para activar las unidades motoras más grandes, los ejercicios explosivos generalmente requieren fuerza y potencia elevadas. Además de estimular el reclutamiento de unidades motoras de mayor umbral, los ejercicios explosivos que requieren de contracción tienen el potencial para alterar el patrón de reclutamiento de las unidades motoras.

Estos ejercicios pueden entrenar a las unidades motoras de umbral alto para que se contraigan antes o en conjunto con las unidades motoras de bajo umbral. Por lo tanto, el uso de ejercicios explosivos en un programa de entrenamiento puede dar lugar a adaptaciones que permitan al atleta ser capaz de reclutar unidades motoras más grandes antes o con más eficacia. Estos resultados pueden explicar, en parte, por qué hay un alto grado de velocidad en el entrenamiento de resistencia.

Otra estrategia para aumentar la cantidad de fuerza generada es la activación del mecanismo de codificación de velocidad. La codificación de la velocidad suele definirse como algo que ocurre cuando la frecuencia de los impulsos neurales enviados a las neuronas motoras ya activadas.

El proceso de codificación de la velocidad es único en el sentido de que la fuerza generada aumenta sin necesidad de reclutar unidades motoras adicionales. La elevada fuerza y la alta demanda de potencia de los ejercicios explosivos también puede provocar cambio en la capacidad de los músculos para codificar el ritmo, debido a la posibilidad de este tipo de ejercicio para aumentar la frecuencia de estimulación de las unidades motoras de mayor umbral. En general, se cree que existe una interacción

entre la codificación y el reclutamiento de unidades motoras en la capacidad del cuerpo para generar fuerza.

La interacción de estos dos mecanismos de generación de fuerza puede estar relacionada con el tamaño y la composición del tipo de fibra del músculo. Los datos de la investigación sugieren que los músculos homogéneos como el aductor pollicis (72-91% de fibras de tipo I) dependen principalmente del reclutamiento de la unidad motora de 0- 50% de su contracción voluntaria máxima voluntaria (MVC). La codificación del ritmo se convierte en el principal mecanismo para aumentar la producción de fuerza en este músculo a intensidades superiores al 50% de su MVC.

El desarrollo de la tensión entre el 30 y el 90% de la VCM está dada principalmente por el aumento del reclutamiento de unidades motoras. Durante este período de mayor reclutamiento de unidades motoras, es importante señalar que las unidades de bajo umbral son las primeras en ser reclutadas. El aumento de la codificación del ritmo de las unidades motoras de mayor umbral es para generar fuerzas que se acercan al 100% del MVC.

Por lo tanto, es importante tener en cuenta que las fuerzas máximas o casi máximas solo pueden generarse a través de un mayor reclutamiento o la codificación de la velocidad de las unidades motoras de umbral alto. Debido a su alta fuerza y potencia, los ejercicios explosivos de fuerza y potencia parecen ser el mecanismo óptimo para inducir cambios en el reclutamiento de unidades motoras y la codificación del ritmo.

## 1.2. Nutrición y rendimiento deportivo

Durante los últimos 20 años se han producido grandes avances en la comprensión científica del papel de la nutrición en la salud y el rendimiento físico. Los estudios epidemiológicos y fisiológicos han aportado pruebas de que ciertas formas de comportamiento dietético pueden estar relacionadas con un mayor riesgo de desarrollar trastornos como la hipertensión arterial, la enfermedad coronaria y algunos cánceres (García y otros, 2018).

Esto ha dado lugar a recomendaciones dietéticas que pretenden reducir la incidencia de estos trastornos en la comunidad (Palacios, 2020). La ciencia de la nutrición en relación con el rendimiento deportivo ha progresado desde los estudios empíricos que investigan los efectos de las manipulaciones dietéticas, como la restricción y la suplementación, hasta la investigación directa de la base fisiológica de las demandas nutricionales específicas del ejercicio físico duro (Sivinha, 2019).

Esta revisión se basa en la premisa de que es "lo que sale", más que "lo que entra", lo que proporciona las claves de la nutrición ideal para el rendimiento deportivo. Varios

aspectos de las exigencias físicas del ejercicio atlético se consideran tensiones que inducen tensiones bioquímicas específicas, y por tanto, nutricionales, en el atleta.

El entrenamiento es la demanda predominante en el estilo de vida atlético. Se caracteriza por sesiones agudas de alta potencia. Durante una hora de entrenamiento duro, un atleta puede gastar el 30% de su producción energética total de 24 horas. Estos elevados rendimientos de potencia tienen importantes implicaciones para el sustrato energético y las necesidades de agua.

Los hidratos de carbono, en concreto el glucógeno muscular, son un combustible obligatorio para los elevados rendimientos de potencia que exigen los deportes atléticos. El glucógeno muscular es un factor limitante en el ejercicio duro porque se mantiene en cantidades limitadas, se utiliza rápidamente por el ejercicio intenso y la fatiga se produce cuando se agota hasta niveles bajos en los músculos activos. El glucógeno hepático también puede agotarse con el ejercicio intenso y el bajo nivel de glucosa en sangre contribuye a la fatiga.

Durante el ejercicio intenso se requiere un alto nivel de sudoración y se producen grandes déficits de agua proporcionales al gasto energético durante períodos prolongados de entrenamiento duro y competición. La sal, el potasio y el magnesio se pierden en cantidades nutricionalmente significativas en el sudor, pero las vitaminas y los oligoelementos no. Los mecanismos de adaptación protegen a los atletas contra el agotamiento de electrolitos. La pérdida de hierro en el sudor puede contribuir a la deficiencia de hierro que se observa en algunos corredores de resistencia.

Las proteínas se degradan y los aminoácidos se oxidan durante el ejercicio físico. La proteína también se retiene durante el entrenamiento de construcción muscular. Investigaciones recientes indican que las necesidades mínimas de proteínas de los atletas pueden ser sustancialmente mayores que las de las personas sedentarias. No obstante, toda la proteína que necesitan los atletas será suministrada por una dieta convencional y los suplementos proteicos no son necesarios.

No hay pruebas de que los atletas tengan necesidades extraordinarias de vitaminas. Algunos corredores de resistencia, adolescentes y mujeres deportistas corren el riesgo de sufrir una deficiencia de hierro con o sin anemia evidente. Estas personas necesitan asesoramiento nutricional y pueden beneficiarse de una suplementación de hierro supervisada.

Las principales demandas nutricionales derivadas del ejercicio atlético intenso son los hidratos de carbono y el agua. El consumo abundante de carbohidratos y agua es esencial para la recuperación completa entre las sesiones de entrenamiento y la preparación para la competición. La comida previa a la competición proporciona beneficios limitados, aparte de promover la hidratación completa. La ingesta de grandes



cantidades de carbohidratos simples cerca de la competición puede precipitar la hipoglucemia y perjudicar el rendimiento. Durante el ejercicio, el consumo de agua para reponer las pérdidas de sudor es la principal preocupación.

La formulación de directrices nutricionales para los atletas, basadas en las demandas fisiológicas del ejercicio atlético, indica que el patrón dietético ideal para los atletas coincide en la mayoría de los aspectos con las recomendaciones reconocidas internacionalmente para una dieta saludable. Una revisión de la escasa información publicada sobre los hábitos dietéticos de los deportistas indica que, en general, estos no seleccionan dietas que promuevan la buena salud o el rendimiento óptimo.

### **1.3. Los efectos fisiológicos del estrés en el rendimiento de los jugadores de baloncesto**

Cuando practiques un deporte, la mente determinará los resultados, el entrenamiento, la respiración, la nutrición y el estilo de vida también tendrán un impacto en la práctica de la actividad deportiva. La mente y, sobre todo su gestión, sigue siendo una palanca para el éxito de un deportista.

El estrés es un aspecto importante del rendimiento deportivo durante los momentos estresantes de un juego de campeonato o selección de equipo. Afecta el rendimiento a través de cambios en el cuerpo, que son identificables por ciertos indicadores.

El estrés de la competencia puede ser negativo para un jugador, o positivo para otro. En el caso del baloncesto, se desarrollan varias situaciones estresantes dependiendo del espacio y el tiempo: contacto frecuente con el oponente, concentración y habilidad de tiro, la velocidad de reacción en la precisión de los gestos. Estas situaciones causarán efectos de estrés en el rendimiento deportivo y actuarán fisiológica y psicológicamente. Todos estos efectos determinarán el resultado.

Ante una situación estresante, la señal de alarma llega al tálamo a través del nervio óptico, luego el tálamo envía la señal a la amígdala. A su vez, estimula las glándulas suprarrenales para secretar (desde la corteza) adrenalina y norepinefrina. Estas dos hormonas son transportadas por la sangre y distribuidas a todos los tejidos del cuerpo. Al mismo tiempo, el cortisol se secreta desde la médula de las glándulas suprarrenales. La respiración aumenta y el ritmo cardíaco se acelera con el fin de llevar sangre rica en glucosa (energía) para preparar al cuerpo para luchar o huir de esta situación es lo que se llama (la reacción de lucha o huida).

Cada atleta vive con un nivel de estrés, hay aquellos que tienen bajo estrés, otros que tienen estrés promedio y también atletas que tienen un alto nivel de estrés (Singh, 2003). La comparación entre estos tres tipos de estrés en el contexto del rendimiento alcanzado ante una situación estresante y también las repercusiones fisiológicas para cada uno, nos lleva a plantearnos el siguiente problema: en una situación estresante,

existen diferencias significativas entre los jugadores que están poco estresados, moderadamente estresados y altamente estresados fisiológicamente.

La investigación se llevó a cabo con el objetivo de conocer las reacciones al estrés y sus efectos sobre la frecuencia cardíaca y la presión arterial y mostrar la relación entre estos efectos y el rendimiento deportivo. Se utilizó el método descriptivo y se aplicó la prueba SCAT (Test de Ansiedad en la Competición Deportiva), una prueba de tiro a media distancia, medición de la frecuencia cardíaca y prueba de la presión arterial.

El test de rodaje es una adaptación del test utilizado por Mohamed (1995). Consiste en lanzar diez balones de baloncesto a la canasta situada en el centro de la pista, con dos plazas para el tiro de media distancia, sin oponente, contando el tiempo empleado. En la segunda fase, introducimos una situación de estrés con un oponente estático en ambos puntos de lanzamiento, contamos el número de lanzamientos exitosos en comparación con la primera fase, así como el tiempo empleado.

La medición de la frecuencia cardíaca (FC) se realiza contando el número de latidos durante 10 segundos poniendo los dedos índice y corazón en la arteria carótida. Multiplicando el resultado por 6 encontramos el número de pulsaciones por minuto.

La presión arterial (PA) se mide con un tensiómetro del tipo ALPK2 y ALPK2 y un estetoscopio SPENGLER.

Estetoscopio marca SPENGLER

Las pruebas se llevaron a cabo en 60 jugadores masculinos de la división regional occidental de baloncesto, que fueron divididos en tres grupos: de bajo estrés, de estrés medio y de alto estrés, con el objetivo de saber qué grupo logrará el mejor rendimiento.

Análisis estadístico: utilizando el programa estadístico SPSS, calculamos los siguientes índices.

- La media aritmética: permite obtener el valor medio de los rendimientos alcanzados, la frecuencia cardíaca y la presión arterial.
- Desviación estándar: para ver la diferencia del rendimiento, la frecuencia cardíaca y la PA de cada jugador con la media de su grupo.
- Análisis de la varianza (ANOVA): para ver si hay una diferencia entre los tres grupos de estrés bajo, medio y alto, o si esta diferencia se encuentra dentro de estos grupos
- F de Fisher: para saber si los resultados son significativos.
- Prueba LSD de *Fisher Least Significant Difference*: para probar la hipótesis nula de que todas las medias de los tres grupos son iguales.

Existe una diferencia entre los resultados de la prueba Scat tanto entre grupos como a nivel intragrupo. Los jugadores moderadamente estresados son los más numerosos con 29 jugadores, 16 jugadores representan el grupo de estrés bajo y 15 jugadores representan el grupo de estrés alto.

Se constató que hay diferencias notables para la mayoría de los jugadores muy estresados entre los resultados de disparar sin oponente y con oponente en comparación con otros jugadores de estrés bajo y medio. Se verificó, además, que existen diferencias significativas entre la frecuencia cardíaca durante el entrenamiento y la competición en reposo y durante el trabajo para los jugadores altamente estresados.

En el caso de los jugadores con bajo nivel de estrés, comprobamos que no hay diferencias en la PA entre el entrenamiento y la competición. En el caso de los jugadores moderadamente estresados, hubo pequeñas diferencias entre la PA sistólica durante el entrenamiento y la competición. En el caso de los jugadores de alto nivel de estrés, comprobamos que no había diferencias entre la presión arterial en reposo durante el entrenamiento y la competición. La presión arterial sistólica es más alta durante la competición que durante el entrenamiento.

De la comparación de los resultados con las hipótesis se confirma que no hay un efecto significativo de las situaciones estresantes en los jugadores de bajo estrés (jugadores con los mejores resultados). Los jugadores moderadamente estresados se vieron influenciados y su rendimiento se vio afectado. El efecto de las situaciones estresantes fue notable para los jugadores muy estresados (fueron los que peor rindieron).

En esta investigación se estudió la influencia del estrés en la frecuencia cardíaca y la presión arterial y, en consecuencia, en el rendimiento deportivo de los jugadores de baloncesto masculino de la división regional occidental.

El estrés es muy común en el deporte y está relacionado con varios parámetros. Mencionamos la presión que es una percepción individual vinculada a las expectativas, las experiencias, el estado de ánimo y la evaluación del acontecimiento. Entre estas presiones, podemos mencionar las exigencias de la competición, las numerosas presiones financieras (fútbol), las presiones del entorno (padres, entrenadores, directivos) y las presiones de las competiciones importantes (Juegos Olímpicos, campeonatos del mundo).

Así, el mundo del deporte requiere muchas adaptaciones a las situaciones. Los periodos de estrés están a veces vinculados a un acontecimiento concreto, como el cambio de entrenador o el aprendizaje de una nueva técnica. En general, también podemos ver el estrés cuando fallamos por primera vez en una prueba importante o cuando cambiamos de nivel de competición (pasando a la siguiente categoría). También podemos distinguir el estrés ligado a una lesión, que es específico, porque el

deportista pierde su identidad (pasa de deportista a paciente), pasa por un periodo de soledad y tiene miedo de no volver a estar al mismo nivel.

Intentamos reunir todos los datos posibles sobre el estrés y su fisiología, el rendimiento deportivo, los factores de estrés en el baloncesto, los efectos del estrés en la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Los resultados específicos mostraron que los jugadores con poco estrés tendían a rendir mejor en una situación de estrés, en comparación con otros jugadores con estrés medio que rendían bien, mientras que los jugadores con mucho estrés rendían peor.

La frecuencia cardíaca y la presión arterial de los jugadores poco estresados eran óptimas en el nivel de competición, mientras que las de los jugadores medianamente estresados eran más altas. En el caso de los jugadores muy estresados, las mediciones mostraron que su ritmo cardíaco y su presión arterial eran más elevados de lo necesario para la competición, lo que repercutió en su rendimiento. Por lo tanto, mientras el nivel de estrés sea bajo, la frecuencia cardíaca y la presión arterial son óptimas para la competición, el rendimiento sigue siendo el mejor.

## Capítulo 2. El baloncesto: historia y metodología de la enseñanza

El baloncesto también conocido como básquetbol, basquetbol o simplemente básquet, es un deporte de equipo, jugado entre dos conjuntos de cinco jugadores cada uno durante cuatro períodos o cuartos de diez minutos cada uno —doce minutos cada cuarto en la NBA—. El objetivo del equipo es anotar puntos introduciendo un balón por la canasta, un aro a 3,05 metros sobre la superficie de la pista de juego del que cuelga una red.

La puntuación por cada canasta o cesta es de dos o tres puntos, dependiendo de la posición desde la que se efectúa el tiro a canasta, o de uno, si se trata de un tiro libre por una falta de un jugador contrario. El equipo ganador es el que obtiene el mayor número de puntos.

Dentro del juego de baloncesto, existen las siguientes posiciones para situar a los jugadores.

- Base: también llamado *playmaker* (creador de juego, armador). Normalmente el jugador más bajo del equipo es el base, que significa que sube el balón y debe tener buen manejo del balón, también tiene que tener buen manejo para el pase.

En ataque sube la pelota hasta el campo contrario y dirige el juego ofensivo de su equipo, mandando el sistema de juego. Sus características recomendables son un buen manejo de balón, visión de juego, capacidad de dar buenos pases, buena velocidad y un acertado tiro exterior. En los bases son tan apreciadas las asistencias como los puntos anotados, aunque un buen jugador debe conseguir ambas cosas.

En defensa han de dificultar la subida del balón del base contrario, tapar las líneas de pase y estar atento a recoger los rebotes largos. Normalmente estos jugadores no son de una elevada estatura, pues lo realmente importante es la capacidad organizativa y de dirección de juego. Conocidos como 1 en la terminología empleada por los entrenadores.

- Escolta: jugador normalmente más bajo, rápido y ágil que el resto, exceptuando a veces el base.

Debe aportar puntos al equipo, con un buen tiro incluyendo el tiro de tres puntos, un buen dominio del balón y una gran capacidad de entrar a canasta. Conocidos como 2 en la terminología empleada por los entrenadores.

- Alero: es generalmente de una altura intermedia entre los jugadores interiores y los exteriores.

Su juego está equilibrado entre la fuerza y el tiro. Es un puesto importante, por su capacidad de combinar altura con velocidad. En ataque debe ser buen tirador de tres puntos y saber culminar una entrada hasta debajo del tablero contrario, son piezas básicas en lanzar el contraataque y suelen culminar la mayoría de ellos. Conocidos como 3 en la terminología empleada por los entrenadores.

- Ala-Pívot: es un rol más físico que el del alero, en muchos casos con un juego muy similar al pívot. Obtiene la mayoría de los puntos en el poste bajo, aunque algunos pueden llegar a convertirse en tiradores muy efectivos.

Sirven de ayuda al pívot para impedir el juego interior del equipo contrario, y cierran el rebote. Conocidos como 4 en la terminología empleada por los entrenadores.

- Pívot: suelen ser los jugadores de mayor altura del equipo, y los más fuertes muscularmente. Normalmente, el pívot debe usar su altura y su potencia jugando cerca del aro. Un pívot que conjunte fuerza con agilidad es una pieza fundamental para su equipo.

- Son los jugadores que más sorprenden a los aficionados noveles, por su gran altura. En Europa el pívot medio ha evolucionado más y es capaz de abrirse hacia afuera para tirar. En defensa buscan recoger el rebote corto, impedir el juego interior del equipo contrario y taponar las entradas de jugadores exteriores. Conocidos como 5 en la terminología empleada por los entrenadores.

## Puntuación

El objetivo del baloncesto es marcar más puntos que el equipo contrincante, encestando el balón en el cesto contrario e impidiendo a los jugadores contrincantes encestar en la propia.



Se llama canasta cuando el balón entra en el cesto del contrincante y se puntúan de la siguiente manera.

- Una canasta lanzada desde el tiro libre vale 1 punto.
- Una canasta lanzada desde la zona de tiro de 2 puntos vale 2 puntos.
- Una canasta lanzada desde la zona de tiro de 3 puntos vale 3 puntos (a 6,75 m del centro del aro, o 7,24 en la NBA)
- Si el balón toca el aro tras un último tiro libre, y después un jugador, sea atacante o defensor, toca el balón antes de que entre en la canasta, la canasta será en este caso de 2 puntos.

La puntuación se lleva mediante dos sistemas: el primero, es el acta oficial del partido donde el anotador marca todas las canastas y puntos por jugador; el segundo, es el tablero electrónico, donde además se señala el cronómetro, el conteo de faltas de cada jugador y de cada equipo y el cuarto que se está jugando.

### Arbitraje

Trío arbitral de baloncesto debatiendo una acción

Un partido debe ser dirigido por tres árbitros, uno principal y dos auxiliares. Estos serán ayudados por los oficiales de mesa (artículo 45.1 Reglas Oficiales FIBA 2014). La mesa se compone de anotador, ayudante de anotador, cronometrador, operador de la regla de 24 segundos y, si lo hubiera, comisario; su función es controlar todas las incidencias del partido y elaborar el acta del partido.

Los árbitros y sus ayudantes dirigirán el juego de acuerdo con las reglas e interpretaciones oficiales. El árbitro principal decidirá en cualquier situación de discrepancia entre árbitros auxiliares, mesa de anotadores, dudas de validez en las canastas, dará su aprobación al acta, es el responsable de verificar, inspeccionar y aprobar todos los elementos técnicos y podrá tomar decisiones sobre situaciones no reglamentadas ni regladas.

Los árbitros se pueden comunicar con la mesa de anotadores y con el resto de árbitros mediante la gesticulación, señalizando las incidencias con una serie de señales preestablecida.

Las funciones de los Oficiales de Mesa vienen recogidas en los artículos 47, 48 y 49 de la Reglas Oficiales FIBA 2014.

### La cancha

El baloncesto se juega por lo general en una cancha cubierta, pero también se practica al aire libre como actividad recreativa. La superficie debe ser plana, rectangular y libre



de obstáculos. Las dimensiones varían según el país o las reglas. Las medidas reglamentarias de la FIBA son 28 m de largo por 15 m de ancho.

En los Estados Unidos, las ligas profesionales se juegan en pistas de 28,65 m de largo por 15,24 m de ancho, pero en las escuelas la longitud de la cancha es menor, 25,60 m.

Las canchas cubiertas suelen estar revestida por las líneas de banda y las líneas de fondo que, al igual que todas las líneas de la superficie de juego, miden 5 cm de ancho. El perímetro debe estar libre de obstrucciones hasta los dos metros de distancia.

La línea de medio campo divide la cancha en dos mitades y parte un círculo central de 3,6 m de diámetro. Para cada equipo, el medio campo que contiene la canasta que se defiende se denomina medio campo defensivo y el medio campo que contiene la canasta en la que se pretende anotar se denomina medio campo ofensivo.

En los extremos de la pista se sitúan los aros a 3,05 m de altura y adentrados 1,20 m dentro del campo de juego.

La línea de tiro libre, se traza paralela a las líneas de fondo, a 5,80 m de esta y a 4,60 m de la canasta. Un círculo de 3,6 m de diámetro rodea la línea de tiro libre. La zona restringida comprende el área de 4,9 m de anchura entre las líneas de fondo y de tiro libre.

Según el reglamento de la FIBA en vigor desde octubre de 2010, la línea de tres puntos se encuentra situada a 6,75 m de distancia de la canasta, un valor intermedio entre el usado anteriormente en la NBA (7,24 m) y en Europa (6,25 m). Las nuevas reglas definen también un semicírculo de 1,25 m de radio bajo la canasta, en el que la carga ofensiva no se considera falta.

## El balón

El balón de baloncesto es esférico. Puede estar hecho de diferentes materiales según se vaya a utilizar en canchas cubiertas o al aire libre. Normalmente los balones se fabrican en cuero, caucho o en materiales sintéticos.

Para evitar que resbalen de las manos sudadas, presentan 9366 puntos que sobresalen de la superficie. Los balones tradicionales son de color naranja con líneas negras, pero pueden ser de otros colores para mejorar la visibilidad de la pelota tanto por parte de los jugadores como por el público.

Se utilizan balones de tres denominaciones correspondientes a tres tamaños y pesos diferentes según las categorías: el número 7 A (74-76 cm; 610-567 g), utilizado para baloncesto masculino, el 6 A (73-72 cm; 567-510 g) para baloncesto femenino y el 5 A (70-69 cm; 510-470 g) para las categorías *junior*. Además, se estipula que el balón ha de tener una presión tal que, soltado desde 1,80 m de altura, bote entre 1,20 y 1,40 m de altura.

## La canasta

El poste y la canasta con medidas oficiales. Las canastas se sitúan a ambos extremos de la cancha. El tablero que sostiene la canasta es un rectángulo de 1,05 × 1,8 m, con un grosor no inferior a los 30 mm y anclado al suelo por una base protegida.

El aro de la canasta está situado a una altura de 3,05 m y debe tener un diámetro de 45 cm; sujeta por doce bucles del aro, pende una red cuyo diámetro disminuye gradualmente, utilizada para que el balón no salga a gran velocidad tras un enceste. Por encima de la canasta, en la parte inferior del tablero hay un rectángulo pintado de 59 cm x 45 cm que sirve para calcular el tiro.

### 2.1. Historia del baloncesto

El baloncesto es uno de los deportes con gran atracción para niños, adolescentes, jóvenes y adultos. Su ejecución disciplinada permite la realización de encuentros deportivos y competencias en diferentes torneos tratando de convertirse en grandes cultores de la actividad, siguiendo las instrucciones y enseñanzas de distintos técnicos.

La característica básica del baloncesto o básquetbol es ser un deporte que se practica en equipo. Se juega normalmente en pista cubierta, en el que dos conjuntos, de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos (o canastas) lanzando una pelota, de forma que descienda a través de una de las dos cestas, canastas o aro colocado a 3.05 metros del suelo a cada extremo de la pista.

El equipo que anota más puntos, convirtiendo tiros de campo o desde la zona de tiros libres, gana el partido. Debido a su dinamismo, espectacularidad y a la frecuencia de acciones anotadoras, es uno de los deportes con mayor número de espectadores y participantes en el mundo.

El baloncesto surgió como empezaban todos los deportes, como un juego y su intención era generar esparcimiento y recreación. Nunca Naismith, su creador, imaginó que iba a lograr la dimensión mundial que en la actualidad ostenta.

Naismith para crearlo recordó un antiguo juego de su infancia denominado *duck on a rock* (pato sobre una roca) que consistía en intentar alcanzar un objeto colocado sobre una roca lanzándole una piedra. Entonces pidió al encargado del colegio unas cajas de 50 cm de diámetro, pero lo único que le consiguió fueron unas canastas de melocotones, que mandó colgar en las barandillas de la galería superior que rodeaba el gimnasio, a una altura determinada.

Naismith diseñó un conjunto de trece reglas para el incipiente deporte.

1. El balón puede ser lanzado en cualquier dirección con una o ambas manos.
2. El balón puede ser golpeado en cualquier dirección con una o ambas manos, pero nunca con el puño.



3. Un jugador no puede correr con el balón. El jugador debe lanzarlo desde el lugar donde lo toma.
4. El balón debe ser sujetado con o entre las manos. Los brazos o el cuerpo no pueden usarse para sujetarlo.
5. No se permite cargar con el hombro, agarrar, empujar, golpear o zancadillear a un oponente. La primera infracción a esta norma por cualquier persona contará como una falta, la segunda lo descalificará hasta que se consiga una canasta, o, si hay una evidente intención de causar una lesión, durante el resto del partido. No se permitirá la sustitución del infractor.
6. Se considerará falta golpear el balón con el puño, las violaciones de las reglas 3 y 4, y lo descrito en la regla 5.
7. Si un equipo hace tres faltas consecutivas sin que el oponente haya hecho ninguna en ese intervalo, se contará un punto para sus contrarios.
8. Los puntos se conseguirán cuando el balón es lanzado o golpeado desde la pista, cae dentro de la canasta y se queda allí. Si el balón se queda en el borde y un contrario mueve la cesta, contará como un punto.
9. Cuando el balón sale fuera de banda, será lanzado dentro del campo y jugado por la primera persona en tocarlo. En caso de duda, el árbitro lanzará el balón en línea recta hacia el campo. El que saca dispone de cinco segundos. Si tarda más, el balón pasa al oponente.
10. El árbitro auxiliar, "*umpire*", sancionará a los jugadores y anotará las faltas, avisará además al "*referee*" (árbitro principal, véase siguiente punto) cuando un equipo cometa tres faltas consecutivas. Tendrá poder para descalificar a los jugadores conforme a la regla 5.
11. El árbitro principal, "*referee*", jugará el balón y decide cuando está en juego, dentro del campo o fuera, a quién pertenece, y llevará el tiempo. Decidirá cuándo se consigue un punto, llevará el marcador y cualquier otra tarea propia de un árbitro.
12. El tiempo será de dos mitades de 15 minutos con un descanso de 5 minutos entre ambas.
13. El equipo que consiga más puntos será el vencedor.

El baloncesto femenino comenzó en 1892, en el Smith College, cuando Berenson, una profesora de educación física, modificó las reglas de Naismith para adaptarlas a las necesidades de las mujeres.

Como Naismith tenía 18 alumnos, decidió que los equipos estuviesen formados por 9 jugadores cada uno. Con el paso del tiempo, este número se redujo primero a 7 y luego



de 5 jugadores como lo es en la actualidad.

El tablero surgió para evitar que los seguidores situados en la galería donde colgaban las cestas, pudieran entorpecer la entrada del balón. Al avanzar en el tiempo las cestas de melocotones se convirtieron en aros metálicos con una red sin agujeros hasta llegar a la red actual.

El baloncesto fue un deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de 1928 y 1932, alcanzando la categoría olímpica en los Juegos Olímpicos de 1936. Aquí Naismith tuvo la oportunidad de ver como su creación era convertida en categoría olímpica, cuando fue acompañado por Hitler en el palco de honor, en Alemania. El baloncesto femenino debió esperar hasta 1976 para su admisión como deporte olímpico.

El juego gustó y se estableció pronto en Estados Unidos. En México fue donde primero se introdujo por motivos geográficos. A Europa, llegó de la mano de las sedes de YMCA a París, pero no fue hasta la primera guerra mundial que cogió gran impulso, sobre todo, gracias a los soldados estadounidenses que jugaban en sus ratos libres.

La línea de tres puntos (triple) se probó en Estados Unidos en 1933. Sin embargo, no sería adoptada por la ABA hasta el año 1968, llegando a la NBA en la temporada 1979-1980. En el baloncesto FIBA habría que esperar hasta 1984 para que formara parte de su reglamento.

Es conocido por las Federaciones Nacionales como baloncesto en los países del Caribe y en España, como básquetbol en la mayoría de países de Sudamérica y México, y como básquet en la Argentina y Perú, por la castellanización de su nombre original en inglés *basketball*.

El baloncesto en la actualidad cuenta con una gran difusión en diferentes países de todo el mundo, siendo uno de los deportes con más participantes y competiciones regulares en distintas zonas y países del mundo. La Federación Internacional de Baloncesto (FIBA) es el organismo que se dedica a regular las normas del baloncesto mundialmente, así como de celebrar periódicamente competiciones y eventos en sus dos disciplinas.

La FIBA fue fundada el 18 de junio de 1932 en Ginebra por representantes de 8 federaciones nacionales: Argentina, Checoslovaquia, Grecia, Italia, Lituania, Portugal, Rumania y Suiza. El primer presidente fue el suizo Bouffard.

En 1936 se celebró el primer torneo de baloncesto en los Juegos Olímpicos de Berlín. En 1950 se realiza el primer Campeonato Mundial de Baloncesto Masculino en Buenos Aires con la participación de 10 selecciones nacionales. En 1953 se realiza el primer Campeonato Mundial de Baloncesto Femenino en Santiago de Chile con la participación de 10 selecciones nacionales. El 8 de abril de 1989 la FIBA decide abrir sus puertas al baloncesto profesional, retirando de su nombre la palabra Afición amateur.

La FIBA tiene como misión organizar y coordinar numerosas competiciones de baloncesto a nivel internacional.

#### Competiciones masculinas

- Campeonato Mundial de Baloncesto
- Campeonato Mundial de Baloncesto Sub-19
- Campeonato Mundial de Baloncesto Sub-17
- Torneo Olímpico de Baloncesto Masculino

#### Competiciones femeninas

- Campeonato Mundial de Baloncesto femenino
- Campeonato Mundial de Baloncesto femenino Sub 19
- Campeonato Mundial de Baloncesto femenino sub 17
- Torneo Olímpico de Baloncesto Femenino

La estructura jerárquica de la federación está conformada por el presidente, el Comité Ejecutivo, el Consejo de Administración y diez Comisiones Técnicas.

La FIBA cuenta con la afiliación de 213 federaciones nacionales repartidas en 5 federaciones continentales: FIBA África, FIBA Américas, FIBA Asia, FIBA Europa y FIBA Oceanía.

En Estados Unidos, se disputa la *National Basketball Association* o NBA (Asociación Nacional de Baloncesto) es la principal liga estadounidense de baloncesto profesional y considerada la mejor competición mundial de baloncesto de clubes. Se fundó en Nueva York el 6 de junio de 1946 como la *Basketball Association of America*. Adoptó el nombre actual en 1949, tras la unión de varios clubes de la desaparecida *National Basketball League*.

Tras las vacaciones de verano llegan las sesiones de entrenamiento en octubre luego se comienza una serie de partidos de exhibición antes de la temporada regular que se inicia la primera semana de noviembre. En la temporada regular cada equipo disputa 82 partidos, divididos en partes iguales entre encuentros de local y visitante.

En febrero, la NBA se interrumpe para celebrar el anual *All-Star Game*, los entrenadores que mejor balance victorias-derrotas llevan con su equipo hasta febrero son los encargados de dirigir al equipo de su conferencia. El Oeste y el Este se enfrentan, y el jugador que mejor actuación haya realizado durante el encuentro será galardonado con el premio MVP del All-Star.

En el mes de abril, finaliza la temporada regular para dar inicio a los *Playoffs* de la NBA. Son tres rondas de competición entre dieciséis equipos repartidos en la Conferencia



Oeste y la Conferencia Este. Los ganadores de la Primera Ronda (o cuartos de final de conferencia) avanzan a las Semifinales de Conferencia, posteriormente, a las Finales de Conferencia y, los vencedores a las Finales de la NBA, disputadas entre los campeones de cada conferencia.

Las series de *playoffs* siguen un formato de competición. Cada eliminatoria es la mejor de siete partidos, avanzando de serie el primero que gane cuatro partidos, mientras que el perdedor es eliminado de los playoffs.

En la ronda final se enfrentan los campeones de cada conferencia al mejor de siete partidos. El primero que consiga vencer en cuatro partidos, se le conocerá como el campeón de la NBA. Se disputa anualmente en junio, y al campeón se le galardona con el *Larry O'Brien Championship Trophy*.

A cada jugador del equipo victorioso, además del entrenador y el mánager general, se le entrega un anillo de campeón. Además, la liga entrega el premio MVP de las Finales.

Conferencia del Este		
División Atlántico	División Central	División Sureste
Boston Celtics	Chicago Bulls	Atlanta Hawks
New Jersey Nets	Cleveland Cavaliers	Charlotte Bobcats
New York Knicks	Detroit Pistons	Orlando Magic
Philadelphia 76ers	Indiana Pacers	Miami Heat
Toronto Raptors	Milwaukee Bucks	Washington Wizards
Conferencia del Oeste		
División Pacífico	División Noroeste	División Suroeste
Golden State Warriors	Denver Nuggets	Dallas Mavericks
Los Angeles Clippers	Minnesota Timberwolves	Houston Rockets



Los Angeles Lakers	Oklahoma City Thunder	Memphis Grizzlies
Phoenix Suns	Portland Trail Blazers	New Orleans Hornets
Sacramento Kings	Utah Jazz	San Antonio Spurs

Concepto defensivo cambiante (cambios de posición)

## 2.2. Componentes del baloncesto

El ataque u ofensiva es la vía que se vale un equipo para anular las acciones defensivas del oponente, con el objetivo de anotar en el aro contrario, empleando acciones individuales, de grupo y de equipo.

Defensiva: es el conjunto de medios que se vale un equipo para anular las acciones individuales, de grupo o de equipo para anotarnos una canasta, su objetivo es la recuperación del balón.

Transición: es la fase del juego ofensivo que media entre el contraataque (salida rápida) y la ofensiva de posiciones.

Salida rápida: la ofensiva rápida es una de las principales formas de ataque en el baloncesto moderno, debido a la eficacia y rapidez con que suele desarrollarse. La idea básica es hacer llegar al aro adversario, el mayor número de jugadores, en el menor tiempo posible, antes que el contrario pueda organizar la defensa.

El baloncesto, al jugarse en un espacio reducido y compartido entre los dos equipos, demanda agilidad mental, velocidad de ejecución, precisión y variedad en los movimientos y gestos técnicos, y dar mucha prioridad al juego colectivo. Su reglamento de juego, en consecuencia, es bastante restrictivo.

Su gran riqueza de gestos y movimientos técnicos y de aplicaciones tácticas, y las condiciones exigentes en las que se deben ejecutar, lo convierten en un deporte complejo y, por tanto, muy selectivo. No es fácil jugar baloncesto de manera intuitiva o basada solo en las condiciones físicas innatas. Requiere un importante refinamiento en los gestos, un evidente control de los movimientos y una gran capacidad de analizar y decidir en escaso tiempo las acciones individuales y su repercusión en el colectivo.

Se puede utilizar la metáfora, no exenta de ironía, pero cargada de verdad, de que: “el baloncesto se juega con la cabeza y con los pies y, se usan las manos solo para lo evidente. De todo ello, es fácil deducir la importancia que tiene el conocimiento y dominio de sus conceptos básicos, de sus principios elementales, tanto individuales como colectivos, con los que, en el proceso de aprendizaje del jugador, se construyen todas esas aplicaciones prácticas que lo han llevado a convertirse en uno de los

deportes, acaso el más completo y más espectacular, el único de los últimos tiempos. Aquellos conceptos y principios se han denominado fundamentos. La técnica individual es el compendio teórico y sistematizado de todos los fundamentos individuales.

Como en la mayoría de los deportes de equipo, en el baloncesto se distinguen dos fases durante el juego: ataque y defensa, según el equipo en cuestión esté en posesión del balón o no. Luego la primera gran división de los fundamentos se hará atendiendo a esas dos fases del juego, si bien, algunos de sus conceptos básicos son muy similares para ambas, como los referidos a la postura básica, por ejemplo.

### Técnica ofensiva

- Técnicas de los desplazamientos

Postura del baloncestista

Carreras Saltos Pivotes Paradas Amagues

- Técnicas de manejo del balón

Agarre del balón.

Recepciones con mano derecha, con mano izquierda, con ambas manos. Pases: de pecho, piso, sobre la cabeza, sobre el hombro.

Bote: de velocidad; de control; con cambios de frente. Tiros al aro: en el lugar y en movimiento.

### Técnica defensiva

Técnicas de los desplazamientos

- Posición: colocación de los pies (uno más adelantado, los dos en la misma línea)
- Posturas: alta, media, baja
- Desplazamientos: atrás, adelante, laterales, pivot
- Marcaje al jugador que tiene el balón

Técnicas de recuperación del balón. Quitar el balón

- Tumbar el balón
- Interceptar el balón: durante el pase, durante el bote
- Botar el balón
- Rebote defensivo

Al sumar o combinar de manera racional los conceptos y principios de la técnica individual, la resultante es la táctica. La táctica puede ser ofensiva o defensiva y se la



ejecuta mediante acciones individuales, de grupo o de equipo.

Táctica ofensiva

Acciones individuales

- Acciones del jugador sin balón

Desmarcarse para ir a un lugar libre

Ir hacia el jugador que tiene el balón

Ir hacia el lado del jugador que tiene el balón

Mantener a su defensa en tensión, situándose para tener visión periférica, liberar mediante pantalla al jugador con el balón y sin él, prepararse para ir de rebote ofensivo.

Desplazamiento técnico-táctico ofensivo de acuerdo a la función en el equipo.

- Acciones del organizador

Desmarcarse para ir a un lugar libre

Movimiento para luchar con el adversario

Corte alrededor del centro o pívot

- Acciones del jugador alero o delantero

Desmarcarse para ir a recibir a un lugar libre

Corte cerca del aro para ir a un lugar débil, al lugar fuerte y viceversa

Desplazamiento con cambio de dirección para ir al lugar del centro o pívot

Desplazamiento para intercambio con el delantero del jugador opuesto, para recibir un pase o liberar a este.

Acciones del jugador centro. Desmarcarse para ir a un lugar libre.

Acciones del jugador con balón, de acuerdo a las funciones en su equipo.

Organizador (1 x 1 contra defensa personal en medio y todo terreno) Bases (1 x 1 contra defensa personal)

Aleros (1 x 1 contra defensa personal)

Centro (1 x 1 centro defensa personal en área central)

Pívot bajo (1 x 1 pívot-delantero, pívot-alero, pívot-centro)



- Acciones de grupo

Acciones de dos jugadores

Pases y cortes 2 x 2

Pantalla directa

Salida contra la lógica de la pantalla directa.

Corte bordeando al defensa (puesta atrás)

Corte con amagos hacia adentro y corte hacia fuera

Corte con amagos hacia fuera y corte por dentro

Corte alrededor del centro.

Acciones de tres jugadores

Pases y cortes 3 x 3 Pantalla indirecta

Salida contra la lógica de la pantalla indirecta

El triángulo (centro, alero, delantero)

El trío (delantero, alero, organizador o base)

- Acciones de equipo

Conceptos ofensivos sin poste o pivot (3-2) o (1-2-2)

Conceptos ofensivos con un centro (2-1-2) o (1-3-1)

Conceptos ofensivos con un pivot bajo (2-2-1) o (2-3)

Situaciones especiales

Salto entre dos

Con tiradas libres a la ofensiva

Con saques a los laterales

En contra ataque sacando desde la línea final.

Táctica defensiva

- Acciones individuales

Acciones frente al jugador sin balón

Defensa con el jugador que corta alrededor del centro

Defensa con el jugador que trataba de desmarcarse para ir a un lugar libre. Defensa con el jugador sin el balón (distancia operativa)

Defensa con el jugador base, organizador y alero, delantero lado débil y lado fuerte.  
Defensa con el jugador centro sin balón, de acuerdo al lugar que se encuentre en el terreno.

Defensa con el jugador pívot (bajo) de acuerdo con su posición y el balón en el terreno.  
Defensa contra el delantero cerca del aro.

Bloqueo de acceso al rebote ofensivo

Acciones frente al jugador con el balón. Defensa contra el jugador que dribla.

Defensa contra el jugador que da bote y se detiene.

Defensa contra el jugador base, organizador, alero con el balón. Defensa contra el jugador pívot con el balón.

Defensa en inferioridad numérica 1 x 2.

- Acciones de grupo

Defensa contra la acción de pasar y cortar (2 x 2) (3 x 3)

Defensa contra la pantalla exterior (directa e indirecta) (abrir o cerrar) Defensa contra la lógica de la salida de la pantalla

Defensa contra los cortes, después de amagos y cortes (2 x 2)

Defensa contra el corte alrededor del centro (3 x 3)

Defensa personal contra las acciones de (2 x 2) (3 x 3)

Ayuda con recuperación (2 x 2) (3 x 3) (4 x 4) o recobro ayuda con cambio de adversario.

- Acciones defensivas de equipo

Concepto defensivo personal (normal y con ayuda) Concepto defensivo de zona (2-1-2) (2-3) (2-2-1)

Concepto defensivo de zona (1-3-1) (1-2-2) (3-2) Concepto defensivo de presión personal

Concepto defensivo de presión por zonas (variantes) Concepto defensivo variante (mixta)

### **2.3. Metodología de la enseñanza del baloncesto**

La metodología de la enseñanza del baloncesto, como la de muchos deportes colectivos, está influenciada en gran medida por la metodología de la enseñanza que postulan las teorías tradicionales de marcada concepción conductista, promoviendo una enseñanza descontextualizada de las características del juego motor.

La experiencia recabada, luego de haber practicado innumerables horas de entrenamiento en diferentes clubes, colegios y universidades en el ámbito local, y de haber profundizado el conocimiento científico de las tendencias modernas en cuanto a la pedagogía del entrenamiento bajo una teoría constructivista del aprendizaje, cabe como decisión firme centrar la visión en la problemática de la enseñanza de las técnicas y tácticas deportivas en edades fluctuantes entre 17 y 24 años, que corresponde a la incursión universitaria y su relación posterior con la efectividad en el rendimiento del juego en equipo.

La pedagogía deportiva se ha construido a partir de la reproducción de modelos técnicos basados en la práctica de alto nivel. Estas técnicas destacadas lograron marcar estilos y estilos según los deportistas que alcanzaron reconocimiento y fama por su desempeño, además se constituyeron en referentes deportivos por alcanzar campeonatos de alto prestigio en el deporte élite.

Se ha enseñado al jugador el modelo de gesto eficaz como algo impuesto, donde existe solo una respuesta, como lo muestra la clásica pedagogía deportiva, basada en el basquetbolista al servicio del movimiento o tendencia según “el sistema”. La demostración y la repetición han sido los procedimientos más utilizados. En muchas ocasiones, las actividades propuestas han tenido poca relación con las aspiraciones e intereses del jugador.

El excesivo interés por descomponer el objeto de enseñanza en vistas a una máxima eficacia provoca un desinterés por parte del jugador que desea practicar el baloncesto de forma lúdica. La magnificación de la técnica como pilar del proceso de enseñanza ha llevado a cometer un importante error, eliminar el placer que el juego genera, y consecuentemente, la actitud esencial de diversión y, sustituirlo por la instrucción. Esto transforma la actividad de juego en trabajo y la atmósfera que se crea se aleja de los intereses del jugador.

La concepción moderna de la enseñanza de los deportes va contra la corriente tradicional de la enseñanza mecanizada y aburrida de las técnicas deportivas donde el jugador pierde gran capacidad de crear juego. Por lo tanto, se pretende con este trabajo investigativo consolidar un nuevo enfoque metodológico en la enseñanza y práctica del baloncesto.

Muchos entrenadores logran trabajar en un programa donde no se utiliza un formato progresivo y educativo, poniendo como objetivo mayor el ganar. Esto limita el desarrollo de todos los que participan en él.

Todo programa de baloncesto para jóvenes debe desarrollarse como una actividad que descansa sobre un proceso educacional de valores. Mientras los jóvenes crecen, la actividad deportiva puede positivamente impactar su condición física, social, moral y el sistema emocional.



Por lo tanto, el entrenador de baloncesto tiene la oportunidad de influenciar y determinar el valor de la participación atlética de los participantes. La presión en los jóvenes de ganar en el baloncesto directamente afecta a los jugadores y entrenadores.

Muchas veces, la presión social es conveniente ignorarla por parte de los entrenadores. En nuestra sociedad, el ganar se ha convertido sinónimo del éxito y el perder lo relacionan, con el fracaso.

Aunque de los entrenadores se espera que produzcan un programa ganador. Este se debe establecer sobre una base educacional. El baloncesto es un juego simple, pero muchas veces los entrenadores lo hacen más complicado de lo que debe ser. La filosofía de un programa de baloncesto para jóvenes debe determinar cómo los jóvenes pueden visualizar la experiencia competitiva.

Los entrenadores deben construir y desarrollar credibilidad en sus programas, de tal manera, que cuando la gente comienza a ver el equipo hacer cosas de lo que el entrenador recomienda, se establece de inmediato credibilidad. No debemos olvidar que el equipo es una extensión de la personalidad del entrenador.

Si eres un entrenador de fundamentos y enseñas sobre lo básico todo el tiempo serás un buen entrenador. No debes olvidar que no es lo que hacemos, pero sí lo bien que los jugadores son capaces de ejecutar lo que nosotros deseamos que ellos hagan. Pero lo importante es lo bien que nosotros debemos enseñar los fundamentos del juego para rendir buenos resultados.

El equipo juega la ofensiva desde el punto de vista, como resultado de una buena condición de los jugadores que domina los fundamentos y ahora juegan o se emplean como un equipo. Independientemente del tamaño, condición y talento de los jugadores hoy día, aquellos que son exitosos o que fracasan en el deporte se puede determinar, quien posee y ejecuta correctamente las destrezas de los fundamentos.

Siempre debemos pensar que somos maestros de baloncesto y que en la cancha es una extensión del salón de clase, lo que quiere decir que necesitamos disciplina, organización métodos y otros elementos pertinentes en orden de adquirir las metas deseadas. La importancia de enseñar los fundamentos en las prácticas, es enfatizarlos de tal manera que los jugadores puedan responder automáticamente y naturalmente en el juego, y estén libres para concentrarse en las estrategias del juego.

Ejercicios utilizados en la práctica deben cubrir los fundamentos lo más posibles. En general, ningún sistema será exitoso, a menos que los jugadores conscientes de los fundamentos puedan ejecutarlos propiamente y rápido de tal manera que se vean instintivamente.

Para poder visualizar nuestro propósito fundamental tenemos que establecer claramente nuestra preocupación sobre el comportamiento y desarrollo del juego de baloncesto en forma individualizada en la última década. En este momento el juego

colectivo está ausente en la mente de nuestros jugadores impulsado y aceptado por los propios entrenadores. No es menos cierto que le estamos haciendo culto al individualismo, rompiendo todo concepto de juego en equipo, manifestado en un egoísmo de alto riesgo para nuestra juventud.

Los equipos que juegan de forma organizada dependen de su estructura ofensiva y defensiva y del conocimiento sobre los fundamentos que poseen los jugadores. El juego de baloncesto se caracteriza por ser un juego colectivo de mucha sincronización en todas sus jugadas, donde todos los jugadores dependen uno del otro para desarrollar su juego colectivo que luego se manifiesta en el resultado en cada jugador.

La tendencia al juego individualizado que hemos venido observando se viene agravando cada día más por la forma poca estructurada del juego organizado. Un juego sin propósito ofensivo no necesita organización alguna y menos una persona que pretenda dirigir a un grupo de jugadores que su acción en el juego depende de lo que le ofrece la situación momentánea, que se le presenta, mecanizando el juego individual.

Podemos establecer y llegar a conclusiones que el juego individualizado y poco disciplinado no construye, más bien destruye el propósito del juego. La aplicación de las destrezas individuales no se desarrolla y se mantiene estancadas en este tipo de juego, ante la poca cooperación del juego colectivo, teniendo una proyección negativa en el resultado del juego.

Lo peor que posiblemente le puede suceder a un entrenador en cualquier nivel es mantenerse estancado, evitando así el desarrollo de sus conocimientos. Frecuentemente esto le sucede al entrenador que mantiene un ritmo de trabajo sin control y sin balance.

El baloncesto está evolucionando constantemente, podemos decir que somos testigo de esos cambios técnicos-tácticos y la aplicación de la ciencia a los sistemas de entrenamientos. También el análisis de las estadísticas hay que ofrecerle mayor atención, ya que reflejan la proyección del juego colectivo e individual y ofrece al entrenador las áreas que debe darle mayor atención.

Dentro de la evolución del baloncesto está la introducción de la regla de los 24 y 8 segundos para ejecutar. Grandes maestros le han dedicado muchas horas de estudio al resultado de lo que pueda afectar esta regla al juego de equipo. Todos están convencidos de la importancia del trabajo diario con los equipos, estableciendo conciencia en los jugadores de establecer y crear espacio en la cancha y la necesidad de moverse en la ofensiva sin la bola. Esto necesario para evitar el uso exagerado del uno contra uno.

La aplicación de la regla de 8 y 24 segundos obliga a los entrenadores a establecer otro formato de entrenamiento para sacarle beneficio al juego de “transición”. Esto le ofrece mayor acción al jugador al tener que sincronizar la “transición ofensiva hacia la

defensiva". Es ahí donde se aplica el juego colectivo ante el uso de tiempo y espacio y la sincronización deseada para poder ejecutar todo movimiento con naturaleza para contrarrestar el factor tiempo.

Necesitamos que los entrenadores enfatizen que haya un buen movimiento de la bola en la ofensiva, lo que ayuda y crea que fluya un movimiento dinámico de los jugadores. Para adquirir este propósito, necesitamos ofrecerles a nuestros jugadores algunas reglas simples que gobiernen su movimiento en la cancha abierta, como es abrir los carriles y líneas de pases, utilizar el ángulo ideal para correr y pasar correctamente.

La meta es lograr que los jugadores entiendan la importancia del lograr establecer el espacio correcto obligando a esto hacer un pequeño ajuste para facilitar el movimiento de la bola, que eventualmente ellos han creado un sistema o concepto de juego basado en el juego de pases y no del dribleo continuo. Hay que poner un énfasis particular en la coordinación y el ritmo de la jugada, esto crea un buen tiro y todo el equipo este envuelto moviendo como uno solo, como si fuera una orquesta.

Los jugadores deben conocer pasar en el momento preciso al compañero de tal manera que pueda recibir bien la bola para tirar inmediatamente sin mucha dificultad. El pasador debe conocer la habilidad de tirar de sus compañeros.

El próximo paso de enseñanza es reconocer el espacio y distancia. Los compañeros que reciban la bola no pueden tirar inmediatamente, este debe crear una nueva situación.

En particular se debe enfatizar el tipo de pase y el movimiento del jugador sin la bola. El resultado al utilizar correctamente el espacio y ritmo en la cancha le ofrece a todo jugador visualizar más su propio juego para desempeñarse mejor. Por consiguiente, le ofrece al equipo el juego de conjunto al fomentar el juego con elegancia en todos sus movimientos.

Le ofrece al jugador muchas opciones para beneficio del equipo y mayor selección de tiros y pases cómodos, creando un ambiente de alegría y satisfacción entre los jugadores y espectadores.

El juego individualizado crea mucha inconsistencia tanto de actitud física y mental. Fomenta el egoísmo y confrontación entre los jugadores y entrenador. Rompe el propósito mismo del juego en equipo. En adición el juego individualizado evita que el jugador de habilidad y conocedor de los fundamentos no pueda manifestarlo en forma colectiva, limita su aportación al equipo y disminuye la oportunidad de demostrar lo que puede ser capaz jugando colectivamente.



## Capítulo 3. Diseño, ejecución y evaluación en un programa para optimizar el rendimiento en la selección masculina universitaria de baloncesto

El diseño experimental es la determinación de cómo vamos a desarrollar nuestro experimento u observación. De este modo, trata de definir las variables que deben ser observadas, la relación entre elementos, cómo van a ser las variables medidas y cómo procederemos a analizar los datos obtenidos.

### 3.1. Propuesta de programa general

Datos informativos

Deporte: baloncesto

Categoría: 19 - 25 años

Sexo: masculino

Año: 2019

Entrenador: Lic. Carlos Alvarado Herrera

Competencia fundamental: diciembre 7- 11 de 2019

Sede: Guayaquil

Definición de la estructura del macrociclo

Fecha de inicio y terminación del macrociclo: julio 1 de 2020

Fecha de competencia fundamental: diciembre 7 - 11 de 2019

Fecha terminación del macrociclo: diciembre 31 de 2019

semanas lectivas: 27

Cantidad de horas disponibles de entrenamiento: 270

Modelo para el asentamiento de los datos: simple (1 ciclo)

Determinación de la duración de los períodos:

- Período de preparación: 16 semanas – 60 %
- Período competitivo: 8 semanas – 30 %
- Período de tránsito: 3 semanas – 10 %

Duración de las etapas durante los períodos preparatorio: 16 semanas

- Etapa de preparación general: 10 semanas – 60 %. julio 1 de 2019 – septiembre 4 de 2019
- Etapa de preparación especial: 6 semanas – 40 % septiembre 7 de 2019 – octubre 16 de 2019



- Período competitivo: 8 semanas
- Etapa de obtención de la forma deportiva: 6 semanas – 70 % octubre 19 de 2019 – noviembre 27 de 2019
- Etapa estabilización de la forma deportiva: de 2 semanas – 30 % noviembre 30 de 2019 - diciembre 11 de 2019

Período de tránsito: 3 semanas

- Etapa de pérdida temporal de la forma deportiva: 3 semanas – 100 % diciembre 15 de 2019 - diciembre 31 de 2019

Definición de los mesociclos

1. Mesociclo entrante: julio 1 – julio 10 de 2019
2. Mesociclo desarrollador: julio 13 – agosto 14 de 2019
3. Mesociclo estabilizador: agosto 17 – septiembre 4 de 2019
4. Mesociclo desarrollador: septiembre 7 – octubre 2 de 2019
5. Mesociclo de control: octubre 5 - 16 de 2019
6. Mesociclo precompetitivo: octubre 19 – noviembre 27 de 2019
7. Mesociclo competitivo: noviembre 30 – diciembre 11 de 2019
8. Mesociclo recuperador: diciembre 14 - 31 de 2019

Desglose del tiempo por actividades período preparatorio

Etapa de preparación general

Preparación física general	50%
Preparación física especial	20%
Preparación técnica	20%
Preparación táctica	5%
Preparación teórica	5%

Etapa de preparación especial

Preparación física general	30%
Preparación física especial	35%
Preparación técnica	20%
Preparación táctica	10%
Preparación teórica	5%



## Período competitivo

### Etapa de obtención de la forma deportiva

Preparación física general 20%

Preparación física especial 40%

Preparación técnica 15%

Preparación táctica 20%

Preparación teórica 5%

### Etapa de mantenimiento de la forma deportiva

Preparación física general 20%

Preparación física especial 40%

Preparación técnica 15%

Preparación táctica 20%

Preparación teórica 5%

## Período de tránsito

### Etapa de pérdida temporal de la forma deportiva

Preparación física general 10%

Preparación física especial 15%

Preparación técnica 25%

Preparación táctica 25%

Preparación teórica 25%



## Desarrollo de las capacidades motoras

### Métodos y medios para el desarrollo de la rapidez y la rapidez de reacción

Métodos	Medios
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios con estímulo táctil</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Repeticiones</li> <li>Intervalos</li> <li>Competición</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios con estímulo auditivo</li> <li>Ejercicios con estímulo visual</li> <li>Arrancas y paradas</li> <li>Cambios de dirección</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividades lúdicas</li> </ul>

### Métodos y medios para el desarrollo de la fuerza

Métodos	Medios
<ul style="list-style-type: none"> <li>Repeticiones</li> <li>Circuitos</li> <li>Juegos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios con autocarga</li> <li>Ejercicios utilizando pesas</li> <li>Ejercicios con balones medicinales</li> <li>Ejercicios saltando cuerdas</li> <li>Ejercicios con cajones</li> <li>Ascenso y descenso a gradas</li> <li>Ejercicios isométricos</li> <li>Saltos con una pierna</li> <li>Saltos con ambas piernas</li> <li>Actividades lúdicas</li> </ul>



## Métodos y medios para el desarrollo de la resistencia

Métodos	Medios
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuos</li> <li>• Repeticiones</li> <li>• Intervalos</li> <li>• <i>Fartlek</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carreras continuas</li> <li>• Carreras con pausas alternadas</li> <li>• Carreras con distancias alternadas</li> <li>• Carreras con pausas y distancias alternadas</li> <li>• Actividades lúdicas</li> </ul>

## Métodos y medios para el desarrollo de la flexibilidad

Métodos	Medios
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámico</li> <li>• Estático</li> <li>• <i>Stretching</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de estiramiento con ayuda: compañero, aparatos, etc.</li> <li>• Ejercicios de estiramiento con el propio cuerpo</li> </ul>

- Técnica ofensiva

Tareas técnico-táctico

Técnicas de los desplazamientos

Posturas básicas y carreras (de frente, espalda, laterales) Paradas (en un tiempo y dos tiempos)

Giros o pivot (de frente y de espalda) Saltos (en el lugar y en movimiento)

Acciones combinadas de desplazamientos defensivos. Técnicas del manejo del balón

Agarre del balón y recepción del mismo con dos manos.

Pase del balón con dos manos y una mano (directo e indirecto) Recepción y pase en movimiento con dos manos.

Recepción con dos manos y pase con una en movimiento. Recepción y parada en movimiento

Recepción, parada y giro pivot. Drible (frente y lado)

Drible y parada

Drible con cambio de dirección por el frente.

Drible con cambio de dirección pasando la bola por detrás. Drible con cambio de dirección pasando el balón entre las piernas Tiro básico con una mano



Tiro con movimiento cerca del arco después de drible

Tiro en movimiento cerca del aro recibiendo pase directo e indirecto. Tiro en suspensión después de recibir un pase estacionado. Tiro en suspensión después de recepción y parada.

Tiro en suspensión después de drible y parada.

Tiro en gancho después de desplazamiento lateral por el lado de la zona de restricción  
Tiro de gancho penetrando con drible dentro de la zona de restricción de espalda al aro por su frente.

Tiro de gancho corto en movimiento cerca del aro después de recepción y drible con pase directo e indirecto.

Acciones combinadas terminando en tiro en movimiento cerca del aro (después de drible y pase directo e indirecto)

Acciones combinadas terminando en tiro en movimiento (después de recepción y parada y drible y parada)

Técnica defensiva

Técnicas de los desplazamientos

Desplazamiento defensivo en posturas bajas (un pie más adelante que el otro y con ambos pies al mismo nivel desplazándose lateralmente)

Acciones combinadas de desplazamiento defensivos combinados (al frente, atrás, a los lados)

Acciones combinadas de desplazamiento defensivos 1 x 0 (1 sin adversario).

Técnica de apoderamiento de balón

Acciones para interceptar el balón a los jugadores ofensivos que se pasen el balón y el que dribla.

Acciones de quitar y tumbar el balón

Acciones defensivas (dentro del área de 18 pies y fuera de esta) Acciones defensivas de 1 x 1 (ofensiva con balón) en todo el terreno Acciones defensivas 1 x 1 (ofensiva sin el balón) todo el terreno.

Táctica ofensiva

Acciones individuales

Acciones del jugador sin balón.

Desmarcarse para ir a un lugar libre. Ir hacia el jugador que tiene el balón

Ir hacia el lado del jugador que tiene el balón.



Mantener a su defensa en tensión, situándose para tener visión periférica, liberar mediante pantalla al jugador con el balón y sin él, prepararse para ir de rebote ofensivo. Desplazamiento técnico-táctico ofensivo de acuerdo a la función en el equipo.

Acciones del organizador. Desmarcarse para ir a un lugar libre.

Movimiento para luchar con el adversario. Corte alrededor del centro o pivot.

Acciones del jugador alero o delantero.

Desmarcarse para ir a recibir a un lugar libre.

Corte cerca del aro para ir a un lugar débil, al lugar fuerte y viceversa. Desplazamiento con cambio de dirección para ir al lugar del centro o pivot.

Desplazamiento para intercambio con el delantero del jugador opuesto, para recibir un pase o liberar a este.

Acciones del jugador centro. Desmarcarse para ir a un lugar libre.

Acciones del jugador con balón de acuerdo a las funciones en su equipo.

Organizador (1 x 1 contra defensa personal en medio y todo terreno)

Bases (1 x 1 contra defensa personal)

Aleros (1 x 1 contra defensa personal)

Centro (1 x 1 centro defensa personal en área central)

Pivot bajo (1 x 1 pivot-delantero, pivot-alero, pivot-centro) Acciones tácticas del grupo

Acciones de dos jugadores

Pases y cortes 2 x 2 Pantalla exterior (directa)

Salida contra la lógica de la pantalla exterior o por el lado. Corte bordeando al defensa (puesta atrás)

Corte con amagos hacia adentro y corte hacia fuera Corte con amagos hacia fuera y corte por dentro Corte alrededor del centro.

Acciones de tres jugadores

El triángulo (centro, alero, delantero)

El trío (delantero, alero, organizador o base) Acciones tácticas ofensivas del equipo

Sistema ofensivo sin poste o pivot (3-2) o (1-2-2) Sistema ofensivo con un centro (2-1-2)

Sistema ofensivo con un pivot bajo (2-2-1) Sistema ofensivo con un centro (1-3-1)

Sistema ofensivo con un pivot bajo (2-3) Sistemas especiales

Salto entre dos

Con tiradas libres a la ofensiva con saques a los laterales

En contra ataque sacando desde la línea final

Táctica defensiva

Acciones individuales

Acciones frente al jugador sin balón

Defensa con el jugador que corta alrededor del centro

Defensa con el jugador que trataba de desmarcarse para ir a un lugar libre

Defensa con el jugador sin el balón (distancia operativa)

Defensa con el jugador base, organizador y alero, delantero lado débil y lado fuerte.

Defensa con el jugador centro sin balón, de acuerdo al lugar que se encuentre en el terreno.

Defensa con el jugador pívot (bajo) de acuerdo con su posición y el balón en el terreno.

Defensa contra el delantero cerca del aro.

Bloqueo de acceso al rebote ofensivo dentro del área de 18 pies.

Bloqueo de acceso al rebote ofensivo fuera del área de 18 pies.

Bloqueo de acceso al rebote defensivo

Acciones frente al jugador con el balón.

Defensa contra el jugador que dribla.

Defensa contra el jugador que dribla y se detiene.

Defensa contra el jugador base, organizador, alero con el balón.

Defensa contra el jugador pívot con el balón.

Defensa en inferioridad numérica 1 x 2.

Acciones defensivas de grupo

Defensa contra la acción de pasar y cortar (2 x 2) (3 x 3)

Lucha contra la pantalla exterior (directa e indirecta) (abrir o cerrar)

Defensa contra la lógica de la salida de la pantalla.

Defensa contra los cortes, después de amagos y cortes (2 x 2)

Defensa contra el corte alrededor del centro (3 x 3)

Defensa personal contra las acciones de (2 x 2) (3 x 3)

Ayuda con recuperación (2 x 2) (3 x 3) (4 x 4) o recobro



Ayuda con cambio de adversario

Acciones defensivas de equipo

Defensa personal (normal y con ayuda)

Defensa de zona (2-1-2) (2-3)

Defensa de zona (1-3-1) (1-2-2) (2-2-1) (3-2)

Defensa de presión personal

Defensa de presión por zonas (variantes)

## MACROCICLO GRAFICO 2019

DEPORTE: BALONCESTO  
CATEGORIA: 19 - 25 AÑOS

COMPETENCIA FUNDAMENTAL: DICIEMBRE 7 - 11 DE 2019  
PROFESOR: LIC. CARLOS ALVARADO HERRERA

ESTRUCTURA																									SIMPLE																								
MESES	JULIO					AGOSTO					SEPTIEMBRE					OCTUBRE					NOVIEMBRE					DICIEMBRE																							
SEMANAS	1	6	1	2	2	3	1	1	2	3	7	1	2	2	5	1	1	2	2	9	1	2	30	7	1	2	28																						
	3	10	3	0	7	7	0	7	4	1	1	4	1	8	9	2	9	6	6	1	6	3	4	11	4	1	31																						
			1	2	3		1	2	2	4	1	1	2	2		1	2	3		3	2	2			1	2																							
			7	4	1		4	1	8			8	5			6	3	0			0	7			8	5																							
PERÍODOS	PREPARATORIO															COMPETITIVO							TRANSITO																										
ETAPAS	PREPARACIÓN GENERAL										PREPARACIÓN ESPECIAL					OBT. DE LA FORMA DEP.					E. F. D.		P. T. F. D.																										
MESOCICLOS	ENTRANTE		DESARROLLADOR					ESTABILIZADOR			DESARROLLADOR			CONTROL		PRECOMPETITIVO					COMPETITIVO		RECUPERADOR																										
No. de Microciclos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27																						
Tipos de Microciclos	O	O	C	O	C	C	R	A	C	R	C	C	C	R	C	R	A	C	A	A	R	A	C	R	R	R	R																						
% de Volumen	70	70	8	7	8	8	7	8	8	7	9	9	9	8	9	8	8	7	8	8	7	8	75	60	5	6	50																						

semanal			5	0	5	5	5	0	5	5	5	5	5	0	5	0	0	5	0	0	5	0			0	0	
Total Volumen semanal	25 2	42 0	5 1 0	4 2 0	5 1 0	5 1 0	4 5 0	4 8 0	5 1 0	4 5 5	5 7 0	5 7 0	5 7 0	4 8 0	5 7 0	4 8 0	4 8 0	4 5 0	4 8 0	4 5 0	4 8 0	45 0	36 0	3 0 0	3 6 0	24 0	
Preparación física general	12 6	21 0	2 5 5	2 1 0	2 5 5	2 5 5	2 4 5	2 5 0	2 5 5	2 2 1	1 7 1	1 7 1	1 7 1	1 4 4	1 7 4	1 4 4	9 6 0	9 6 6	9 6 6	9 0 6	9 6 6	90	72	3 0 0	3 6 0	24	
Preparación física especial	50	84	1 0 2	8 4 2	1 0 2	1 0 2	9 0 6	9 0 2	1 0 2	9 0 0	2 0 0	2 0 0	2 0 0	1 6 8	2 0 8	1 6 8	1 9 2	1 8 0	1 9 2	1 9 2	1 9 2	18 0	14 4	4 5 4	5 4	36	
Preparación Técnica	50	84	1 0 2	8 4 2	1 0 2	1 0 2	9 0 6	9 0 2	1 0 2	9 0 0	1 4 4	1 4 4	1 4 4	9 6 4	1 6 4	9 6 4	7 2 4	6 8 2	7 2 4	7 2 4	6 8 2	68	54	7 5 0	9 0	60	
Preparación Táctica	13	21	2 6	2 1	2 6	2 6	2 3	2 4	2 5	2 2	2 3	5 7	5 7	5 7	4 8	5 7	4 8	9 6	9 0	9 6	9 6	9 0	90	72	7 5 0	9 0	60
Preparación Teórica y Psicológica	13	21	2 5	2 1	2 5	2 5	2 2	2 4	2 5	2 2	2 2	2 8	2 8	2 8	2 4	2 8	2 4	2 4	2 4	2 4	2 4	22	18	7 5 0	9 0	60	
Test Pedagógico		X									X						X										
Pruebas médicas																											
Pruebas psicológicas																											



## PLAN DEL MESOCICLO ENTRANTE

MACROCICLO: SIMPLE DEPORTE: BALONCESTO PERÍODO: PREPARATORIO  
ETAPA: PREPARACIÓN GENERAL

DURACIÓN: DOS SEMANAS (julio 1-10) PROFESOR: LIC. CARLOS ALVARADO HERRERA

ACTIVIDADES	MICROCICLOS		TOTAL
	O	O	
Preparación Física	176	294	470
Preparación Física General	126	210	336
Preparación Física Especial	50	84	134
Preparación Técnica	50	84	134
Técnica Ofensiva	25	42	67
Técnica Defensiva	25	42	67
Preparación Táctica	13	21	34
Táctica Ofensiva	6	10	16
Táctica Defensiva	7	11	18
Preparación Teórica y Psicológica	13	21	34
Charlas, videos, análisis, etc.			
<b>TOTAL</b>	<b>252</b>	<b>420</b>	<b>672</b>

## PLAN DEL MESOCICLO DESARROLLADOR 1

MACROCICLO: SIMPLE DEPORTE: BALONCESTO PERÍODO: PREPARATORIO  
ETAPA: PREPARACIÓN GENERAL

DURACIÓN: CINCO SEMANAS (julio 13 - agosto 14) PROFESOR: LIC. CARLOS ALVARADO HERRERA

ACTIVIDADES	MICROCICLOS					TOTAL
	CH	O	CH	CH	R	
Preparación Física	357	294	357	357	315	1680
Preparación Física General	255	210	255	255	225	1200
Preparación Física Especial	102	84	102	102	90	480
Preparación Técnica	102	84	102	102	90	480
Técnica Ofensiva	51	42	51	51	45	240
Técnica Defensiva	51	42	51	51	45	240
Preparación Táctica	26	21	26	26	23	122
Táctica Ofensiva	13	10	13	13	11	60
Táctica Defensiva	13	11	13	13	12	62
Preparación Teórica y Psicológica	25	21	25	25	22	118
Charlas, videos , análisis,						
etc.						
<b>TOTAL</b>	<b>510</b>	<b>420</b>	<b>510</b>	<b>510</b>	<b>450</b>	<b>2400</b>

## PLAN DEL MESOCICLO ESTABILIZADOR

MACROCICLO: SIMPLE DEPORTE: BALONCESTO PERÍODO: PREPARATORIO  
ETAPA: PREPARACIÓN GENERAL

DURACIÓN: TRES SEMANAS (agosto 17 - septiembre 4) PROFESOR: LIC.  
CARLOS ALVARADO HERRERA

ACTIVIDADES	MICROCICLOS			TOTAL
	A	C	R	
Preparación Física	336	357	315	1008
Preparación Física General	240	255	225	720
Preparación Física Especial	96	102	90	288
Preparación Técnica	96	102	90	288
Técnica Ofensiva	48	51	45	144
Técnica Defensiva	48	51	45	144
Preparación Táctica	24	26	23	73
Táctica Ofensiva	12	13	11	36
Táctica Defensiva	12	13	12	37
Preparación Teórica y Psicológica	24	25	22	71
Charlas, videos , análisis,				
etc.				
<b>TOTAL</b>	<b>480</b>	<b>510</b>	<b>450</b>	<b>1440</b>

## PLAN DEL MESOCICLO DESARROLLADOR 2

MACROCICLO: SIMPLE DEPORTE: BALONCESTO PERÍODO: PREPARATORIO  
ETAPA: PREPARACIÓN ESPECIAL

DURACIÓN: CUATRO SEMANAS (septiembre 7 - octubre 2) PROFESOR: LIC.  
CARLOS ALVARADO HERRERA

ACTIVIDADES	MICROCICLOS				TOTAL
	CH	CH	CH	R	
Preparación Física	371	371	371	312	1425
Preparación Física General	171	171	171	144	657
Preparación Física Especial	200	200	200	168	768
Preparación Técnica	114	114	114	96	438
Técnica Ofensiva	57	57	57	72	243
Técnica Defensiva	57	57	57	72	243
Preparación Táctica	57	57	57	48	219
Táctica Ofensiva	28	28	28	72	156
Táctica Defensiva	29	29	29	72	159
Preparación Teórica y Psicológica	28	28	28	24	108
Charlas, videos , análisis,					
etc.					
<b>TOTAL</b>	<b>570</b>	<b>570</b>	<b>570</b>	<b>480</b>	<b>2190</b>

## PLAN DEL MESOCICLO CONTROL

MACROCICLO: SIMPLE DEPORTE: BALONCESTO PERÍODO: PREPARATORIO  
 ETAPA: PREPARACIÓN ESPECIAL

DURACIÓN: DOS SEMANAS (octubre 5 - 16) PROFESOR: LIC. CARLOS ALVARADO HERRERA

ACTIVIDADES	MICROCICLOS		TOTAL
	CH	R	
Preparación Física	371	312	683
Preparación Física General	171	144	315
Preparación Física Especial	200	168	368
Preparación Técnica	114	96	210
Técnica Ofensiva	57	72	129
Técnica Defensiva	57	72	129
Preparación Táctica	57	48	105
Táctica Ofensiva	28	72	100
Táctica Defensiva	29	72	101
Preparación Teórica y Psicológica	28	24	52
Charlas, videos , análisis,			
etc.			
<b>TOTAL</b>	<b>570</b>	<b>480</b>	<b>1050</b>

## PLAN DEL MESOCICLO PRECOMPETITIVO

MACROCICLO: SIMPLE DEPORTE: BALONCESTO PERÍODO: COMPETITIVO

ETAPA: OBTENCIÓN DE LA FORMA DEPORTIVA

DURACIÓN: SEIS SEMANAS (octubre 19 - noviembre 27) PROFESOR: LIC. CARLOS ALVARADO HERRERA

ACTIVIDADES	MICROCICLOS						TOTAL
	A	C	A	A	R	A	
Preparación Física	288	270	288	288	270	288	1692
Preparación Física General	96	90	96	96	90	96	564
Preparación Física Especial	192	180	192	192	180	192	1128
Preparación Técnica	72	68	72	72	68	72	424
Técnica Ofensiva	36	34	36	36	34	36	212
Técnica Defensiva	36	34	36	36	34	36	212
Preparación Táctica	96	90	96	96	90	96	564
Táctica Ofensiva	48	45	48	48	45	48	282
Táctica Defensiva	48	45	48	48	45	48	282
Preparación Teórica y Psicológica	24	22	24	24	22	4	140
Charlas, videos, análisis, etc.							
<b>TOTAL</b>	<b>480</b>	<b>450</b>	<b>480</b>	<b>480</b>	<b>450</b>	<b>480</b>	<b>2820</b>

## PLAN DEL MESOCICLO COMPETITIVO

MACROCICLO: SIMPLE DEPORTE: BALONCESTO PERÍODO: COMPETITIVO

ETAPA: ESTABILIZACIÓN DE LA FORMA DEPORTIVA

DURACIÓN: DOS SEMANAS (noviembre 30 - diciembre 11) PROFESOR: LIC. CARLOS ALVARADO HERRERA

ACTIVIDADES	MICROCICLOS		TOTAL
	C	R	
Preparación Física	270	216	486
Preparación Física General	90	72	162
Preparación Física Especial	180	144	324
Preparación Técnica	68	54	122
Técnica Ofensiva	34	27	61
Técnica Defensiva	34	27	61
Preparación Táctica	90	72	162
Táctica Ofensiva	45	36	81
Táctica Defensiva	45	36	81
Preparación Teórica y Psicológica	22	18	40
Charlas, videos, análisis, etc.			
<b>TOTAL</b>	<b>450</b>	<b>360</b>	<b>810</b>

## PLAN DEL MESOCICLO RECUPERADOR

MACROCICLO: SIMPLE DEPORTE: BALONCESTO PERÍODO: TRÁNSITO

ETAPA: PERDIDA TEMPORAL DE LA FORMA DEPORTIVA DURACIÓN: TRES SEMANAS (diciembre 14 - 31) PROFESOR: LIC. CARLOS ALVARADO HERRERA

ACTIVIDADES	MICROCICLOS			TOTAL
	R	R	R	
Preparación Física	75	90	60	225
Preparación Física General	30	36	24	90
Preparación Física Especial	45	54	36	135
Preparación Técnica	75	90	60	225
Técnica Ofensiva	37	45	30	112
Técnica Defensiva	38	45	30	113
Preparación Táctica	75	90	60	225
Táctica Ofensiva	37	45	30	112
Táctica Defensiva	38	45	30	113
Preparación Teórica y Psicológica	75	90	60	225
Charlas, videos, análisis,				
etc.				
<b>TOTAL</b>	<b>300</b>	<b>360</b>	<b>240</b>	<b>900</b>

## PLAN DEL MICROCICLO 1

DEPORTE: BALONCESTO

PERÍODO: PREPARATORIO

MACROCICLO: SIMPLE

ETAPA: PREPARACIÓN GENERAL

CATEGORÍA: 19 - 25 AÑOS

MESOCICLO: ENTRANTE

DURACIÓN: TRES DÍAS

MICROCICLO: ORDINARIO

PROFESOR: LIC. CARLOS ALVARADO H. FECHA: julio 1 - 3 de 2019

ACTIVIDADES	M	J	V	TOTAL
Preparación Física	50	60	66	176
Resistencia	30	35	40	105
Velocidad				
Saltabilidad				
Flexibilidad	20	25	26	71
Rapidez de reacción				
Fuerza				
Preparación Técnica	17	17	16	50
Técnica ofensiva:				
Desplazamientos, manejo del balón.	8	8	8	24
Técnica defensiva:				
Desplazamientos, recuperación del balón	9	9	8	26
Preparación Táctica	5	4	4	13
Táctica ofensiva:				
Acciones individuales		4		4
Acciones de grupo				

Acciones de equipo				
Táctica defensiva:				
Acciones individuales	5		4	9
Acciones de grupo				
Acciones de equipo				
Preparación teórica y psicológica	4	5	4	13
Charlas, videos análisis				
<b>TOTAL</b>	<b>76</b>	<b>86</b>	<b>90</b>	<b>252</b>

## PLAN DEL MICROCICLO 2

DEPORTE: BALONCESTO

PERÍODO: PREPARATORIO

MACROCICLO: SIMPLE

ETAPA: PREP. GENERAL

CATEGORÍA: 19 - 25 AÑOS

MESOCICLO: ENTRANTE

DURACIÓN: CINCO DÍAS

MICROCICLO: ORDINARIO

PROFESOR: LIC. CARLOS ALVARADO HERRERA FECHA: julio 6 - 10 de 2019

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	TOTAL
Preparación Física	55	55	55	64	65	294
Resistencia	35	35	35	40	40	185
Velocidad						
Saltabilidad						
Flexibilidad	20	20	20	24	25	109
Rapidez de reacción						
Fuerza						
Preparación Técnica	17	17	17	17	16	84
Técnica ofensiva:						
Desplazamientos, manejo del balón.	8	8	8	8	8	40
Técnica defensiva:						
Desplazamientos, recuperación del balón	9	9	9	9	8	44
Preparación Táctica	4	4	4	4	5	21
Táctica ofensiva:						
Acciones individuales		4				4
Acciones de grupo				4		4

Acciones de equipo						
Táctica defensiva:						
Acciones individuales	4				5	9
Acciones de grupo			4			4
Acciones de equipo						
Preparación teórica y psicológica	4	4	4	4	5	21
Charlas, videos análisis						
TOTAL	80	80	80	89	91	420

### PLAN DEL MICROCICLO 3

DEPORTE: BALONCESTO

PERÍODO: PREPARATORIO

MACROCICLO: SIMPLE

ETAPA: PREP. GENERAL

CATEGORÍA: 19 - 25 AÑOS

MESOCICLO:

DESARROLLADOR

DURACIÓN: CINCO DÍAS

MICROCICLO: CHOQUE

PROFESOR: LIC. CARLOS ALVARADO HERRERA FECHA: julio 13 - 17 de 2019

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	TOTAL
Preparación Física	70	70	70	73	74	357
Resistencia	30	30	30	30	30	150
Velocidad						
Saltabilidad						
Flexibilidad	25	25	25	25	25	125
Rapidez de reacción						
Fuerza	15	15	15	18	19	82
Preparación Técnica	21	20	21	20	20	102
Técnica ofensiva:						
Desplazamientos, manejo del balón.	10	10	10	10	10	50
Técnica defensiva:						
Desplazamientos, recuperación del balón	11	10	11	10	10	52
Preparación Táctica	5	5	5	5	6	26
Táctica ofensiva:						
Acciones individuales		5				5

Acciones de grupo				5		5
Acciones de equipo						
Táctica defensiva:						
Acciones individuales	5				6	11
Acciones de grupo			5			5
Acciones de equipo						
Preparación teórica y psicológica	5	5	5	5	5	25
Charlas, videos análisis						
<b>TOTAL</b>	<b>101</b>	<b>100</b>	<b>101</b>	<b>103</b>	<b>105</b>	<b>510</b>

## PLAN DEL MICROCICLO 4

DEPORTE: BALONCESTO

PERÍODO: PREPARATORIO

MACROCICLO: SIMPLE

ETAPA: PREP. GENERAL

CATEGORÍA: 19 - 25 AÑOS

MESOCICLO: DESARROLLADOR

DURACIÓN: CINCO DÍAS

MICROCICLO: ORDINARIO

PROFESOR: LIC. CARLOS ALVARADO HERRERA FECHA: Julio 20 - 24 de 2019

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	TOTAL
Preparación Física	58	58	58	60	60	294
Resistencia	30	30	30	30	30	150
Velocidad						
Saltabilidad						
Flexibilidad						
Rapidez de reacción	20	20	20	20	20	100
Fuerza	8	8	8	10	10	44
Preparación Técnica	17	17	17	17	16	84
Técnica ofensiva:						
Desplazamientos, manejo del balón.	8	8	8	8	8	40
Técnica defensiva:						
Desplazamientos, recuperación del balón	9	9	9	9	8	44
Preparación Táctica	4	4	4	4	5	21
Táctica ofensiva:						
Acciones individuales		4				4
Acciones de grupo				4		4

Acciones de equipo						
Táctica defensiva:						
Acciones individuales	4				5	9
Acciones de grupo			4			4
Acciones de equipo						
Preparación teórica y psicológica	4	4	4	4	5	21
Charlas, videos análisis						
<b>TOTAL</b>	<b>83</b>	<b>83</b>	<b>83</b>	<b>85</b>	<b>86</b>	<b>420</b>

## PLAN DEL MICROCICLO 5

DEPORTE: BALONCESTO

PERÍODO: PREPARATORIO

MACROCICLO: SIMPLE

ETAPA: PREP. GENERAL

CATEGORÍA: 19 - 25 AÑOS

MESOCICLO:

DESARROLLADOR

DURACIÓN: CINCO DÍAS

MICROCICLO: CHOQUE

PROFESOR: LIC. CARLOS ALVARADO HERRERA FECHA: julio 27 - 31 de 2019

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	TOTAL
Preparación Física	70	70	70	73	74	357
Resistencia	30	30	30	30	30	150
Velocidad						
Saltabilidad						
Flexibilidad	20	20	20	20	20	100
Rapidez de reacción						
Fuerza	20	20	20	23	24	107
Preparación Técnica	21	20	21	20	20	102
Técnica ofensiva:						
Desplazamientos, manejo del balón.	10	10	10	10	10	50
Técnica defensiva:						
Desplazamientos, recuperación del balón	11	10	11	10	10	52
Preparación Táctica	5	5	5	5	6	26

Táctica ofensiva:						
Acciones individuales	5				6	11
Acciones de grupo			5			5
Acciones de equipo						
Táctica defensiva:						
Acciones individuales		5				5
Acciones de grupo				5		5
Acciones de equipo						
Preparación teórica y psicológica	5	5	5	5	5	25
Charlas, videos análisis						
<b>TOTAL</b>	<b>101</b>	<b>100</b>	<b>101</b>	<b>103</b>	<b>105</b>	<b>510</b>

## PLAN DEL MICROCICLO 6

DEPORTE: BALONCESTO

PERÍODO: PREPARATORIO

MACROCICLO: SIMPLE

ETAPA: PREP. GENERAL

CATEGORÍA: 19 - 25 AÑOS

MESOCICLO:

DESARROLLADOR

DURACIÓN: CINCO DÍAS

MICROCICLO: CHOQUE

PROFESOR: LIC. CARLOS ALVARADO HERRERA FECHA: agosto 3 - 7 de 2019

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	TOTAL
Preparación Física	70	70	70	73	74	357
Resistencia	30	30	30	30	30	150
Velocidad						
Saltabilidad	10	10	10	10	10	50
Flexibilidad	20	20	20	20	20	100
Rapidez de reacción						
Fuerza	10	10	10	13	14	57
Preparación Técnica	21	20	21	20	20	102
Técnica ofensiva:						
Desplazamientos, manejo del balón.	10	10	10	10	10	50
Técnica defensiva:						
Desplazamientos, recuperación del balón	11	10	11	10	10	52
Preparación Táctica	5	5	5	5	6	26
Táctica ofensiva:						

Acciones individuales		5				5
Acciones de grupo				5		5
Acciones de equipo						
Táctica defensiva:						
Acciones individuales	5				6	11
Acciones de grupo			5			5
Acciones de equipo						
Preparación teórica y psicológica	5	5	5	5	5	25
Charlas, videos análisis						
TOTAL	101	100	101	103	105	510

## PLAN DEL MICROCICLO 7

DEPORTE: BALONCESTO

PERÍODO: PREPARATORIO

MACROCICLO: SIMPLE

ETAPA: PREP. GENERAL

CATEGORÍA: 19 - 25 AÑOS

MESOCICLO: DESARROLLADOR

DURACIÓN: CINCO DÍAS

MICROCICLO:

RESTABLECIMIENTO

PROFESOR: LIC. CARLOS ALVARADO HERRERA FECHA: agosto 10 - 14 de 2019

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	TOTAL
Preparación Física	63	63	63	63	63	315
Resistencia	20	20	20	20	20	100
Velocidad						
Saltabilidad	14	14	14	14	14	70
Flexibilidad	15	15	15	15	15	75
Rapidez de reacción						
Fuerza	14	14	14	14	14	70
Preparación Técnica	18	18	18	18	18	90
Técnica ofensiva:						
Desplazamientos, manejo del balón.	9	9	9	9	9	45
Técnica defensiva:						
Desplazamientos, recuperación del balón	9	9	9	9	9	45
Preparación Táctica	4	4	5	5	5	23
Táctica ofensiva:						

Acciones individuales		4		5		9
Acciones de grupo					5	5
Acciones de equipo						
Táctica defensiva:						
Acciones individuales	4					4
Acciones de grupo			5			5
Acciones de equipo						
Preparación teórica y psicológica	4	4	4	5	5	22
Charlas, videos análisis						
TOTAL	89	89	90	91	91	450

## PLAN DEL MICROCICLO 8

DEPORTE: BALONCESTO

PERÍODO: PREPARATORIO

MACROCICLO: SIMPLE

ETAPA: PREP. GENERAL

CATEGORÍA: 19 - 25 AÑOS

MESOCICLO: ESTABILIZADOR

DURACIÓN: CINCO DÍAS

MICROCICLO: APROXIMACIÓN

PROFESOR: LIC. CARLOS ALVARADO HERRERA FECHA: agosto 17 - 21 de 2019

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	TOTAL
Preparación Física	67	67	67	67	68	336
Resistencia	20	20	20	20	20	100
Velocidad						
Saltabilidad	15	15	15	15	16	76
Flexibilidad	16	16	16	16	16	80
Rapidez de reacción						
Fuerza	16	16	16	16	16	80
Preparación Técnica	19	19	20	19	19	96
Técnica ofensiva:						
Desplazamientos, manejo del balón.	9	9	10	9	9	46
Técnica defensiva:						
Desplazamientos, recuperación del balón	10	10	10	10	10	50
Preparación Táctica	4	5	5	5	5	24
Táctica ofensiva:						

Acciones individuales		5				5
Acciones de grupo				5		5
Acciones de equipo						
Táctica defensiva:						
Acciones individuales	4		5			9
Acciones de grupo					5	5
Acciones de equipo						
Preparación teórica y psicológica	4	5	5	5	5	24
Charlas, videos análisis						
<b>TOTAL</b>	<b>94</b>	<b>96</b>	<b>97</b>	<b>96</b>	<b>97</b>	<b>480</b>

## PLAN DEL MICROCICLO 9

DEPORTE: BALONCESTO

PERÍODO: PREPARATORIO

MACROCICLO: SIMPLE

ETAPA: PREP. GENERAL

CATEGORÍA: 19 - 25 AÑOS

MESOCICLO:

ESTABILIZADOR

DURACIÓN: CINCO DÍAS

MICROCICLO: CONTROL

PROFESOR: LIC. CARLOS ALVARADO HERRERA FECHA: agosto 24 - 28 de 2019

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	TOTAL
Preparación Física	71	71	71	72	72	357
Resistencia	20	20	20	20	20	100
Velocidad						
Saltabilidad	18	18	18	18	18	90
Flexibilidad	15	15	15	16	16	77
Rapidez de reacción						
Fuerza	18	18	18	18	18	90
Preparación Técnica	21	20	20	20	21	102
Técnica ofensiva:						
Desplazamientos, manejo del balón.	10	10	10	10	10	50
Técnica defensiva:						
Desplazamientos, recuperación del balón	11	10	10	10	11	52
Preparación Táctica	5	5	5	5	6	26
Táctica ofensiva:						

Acciones individuales	5				6	11
Acciones de grupo		5				5
Acciones de equipo						
Táctica defensiva:						
Acciones individuales			5			5
Acciones de grupo				5		5
Acciones de equipo						
Preparación teórica y psicológica	5	5	5	5	5	25
Charlas, videos análisis						
TOTAL	102	101	101	102	104	510

## PLAN DEL MICROCICLO 10

DEPORTE: BALONCESTO

PERÍODO: PREPARATORIO

MACROCICLO: SIMPLE

ETAPA: PREP. GENERAL

CATEGORÍA: 19 - 25 AÑOS

MESOCICLO: ESTABILIZADOR

DURACIÓN: CINCO DÍAS

MICROCICLO:

RESTABLECIMIENTO

PROFESOR: LIC. CARLOS ALVARADO

HERRERA  
2019

FECHA: agosto 31 - Sep. 4 de

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	TOTAL
Preparación Física	63	63	63	63	63	315
Resistencia	20	20	20	20	20	100
Velocidad						
Saltabilidad	14	14	14	14	14	70
Flexibilidad	15	15	15	15	15	75
Rapidez de reacción						
Fuerza	14	14	14	14	14	70
Preparación Técnica	18	18	18	18	18	90
Técnica ofensiva:						
Desplazamientos, manejo del balón.	9	9	9	9	9	45
Técnica defensiva:						
Desplazamientos, recuperación del balón	9	9	9	9	9	45
Preparación Táctica	4	4	5	5	5	23
Táctica ofensiva:						

Acciones individuales	4					4
Acciones de grupo			5			5
Acciones de equipo						
Táctica defensiva:						
Acciones individuales		4		5		9
Acciones de grupo					5	5
Acciones de equipo						
Preparación teórica y psicológica	5	4	4	4	5	22
Charlas, videos análisis						
TOTAL	90	89	90	90	91	450

## PLAN DEL MICROCICLO 11

DEPORTE: BALONCESTO  
PREPARATORIO

PERÍODO:

MACROCICLO: SIMPLE  
ESPECIAL MESOCICLO:

ETAPA: PREP.

CATEGORÍA: 19 - 25 AÑOS

DESARROLLADOR

DURACIÓN: CINCO DÍAS

MICROCICLO: CHOQUE

PROFESOR: LIC. CARLOS ALVARADO HERRERA  
11 de 2019

FECHA: septiembre 7 -

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	TOTAL
Preparación Física	74	74	74	74	75	371
Resistencia	16	16	16	16	16	80
Velocidad	10	10	10	10	11	51
Saltabilidad	16	16	16	16	16	80
Flexibilidad	16	16	16	16	16	80
Rapidez de reacción						
Fuerza	16	16	16	16	16	80
Preparación Técnica	23	23	22	23	23	114
Técnica ofensiva:						
Desplazamientos, manejo del balón.	11	11	11	11	11	55
Técnica defensiva:						
Desplazamientos, recuperación del balón	12	12	11	12	12	59
Preparación Táctica	1	12	11	12	11	57
Táctica ofensiva:						
Acciones individuales		6		6		12

Acciones de grupo	5		5		5	15
Acciones de equipo						
Táctica defensiva:						
Acciones individuales		6		6		12
Acciones de grupo	6		6		6	18
Acciones de equipo						
Preparación teórica y psicológica	6	5	6	5	6	28
Charlas, videos análisis						
TOTAL	114	114	113	114	115	570

## PLAN DEL MICROCICLO 12

DEPORTE: BALONCESTO  
PREPARATORIO

PERÍODO:

MACROCICLO: SIMPLE

ETAPA: PREP. ESPECIAL

CATEGORÍA: 19 - 25 AÑOS  
DESARROLLADOR

MESOCICLO:

DURACIÓN: CINCO DÍAS

MICROCICLO: CHOQUE

PROFESOR: LIC. CARLOS ALVARADO HERRERA  
FECHA: septiembre 14 - 18 de 2019

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	TOTAL
Preparación Física	74	74	74	74	75	371
Resistencia	20	20	20	20	20	100
Velocidad	16	16	16	16	17	81
Saltabilidad	18	18	18	18	18	90
Flexibilidad	20	20	20	20	20	100
Rapidez de reacción						
Fuerza						
Preparación Técnica	23	23	22	23	23	114
Técnica ofensiva:						
Desplazamientos, manejo del balón.	11	11	11	11	11	55
Técnica defensiva:						
Desplazamientos, recuperación del balón	12	12	11	12	12	59
Preparación Táctica	11	12	11	12	11	57
Táctica ofensiva:						

Acciones individuales		6		6		12
Acciones de grupo	5		5		5	15
Acciones de equipo						
Táctica defensiva:						
Acciones individuales		6		6		12
Acciones de grupo	6		6		6	18
Acciones de equipo						
Preparación teórica y psicológica	6	5	6	5	6	28
Charlas, videos análisis						
TOTAL	114	114	113	114	115	570

## PLAN DEL MICROCICLO 13

DEPORTE: BALONCESTO

PERÍODO: PREPARATORIO

MACROCICLO: SIMPLE

ETAPA: PREP. ESPECIAL

CATEGORÍA: 19 - 25 AÑOS

MESOCICLO:

DESARROLLADOR

DURACIÓN: CINCO DÍAS

MICROCICLO: CHOQUE

PROFESOR: LIC. CARLOS ALVARADO HERRERA FECHA: septiembre 21 - 25 de 2019

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	TOTAL
Preparación Física	74	74	74	74	75	371
Resistencia	20	20	20	20	20	100
Velocidad	20	20	20	20	20	100
Saltabilidad	14	14	14	14	15	71
Flexibilidad	20	20	20	20	20	100
Rapidez de reacción						
Fuerza						
Preparación Técnica	23	23	22	23	23	114
Técnica ofensiva:						
Desplazamientos, manejo del balón.	11	11	11	11	11	55
Técnica defensiva:						
Desplazamientos, recuperación del balón	12	12	11	12	12	59
Preparación Táctica	11	12	11	12	11	57

Táctica ofensiva:						
Acciones individuales		6		6		12
Acciones de grupo	5		5		5	15
Acciones de equipo						
Táctica defensiva:						
Acciones individuales		6		6		12
Acciones de grupo	6		6		6	18
Acciones de equipo						
Preparación teórica y psicológica	6	5	6	5	6	28
Charlas, videos análisis						
<b>TOTAL</b>	<b>114</b>	<b>114</b>	<b>113</b>	<b>114</b>	<b>115</b>	<b>570</b>

## PLAN DEL MICROCICLO 14

DEPORTE: BALONCESTO

PERÍODO: PREPARATORIO

MACROCICLO: SIMPLE

ETAPA: PREP. ESPECIAL

CATEGORÍA: 19 - 25 AÑOS

MESOCICLO:

DESARROLLADOR

DURACIÓN: CINCO DÍAS

MICROCICLO:

RESTABLECIMIENTO

PROFESOR: LIC. CARLOS ALVARADO HERRERA FECHA: sept. 28 - oct. 2 de 2019

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	TOTAL
Preparación Física	62	62	62	62	64	312
Resistencia	14	14	14	14	14	70
Velocidad	20	20	20	20	20	100
Saltabilidad	14	14	14	14	15	71
Flexibilidad	14	14	14	14	15	71
Rapidez de reacción						
Fuerza						
Preparación Técnica	19	19	20	19	19	96
Técnica ofensiva:						
Desplazamientos, manejo del balón.	9	9	10	9	9	46
Técnica defensiva:						
Desplazamientos, recuperación del balón	10	10	10	10	10	50
Preparación Táctica	10	9	10	9	10	48
Táctica ofensiva:						

Acciones individuales		4		4		8
Acciones de grupo	5		5		5	15
Acciones de equipo						
Táctica defensiva:						
Acciones individuales		5		5		10
Acciones de grupo	5		5		5	15
Acciones de equipo						
Preparación teórica y psicológica	5	5	4	5	5	24
Charlas, videos análisis						
TOTAL	96	95	96	95	98	480

## PLAN DEL MICROCICLO 15

DEPORTE: BALONCESTO

PERÍODO: PREPARATORIO

MACROCICLO: SIMPLE

ETAPA: PREP. ESPECIAL

CATEGORÍA: 19 - 25 AÑOS

MESOCICLO: CONTROL

DURACIÓN: CINCO DÍAS

MICROCICLO: CHOQUE

PROFESOR: LIC. CARLOS ALVARADO HERRERA FECHA: octubre 5 - 9 de 2019

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	TOTAL
Preparación Física	74	74	74	74	75	371
Resistencia	15	15	15	15	15	75
Velocidad	25	25	25	25	25	125
Saltabilidad	19	19	19	19	20	96
Flexibilidad	15	15	15	15	15	75
Rapidez de reacción						
Fuerza						
Preparación Técnica	23	23	22	23	23	114
Técnica ofensiva:						
Desplazamientos, manejo del balón.	11	11	11	11	11	55
Técnica defensiva:						
Desplazamientos, recuperación del balón	12	12	11	12	12	59
Preparación Táctica	11	12	11	12	11	57
Táctica ofensiva:						
Acciones individuales		6		6		12
Acciones de grupo	5		5		5	15

Acciones de equipo						
Táctica defensiva:						
Acciones individuales		6		6		12
Acciones de grupo	6		6		6	18
Acciones de equipo						
Preparación teórica y psicológica	6	5	6	5	6	28
Charlas, videos análisis						
TOTAL	114	114	113	114	115	570

## PLAN DEL MICROCICLO 16

EPORTE: BALONCESTO

PERÍODO: PREPARATORIO

MACROCICLO: SIMPLE

ETAPA: PREP. ESPECIAL

CATEGORÍA: 19 - 25 AÑOS

MESOCICLO: CONTROL

DURACIÓN: CINCO DÍAS

MICROCICLO:

RESTABLECIMIENTO

PROFESOR: LIC. CARLOS ALVARADO HERRERA FECHA: octubre 12 - 16 de 2019

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	TOTAL
Preparación Física	62	62	62	62	64	312
Resistencia	12	12	12	12	12	60
Velocidad	20	20	20	20	20	100
Saltabilidad	16	16	16	16	17	81
Flexibilidad	14	14	14	14	15	71
Rapidez de reacción						
Fuerza						
Preparación Técnica	19	19	20	19	19	96
Técnica ofensiva:						
Desplazamientos, manejo del balón.	9	9	10	9	9	46
Técnica defensiva:						
Desplazamientos, recuperación del balón	10	10	10	10	10	50
Preparación Táctica	10	9	10	9	10	48
Táctica ofensiva:						
Acciones individuales		4		4		8

Acciones de grupo	5		5		5	15
Acciones de equipo						
Táctica defensiva:						
Acciones individuales		5		5		10
Acciones de grupo	5		5		5	15
Acciones de equipo						
Preparación teórica y psicológica	5	5	4	5	5	24
Charlas, videos análisis						
TOTAL	96	95	96	95	98	480

## PLAN DEL MICROCICLO 17

DEPORTE: BALONCESTO

PERÍODO: COMPETITIVO

MACROCICLO: SIMPLE

ETAPA: OBT. FORMA DEP.

CATEGORÍA: 19 - 25 AÑOS  
PRECOMPETITIVO

MESOCICLO:

DURACIÓN: CINCO DÍAS  
PROFESOR: LIC. CARLOS ALVARADO

MICROCICLO: APROXIMACIÓN

HERRERA

FECHA: octubre 19 - 23 de 2019

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	TOTAL
Preparación Física	55	55	55	60	63	288
Resistencia	10	10	10	10	13	53
Velocidad	20	20	20	20	20	100
Saltabilidad						
Flexibilidad	15	15	15	15	15	75
Rapidez de reacción	10	10	10	15	15	60
Fuerza						
Preparación Técnica	14	15	14	15	14	72
Técnica ofensiva:						
Desplazamientos, manejo del balón.	7	7	7	7	7	35
Técnica defensiva:						
Desplazamientos, recuperación del balón	7	8	7	8	7	37
Preparación Táctica	19	19	19	19	20	96

Táctica ofensiva:						
Acciones individuales						
Acciones de grupo	9		9			18
Acciones de equipo		9		9	10	28
Táctica defensiva:						
Acciones individuales						
Acciones de grupo	10		10			20
Acciones de equipo		10		10	10	30
Preparación teórica y psicológica	5	5	4	5	5	24
Charlas, videos análisis						
<b>TOTAL</b>	<b>93</b>	<b>94</b>	<b>92</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>480</b>

## PLAN DEL MICROCICLO 18

DEPORTE: BALONCESTO

PERÍODO: COMPETITIVO

MACROCICLO: SIMPLE

ETAPA: OBT. FORMA DEP.

CATEGORÍA: 19 - 25 AÑOS  
PRECOMPETITIVO

MESOCICLO:

DURACIÓN: CINCO DÍAS

MICROCICLO: CONTROL

PROFESOR: LIC. CARLOS ALVARADO HERRERA FECHA: octubre 26 - 30 de 2019

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	TOTAL
Preparación Física	52	52	52	57	57	270
Resistencia	10	10	10	10	10	50
Velocidad	18	18	18	18	18	90
Saltabilidad						
Flexibilidad	14	14	14	14	14	70
Rapidez de reacción	10	10	10	15	15	60
Fuerza						
Preparación Técnica	14	13	14	13	14	68
Técnica ofensiva:						
Desplazamientos, manejo del balón.	7	6	7	6	7	33
Técnica defensiva:						
Desplazamientos, recuperación del balón	7	7	7	7	7	35

Preparación Táctica	18	18	18	18	18	90
Táctica ofensiva:						
Acciones individuales						
Acciones de grupo	9		9			18
Acciones de equipo		9		9	9	27
Táctica defensiva:						
Acciones individuales						
Acciones de grupo	9		9			18
Acciones de equipo		9		9	9	27
Preparación teórica y psicológica	4	5	4	5	4	22
Charlas, videos análisis						
TOTAL	88	88	88	93	93	450

## PLAN DEL MICROCILO 19

DEPORTE: BALONCESTO

PERÍODO: COMPETITIVO

MACROCICLO: SIMPLE

ETAPA: OBT. FORMA DEP.

CATEGORÍA: 19 - 25 AÑOS  
PRECOMPETITIVO

MESOCICLO:

DURACIÓN: CINCO DÍAS  
PROFESOR: LIC. CARLOS ALVARADO

MICROCICLO: APROXIMACIÓN

HERRERA

FECHA: noviembre 2 - 6 de 2019

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	TOTAL
Preparación Física	55	55	55	60	63	288
Resistencia	10	10	10	10	13	53
Velocidad	20	20	20	20	20	100
Saltabilidad						
Flexibilidad	15	15	15	15	15	75
Rapidez de reacción	10	10	10	15	15	60
Fuerza						
Preparación Técnica	14	15	14	15	14	72
Técnica ofensiva:						
Desplazamientos, manejo del balón.	7	7	7	7	7	35
Técnica defensiva:						
Desplazamientos, recuperación del balón	7	8	7	8	7	37

Preparación Táctica	19	19	19	19	20	96
Táctica ofensiva:						
Acciones individuales						
Acciones de grupo	9		9			18
Acciones de equipo		9		9	10	28
Táctica defensiva:						
Acciones individuales						
Acciones de grupo	10		10			20
Acciones de equipo		10		10	10	30
Preparación teórica y psicológica	5	5	4	5	5	24
Charlas, videos análisis						
<b>TOTAL</b>	<b>93</b>	<b>94</b>	<b>92</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>480</b>

## PLAN DEL MICROCICLO 20

DEPORTE: BALONCESTO

PERÍODO: COMPETITIVO

MACROCICLO: SIMPLE

ETAPA: OBT. FORMA DEP.

CATEGORÍA: 19 - 25 AÑOS  
PRECOMPETITIVO

MESOCICLO:

DURACIÓN: CINCO DÍAS

MICROCICLO:

APROXIMACIÓN PROFESOR: LIC. CARLOS ALVARADO HERRERA    FECHA:  
noviembre 9 - 13 de 2019

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	TOTAL
Preparación Física	57	57	58	58	58	288
Resistencia	9	9	10	10	10	48
Velocidad	20	20	20	20	20	100
Saltabilidad						
Flexibilidad	14	14	14	14	14	70
Rapidez de reacción	14	14	14	14	14	70
Fuerza						
Preparación Técnica	14	15	14	15	14	72
Técnica ofensiva:						
Desplazamientos, manejo del balón.	7	7	7	7	7	35

Técnica defensiva:						
Desplazamientos, recuperación del balón	7	8	7	8	7	37
Preparación Táctica	19	19	19	19	20	96
Táctica ofensiva:						
Acciones individuales						
Acciones de grupo	9		9			18
Acciones de equipo		9		9	10	28
Táctica defensiva:						
Acciones individuales						
Acciones de grupo	10		10			20
Acciones de equipo		10		10	10	30
Preparación teórica y psicológica	5	5	4	5	5	24
Charlas, videos análisis						
<b>TOTAL</b>	<b>95</b>	<b>96</b>	<b>95</b>	<b>97</b>	<b>97</b>	<b>480</b>

## PLAN DEL MICROCICLO 21

DEPORTE: BALONCESTO

PERÍODO: COMPETITIVO

MACROCICLO: SIMPLE

ETAPA: OBT. FORMA DEP.

CATEGORÍA: 19 - 25 AÑOS  
PRECOMPETITIVO

MESOCICLO:

DURACIÓN: CINCO DÍAS  
RESTABLECIMIENTO

MICROCICLO:

PROFESOR: LIC. CARLOS ALVARADO

HERRERA  
2019

FECHA: noviembre 16 - 20 de

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	TOTAL
Preparación Física	54	54	54	54	54	270
Resistencia	10	10	10	10	10	50
Velocidad	16	16	16	16	16	80
Saltabilidad						
Flexibilidad	14	14	14	14	14	70
Rapidez de reacción	14	14	14	14	14	70
Fuerza						
Preparación Técnica	14	13	14	13	14	68
Técnica ofensiva:						
Desplazamientos, manejo del balón.	7	6	7	6	7	33
Técnica defensiva:						
Desplazamientos, recuperación del balón	7	7	7	7	7	35

Preparación Táctica	18	18	18	18	18	90
Táctica ofensiva:						
Acciones individuales						
Acciones de grupo	9		9			18
Acciones de equipo		9		9	9	27
Táctica defensiva:						
Acciones individuales						
Acciones de grupo	9		9			18
Acciones de equipo		9		9	9	27
Preparación teórica y psicológica	4	5	4	5	4	22
Charlas, videos análisis						
TOTAL	90	90	90	90	90	450

## PLAN DEL MICROCICLO 22

DEPORTE: BALONCESTO

PERÍODO: COMPETITIVO

MACROCICLO: SIMPLE

ETAPA: OBT. FORMA DEP.

CATEGORÍA: 19 - 25 AÑOS  
PRECOMPETITIVO

MESOCICLO:

DURACIÓN: CINCO DÍAS  
PROFESOR: LIC. CARLOS ALVARADO

MICROCICLO: APROXIMACIÓN

HERRERA  
2019

FECHA: noviembre 23 - 27 de

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	TOTAL
Preparación Física	57	57	57	58	59	288
Resistencia	10	10	10	10	10	50
Velocidad	16	16	16	16	16	80
Saltabilidad						
Flexibilidad	15	15	15	16	17	78
Rapidez de reacción	16	16	16	16	16	80
Fuerza						
Preparación Técnica	14	15	14	15	14	72
Técnica ofensiva:						
Desplazamientos, manejo del balón.	7	7	7	7	7	35
Técnica defensiva:						
Desplazamientos, recuperación del balón	7	8	7	8	7	37

Preparación Táctica	19	19	19	19	20	96
Táctica ofensiva:						
Acciones individuales						
Acciones de grupo	9		9			18
Acciones de equipo		9		9	10	28
Táctica defensiva:						
Acciones individuales						
Acciones de grupo	10		10			20
Acciones de equipo		10		10	10	30
Preparación teórica y psicológica	5	5	4	5	5	24
Charlas, videos análisis						
<b>TOTAL</b>	<b>95</b>	<b>96</b>	<b>94</b>	<b>97</b>	<b>98</b>	<b>480</b>

## PLAN DEL MICROCICLO 23

DEPORTE: BALONCESTO

PERÍODO: COMPETITIVO

MACROCICLO: SIMPLE

ETAPA: ESTAB. FORMA DEP.

CATEGORÍA: 19 - 25 AÑOS

MESOCICLO: COMPETITIVO

DURACIÓN: CINCO DÍAS

MICROCICLO: CONTROL

PROFESOR: LIC. CARLOS ALVARADO

HERRERA

FECHA: noviembre. 30 -

diciembre. 4 de 2019

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	TOTAL
Preparación Física	54	54	54	54	54	270
Resistencia	10	10	10	10	10	50
Velocidad	16	16	16	16	16	80
Saltabilidad						
Flexibilidad	14	14	14	14	14	70
Rapidez de reacción	14	14	14	14	14	70
Fuerza						
Preparación Técnica	14	13	14	13	14	68
Técnica ofensiva:						
Desplazamientos, manejo del balón.	7	6	7	6	7	33
Técnica defensiva:						
Desplazamientos, recuperación del balón	7	7	7	7	7	35

Preparación Táctica	18	18	18	18	18	90
Táctica ofensiva:						
Acciones individuales						
Acciones de grupo						
Acciones de equipo	9	9	9	9	9	45
Táctica defensiva:						
Acciones individuales						
Acciones de grupo						
Acciones de equipo	9	9	9	9	9	45
Preparación teórica y psicológica	4	5	4	5	4	22
Charlas, videos análisis						
TOTAL	90	90	90	90	90	450

## PLAN DEL MICROCICLO 24

DEPORTE: BALONCESTO

PERÍODO: COMPETITIVO

MACROCICLO: SIMPLE

ETAPA: ESTAB. FORMA DEP.

CATEGORÍA: 19 - 25 AÑOS

MESOCICLO: COMPETITIVO

DURACIÓN: CINCO DÍAS  
RESTABLECIMIENTO

MICROCICLO:

PROFESOR: LIC. CARLOS ALVARADO

HERRERA

FECHA: diciembre 7 - 11 de 2019

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	TOTAL
Preparación Física	43	43	43	43	44	216
Resistencia	10	10	10	10	10	50
Velocidad	12	12	12	12	12	60
Saltabilidad						
Flexibilidad	9	9	9	9	10	46
Rapidez de reacción	12	12	12	12	12	60
Fuerza						
Preparación Técnica	10	11	11	11	11	54
Técnica ofensiva:						
Desplazamientos, manejo del balón.	5	5	5	5	5	25
Técnica defensiva:						
Desplazamientos, recuperación del balón	5	6	6	6	6	29

Preparación Táctica	14	14	14	15	15	72
Táctica ofensiva:						
Acciones individuales						
Acciones de grupo						
Acciones de equipo	7	7	7	8	7	36
Táctica defensiva:						
Acciones individuales						
Acciones de grupo						
Acciones de equipo	7	7	7	7	8	36
Preparación teórica y psicológica	4	4	3	4	3	18
Charlas, videos análisis						
TOTAL	71	72	71	73	73	360

## PLAN DEL MICROCICLO 25

DEPORTE: BALONCESTO

PERÍODO: TRANSITO

MACROCICLO: SIMPLE

ETAPA: PERD. FORMA DEP.

CATEGORÍA: 19 - 25 AÑOS

MESOCICLO: RECUPERADOR

DURACIÓN: CINCO DÍAS  
RESTABLECIMIENTO

MICROCICLO:

PROFESOR: LIC. CARLOS ALVARADO

HERRERA  
2019

FECHA: diciembre 14 - 18 de

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	TOTAL
Preparación Física	15	15	15	15	15	75
Resistencia	10	10	10	10	10	50
Velocidad						
Saltabilidad						
Flexibilidad	5	5	5	5	5	25
Rapidez de reacción						
Fuerza						
Preparación Técnica	15	15	15	15	15	75
Técnica ofensiva:						
Desplazamientos, manejo del balón.	7	7	7	7	7	35
Técnica defensiva:						
Desplazamientos,	8	8	8	8	8	40

recuperación del balón						
Preparación Táctica	15	15	15	15	15	75
Táctica ofensiva:						
Acciones individuales	7	7	7	7	7	35
Acciones de grupo						
Acciones de equipo						
Táctica defensiva:						
Acciones individuales	8	8	8	8	8	40
Acciones de grupo						
Acciones de equipo						
Preparación teórica y psicológica	15	15	15	15	15	75
Charlas, videos análisis						
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>300</b>

## PLAN DEL MICROCICLO 26

DEPORTE: BALONCESTO

PERÍODO: TRANSITO

MACROCICLO: SIMPLE

ETAPA: PERD. FORMA DEP.

CATEGORÍA: 19 - 25 AÑOS

MESOCICLO: RECUPERADOR

DURACIÓN: CINCO DÍAS  
RESTABLECIMIENTO

MICROCICLO:

PROFESOR: LIC. CARLOS ALVARADO

HERRERA  
2019

FECHA: diciembre 21 - 25 de

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	TOTAL
Preparación Física	18	18	18	18	18	90
Resistencia	12	12	12	12	12	60
Velocidad						
Saltabilidad						
Flexibilidad	6	6	6	6	6	30
Rapidez de reacción						
Fuerza						
Preparación Técnica	18	18	18	18	18	90
Técnica ofensiva:						
Desplazamientos, manejo del balón.	9	9	9	9	9	45
Técnica defensiva:						
Desplazamientos, recuperación del balón	9	9	9	9	9	45

Preparación Táctica	18	18	18	18	18	90
Táctica ofensiva:						
Acciones individuales	9	9	9	9	9	45
Acciones de grupo						
Acciones de equipo						
Táctica defensiva:						
Acciones individuales	9	9	9	9	9	45
Acciones de grupo Acciones de equipo						
Preparación teórica y sicológica	18	18	18	18	18	90
Charlas, videos análisis						
TOTAL	72	72	72	72	72	360

## PLAN DEL MICROCICLO 27

DEPORTE: BALONCESTO

PERÍODO: TRANSITO

MACROCICLO: SIMPLE

ETAPA: PERD. FORMA DEP.

CATEGORÍA: 19 - 25 AÑOS

MESOCICLO: RECUPERADOR

DURACIÓN: CINCO DÍAS  
RESTABLECIMIENTO

MICROCICLO:

PROFESOR: LIC. CARLOS ALVARADO HERRERA FECHA: diciembre 28 - 31 de 2019

ACTIVIDADES	L	M	M	J	TOTAL
Preparación Física	15	15	15	15	60
Resistencia	10	10	10	10	40
Velocidad					
Saltabilidad					
Flexibilidad	5	5	5	5	20
Rapidez de reacción					
Fuerza					
Preparación Técnica	15	15	15	15	60
Técnica ofensiva:					
Desplazamientos, manejo del balón.	7	7	7	7	28
Técnica defensiva:					
Desplazamientos, recuperación del balón	8	8	8	8	32
Preparación Táctica	15	15	15	15	60

Táctica ofensiva:					
Acciones individuales	7	7	7	7	28
Acciones de grupo					
Acciones de equipo					
Táctica defensiva:					
Acciones individuales	8	8	8	8	32
Acciones de grupo					
Acciones de equipo					
Preparación teórica y psicológica	15	15	15	15	60
Charlas, videos análisis					
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>240</b>

### ETAPA DE PREPARACIÓN GENERAL

Microciclo		Mesociclo	Preparación Física 70%	Preparación Técnica 20%	Preparación Táctica 5%	Preparación Teórica y Psicológica 5%	Total Volumen Semanal	% Volumen Semanal
1	O	ENTRANTE	176 min.	50 min.	13 min.	13 min.	252 min.	70 %
2	O		294 min.	84 min.	21 min.	21 min.	420 min.	70 %
3	CH	DESARROLLADOR	357 min.	102 min.	26 min.	25 min.	510 min.	85 %
4	O		294 min.	84 min.	21 min.	21 min.	420 min.	70 %
5	CH		357 min.	102 min.	26 min.	25 min.	510 min.	85 %
6	CH		357 min.	102 min.	26 min.	25 min.	510 min.	85 %
7	R		315 min.	90 min.	23 min.	22 min.	450 min.	75 %
8	A	ESTABILIZADOR	336 min.	96 min.	24 min.	24 min.	480 min.	80 %
9	C		357 min.	102 min.	26 min.	25 min.	510 min.	85 %
10	R		315 min.	90 min.	23 min.	22 min.	450 min.	75 %

ETAPA DE PREPARACIÓN ESPECIAL

Microciclo		Mesociclo	Preparación Física 65%	Preparación Técnica 20%	Preparación Táctica 10%	Preparación Teórica y Psicológica 5%	Total Volumen Semanal	% Volumen Semanal
11	CH	DESARROLLADOR	371 min.	114 min.	57 min.	28 min.	570 min.	95 %
12	CH		371 min.	114 min.	57 min.	28 min.	570 min.	95 %
13	CH		371 min.	114 min.	57 min.	28 min.	570 min.	95 %
14	R		312 min.	96 min.	48 min.	24 min.	480 min.	80 %
15	CH	CONTROL	371 min.	114 min.	57 min.	28 min.	570 min.	95 %
16	R		312 min.	96 min.	48 min.	24 min.	480 min.	80 %

### ETAPA DE OBTENCION DE LA FORMA DEPORTIVA

Microciclo		Mesociclo	Preparación Física 60%	Preparación Técnica 15%	Preparación Táctica 20%	Preparación Teórica y Psicológica 5%	Total Volumen Semanal	% Volumen Semanal
17	A	PRECOMPE TITIVO	288 min.	72 min.	96 min.	24 min.	480 min.	80 %
18	C		270 min.	68 min.	90 min.	22 min.	450 min.	75 %
19	A		288 min.	72 min.	96 min.	24 min.	480 min.	80 %
20	A		288 min.	72 min.	96 min.	24 min.	480 min.	80 %
21	R		270 min.	68 min.	90 min.	22 min.	450 min.	75 %
22	A		288 min.	72 min.	96 min.	24 min.	480 min.	80 %
23	C	COMPETITI VO	270 min.	68 min.	90 min.	22 min.	450 min.	75 %
24	R		216 min.	54 min.	72 min.	18 min.	360 min.	60 %

## ETAPA DE PÉRDIDA TEMPORAL DE LA FORMA DEPORTIVA

Microciclo		Mesociclo	Preparación Física 25%		Preparación Técnica 25%		Preparación Táctica 25%		Preparación Teórica y Psicológica 25%		Total Volumen Semanal	% Volumen Semanal	
25	R	RECUPERADOR	75	min .	75	min.	75	min.	75	min.	300	min.	50 %
26	R		90	min .	90	min.	90	min.	90	min.	360	min.	60 %
27	R		60	min .	60	min.	60	min.	60	min.	240	min.	50 %

### 3.2. Diseño estadístico de la investigación

Es necesario puntualizar los diversos materiales que se utilizaron durante el desarrollo del presente trabajo de investigación, pues por su naturaleza se requirió del espacio deportivo que es la cancha de baloncesto, los implementos correspondientes y de manera obvia el talento humano, considerados en ellos los jóvenes deportistas, técnicos, entrenadores y directivos. El estudio se realizó en las IES de la ciudad de Guayaquil, durante el segundo semestre del año 2019.

El talento humano: el investigador, tutora, los deportistas, autoridades, directivos, el asistente de campo y los recursos físicos: instalaciones deportivas, implementos de baloncesto, ordenador, Impresora, pendrive, hojas de papel bond fueron imprescindibles para la culminación satisfactoria de la investigación.

Se contó con 40 basquetbolistas de ambos sexos, de cuyo total, 12 pertenecen a la selección masculina, con una muestra fijada al 30% de la población objeto de estudio.

Toda la investigación se centra en la aplicación del método científico, los conocimientos adquiridos de manera teórica y en el aula, entran a disposición de la búsqueda y solución a determinado problema o necesidad, por lo cual requiere de la aplicación inmediata de las etapas de este método, que se cumplió como investigación de campo, además de la modalidad bibliográfica y documental; sin dejar de lado la acción y participación de los involucrados en este diagnóstico y estudio. Es un trabajo demostrativo, descriptivo, explicativo y correlacional.

Durante el trabajo se ejecutaron mediciones del avance técnico-táctico de los deportistas, lo que no implicó establecer un proceso de experimentación, aplicando el método científico que condujo la comprobación de la hipótesis. Se aplicaron técnicas específicas con sus correspondientes instrumentos de medición como tests de evaluación técnica, fichas con datos de filiación de cada jugador, ficha de observación y demás referidas al requerimiento técnico táctico.

### 3.3. Resultados y discusión

Cuadro 1. Nivel de entrenamiento de baloncesto para el que se debe seleccionar a los estudiantes

NIVEL DE ENTRENAMIENTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ALTO RENDIMIENTO	6	60%
FORMATIVO	3	30%
RECREATIVO	1	10%
TOTAL	10	100%

Autor: Lic. Carlos Alvarado Herrera

Fuente: directivos de IES

Según los resultados alcanzados, se evidencia que el 60% de los encuestados considera que el criterio con el que debe seleccionarse a los deportistas en el baloncesto está encaminado hacia el alto rendimiento, lo que demuestra que esta disciplina deportiva posee aceptación mayoritaria por los estudiantes universitarios; mientras que se aprecia un significativo 30% en relación con el criterio de dirigirlo hacia lo formativo y un reducido 10% hacia lo recreativo.

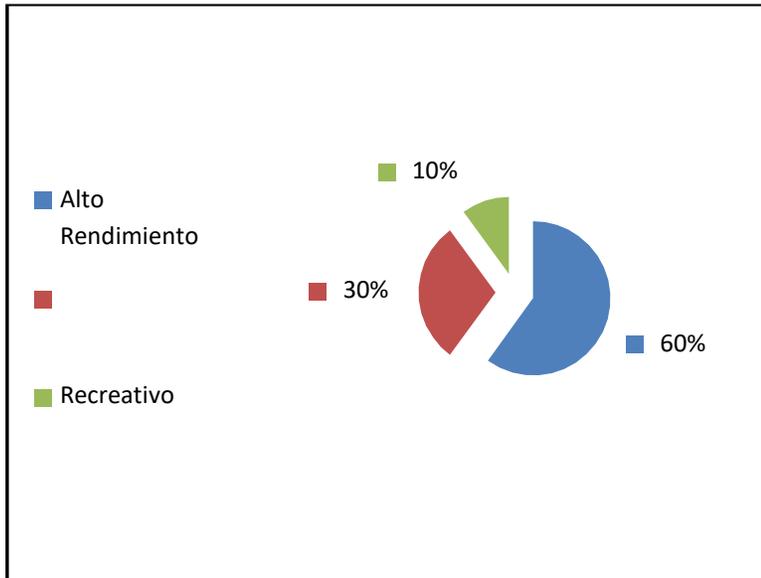


Gráfico 1. NIVEL DE ENTRENAMIENTO

Cuadro 2. Nivel académico que se debe considerar en los aspirantes a pertenecer al equipo.

NIVEL ACADÉMICO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
CUALQUIER NIVEL	5	50%
A PARTIR DE NIVEL 1	2	20%
NIVEL 0	3	30%
TOTAL	10	100%

Autor: Lic. Carlos Alvarado Herrera

Fuente: directivos de IES

Se evidencia por los resultados que el 50% de los encuestados considera que los deportistas seleccionados pueden encontrarse en cualquier nivel de estudios; ya que, esto no determina el rendimiento deportivo; mientras que se aprecia un 30% en relación con el criterio de que se los debe seleccionar a partir de nivel 0 y un 20% a partir del nivel 1.

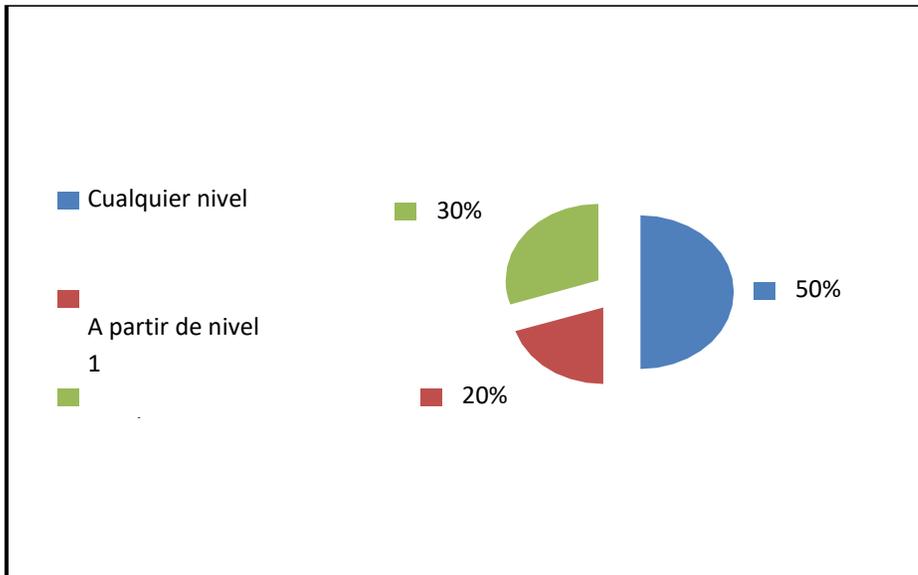


Gráfico 2. NIVEL DE ENTRENAMIENTO

Cuadro 3. Condiciones materiales con las que debe contar el entrenador y sus deportistas

MATERIALES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ALTO RENDIMIENTO	8	80%
DESARROLLO DEPORTIVO	1	10%
BÁSICAS	1	10%
TOTAL	10	100%

• Autor: Lic. Carlos Alvarado Herrera

• Fuente: directivos de IES

Por los resultados alcanzados, se evidencia que el 80% de los encuestados considera que el entrenador debe contar con las instalaciones y materiales necesarios para el

desarrollo de entrenamiento de alto rendimiento, lo que demuestra que esta disciplina deportiva posee el apoyo de los directivos de IES; mientras que se aprecia un bajo 10% en relación al criterio de dirigirlo hacia el desarrollo deportivo y muy reducido 10% hacia las condiciones básicas.

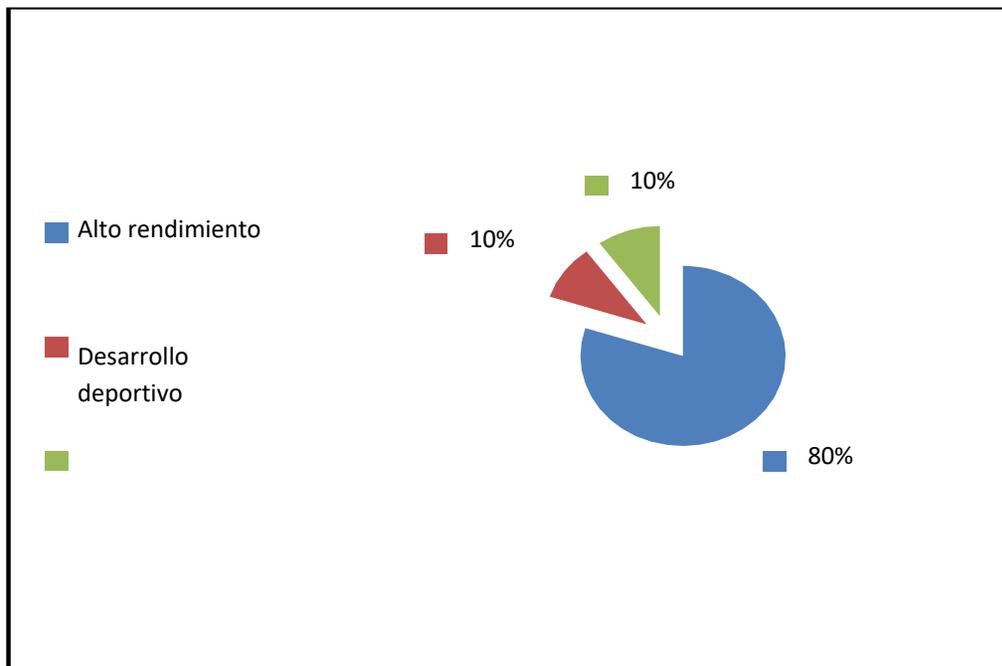


Gráfico 3. CONDICIONES MATERIALES

Cuadro 4. Tipo de ayuda que se debe otorgar a los seleccionados

TIPO DE AYUDA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
AMBAS	7	70%
ACADÉMICA	2	20%
ECONÓMICA	1	10%
TOTAL	10	100%

- Autor: Lic. Carlos Alvarado Herrera
- Fuente: directivos de IES

Según los resultados alcanzados, se evidencia que el 70% de los encuestados considera que el criterio de que debe otorgar a los deportistas de la selección del baloncesto ayudas económicas y tutorías académicas, lo que demuestra la preocupación que existe por el bienestar de los estudiantes deportistas; por otro lado, que se aprecia un 20% que considera que solo se debe dar ayudas académicas y un 10% en relación con las ayudas económicas.

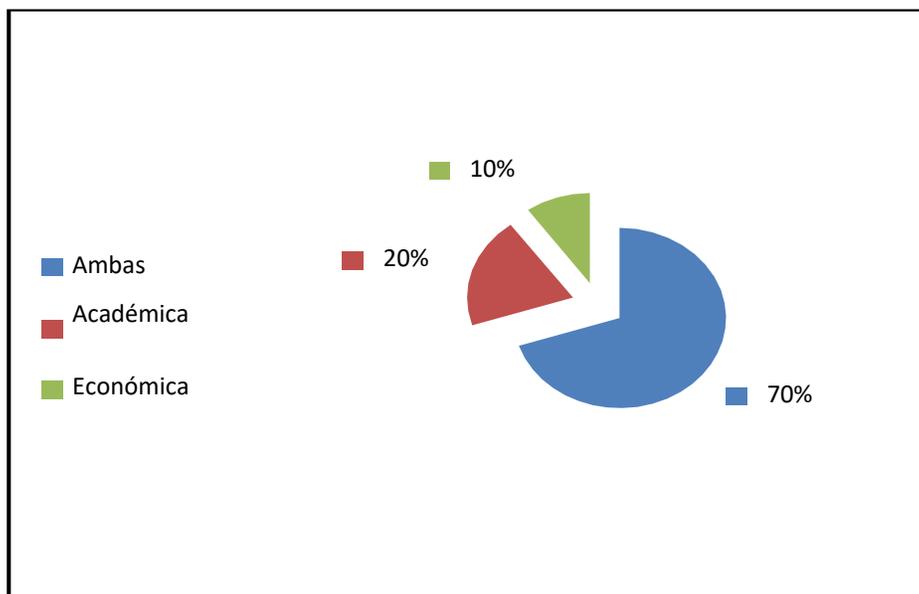


Gráfico 4. TIPO DE AYUDA

Cuadro 5. Edad promedio del basquetbolista en la selección de nivel universitario

EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
HASTA 29 AÑOS	2	10%
HASTA 25 AÑOS	14	70%
HASTA 21 AÑOS	4	20%
TOTAL	20	100%

Autor: Lic. Carlos Alvarado Herrera

Fuente: estudiantes de IES

Según estos resultados, es evidente que el 70% de los encuestados considera que la edad con el que debe seleccionarse a los deportistas en el baloncesto es de hasta 25 años, por cuanto coincide con los años de sus estudios universitarios; mientras que se aprecia un significativo 20% hasta los 21 años y un bajo 10% hasta los 29 años.

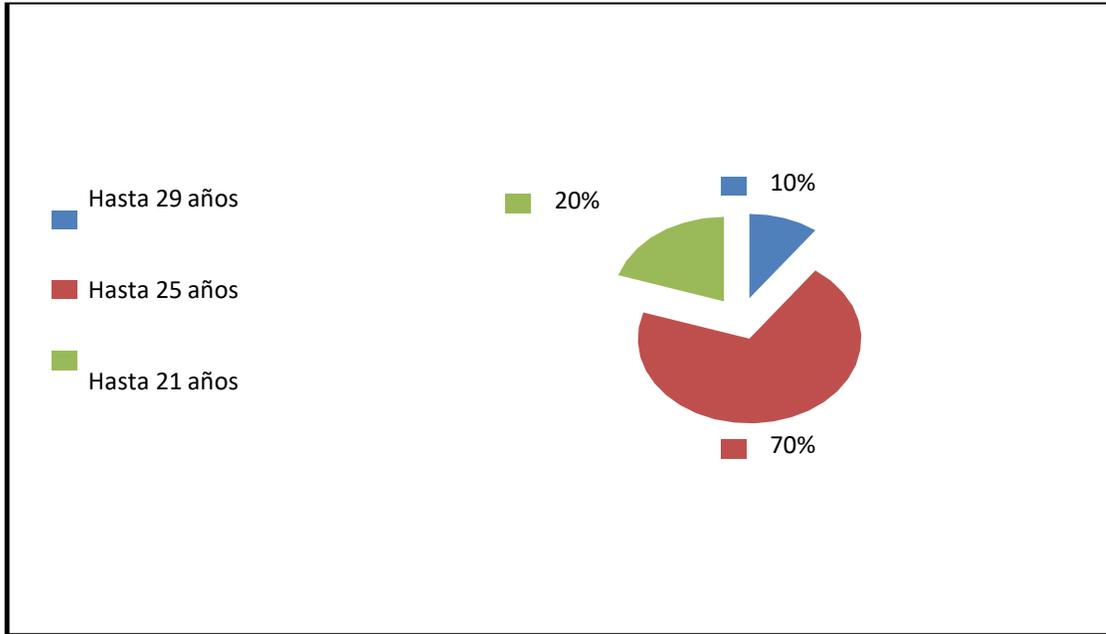


Gráfico 5. EDAD PROMEDIO

Cuadro 6. Género de los deportistas de la selección objeto de estudio

GÉNERO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MASCULINO	20	100%
FEMENINO	0	0%
AMBOS	0	0%
TOTAL	20	100%

- Autor: Lic. Carlos Alvarado Herrera
- Fuente: estudiantes de IES

Es indiscutible, según estos resultados, que el 100% de los encuestados coincide con respecto al sexo de los deportistas de la selección objeto de estudio corresponde a hombres. Pero sin desconocer que también practican las mujeres este deporte en esta institución.

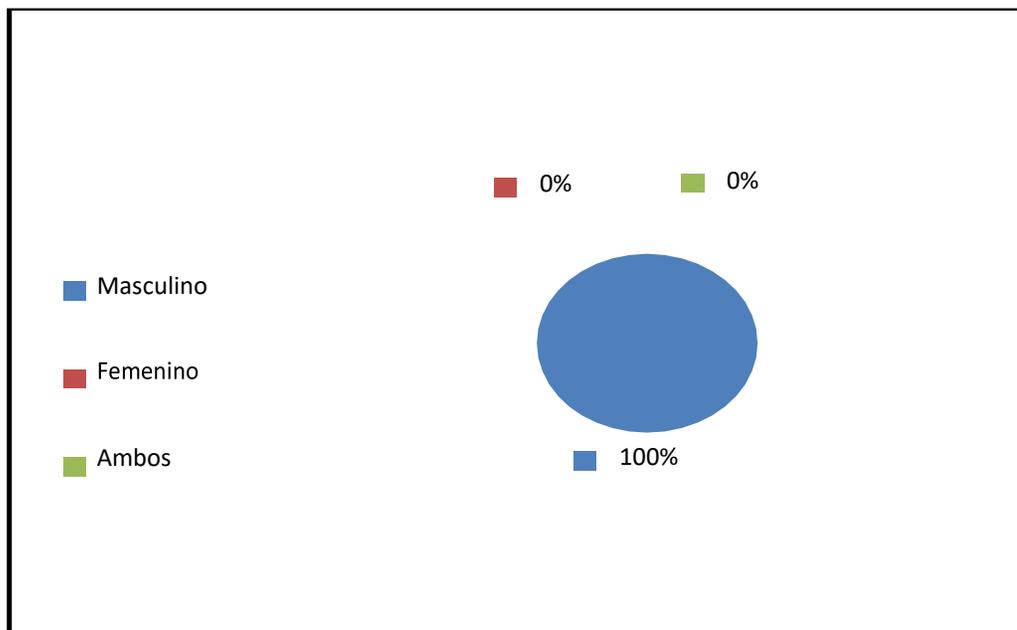


Gráfico 6. GÉNERO DE LOS DEPORTISTAS

Cuadro 7. Carrera y/o especialización

CARRERA Y/O ESPECIALIZACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
POSGRADO	2	10%
PREGRADO	4	20%
BÁSICO	14	70%
TOTAL	20	100%

- Autor: Lic. Carlos Alvarado Herrera
- Fuente: estudiantes de IES

Obtenidos los resultados que señalan que el 70% de los deportistas de la selección del baloncesto se encuentra en el nivel básico de estudios nos permite suponer que en este nivel académico es el más cómodo seguir con la práctica deportiva; por otro lado, se observa un 20% que cursa niveles superiores que también lo hacen, y apenas un 10% de los alumnos de posgrado podrían formar parte del equipo.

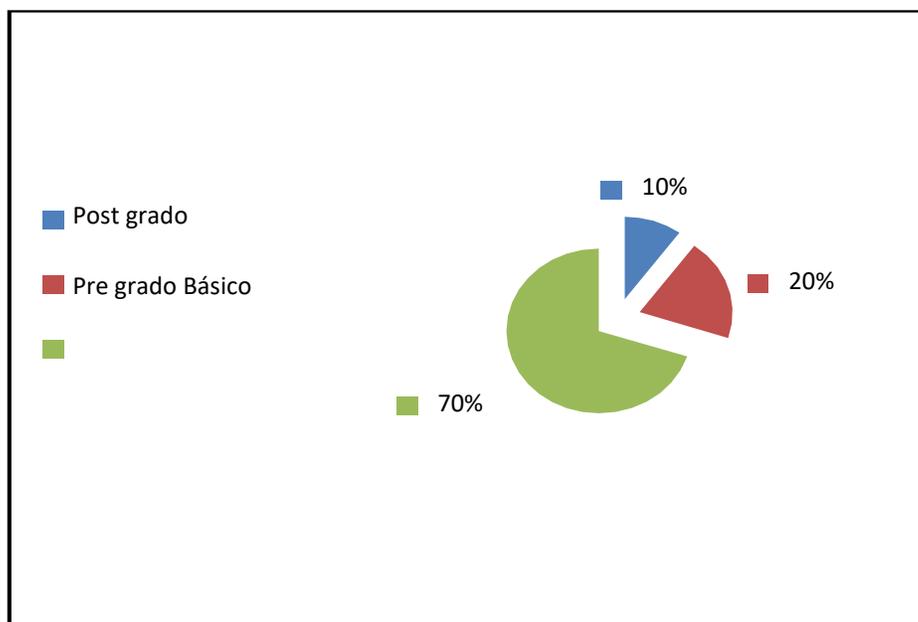


Gráfico 7. CARRERA Y/O ESPECIALIZACIÓN

Cuadro 8. Horario destinado para los estudios

HORARIO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NOCTURNO	4	20%
VESPERTINO	6	30%
MATUTINO	10	50%
TOTAL	20	100%

- Autor: Lic. Carlos Alvarado Herrera
- Fuente: estudiantes de IES

De acuerdo con el análisis de los resultados, es indudable que el 50% de los encuestados tiene un horario de estudios matutino, por lo que les resulta cómodo tener sus entrenamientos en el medio día; mientras que se aprecia un significativo 30% recibe sus clases en la tarde por lo que con un poco de esfuerzo podrían también ajustarse a la práctica al mediodía; el 10% de los encuestados tiene horario nocturno lo cual permite también sumarse al horario de entrenamientos antes mencionado.

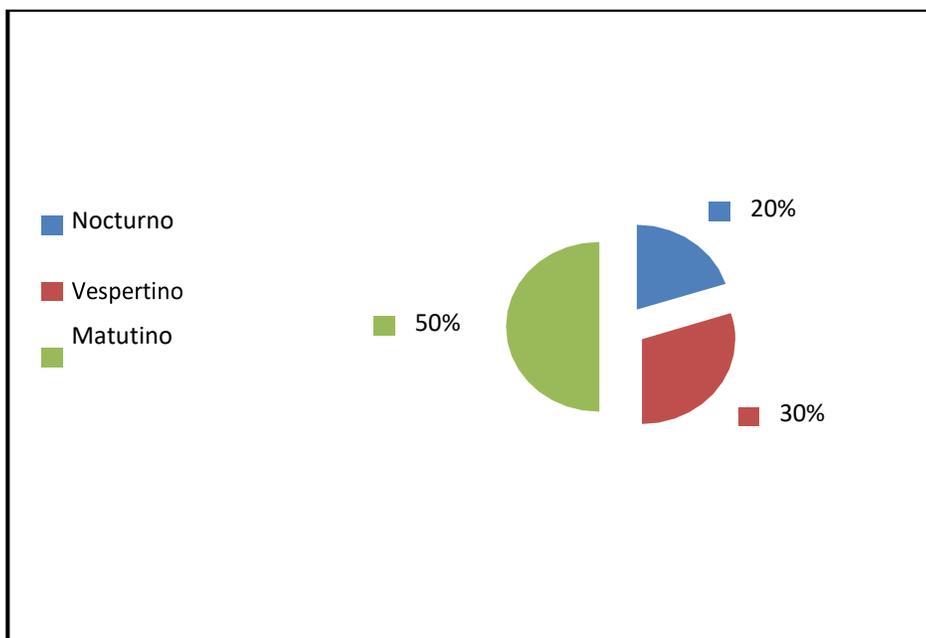


Gráfico 8. HORARIO PARA ESTUDIOS

Cuadro 9. Tiempo destinado para los entrenamientos

TIEMPO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MAYOR A DOS HORAS	2	10%
DOS HORAS	12	60%
MENOR A DOS HORAS	6	30%
TOTAL	20	100%

- Autor: Lic. Carlos Alvarado Herrera
- Fuente: estudiantes de IES

Con un significativo 60% de los encuestados nos permite considerar una carga diaria de dos horas de entrenamiento que está en el rango para este tipo de preparación; se aprecia un 30% que destina menos de dos horas a esta actividad, lo cual no permite cumplir con el rango de la carga establecida y solo un 10% supera el tiempo mayor a dos horas.

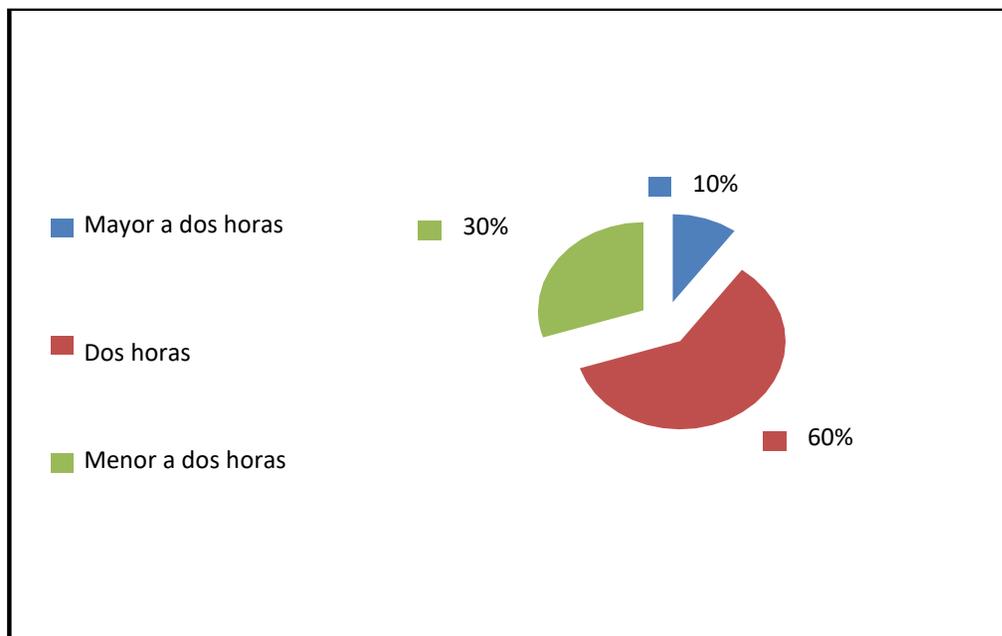


Gráfico 9. TIEMPO PARA ENTRENAMIENTOS

Cuadro 10. Distancia entre el lugar de entrenamientos y la residencia

DISTANCIA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
FUERA DE LA CIUDAD	2	10%
LEJOS DEL CAMPUS	14	70%
CERCA DEL CAMPUS	4	20%
TOTAL	20	100%

- Autor: Lic. Carlos Alvarado Herrera
- Fuente: estudiantes de IES

En su mayoría según los resultados de los encuestados el 70% vive lejos del campus politécnico, lo que dificulta dedicar mucho tiempo a los entrenamientos o a tener horarios diferentes al establecido para las prácticas diarias; cerca del campus vive un 20% y fuera de la ciudad el 10%.

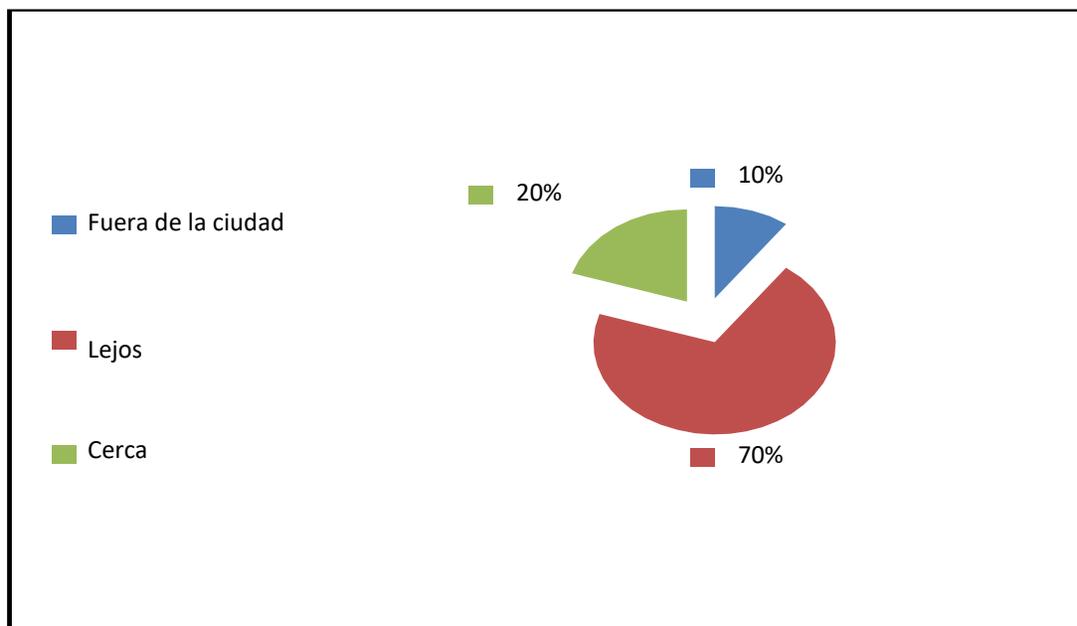


Gráfico 10. DISTANCIA AL LUGAR DE ENTRENAMIENTOS

Cuadro 11. Programa de entrenamientos que posee

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SÍ	0	0%
NO	9	90%
DESCONOCE	1	10%
TOTAL	10	100%

- Autor: Lic. Carlos Alvarado Herrera
- Fuente: entrenadores de IES

Dados estos resultados, es evidente que el 90% de los encuestados afirma que no conoce qué programa de entrenamiento para sus selecciones deportivas posee la universidad; mientras que se aprecia un bajo 10% desconoce si lo tiene o no.

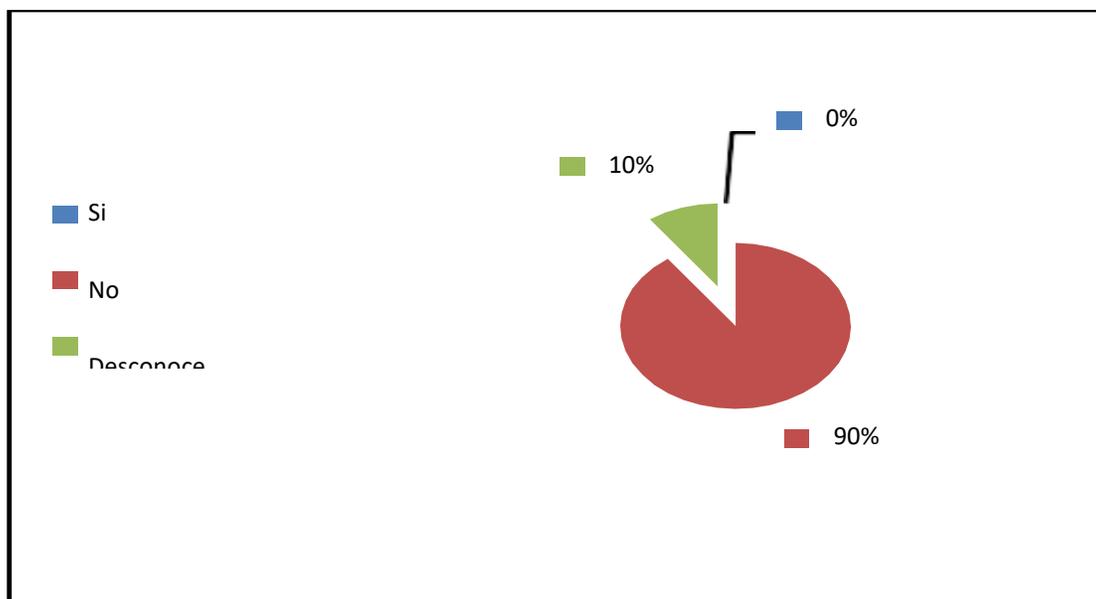


Gráfico 11. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTOS QUE POSEE

Cuadro 12. Influencia de la implementación de un programa de entrenamientos

INFLUENCIA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EN FORMA DECISIVA	9	90%
MEJORARAS INDIVIDUALES	0	0%
SIN TRASCENDENCIA	1	10%
TOTAL	10	100%

- Autor: Lic. Carlos Alvarado Herrera
- Fuentes: entrenadores de IES

Es indudable con el resultado del 70% de los encuestados que la implementación de un programa de entrenamiento en la selección universitaria de baloncesto influiría en forma decisiva en su rendimiento técnico-táctico, mientras que un minoritario 10% considera que solo mejoraría los resultados individuales.

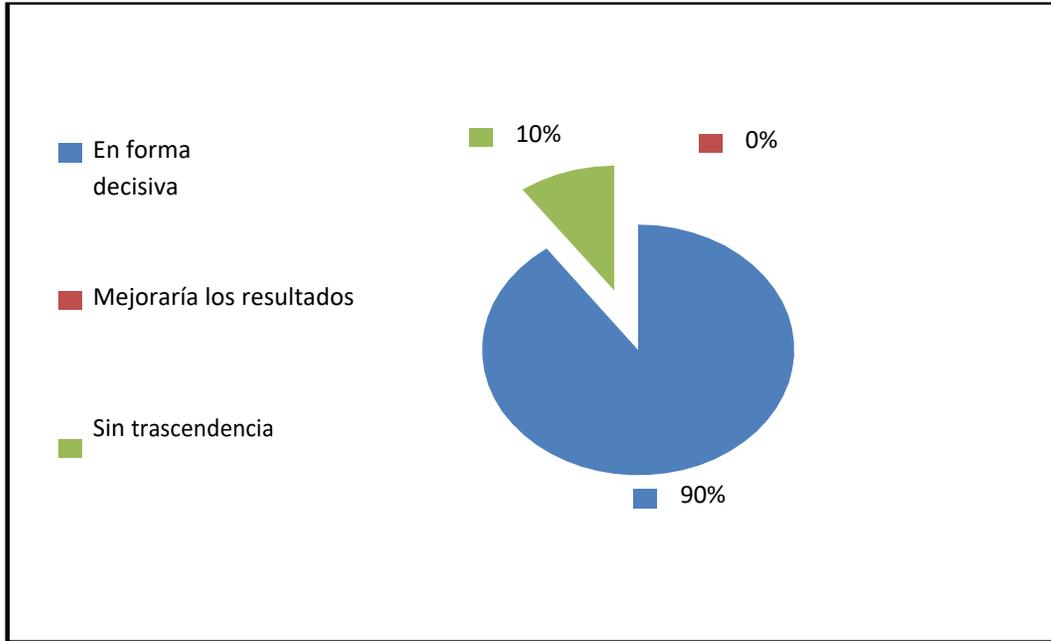


Gráfico 12. INFLUENCIA DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTOS

Cuadro 13. Proyección en el ámbito deportivo ante las instituciones de educación superior del país, con la aplicación del programa

PROYECCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SER REFERENTE NACIONAL	10	100%
LÍDER EN LA INNOVACIÓN METODOLÓGICA DEPORTIVA	0	0%
SIN TRASCENDENCIA	0	0%
TOTAL	10	100%

- Autor: Lic. Carlos Alvarado Herrera
- Fuente: entrenadores de IES

El contundente resultado del 100% de los encuestados nos demuestra que, si se aplica este tipo de programa se podrá convertir en un referente nacional en el ámbito deportivo para las instituciones de educación superior del país.

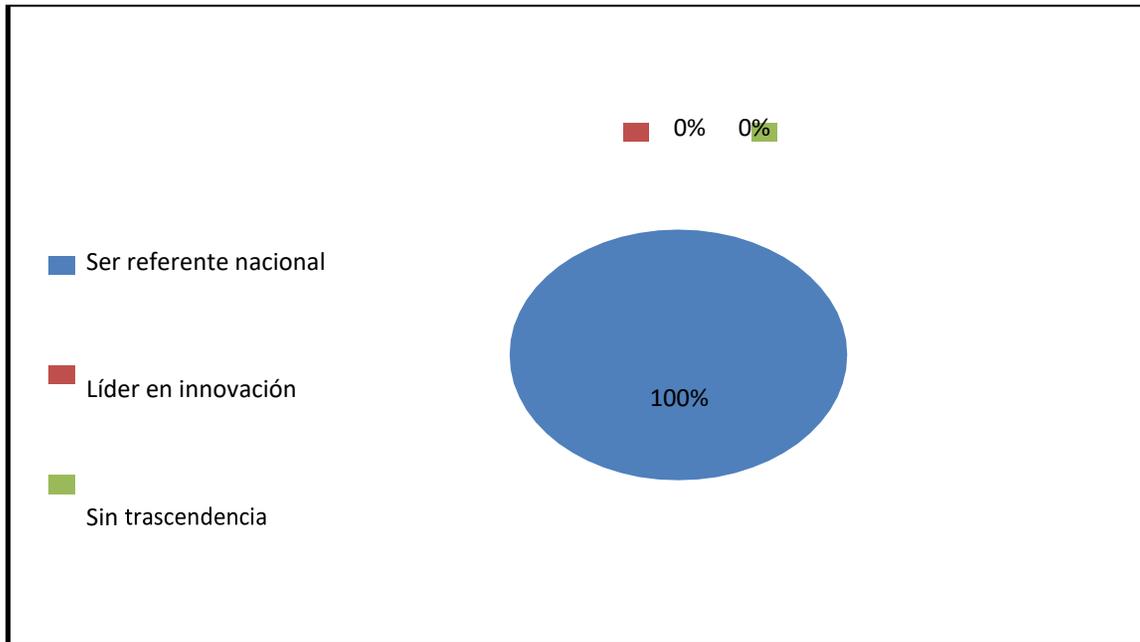


Gráfico 13. PROYECCIÓN EN EL ÁMBITO DEPORTIVO

Cuadro 14. Puesta en práctica del programa

PUESTA EN PRÁCTICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SÍ	10	100%
NO	0	0%
TOTAL	20	100%

• Autor: Lic. Carlos Alvarado Herrera

• Fuente: entrenadores de IES

Según estos resultados, es evidente que el 100% de los encuestados cree que si en la IES se diseña un programa que optimice el rendimiento de sus selecciones, este será puesto en práctica por ser una institución que está en constante desarrollo en todos los ámbitos.

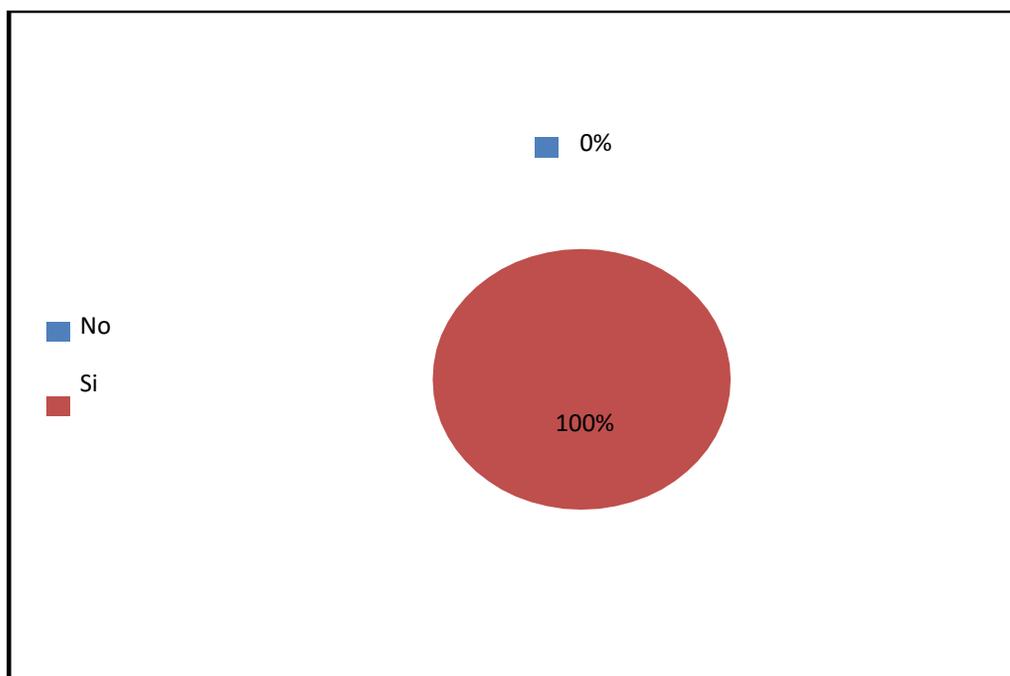


Gráfico 14. PUESTA EN PRÁCTICA

Cuadro 15. Test de drible en velocidad

Fecha del test	2/07/2019		4/09/2019		16/10/2019	
Muy bueno	2	17%	3	25%	5	41.5%
Bueno	2	17%	5	42%	5	41.5%
Malo	8	66%	4	33%	2	17%
TOTAL	12	100%	12	100%	12	100%

- Autor: Lic. Carlos Alvarado Herrera
- Fuente: selección universitaria masculina de baloncesto

Según estos resultados, es evidente que el mejoramiento de la técnica del drible en velocidad, ya que en el primer test pedagógico los resultados muy buenos 17% y bueno 17% están por debajo del 66% que es malo. En tanto que en el segundo test pedagógico los resultados muy buenos 25% y bueno 42% están por encima del significativo 33% de malo, pero que en tercer test pedagógico baja al 17%, mientras que el bueno se eleva al 41.5% y el muy bueno destaca también con un 41.5 %.

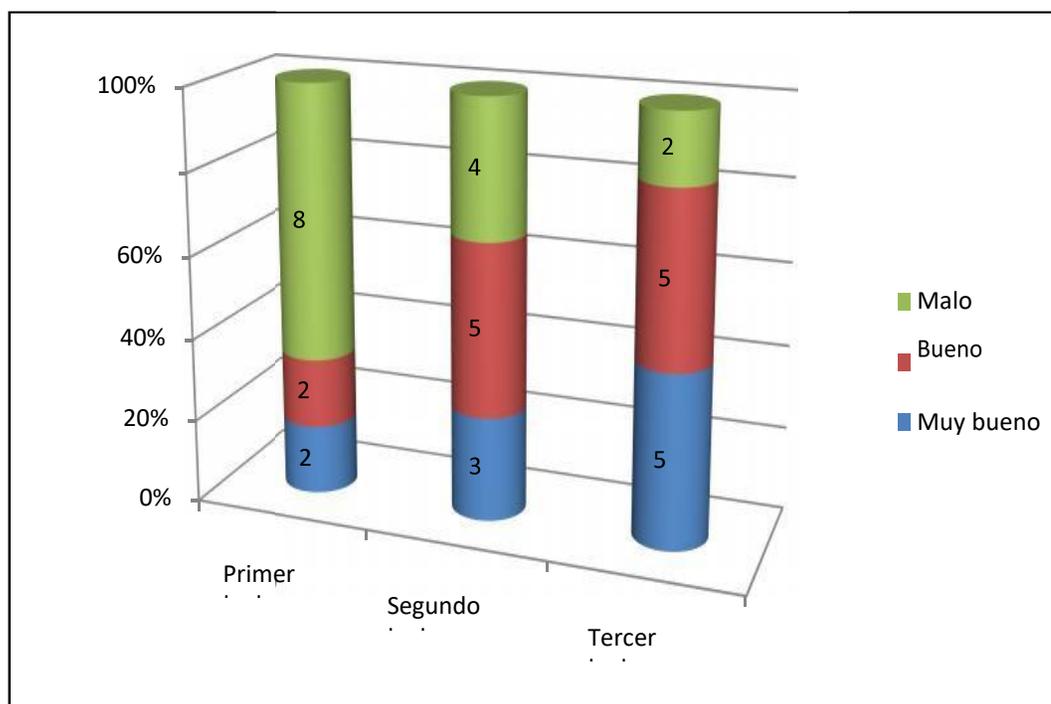


Gráfico 15. DRIBLE EN VELOCIDAD

Cuadro 16. Test de drible con cambios de perfil

Fecha del test	2/07/2019	4/09/2019	16/10/2019
Muy bueno	1 8%	3 25%	6 50%
Bueno	4 33%	7 58%	5 42%
Malo	7 59%	2 17%	1 8%
TOTAL	12 100%	12 100%	12 100%

- Autor: Lic. Carlos Alvarado Herrera
- Fuente: selección universitaria masculina de baloncesto

Se evidencia por los resultados el mejoramiento de la técnica del drible con cambios de perfil, por cuanto en el primer test pedagógico los resultados muy buenos 8% y bueno 33% están por debajo del 59% de malo, en tanto que en el segundo test pedagógico los resultados muy buenos 25% y bueno 58% están por encima del 17% de malo, pero que en tercer test pedagógico baja al 8% mientras que el bueno se eleva al 42% y el muy bueno destaca con un 50 %.

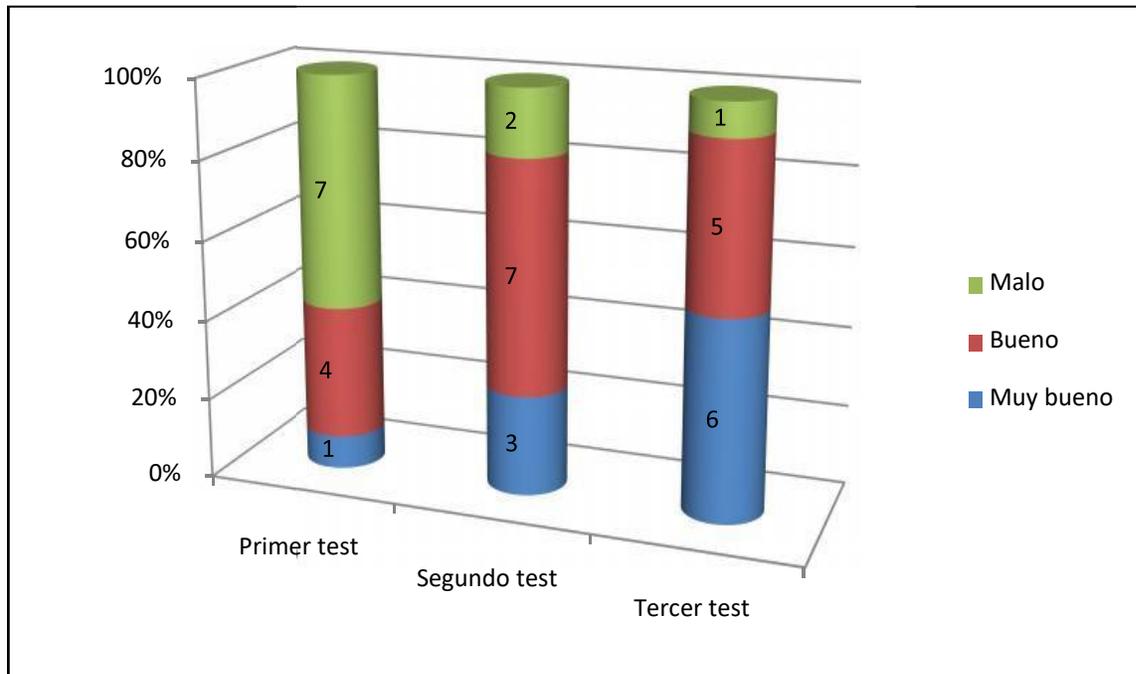


Gráfico 16. DRIBLE CON CAMBIOS DE PERFIL

#### Cuadro 17. Test de velocidad de pases

Fecha del test	2/07/2019	4/09/2019	16/10/2019
Muy bueno	3	4	6
Bueno	3	5	5
Malo	6	3	1
TOTAL	12	12	12

- Autor: Lic. Carlos Alvarado Herrera
- Fuente: selección universitaria masculina de baloncesto

Podemos observar por los resultados el mejoramiento de la técnica en la velocidad del pase, por cuanto en el primer test pedagógico los resultados muy buenos 25% y bueno 25% están en igual valor al 50% de malo, en tanto que en el segundo test pedagógico los resultados muy buenos 33% y bueno 42% están por encima del 25% de malo, pero que en tercer test pedagógico baja al 8% mientras que el bueno se eleva al 42% y el muy bueno destaca con un 50 %.

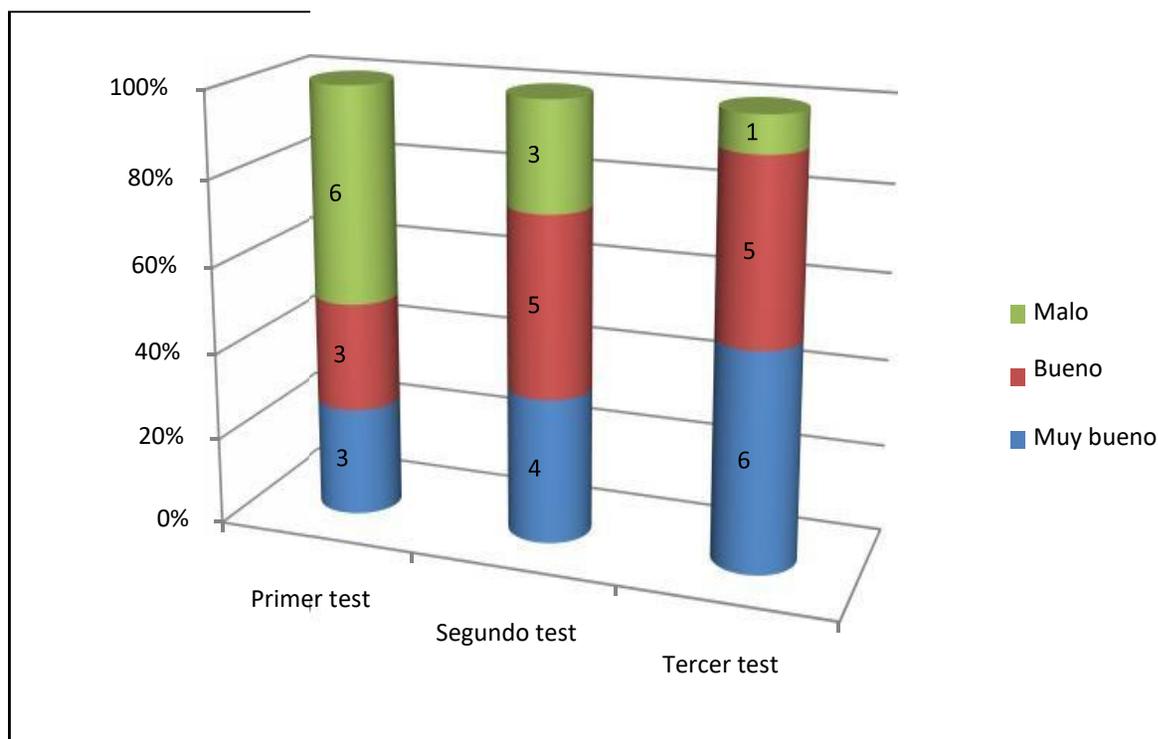


Gráfico 17. VELOCIDAD DE PASES

Cuadro 18. Test de rebotes

Fecha del test	2/07/2019	4/09/2019	16/10/2019
Muy bueno	1 8%	3 25%	5 41.5%
Bueno	5 42%	5 42%	5 41.5%
Malo	6 50%	4 33%	2 17%
TOTAL	12 100%	12 100%	12 100%

• Autor: Lic. Carlos Alvarado Herrera

• Fuente: selección universitaria masculina de baloncesto

Obtenidos los resultados observamos un claro mejoramiento de la técnica del rebote, por cuanto en el primer test pedagógico los resultados muy buenos 8% y bueno 42% están en igual valor al 50% de malo, en tanto que en el segundo test pedagógico los resultados muy bueno 25% y bueno 42% están por encima del 33% de malo, pero que en tercer test pedagógico baja al 17% mientras que el bueno se eleva al 41.5% y el muy bueno a un 41.5 %.

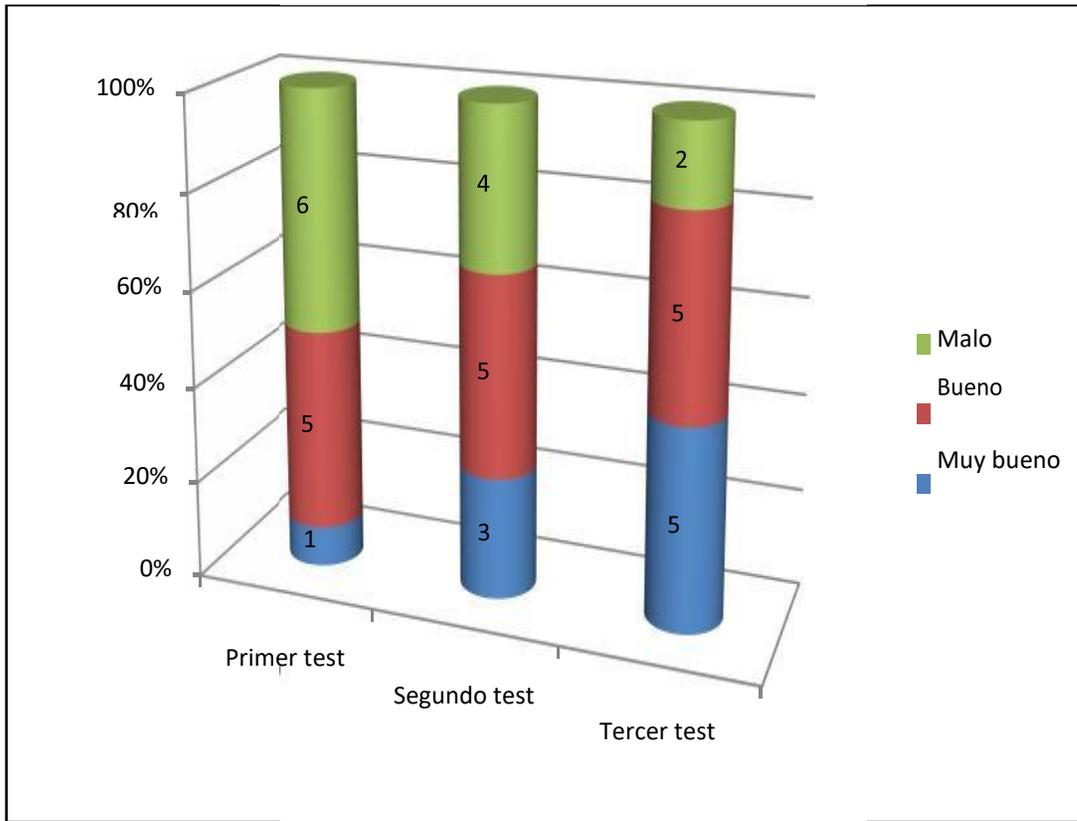


Gráfico 18. REBOTES

Cuadro 19. Test de tiros libres

Fecha del test	2/07/2019		4/09/2019		16/10/2019	
Muy bueno	1	8%	4	33%	6	50%
Bueno	8	67%	6	50%	4	33%
Malo	3	25%	2	17%	2	17%
TOTAL	12	100%	12	100%	12	100%

Autor: Lic. Carlos Alvarado Herrera

Fuente: selección universitaria masculina de baloncesto

Observando los resultados obtenidos notamos un claro mejoramiento de la técnica del tiro libre, pues los valores de muy bueno 8% en el primer test pedagógico 33% en el segundo test pedagógico y 50% en el tercer muestran un apreciable incremento; los valores de malo 25% en el primer test pedagógico 17% en el segundo test pedagógico y 17% en el tercer test pedagógico denotan una disminución; los valores de bueno 67% en el primer test pedagógico 50% en el segundo test pedagógico y 33% en el tercer test pedagógico tienden a disminuir por el aumento en los valores de muy bueno.

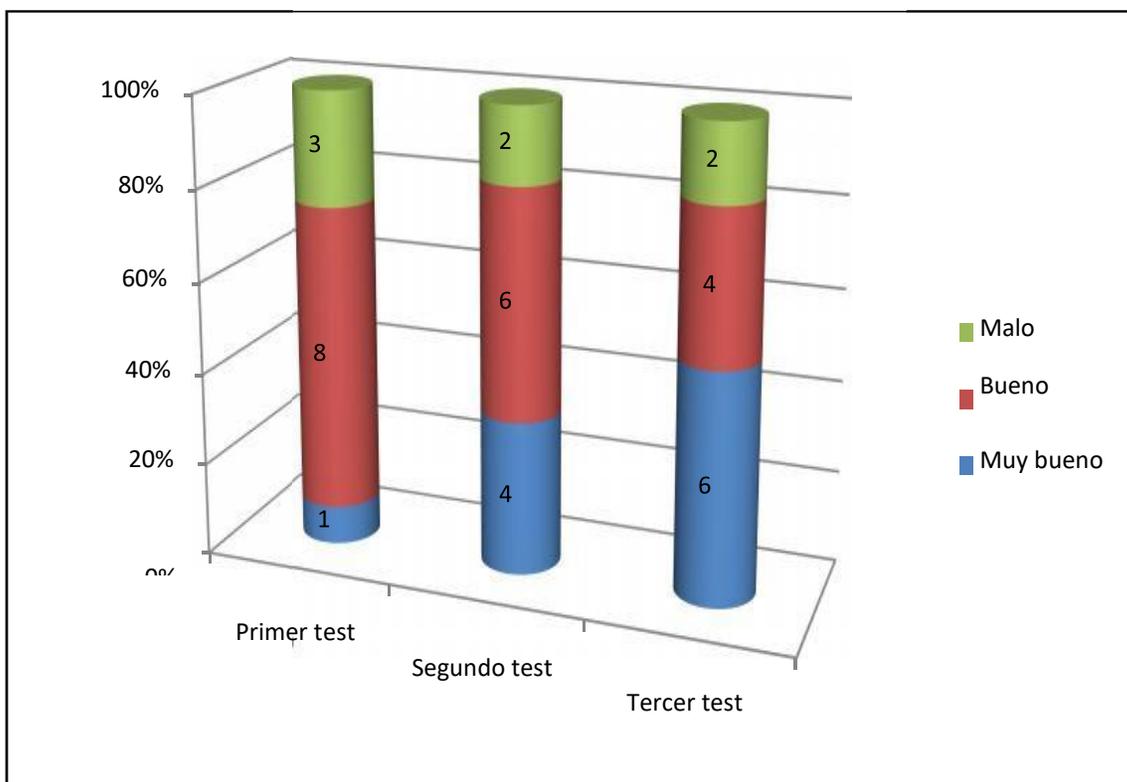


Gráfico 19. TIROS LIBRES

Cuadro 20. Test de tiros desde distintas posiciones de juego

Fecha del test	2/07/2019	4/09/2019	16/10/2019
Muy bueno	0	3	5
Bueno	4	5	5
Malo	8	4	2
TOTAL	12	12	12

- Autor: Lic. Carlos Alvarado Herrera
- Fuente: selección universitaria masculina de baloncesto

Notamos en estos resultados un significativo mejoramiento de la técnica del tiro desde distintas posiciones de juego; ya que los valores de muy bueno 0% en el primer test pedagógico 25% en el segundo test pedagógico y 41.5% en el tercer test pedagógico muestran un constante incremento; los valores de bueno 34% en el primer test pedagógico 42% en el segundo test pedagógico y 41.5% también se incrementaron mientras que los valores de malo 66% en el primer test pedagógico 33% en el segundo test pedagógico y 17% en el tercer test pedagógico se disminuyeron.

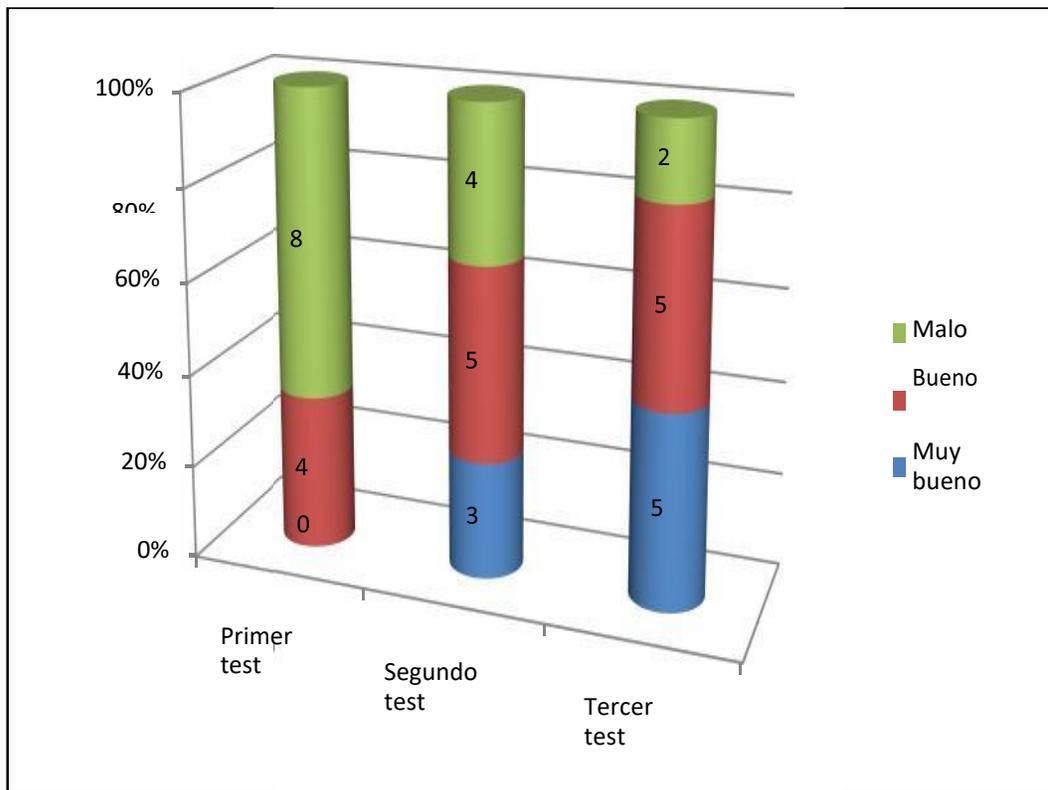


Gráfico 20. TIROS DESDE DISTINTAS POSICIONES

Cuadro 21. Test de tiros en movimiento

Fecha del test	2/07/2019		4/09/2019		16/10/2019	
Muy bueno	3	25%	3	25%	7	58%
Bueno	3	25%	6	50%	3	25%
Malo	6	50%	3	25%	2	17%
TOTAL	12	100%	12	100%	12	100%

- Autor: Lic. Carlos Alvarado Herrera
- Fuente: selección universitaria masculina de baloncesto

Por los resultados se aprecia el mejoramiento de la técnica del tiro en movimiento, por cuanto en el primer test pedagógico los resultados muy buenos 25% y bueno 25% están en igual valor al 50% de malo en tanto que en el segundo test pedagógico los resultados muy buenos 25% y bueno 50% están por encima del 25% de malo que en tercer test pedagógico baja al 17% mientras que el bueno se eleva al 25% y el muy bueno alcanza un apreciable 58 %.

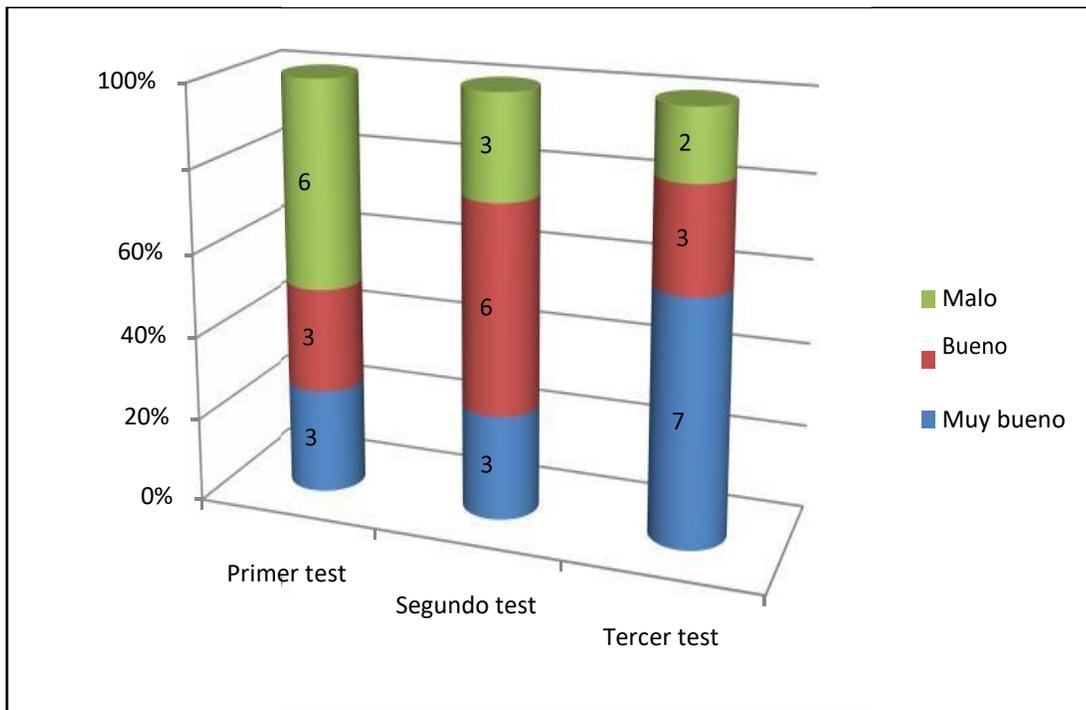


Gráfico 21. TIROS EN MOVIMIENTO

Cuadro 22. Test de táctica ofensiva

Fecha del test	2/07/2019		4/09/2019		16/10/2019	
Muy bueno	0	0%	2	16%	4	34%
Bueno	3	25%	5	42%	6	50%
Malo	9	75%	5	42%	2	16%
TOTAL	12	100%	12	100%	12	100%

- Autor: Lic. Carlos Alvarado Herrera
- Fuente: selección universitaria masculina de baloncesto

Se observa en los resultados el mejoramiento de la táctica ofensiva, por cuanto en el primer test pedagógico los resultados muy buenos 0% y bueno 25% están por debajo del valor de malo 75% en tanto que en el segundo test pedagógico los resultados muy buenos 16% y bueno 42% están por encima del 42% de malo que en tercer test pedagógico baja al 16% mientras que el bueno se eleva al 50% y el muy bueno alcanza un 34%.

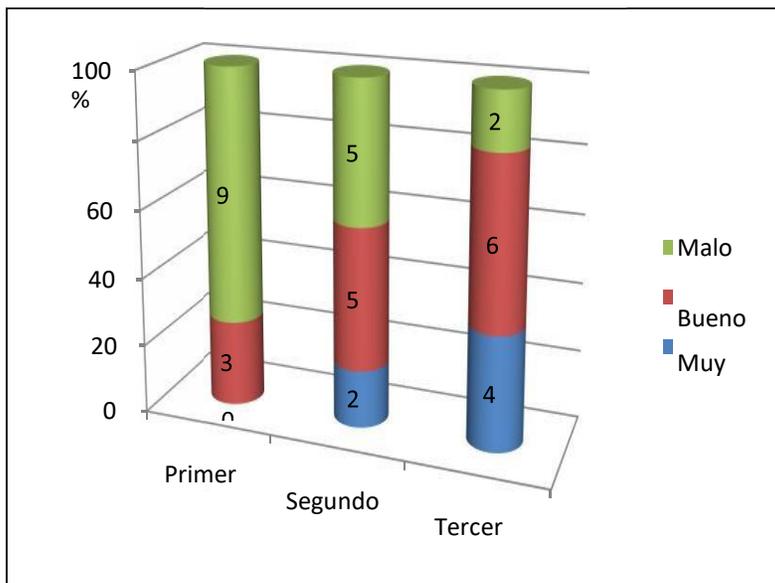


Gráfico 22. TÁCTICA OFENSIVA

### Cuadro 23. Test de táctica defensiva

Fecha del test	2/07/2019	4/09/2019	16/10/2019
Muy bueno	0	3	4
Bueno	2	6	6
Malo	10	3	2
TOTAL	12	10	10

- Autor: Lic. Carlos Alvarado Herrera
- Fuente: selección universitaria masculina de baloncesto

En estos resultados es notorio el mejoramiento de la táctica defensiva, por cuanto en el primer test pedagógico los resultados muy buenos 0% y bueno 17% están muy por

debajo del valor de malo 83% en tanto que en el segundo test pedagógico los resultados muy buenos 25% y bueno 50% están por encima del 25% de malo que en tercer test pedagógico baja al 17% mientras que el bueno conserva el 50% y el muy bueno alcanza un 33%.

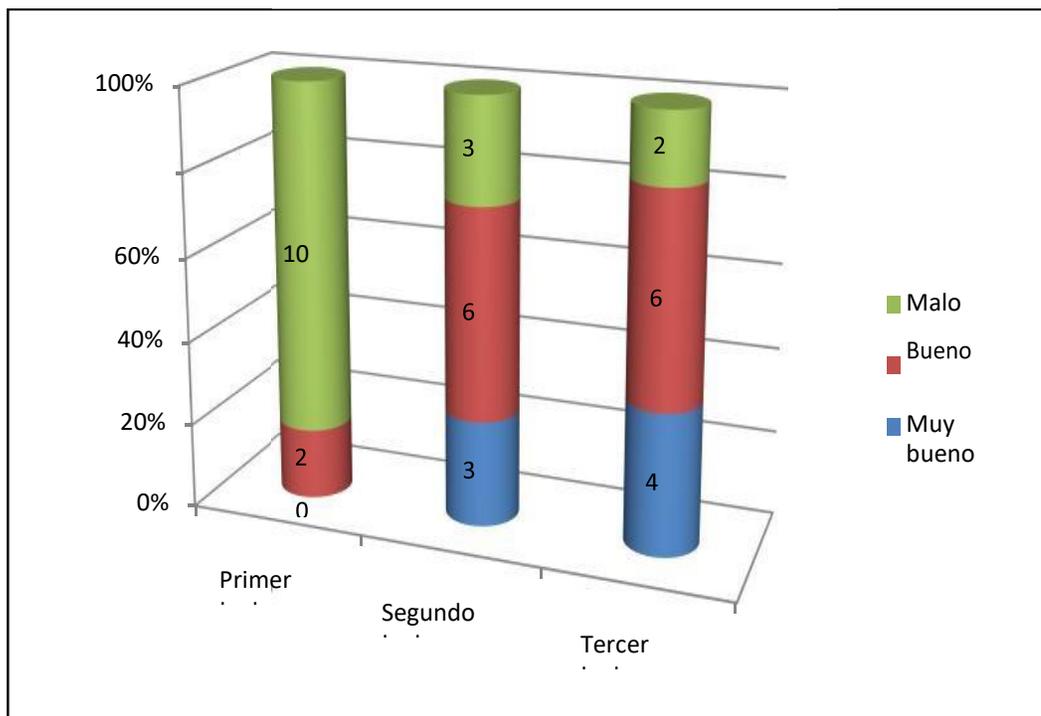


Gráfico 23. TÁCTICA DEFENSIVA

Cuadro 24. Test de salida rápida

Fecha del test	2/07/2019	4/09/2019	16/10/2019
Muy bueno	1	3	5
Bueno	3	5	5
Malo	8	4	2
TOTAL	10	10	10

- Autor: Lic. Carlos Alvarado Herrera
- Fuente: selección universitaria masculina de baloncesto

Se observa en los resultados el mejoramiento de la salida rápida; ya que en el primer test pedagógico los resultados muy buenos 8% y bueno 25% están por debajo del valor de malo 67% en tanto que en el segundo test pedagógico los resultados muy buenos 25% y bueno 42% están por encima del 33% de malo que en tercer test pedagógico baja al 16%, mientras que el bueno se mantiene en el 42% y el muy bueno alcanza un 42%.

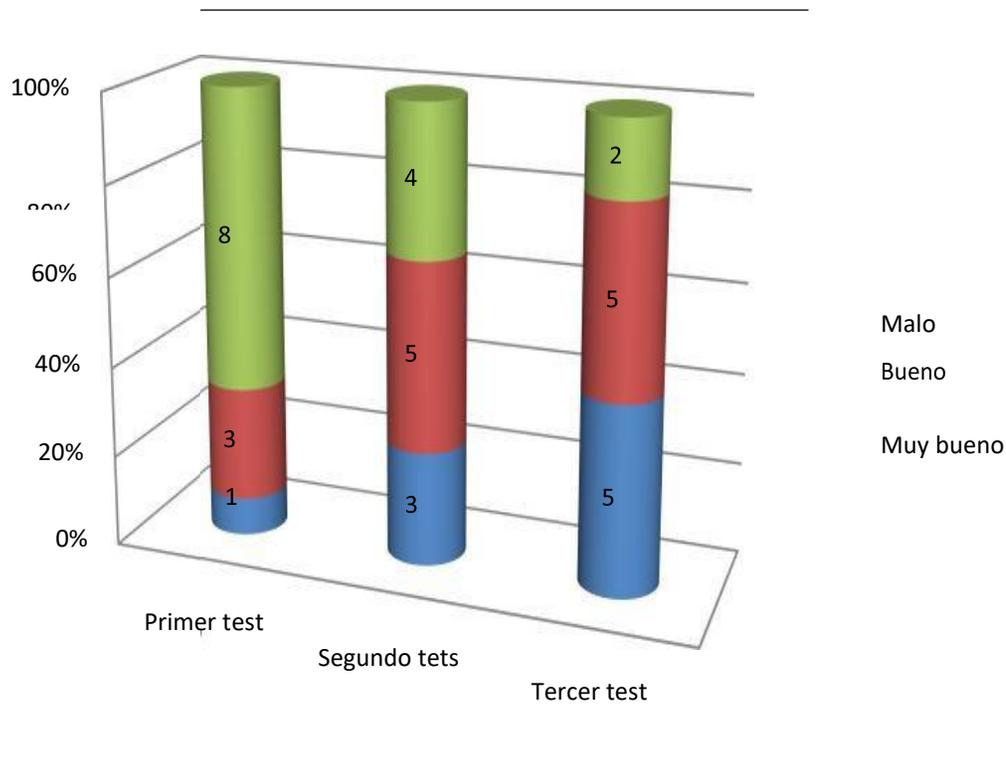


Gráfico 24. SALIDA RÁPIDA

Cuadro 25. Primer test pedagógico

Tipo de test	Muy Bueno	Bueno	Malo	Total	Total
TEST I	2	2	8	12	100%
TEST II	1	4	7	12	100%
TEST III	3	3	6	12	100%
TEST IV	1	5	6	12	100%
TEST V	1	8	3	12	100%
TEST VI	0	4	8	12	100%

TEST VII	3	3	6	12	100%			
TEST VIII	0	3	9	12	100%			
TEST IX	0	2	10	12	100%			
TEST X	1	3	8	12	100%			
TOTAL	12	10%	37	31%	71	59%	120	100%

- Autor: Lic. Carlos Alvarado Herrera
- Fuente: selección universitaria masculina de baloncesto

En los resultados generales del primer test pedagógico podemos darnos cuenta el alto valor del resultado malo 59% contra un bajísimo muy bueno 10% y bueno 37% que nos indica el bajo nivel en que se encuentra los jugadores.

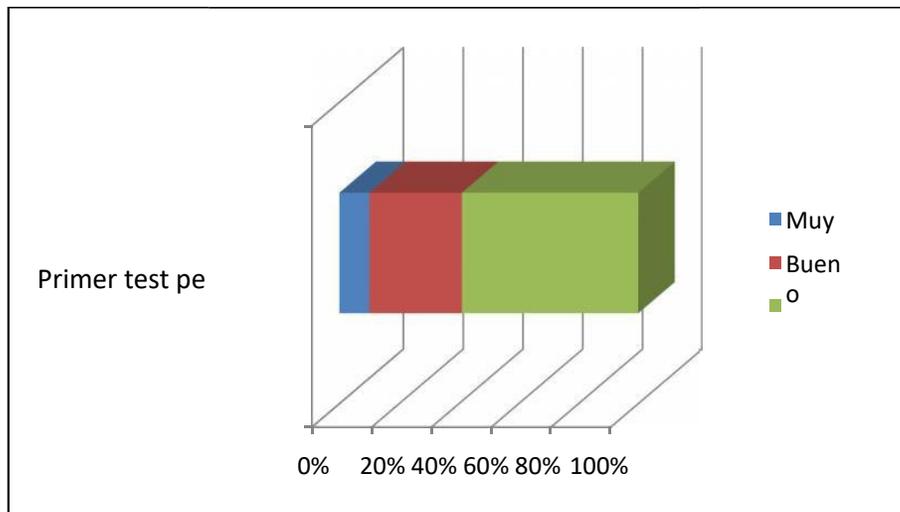


Gráfico 25 . PRIMER TEST PEDAGÓGICO

Cuadro 26. Segundo test pedagógico

Tipo de test	Muy Bueno		Bueno		Malo		Total	
TEST I	3		5		4		12	100%
TEST II	3		7		2		12	100%
TEST III	4		5		3		12	100%
TEST IV	3		5		4		12	100%
TEST V	4		6		2		12	100%
TEST VI	3		5		4		12	100%
TEST VII	3		6		3		12	100%
TEST VIII	2		5		5		12	100%
TEST IX	3		6		3		12	100%
TEST X	3		5		4		12	100%
TOTAL	31	26%	55	46%	34	28%	120	100%

• Autor: Lic. Carlos Alvarado Herrera

• Fuente: selección universitaria masculina de baloncesto

A partir de los resultados generales del segundo test pedagógico se observa mejoramiento donde muy bueno 26% y bueno 46 % están por encima de malo 28%, lo que demuestra que el nivel de los jugadores se ha ido incrementando.

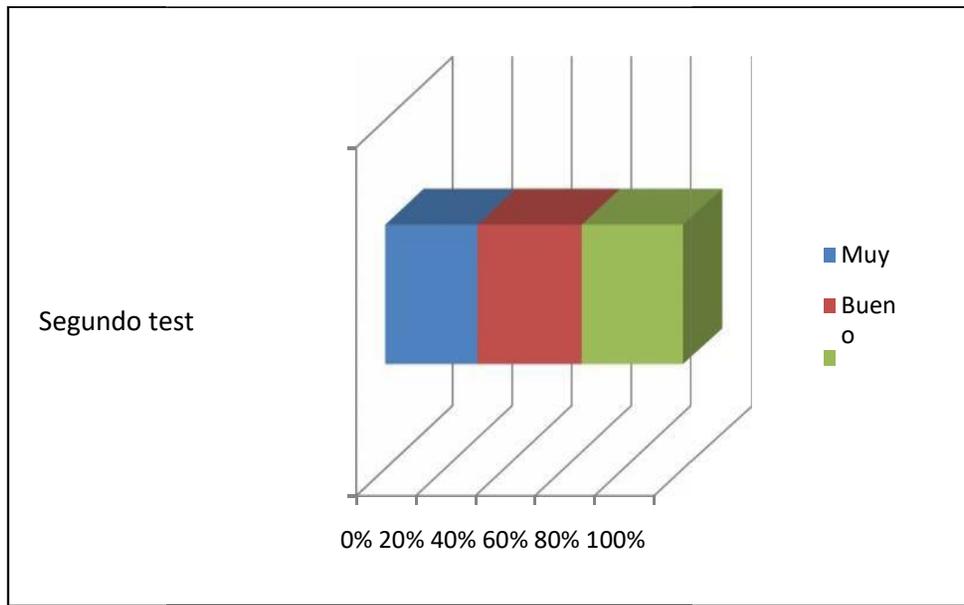


Gráfico 26. SEGUNDO TEST PEDAGÓGICO

Cuadro 27. Tercer test pedagógico

Tipo de test	Muy Bueno		Bueno		Malo		Total	
TEST I	5		5		2		12	100%
TEST II	6		5		1		12	100%
TEST III	6		5		1		12	100%
TEST IV	5		5		2		12	100%
TEST V	6		4		2		12	100%
TEST VI	5		5		2		12	100%
TEST VII	7		3		2		12	100%
TEST VIII	4		6		2		12	100%
TEST IX	4		6		2		12	100%
TEST X	5		5		2		12	100%
<b>TOTAL</b>	<b>53</b>	<b>44%</b>	<b>49</b>	<b>41%</b>	<b>18</b>	<b>15%</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Autor: Lic. Carlos Alvarado Herrera

Fuente: selección universitaria masculina de baloncesto

En los resultados generales del tercer test pedagógico vemos claramente que el bueno con 42% es superado por muy bueno que alcanza un 44%, en tanto que malo baja notablemente al 15% lo que indica la forma como subieron el nivel los jugadores.

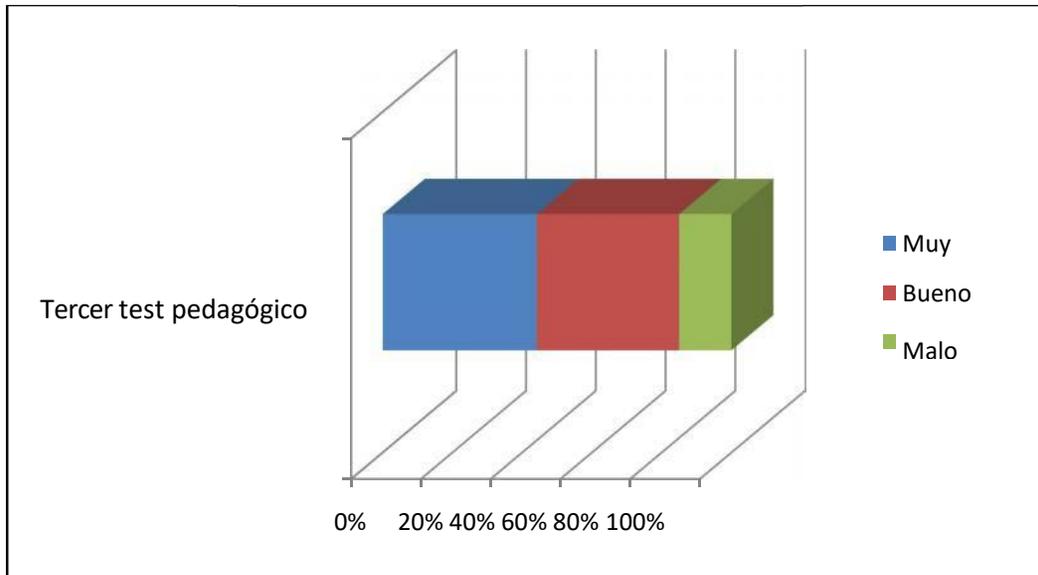


Gráfico 27. TERCER TEST PEDAGÓGICO

Cuadro 28. Relación entre los tests pedagógicos

		Muy Bueno		Bueno		Malo		Total	
PRIMER TEST PEDAGÓGICO		12	37	71	120	100%			
SEGUNDO TEST PEDAGÓGICO		31	55	34	120	100%			
TERCER TEST PEDAGÓGICO		53	49	18	120	100%			
TOTAL		96	27%	141	39%	123	15%	360	100%

• Autor: Lic. Carlos Alvarado Herrera

• Fuente: selección universitaria masculina de baloncesto

Se evidencia en estos resultados el mejoramiento técnico-táctico de los jugadores sometidos a los diferentes tests; ya que los valores correspondiente a muy bueno se incrementaron significativamente (12%; 31%; 53%) contrariamente al valor de malo que decreció (71%; 34%; 18%), en tanto que bueno evidenció una curva de ascenso del primero al segundo, pero que decreció en el tercero por el claro incremento de muy bueno (37% ; 55% ; 49%).

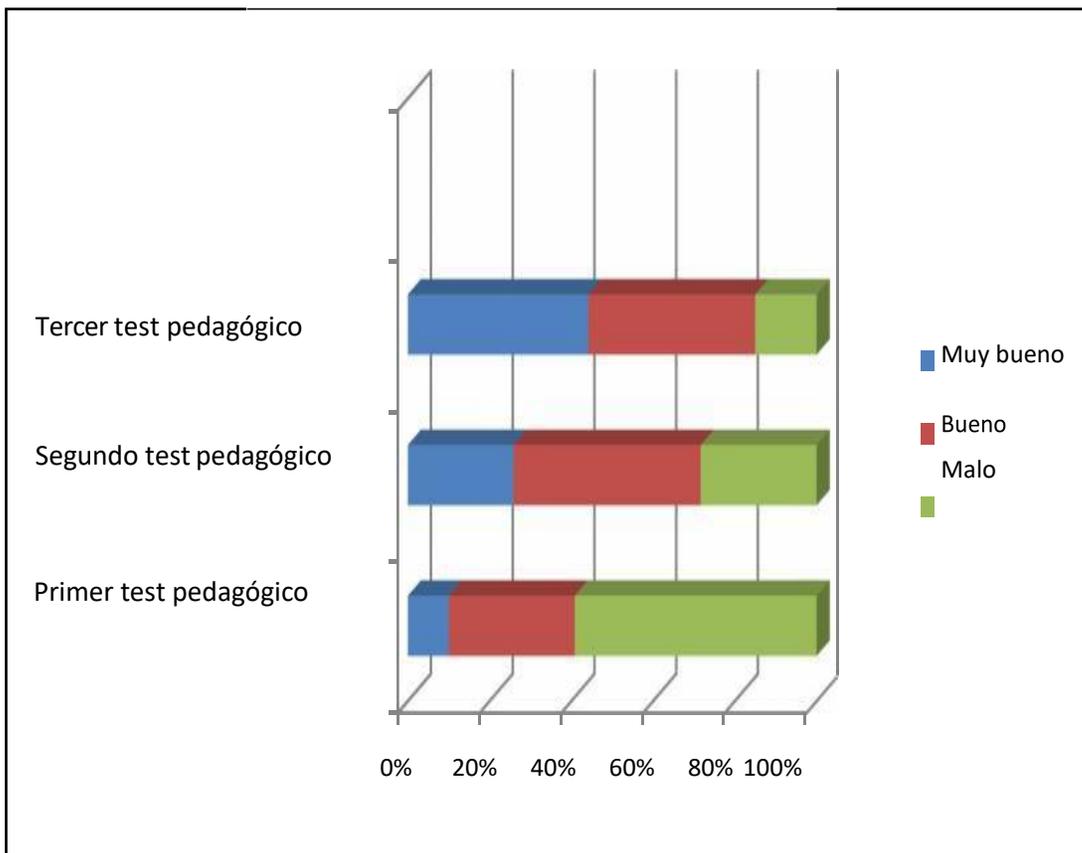


Gráfico 28. RELACIÓN ENTRE TESTS

## Referencia

- \_\_\_\_\_(2002) Gran enciclopedia de los deportes. Cultural, S.A. Madrid. España
- BILLAT, V. (2003). *Physiologie et méthodologie de l'entraînement: de la théorie à la pratique* (2e édition). Ed De Boeck Bruxelles, Belgique.
- BLANCHARD, A. (2009). *Gestion du stress*. Ed RCS Mont de Marsan, France.
- BLANCO NESPEREIRA, A. (2000) 1000 Ejercicios de preparación física Vol. I 2ª Edición. Editorial Paidotribo
- Bob Carroll. (1998) Curso Nacional de Baloncesto, Nivel Medio. Solidaridad Olímpica Internacional. Comité Olímpico Ecuatoriano Guayaquil
- Bombú, R. M., Toro, V. H., Ortiz, P. O., & Acosta, W. C. (2019). Contribuciones al control físico-pedagógico del rendimiento deportivo de los corredores de 400 m planos. *Ciencia Digital*, 3(2.5), 32-45.
- Bruce Smith. (1999) Curso Internacional para Entrenadores de Basketball, Nivel Superior. Asociación Provincial de Basketball del Guayas. Guayaquil.
- Cano Santamaría, L. Efecto de la suplementación con nitratos en el rendimiento deportivo de esfuerzos de carácter explosivo.
- Colegio de Jueces y Árbitros de Basketball del Guayas. (2000) Clínica FIBA– COPABA, INNOVACIONES A LAS REGLAS DE JUEGO FIBA PERÍODO
- Constancio Córdova. (1989) Primer Seminario Internacional para entrenadores de Baloncesto, Nivel Medio y Superior. Asociación de Entrenadores del Ecuador. Quito.
- DE LA PAZ RODRIGUEZ, PEDRO LUIS. (1985) BALONCESTO La ofensiva. La Habana. Cuba. Editorial Pueblo y Educación,
- DE LA PAZ RODRIGUEZ, PEDRO LUIS. (1987) BALONCESTO La defensa. La Habana. Cuba. Editorial Pueblo y Educación.
- Eduardo Pinto. (2002) Curso Internacional para Entrenadores de Basketball, Nivel Superior. Federación Deportiva Nacional del Ecuador. Asociación Provincial de Basketball del Guayas. Guayaquil.
- Esper Di Cesare, Pablo. (1999) La relación entre los medios, la técnica y la efectividad en el baloncesto”. “Baloncesto Formativo en la Red”, en [www.baloncestoformativo.8k.com](http://www.baloncestoformativo.8k.com) .
- FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE BALONCESTO (FIBA). BALONCESTO PARA JUGADORES JÓVENES (2003) Guía para entrenadores. S. L. Madrid. España. Editorial Dynkinson,
- Florentino Hernández - Gladys Vásquez. (1990) Curso Nacional de Baloncesto, Nivel Superior. Solidaridad Olímpica Internacional. Comité Olímpico Ecuatoriano. Guayaquil
- Franco Pinotti - Víctor Fandos (1989). Curso Nacional de Baloncesto, Nivel Superior. Solidaridad Olímpica Internacional. Comité Olímpico Ecuatoriano. Guayaquil.

- GARCIA, A. A., SOLORZANO, F. E., GARCIA, J. P., GUERRERO-SOLORZANO, J. A., GUERRERO-SOLORZANO, T. I., & ARMIJOS, A. A. (2018). Estado nutricional y rendimiento deportivo de los niños escolares. Caso: cursos de fútbol en Manta. *Revista ESPACIOS*, 39(25).
- Garzón Sichaca, A. D., Rico Ricaurte, J. S., Valderrama Tolosa, J. M., García Báez, A. G., & Gacharna Triviño, D. F. (2020). El papel del profesional egresado de programas relacionados con la educación física, las ciencias, del deporte y la cultura física en la promoción de hábitos saludables y la educación alimentaria.
- Gómez, G. D. I., Hernández, E. G., Cruz, R. R., & Arango, L. F. G. (2019). Programas de formación superior en el campo de la educación física, el deporte y áreas afines en cuatro países de América Latina. Perfiles profesionales y desafíos. *Latinoamericana de Estudios Educativos*, 15(1), 111-129.
- GREBOT, E. (2009). *Le stress*. Ed Le Cavalier Bleu, Paris, France.
- Hernández, J. (1988) Baloncesto: iniciación y entrenamiento. Barcelona. Edit. Paidotribo.
- Lecturas Digitales de Educación Física. <http://www.efdeportes.com> Argentina.
- Luis Celis. (1984) Curso de Alto nivel de Baloncesto y Administración Deportiva. Asociación Provincial de Basketball del Guayas. Guayaquil.
- Méndez Giménez, A. (1999) Modelos de enseñanza deportiva. Análisis de dos décadas de investigación. Lecturas Educación Física y Deportes. Revista Digital. <http://www.sporquest.com/revista> Año 4, N° 13. Bs. As, 1999.
- Missael Lima. (1991) Seminario de Teoría y Metodología en la Enseñanza del Deporte. Comité Olímpico Ecuatoriano. Guayaquil.
- Olmedilla, A., García-Mas, A., & Ortega, E. (2017). Características psicológicas para el rendimiento deportivo en jóvenes jugadores de fútbol, rugby y baloncesto. *Acción Psicológica*, 14(1), 7-16.
- Olmedilla, A., Sánchez-Aldeguer, M. F., Almansa, C. M., Gómez-Espejo, V., & Ortega, E. (2018). Entrenamiento psicológico y mejora de aspectos psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo en jugadoras de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(1), 8.
- Palacios Zevallos, J. I. (2020). RELACIÓN ENTRE EL ESTADO NUTRICIONAL Y RENDIMIENTO FUTBOLÍSTICO DE LOS NIÑOS DE LAS DIVISIONES DE MENORES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AGRARIA DE LA SELVA, 2018.
- PERREAUT-PIERRE, E. (2000). *La gestion mentale du stress pour la performance sportive*. Ed Amphora, Paris, France.
- Puerto, J. M. G., Jiménez, J. M., León, K., & Godoy, S. J. I. (2018). Entrenamiento y confiabilidad entre observadores en el análisis del fútbol para ciegos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(34), 155-161.
- RAIMBAULT, N., & PION, J. (2004). *La préparation mentale en sports*

*collectives*. Ed Chiron, Paris, France.

RIPOLL, H. (2008). *Le mental des champions*. Ed Payot & Rivages, Paris, France.

Rodríguez-Tomala, E. E., Martínez-Vaca, M. S., & Guzmán, J. P. M. (2020). El desarrollo de la fuerza explosiva mediante los ejercicios pliométricos en los futbolistas de la categoría sub 16. *Revista científica especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte*, 86-100.

Sivicha Ccorpuna, A. S. (2019). Relación de hábitos alimentarios con el estado nutricional y rendimiento deportivo en niños entre 8 a 11 años que practican fútbol en las escuelas Bayer Munich y Atlético Madrid, Cerro Colorado, 2018.

THOMPSON, P. (2002) Introducción a la teoría del entrenamiento (IAFF)

Torres, C. Á. F. R., & Sánchez, C. P. C. (2017). El deporte, el entrenamiento deportivo y los entrenadores. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 22(234).

Véliz, C. V., Cid, F. M., & Rodríguez, M. J. (2020). Relación de la fuerza, potencia y composición corporal con el rendimiento deportivo en nadadores jóvenes de la Región Metropolitana de Chile. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(38), 300-305.

Víctor Ojeda. (2007) Curso Internacional de Certificación para Entrenador Nivel 1. Academia de Baloncesto de América – FIBA AMERICAS. Federación Ecuatoriana de Basketball y FIBA Américas. Guayaquil, junio 28 – julio 1 de 2007.

Víctor Ojeda. (2008) Clínica Internacional para Entrenadores de Baloncesto Nivel II. Academia de Baloncesto de América – FIBA AMERICAS. Federación Ecuatoriana de Basketball y FIBA Américas. Guayaquil, septiembre 18 - 20 de 2008.



**El rendimiento en el baloncesto: un programa para su optimización**  
 Carlos Mauricio Alvarado Herrera  
 July Elizabeth Fabre Cavanna  
 Roberto Arturo Rojas Vera  
 Yury Douglas Barrios Palacios  
 Félix Jacinto García Córdova



## El rendimiento en el baloncesto: un programa para su optimización



©Editorial Tecnocientífica Americana

Street 613nw 15th in Amarillo, Texas, ZIP 79104, United States

Phone: 7867769991

30 de noviembre de 2021

