

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



## FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

### DIRECCIÓN DE POSGRADO

## MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**Tema:**

“LA PLIOMETRÍA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA JUVENIL DE BALONCESTO DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO”.

Trabajo de Titulación

Previo a la Obtención del Grado Académico de Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo

**Autor:** Licenciado Iván Giovanny Bonifaz Arias.

**Director:** Licenciado Julio Alfonso Mocha Bonilla Magister.

Ambato – Ecuador

**2015**

## **Al Consejo de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato.**

El Tribunal de Defensa del trabajo de titulación presidido por el Doctor Segundo Víctor Hernández del Salto Magister, Presidente del Tribunal, e integrado por los señores Doctor Joffre Washington Venegas Jiménez Magister, Doctor Ángel Aníbal Sailema Torres Magister, Licenciado Luis Alfredo Jiménez Ruiz Magister, Miembros del Tribunal de Defensa, designados por el Consejo Académico de Posgrado de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para receptar la defensa oral del trabajo de titulación con el tema: “LA PLIOMETRÍA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA JUVENIL DE BALONCESTO DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO”, elaborado y presentado por el señor Licenciado Iván Giovanni Bonifaz Arias, para optar por el Grado Académico de Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo.

Una vez escuchada la defensa oral el Tribunal aprueba y remite el trabajo de titulación para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

-----  
Dr. Segundo Víctor Hernández del Salto, Mg.  
**Presidente del Tribunal de Defensa**

-----  
Dr. Joffre Washington Venegas Jiménez, Mg.  
**Miembro del Tribunal**

-----  
Dr. Ángel Aníbal Sailema Torres, Mg.  
**Miembro del Tribunal**

-----  
Lcdo. Luis Alfredo Jiménez Ruiz, Mg.  
**Miembro del Tribunal**

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de titulación con el tema “LA PLIOMETRÍA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA JUVENIL DE BALONCESTO DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO”, le corresponde exclusivamente a: Licenciado Iván Giovanni Bonifaz Arias, Autor bajo la Dirección de Licenciado Julio Alfonso Mocha Bonilla Magister, Director del trabajo de titulación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.

-----  
Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias

**AUTOR**

-----  
Lcdo. Julio Alfonso Mocha Bonilla, Mg.

**DIRECTOR**

## **DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este trabajo de titulación como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los derechos de mi trabajo de titulación, con fines de difusión pública, además autoriza su reproducción dentro de las regulaciones de la Universidad.

-----  
Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**C.C. 0601982010-0**

## DEDICATORIA

Dedico el éxito y la satisfacción de esta investigación a Dios por darme la vida, colmarme de bendiciones, por guiarme en el camino de la Sabiduría y el Entendimiento

A mi Madre quien desde el cielo siempre está pendiente de mí encomendándome en sus oraciones, para que cada día sea mejor, no solo en lo que hago en mi trabajo, sino para llegar hacer mejor persona y un hombre de bien.

A mi Padre que con su nobleza y entusiasmo depositó en mí su confianza, siendo un maestro lleno de virtudes y conocimientos.

A mis Hijas Erika Carolina y María Paula quienes son la luz de mi vida, mi anhelo de superación y saben perdonar el tiempo que no compartí junto a ellas.

A; mi esposa amada Rosanna (Chanita), por su permanente apoyo y confianza para verme como un triunfador en la noble tarea de Educador de la Cultura Física, el Deporte y la Recreación.

*Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.*

## **AGRADECIMIENTO**

Deseo expresar de todo corazón mis más sinceros agradecimientos al centro de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato, a todos y cada uno de los Docentes de la Maestría de Cultura Física y Entrenamiento Deportivo que generosamente impartieron sus conocimientos, llenando así las expectativas de los maestrantes.

Al Personal Administrativo que siempre estuvo presto a dar las facilidades en los trámites pertinentes.

A mis compañeros y amigos que en todo este tiempo supimos desarrollar los valores de amistad, solidaridad y lealtad para juntos poder alcanzar un peldaño más en nuestro ámbito profesional.

A la Federación Deportiva de Chimborazo que junto con sus directivos, entrenadores, deportistas por permitieron iniciarme y consolidarme en el ámbito profesional del Baloncesto.

*Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.*

# ÍNDICE GENERAL

## PRELIMINARES

Portada.....	i
Al Consejo de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato.....	ii
Autoría de la Investigación.....	iii
Derechos de Autor.....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
Índice General.....	vii
Índice de Tablas.....	xii
Índice de Figuras.....	xvi
Resumen Ejecutivo.....	xix
Executive Summary.....	xx
<b>Introducción.....</b>	<b>1</b>

## CAPÍTULO I

### EL PROBLEMA

1.1 Tema.....	3
1.2 Planteamiento del problema.....	3
1.2.1 Contextualización.....	3
1.2.2 Árbol de problemas.....	6
1.2.3 Análisis crítico.....	7
1.2.4 Prognosis.....	8
1.2.5 Formulación del problema.....	9
1.2.6 Interrogantes de la investigación.....	9
1.2.7 Delimitación de la investigación.....	10

1.2.7.1 Delimitación de contenidos.....	10
1.2.7.2 Delimitación temporal.....	10
1.2.7.3 Delimitación espacial.....	10
1.2.7.4 Unidades de observación.....	10
1.3 Justificación.....	10
1.4 Objetivos. ....	12
1.4.1 Objetivo general.....	12
1.4.2 Objetivos específicos. ....	13

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

2.1 Antecedentes investigativos.....	14
2.2 Fundamentación filosófica.....	17
2.3. Fundamentación legal.....	19
2.4. Categorías fundamentales.....	24
2.4.1. Constelación de ideas de la variable independiente: La Pliometría.....	25
2.4.2. Constelación de ideas de la variable dependiente: Rendimiento Deportivo. ....	26
2.4.3. Categorías fundamentales de la variable independiente: .....	27
2.4.3.1. Entrenamiento Deportivo.....	27
2.4.3.2. Entrenamiento de la Fuerza .....	34
2.4.3.3. Entrenamiento Pliométrico.....	43
2.4.3.4. La Pliometría.....	51
2.4.1. Fundamentación teórica de la variable dependiente. ....	58
2.4.1.1. Evaluación Deportiva.....	58
2.4.1.2. Desarrollo Deportivo.....	64
2.4.1.3. Planificación Deportiva.....	74

2.4.1.4. Rendimiento Deportivo.....	81
2.5. Hipótesis.....	90
2.6. Señalamiento de Variables.....	90
2.6.1. Variable Independiente.....	90
2.6.2. Variable Dependiente.....	90

### **CAPÍTULO III**

#### **METODOLOGÍA**

3.1 Enfoque de la investigación.....	91
3.2 Modalidad básica de la investigación.....	92
3.3 Niveles o tipos de investigación.....	93
3.3.1. Exploratorio.....	93
3.3.2. Descriptivo.....	93
3.3.3. Correlacional.....	93
3.3.4. Explicativo.....	94
3.4. Población y muestra .....	94
3.5 Operacionalización de las variables. ....	95
3.5.1 Variable independiente: La Pliometría.....	95
3.5.2 Variable dependiente: Rendimiento Deportivo.....	96
3.6. Plan para la recolección de la información.....	97
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de la información.....	99
3.8. Plan de procesamiento de la información.....	99
3.9. Análisis de resultados.....	100
3.10. Interpretación de resultados.....	100

## **CAPÍTULO IV**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1 Resultados de la encuesta aplicada a los deportistas juveniles de baloncesto la Federación Deportiva de Chimborazo .....	101
4.2 Resultados de la encuesta aplicada a los entrenadores, monitores, preparadores físicos y médico de la Federación Deportiva de Chimborazo.....	111
4.2.1 Análisis e interpretación de resultados (ficha de observación).....	121
4.3. Verificación de la hipótesis.....	130
4.3.1. Prueba del ji-cuadrado.....	130
4.3.2. Decisión final.....	134

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1. Conclusiones: .....	136
5.2. Recomendaciones:.....	137

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

6.1 Datos informativos.....	138
6.2 Antecedentes de la propuesta.....	140
6.3 Justificación.....	141
6.4 Objetivos de la propuesta.....	143
6.4.1 Objetivo general.....	143
6.4. 2. Objetivos específicos.....	143

6.5 Análisis de factibilidad.....	143
6.6 Fundamentación.....	146
6.6.1. Descripción.....	146
6.6.2. Estructura de la propuesta.....	147
6.6.3. Fundamentación científico técnico.....	149
6.7. Metodología.- modelo operativo.....	239
6.8. Administración de la propuesta.....	241
6.9 Previsión de la evaluación.....	242
6.10 El monitoreo y evaluación de la propuesta depende de los siguientes aspectos.....	243

## **MATERIALES DE REFERENCIA**

BIBLIOGRAFÍA.....	246
LINKOGRAFÍA.....	252
ANEXOS.....	254

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA Nº 1 Intensidades del entrenamiento. Harre, (1973) .....	31
TABLA Nº 2 Bosco.....	39
TABLA Nº 3 Letzelter.....	39
TABLA Nº 4 Badillo.....	40
TABLA Nº 5 Clasificación del deporte según Bouet (1968).....	69
TABLA Nº 6 Clasificación del deporte según Durand (1968).....	69
TABLA Nº 7 Clasificación del deporte según Matveiev (1975).....	70
TABLA Nº 8 Población.....	94
TABLA Nº 9 Variable Independiente.....	95
TABLA Nº 10 Variable Dependiente.....	96
TABLA Nº 11 Plan de Recolección de Información.....	98
TABLA Nº 12 Pregunta 1.- ¿Su entrenador evalúa sus movimientos rápidos mediante ejercicios de contraataque? .....	101
TABLA Nº 13 Pregunta 2.- ¿Su entrenador lleva un registro cualitativo y cuantitativo de los ejercicios en relación a la preparación física? .....	102
TABLA Nº 14 Pregunta 3.- ¿Su entrenador aplica test en el desarrollo físico dentro de sus entrenamientos? .....	103
TABLA Nº 15 Pregunta 4.- ¿Durante la preparación física su entrenador utiliza el método continuo para desarrollar la saltabilidad? .....	104
TABLA Nº 16 Pregunta 5.- ¿Su entrenador diseña fichas de observación referente a las capacidades físicas? .....	105
TABLA Nº 17 Pregunta 6.- ¿Su entrenador conoce sobre el rendimiento deportivo? .....	106
TABLA Nº 18 Pregunta 7.- ¿Su entrenador le indica las fases del entrenamiento deportivo?.....	107

TABLA N° 19 Pregunta 8.- ¿Su entrenador considera que, con los periodos de entrenamiento se puede verificar el rendimiento deportivo? .....	108
TABLA N° 20 Pregunta 9.- ¿Durante el periodo transitorio su entrenador diseña tablas de control para bajar la forma deportiva?....	109
TABLA N° 21 Pregunta 10.- ¿El rendimiento deportivo es analizado estadísticamente por su entrenador? .....	110
TABLA N° 22 Pregunta 1.- ¿Usted evalúa los movimientos rápidos mediante ejercicios de contraataque? .....	111
TABLA N° 23 Pregunta 2.- ¿Usted lleva un registro cualitativo y cuantitativo de los ejercicios en relación a la preparación física? .....	112
TABLA N° 24 Pregunta 3.- ¿Usted aplica test en el desarrollo físico dentro de sus entrenamientos?.....	113
TABLA N° 25 Pregunta 4.- ¿Durante la preparación física usted utiliza el método repetitivo para desarrollar la saltabilidad? .....	114
TABLA N° 26 Pregunta 5.- ¿Usted diseña fichas de observación referente a las capacidades físicas? .....	115
TABLA N° 27 Pregunta 6.- ¿Conoce Usted que es el rendimiento deportivo?.....	116
TABLA N° 28 Pregunta 7.- ¿Para usted las fases del entrenamiento deportivo son muy importantes?.....	117
TABLA N° 29 Pregunta 8.- ¿Considera usted que, con los periodos de entrenamiento se puede verificar el rendimiento deportivo? .....	118
TABLA N° 30 Pregunta 9.- ¿Durante el periodo transitorio usted diseña tablas de control para bajar la forma deportiva? .....	119
TABLA N° 31 Pregunta 10.- ¿El rendimiento deportivo de sus deportistas es analizado estadísticamente por usted? .....	120
TABLA N° 32 Ficha de observación .....	122
TABLA N° 33 Pregunta N°1.- Ejecuta movimientos rápidos para el inicio del contraataque. ....	123
TABLA N° 34 Pregunta N°2.- Utiliza el material necesario para medir la condición física mediante los diferentes tipos de test.....	124

TABLA N° 35 Pregunta N°3.- Elabora fichas de evaluación sobre las capacidades físicas.....	125
TABLA N° 36 Pregunta N°4.- Trabaja los fundamentos técnicos del baloncesto durante la fase preparatoria.....	126
TABLA N° 37 Pregunta N°5.- Realiza un correcto calentamiento antes del entrenamiento deportivo.....	127
TABLA N° 38 Pregunta N°6.- Demuestra interés por la práctica deportiva .....	128
TABLA N° 39 Pregunta N°7.- Ejecuta una práctica deportiva adecuada y desarrolla los fundamentos técnicos durante sus entrenamientos. ....	129
TABLA N° 40 Nivel de Significación.....	131
TABLA N° 41 Descripción de la Población. ....	131
TABLA N° 42 Encuesta a los basquetbolistas de F.D.CH.....	132
TABLA N° 43 Encuesta a Entrenadores de F.D.CH.....	133
TABLA N° 44 Frecuencias Observadas.....	133
TABLA N° 45 Frecuencias Esperadas.....	133
TABLA N° 46 Calculo del chi-cuadrado.....	134
TABLA N° 47 Costo de la Propuesta.....	139
TABLA N° 48 Plan Grafico.....	168
TABLA N° 49 Periodo Preparatorio.....	169
TABLA N° 50 Periodo Competitivo.....	171
TABLA N° 51 Periodo Transitorio.....	173
TABLA N° 52 Plan de Entrenamiento.....	175
TABLA N° 53 Porcentajes.....	175
TABLA N° 54 Organización Semanal Periodo Preparatorio.....	176
TABLA N° 55 Organización Semanal Periodo Competitivo.....	176
TABLA N° 56 Organización de directrices Periodo Preparatorio.....	177
TABLA N° 57 Organización de directrices Periodo Competitivo.....	178
TABLA N° 58 Organización de directrices Periodo Transitorio.....	179

TABLA N° 59 Periodo Preparatorio: Etapa General.....	182
TABLA N° 60 Periodo Preparatorio: Etapa Especial.....	184
TABLA N° 61 Periodo Competitivo: Precompetitivo.....	186
TABLA N° 62 Periodo Competitivo.....	188
TABLA N° 63 Periodo Transitorio.....	190
TABLA N° 64 Modelo Operativo.....	240

## ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA Nº 1 Árbol de Problemas.....	6
FIGURA Nº 2 Red de Inclusiones Conceptuales.....	24
FIGURA Nº 3 Constelación de ideas de la Variable Independiente.....	25
FIGURA Nº 4 Constelación de ideas de la Variable Dependiente.....	26
FIGURA Nº 5 Manifestaciones de la fuerza y valoración de la capacidad de salto. (Vittori, 1990; González y Gorostiaga, 1995)....	43
FIGURA Nº 6 Factores:(tomado de <a href="http://www.efdeportes.com/Revista%20Digital%20-%20Buenos%20Aires%20-%20Año%208%20-%20Nº%2051%20-%20Agosto%20de%202002">http://www.efdeportes.com/Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - Nº 51 - Agosto de 2002</a> ).....	73
FIGURA Nº 7 Pregunta 1.- ¿Su entrenador evalúa sus movimientos rápidos mediante ejercicios de contraataque?.....	101
FIGURA Nº 8 Pregunta 2.- ¿Su entrenador lleva un registro cualitativo y cuantitativo de los ejercicios en relación a la preparación física? .....	102
FIGURA Nº 9 Pregunta 3.- ¿Su entrenador aplica test en el desarrollo físico dentro de sus entrenamientos?.....	103
FIGURA Nº 10 Pregunta 4.- ¿Durante la preparación física su entrenador utiliza el método continuo para desarrollar la saltabilidad?.....	104
FIGURA Nº 11 Pregunta 5.- ¿Su entrenador diseña fichas de observación referente a las capacidades físicas?.....	105
FIGURA Nº 12 Pregunta 6.- ¿Su entrenador conoce sobre el rendimiento deportivo?.....	106
FIGURA Nº 13 Pregunta 7.- ¿Su entrenador le indica las fases del entrenamiento deportivo?.....	107
FIGURA Nº 14 Pregunta 8.- ¿Su entrenador considera que, con los periodos de entrenamiento se puede verificar el rendimiento deportivo?.....	108

FIGURA N° 15 Pregunta 9.- ¿Durante el periodo transitorio su entrenador diseña tablas de control para bajar la forma deportiva?.....	109
FIGURA N° 16 Pregunta 10.- ¿El rendimiento deportivo es analizado estadísticamente por su entrenador?.....	110
FIGURA N° 17 Pregunta 1.- ¿Usted evalúa los movimientos rápidos mediante ejercicios de contraataque?.....	111
FIGURA N° 18 Pregunta 2.- ¿Usted lleva un registro cualitativo y cuantitativo de los ejercicios en relación a la preparación física?.....	112
FIGURA N° 19 Pregunta 3.- ¿Usted aplica test en el desarrollo físico dentro de sus entrenamientos?.....	113
FIGURA N° 20 Pregunta 4.- ¿Durante la preparación física usted utiliza el método repetitivo para desarrollar la saltabilidad?.....	114
FIGURA N° 21 Pregunta 5.- ¿Usted diseña fichas de observación referente a las capacidades físicas? .....	115
FIGURA N° 22 Pregunta 6.- ¿Conoce Usted que es el rendimiento deportivo?.....	116
FIGURA N° 23 Pregunta 7.- ¿Para usted las fases del entrenamiento deportivo son muy importantes?.....	117
FIGURA N° 24 Pregunta 8.- ¿Considera usted que, con los periodos de entrenamiento se puede verificar el rendimiento deportivo?.....	118
FIGURA N° 25 Pregunta 9.- ¿Durante el periodo transitorio usted diseña tablas de control para bajar la forma deportiva?.....	119
FIGURA N° 26 Pregunta 10.- ¿El rendimiento deportivo de sus deportistas es analizado estadísticamente por usted?.....	120
FIGURA N° 27 Pregunta N°1.- Ejecuta movimientos rápidos para el inicio del contraataque.....	123
FIGURA N° 28 Pregunta N°2.- Utiliza el material necesario para medir la condición física mediante los diferentes tipos de test.....	124

FIGURA N° 29 Pregunta N°3.- Elabora fichas de evaluación sobre las capacidades físicas.....	125
FIGURA N° 30 Pregunta N°4.- Trabaja los fundamentos técnicos del baloncesto durante la fase preparatoria.....	126
FIGURA N° 31 Pregunta N°5.- Realiza un correcto calentamiento antes del entrenamiento deportivo.....	127
FIGURA N° 32 Pregunta N°6.- Demuestra interés por la práctica deportiva.....	128
FIGURA N° 33 Pregunta N°7.- Ejecuta una práctica deportiva adecuada y desarrolla los fundamentos técnicos durante sus entrenamientos.....	129
FIGURA N° 34 Campana De Gauss.....	132
FIGURA N° 35 Organigrama de la F.D.CH.....	149
FIGURA N° 36 Periodo Preparatorio.....	170
FIGURA N° 37 Periodo Competitivo.....	172
FIGURA N° 38 Periodo Transitorio.....	174
FIGURA N° 39 Administración de la Propuesta.....	241

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**DIRECCIÓN DE POSGRADO**  
**MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**Tema:** “LA PLIOMETRÍA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA JUVENIL DE BALONCESTO DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO”.

**Autor:** Licenciado Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**Director:** Licenciado Julio Alfonso Mocha Bonilla Magister

**Fecha:** 19/07/2015

**RESUMEN EJECUTIVO**

La presente investigación muestra los resultados en la aplicación de la Pliometría como un conjunto de ejercicios de fuerza explosiva, realizado y ejecutado durante el entrenamiento al equipo de baloncesto juvenil masculino y femenino de la F.D.CH, en el macrociclo 2015, el cual se contó con 50 microciclos de entrenamiento.

El trabajo propuesto consiste en la elaboración de un plan anual de ejercicios pliométricos y fuerza muscular para el desarrollo de la preparación física, acompañada de los fundamentos técnicos-tácticos individuales y colectivos durante los periodos de entrenamiento.

Esta planificación contribuirá al incremento de las capacidades físicas generales y especiales, donde se logre validar la propuesta creada, para lo cual se aplicarán test pedagógicos.

Uno de los aspectos más estudiado por los entrenadores es la cantidad y calidad de ejercicios de saltabilidad que deben presentar los jugadores en cada juego, ya que en muchos casos está determinado en el resultado, esto lo sitúa a la pliometría entre las direcciones más importantes de la preparación del deportista.

Realizando un análisis de la potencia en las extremidades inferiores se obtiene como resultado la incidencia directa de la saltabilidad como elemento básico para el óptimo rendimiento deportivo en el juego del Baloncesto.

**Descriptores:** Categoría, capacidades, deportivo, entrenamiento, ejercicios, explosiva, fuerza, planificación, pliometría, rendimiento.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**DIRECCIÓN DE POSGRADO**  
**MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**Theme:** "PLYOMETRICS AND ITS IMPACT ON SPORTS ATHLETES OF YOUTH BASKETBALL CATEGORY SPORTS FEDERATION CHIMBORAZO PERFORMANCE."

**Author:** Atty. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**Directed by:** Atty. Julio Alfonso Mocha Bonilla Mg.

**Date:** 19/07/2015

**EXECUTIVE SUMMARY**

The present investigation shows the results in the application of Plyometrics as a set of explosive strength exercises, conducted and executed during training team male and female youth basketball FDCH in the macrocycle 2015, which had 50 microcycles training.

The proposed work involves the development of an annual plan of plyometrics and muscular strength for the development of physical preparation, accompanied by technical and tactical foundations for individual and collective training periods.

This planning will contribute to increased general and special physical abilities, which is achieved validate the proposal created, for which pedagogical test shall apply.

One aspect most studied by coaches is the quantity and quality of jumping exercises to be submitted by players in each game, since in many cases the outcome is determined, this places it Plyometrics among the most important addresses the preparation of the athlete.

If an analysis of the power in the lower extremities is obtained as a result the direct impact of the hopping tests as a basic element for optimal athletic performance in the game of basketball.

**Keywords:** Category, skills, sports, training, exercises, explosive, strength, planning, plyometrics, performance.

## INTRODUCCIÓN

El tema a desarrollarse en la presente investigación abarca las dos variables que son la variable independiente La Pliometría; y la variable dependiente Rendimiento Deportivo, los mismos que serán parámetros a investigarse.

El Trabajo de investigación consta de seis capítulos, los mismos que se describen a continuación:

**EL CAPÍTULO I: EL PROBLEMA.-** Contiene el planteamiento del problema, las contextualizaciones Macro, Meso, Micro, el árbol de problemas, el análisis crítico, la prognosis, la formulación del problema, las interrogantes de la investigación, las delimitaciones, la justificación, el objetivo general y los objetivos específicos.

**EL CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO.-** Comprende los antecedentes de la investigación, las fundamentaciones, la red de inclusiones conceptuales, las constelaciones de ideas de cada variable, las categorías de la variable independiente y variable dependiente, la hipótesis y el señalamiento de variables.

**EL CAPÍTULO III: LA METODOLOGÍA.-** Abarca el enfoque, las modalidades de la investigación, los niveles o tipos, la población, la operacionalización de las dos variables independiente y dependiente, las técnicas e instrumentos de investigación, el plan de recolección de la información, la validez y confiabilidad, el plan de procesamiento de la información y el análisis e interpretación de los resultados.

**EL CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.-** En este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas a los deportistas juveniles de baloncesto y a los entrenadores, monitores, preparadores físicos de la Federación Deportiva de

Chimborazo, para terminar con la comprobación de la Hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

**EL CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.-** En esta parte del trabajo de investigación se especifica las conclusiones a las que se ha llegado mediante la indagación de campo, y a la vez se plantean las recomendaciones pertinentes.

**EL CAPÍTULO VI: LA PROPUESTA.-** En este capítulo se vislumbra una propuesta de solución frente al problema fenómeno de estudio, la cual es un plan de entrenamiento para ser aplicado en la categoría juvenil de baloncesto, que será empleada dentro de los procesos de entrenamiento deportivo, referente a la aplicación de la pliometría en los deportistas juveniles de baloncesto de la Federación Deportiva de Chimborazo.

Finalmente se concluye con el material de referencia, el mismo que incluye la bibliografía y los anexos.

## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1 Tema.**

“LA PLIOMETRÍA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA JUVENIL DE BALONCESTO DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO”.

#### **1.2 Planteamiento del problema.**

##### **1.2.1 Contextualización.**

En el contexto **mundial** el baloncesto tuvo su origen en el año de 1891 su creador fue James Naismith, en la YMCA Training School de Springfield, Massachusetts, USA.

El profesor Naismith (1.861- 1.939) era diplomado en Teología, Psicología y Medicina, así como profesor de Educación Física y otras asignaturas en varias escuelas de YMCA y en la Universidad de Kansas. Naismith buscaba un juego que sus alumnos pudieran practicar bajo techo, en el gimnasio, durante los duros inviernos de Massachusetts. Así, el profesor recordó un antiguo juego de su infancia, el "duck-on-a-rock" (El Pato en la Roca), que consistía en intentar alcanzar un objeto colocado sobre una roca lanzándole una piedra. Naismith analizó los deportes que se practicaban entonces, en los que predominaba la fuerza o el contacto físico, y pensó en algo que requiriese más destreza que fuerza y que no tuviese contactos físicos. Pidió al encargado del gimnasio del Colegio unas cajas de unos 50 centímetros de diámetro, pero lo único que le consiguieron fueron unas cestas de

melocotones algo más abiertos por arriba que por abajo. Y a falta de algo mejor, mandó colgarlos en las barandillas de la galería superior que rodeaba el gimnasio, que casualmente estaban a 3,05 metros del suelo (altura a la que siguen estando los aros actuales).

El balón usado fue uno de "soccer" (el fútbol europeo) y así nació el Baloncesto. En un principio se pensó en llamarlo "Naismith-ball", cosa a la que negó el mismo profesor, se acabó denominando: BASKETBALL, Baloncesto, el Pallacanestro italiano, el Kosarkaski serbocroata, el Basquetbol portugués o brasileño, el Basquetball francés, el basketball sueco, el basketbal holandés, el pahiketepaoro maorí, el basketbol kurdo, etc.

Los orígenes del baloncesto en el **Ecuador** son confusos y plantean dos rutas complementarias. La primera es la introducción de su práctica en la segunda década del siglo XX, por medio de extranjeros conocedores de la actividad.

En este caso, la preeminencia explicativa va a los recuentos que mencionan el protagonismo de la compañía estadounidense Sadco (South American Development Company, en español Compañía Sudamericana de Desarrollo).

El baloncesto empieza a practicarse en el campamento minero de Portovelo y en las ciudades de Santa Rosa y Pasaje. La compañía construye el primer escenario cerrado para la práctica del baloncesto en el país alrededor de 1920.

El desarrollo histórico del baloncesto ecuatoriano aporta a la comprensión de nuestro proceso cultural, al postular el concepto de memoria corporal.

La memoria corporal alude a la manera en que recordamos, colectivamente, nuestra experiencia como audiencia ante el despliegue físico público del que fuimos testigos. En otras palabras, las sociedades

contemporáneas están facultadas para no olvidar el movimiento y registrarlos. Las particularidades de esa experiencia, junto con los cuerpos recordados, forman parte de nuestra historia deportiva.

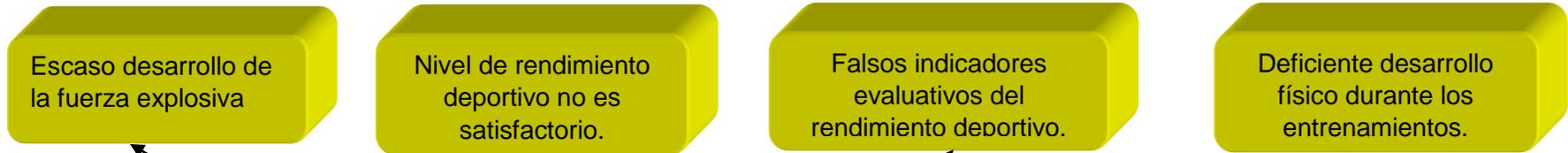
El mayor aporte del baloncesto ecuatoriano fue, desde el inicio, su capacidad de estimular el talento, de generar juego propio y junto con ello, de afirmar su identidad a través de la comunidad. Sin intención nostálgica alguna, ese ejercicio de apropiación de los contenidos culturales ajenos, no siempre, pero sí en muchos casos, debe recuperarse como modelo para el procesamiento de nuestra propia realidad. Nuestro baloncesto operó para memorizarla creatividad cultural corporal ecuatoriana, para ejercerla y publicarla en los medios y en el recuerdo.

En el Ecuador no se pone énfasis en el trabajo del baloncesto dentro de las categorías de formación, sin pensar en el futuro de los equipos que pueden formar parte de la selección nacional y posteriormente de liga profesional que podrán actuar en campeonatos sudamericanos con miras a los juegos clasificatorios a olimpiadas.

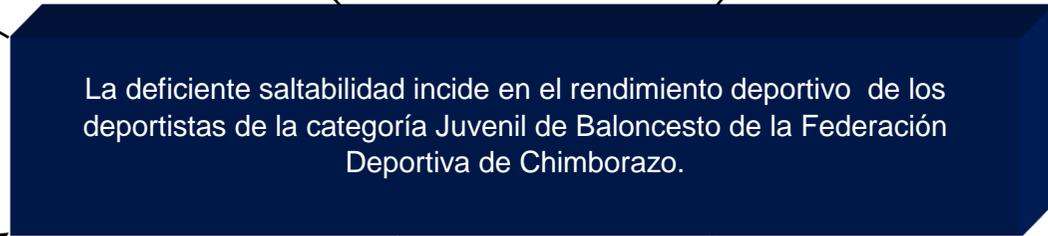
En la provincia de **Chimborazo**, concretamente en el cantón Riobamba, dentro de la Federación Deportiva de Chimborazo, carece de un plan de trabajo que procure mejorar la fuerza explosiva en los deportistas, rotundamente se trabaja sin planificación, ya sean técnicos o tácticos los trabajos a realizarse, por consiguiente se aplica ejercicios pocos relevantes, lo que genera una incidencia notoria en los deportistas, aunque es importante mejorar este aspecto en todos los jugadores; para este estudio se seleccionan, jugadores que por su posición y ubicación en el terreno de juego deben de ser mucho más fuertes, en cuanto a su rendimiento. De igual manera debemos recalcar el escaso personal especializado en lo que concierne a la planificación del entrenamiento incurriendo en su bajo rendimiento deportivo durante las competencias deportivas.

### 1.2.2 Árbol de Problemas.

#### EFEECTO



#### PROBLEMA



#### CAUSAS

Figura Nº 1 Árbol de Problemas  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

### 1.2.3 Análisis Crítico

En la Federación Deportiva de Chimborazo se ha podido observar que el rendimiento deportivo de los integrantes de la selección juvenil de baloncesto es preocupante dentro de la preparación física y concretamente en la aplicación de la pliometría pues se ha detectado algunas causas que lo están afectando; entre las causas más preocupantes tenemos que:

- La Federación Deportiva de Chimborazo cuenta con entrenadores, preparadores físicos, monitores y más personas vinculadas con la disciplina del baloncesto que desconocen sobre la aplicación de la Pliometría, el uso de metodologías inadecuadas, el desconocimiento durante la aplicación de los test de evaluación y la limitada infraestructura deportiva agrava el problema; porque contamos con un solo coliseo que pertenece a la F.D.CH, para la práctica del baloncesto pero que no satisface las necesidades de los deportistas, dando como resultado un escaso desarrollo de la fuerza explosiva en el rendimiento deportivo de los deportistas.
- La inadecuada metodología de los entrenadores dentro de la preparación física, provocando en los deportistas un nivel de rendimiento no satisfactorio, razón primordial en la utilización de la Pliometría para elevar la capacidad del salto (saltabilidad).
- El no saber aplicar correctamente los test de evaluación por parte de los entrenadores nos dará como resultado falsos indicadores evaluativos del rendimiento deportivo.
- Problemas que sumados a la falta de recursos económicos ha dado lugar a que su desarrollo físico durante los entrenamientos no tenga un nivel óptimo durante las competencias en los diferentes Juegos y Campeonatos Nacionales organizados por el Ministerio del Deporte y la Federación Ecuatoriana de Baloncesto.

#### **1.2.4 Prognosis**

Actualmente con los adelantos sobre la aplicación de nuevas técnicas y métodos en la preparación física, existentes para mejorar y desarrollar las capacidades físicas durante los entrenamientos de baloncesto que servirán para elevar el rendimiento deportivo, estos métodos y técnicas serán la base fundamental en el accionar de los deportistas de la Federación Deportiva de Chimborazo, lo que estimulará al deportista en el aprendizaje en los constantes movimientos tanto físico como mental, creando sus propias ideas y conceptos, y que serán de mucha ayuda para los entrenadores de manera rápida y eficiente.

Dentro de la práctica del baloncesto se requiere de una excelente preparación física y es así que la Pliometría en el desarrollo de la fuerza explosiva nos dará mejores resultados en el rendimiento deportivo en los deportistas de baloncesto de la F.D.CH.

Es necesario que, por parte del cuerpo técnico se realice un trabajo basquetbolístico basándose en una planificación sistemática sobre el uso de la pliometría en el desarrollo de la fuerza explosiva para alcanzar los objetivos deseados dentro del rendimiento deportivo por los deportistas de la categoría juvenil de baloncesto de la F.D.CH.

La pliometría nos servirá de base para alcanzar un gran nivel en el desarrollo de la fuerza explosiva dentro del rendimiento deportivo mediante los test evaluativos, ya que prepara a nuestro organismo en una forma progresiva de acuerdo a las necesidades que deseen alcanzar los basquetbolistas de la F.D.CH.

En la elaboración de la planificación se propone para futuro el abordaje de diversos temas donde el entrenador pueda proporcionar alternativas para realizar actividades dentro del área de la pliometría para la utilización en la mejor manera posible.

Es importante dar el valor necesario e incentivar a los niños y jóvenes que practican el baloncesto en la Federación Deportiva de Chimborazo, mediante una preparación física, técnico-táctica adecuada como también psicológica.

La problemática existente en la Federación Deportiva de Chimborazo debe ser atendida rápidamente para evitar que las posibles consecuencias sean analizadas en beneficio del deporte provincial, permitiendo un avance notable en el ámbito deportivo.

Esto se logrará mediante un trabajo planificado y coordinado de dirigentes, cuerpo técnico, autoridades, rectores, directores y la sociedad riobambeña dando su contingente necesario cada uno de ellos, con miras a un trabajo en las categorías de iniciación, formación, desarrollo y alto rendimiento para alcanzar los éxitos deseados.

### **1.2.5 Formulación del Problema**

La deficiente saltabilidad incide en el rendimiento deportivo de los deportistas de la categoría Juvenil de Baloncesto de la Federación Deportiva de Chimborazo.

### **1.2.6 Interrogantes de la Investigación**

- ¿Qué aporte brindará la Pliometría en el rendimiento deportivo en la categoría juvenil de baloncesto de la Federación Deportiva de Chimborazo?
- ¿Cuál es el tipo de ejercicios que se debe desarrollar para mejorar el rendimiento deportivo de los deportistas en la categoría juvenil de la Federación Deportiva de Chimborazo?
- ¿Qué elementos son fundamentales a tener en consideración al momento de aplicar los ejercicios pliométricos para mejorar el rendimiento deportivo en la categoría juvenil de baloncesto de la Federación Deportiva de Chimborazo?

## **1.2.7 Delimitación de la Investigación**

### **1.2.7.1 Delimitación de Contenidos**

**CAMPO:** Entrenamiento Deportivo.

**ARÉA:** Baloncesto.

**ASPECTO:** Pliometría y Rendimiento Deportivo.

### **1.2.7.2 Delimitación Temporal**

El presente trabajo de Investigación se desarrolló y aplicó durante el período Diciembre 2014 – Agosto 2015.

### **1.2.7.3 Delimitación Espacial**

La presente investigación se realizó con los basquetbolistas juveniles de la Federación Deportiva de Chimborazo

### **1.2.7.4 Unidades de Observación**

A los deportistas, entrenadores, monitores, preparadores físicos y médico de la Federación Deportiva de Chimborazo.

## **1.3 Justificación**

Consciente de la importancia que hoy reviste el tema del baloncesto dentro de la provincia de Chimborazo tiene considerable aceptación tanto en los niños, jóvenes y adultos, promoviéndolo y haciéndolo cada vez más competitivo, desde sus bases en los campeonatos escolares y colegiales, hace algún tiempo se han obtenido logros positivos en la disciplina de baloncesto en las diferentes competencias que ha participado la Matriz Provincial a nivel nacional; por lo que se considera el método pliométrico en el baloncesto, aplicado en el proceso del entrenamiento de la categoría juvenil será los más adecuado para obtener el rendimiento deportivo

óptimo, para que los deportistas se sitúen en lo más alto del deporte de la canasta a nivel de Selección del Ecuador.

La realización de esta investigación tiene gran importancia para la metodología del entrenamiento deportivo y específicamente para la preparación física, ya que les proporciona a los entrenadores, monitores y a los deportistas que entrenan baloncesto en la categoría juvenil una herramienta para el mejoramiento de la capacidad condicional de fuerza explosiva, como una cualidad indispensable para el fortalecimiento del tren inferior que intervienen en la ejecución de los ejercicios pliométricos que se realizan en este deporte, contribuyendo a una correcta dosificación de las cargas físicas acorde a esta edad y que se constituye en la formación del baloncestista.

La preparación del entrenador dentro del ámbito deportivo no debe estar encaminado solo como director técnico, sino como guía, motivador y líder de los deportistas, en la actualidad la trasmisión de los conocimientos en los procesos y las estrategias metodológicas que serán utilizadas durante el entrenamiento deportivo.

La **importancia** del presente trabajo radica, en el interés por parte de los entrenadores, monitores, preparadores físicos, y personas vinculadas con el deporte para el perfeccionamiento en la aplicación de la pliometría y su incidencia en el rendimiento deportivo.

El **interés** de realizar esta investigación servirá para dar el primer paso para iniciar una verdadera masificación deportiva en el baloncesto con la búsqueda de talentos deportivos que representen a la provincia y sean baluartes deportivos en la disciplina del baloncesto.

El **Impacto** de esta investigación será suministrada como una herramienta práctica que conduzcan a planificar, organizar, ejecutar y controlar más técnicamente la fuerza explosiva de los basquetbolistas con miras a lograr resultados más efectivos.

Los **beneficiarios** directos del presente estudio serán los basquetbolistas de la categoría juvenil de la Federación Deportiva de Chimborazo; para poner en efecto dicho estudio se contará con el apoyo de las autoridades, directivos, y sobre todo con la participación de todos y cada uno de los deportistas; con el propósito de llegar a verificar si con la utilización de los ejercicios pliométricos se logra un incremento en la saltabilidad de los basquetbolistas alcanzando un mejor rendimiento deportivo.

Esta investigación es **factible** de realizar ya que se cuenta con todos los medios necesarios para dar su cumplimiento, se utilizará el tiempo necesario, el recurso humano se encuentra estructurado: presidente, director del departamento técnico metodológico, secretaria, fisioterapeuta, médico, entrenadores, monitores, preparadores físicos y deportistas; en cuanto al recurso material la Federación Deportiva de Chimborazo cuenta con el coliseo para llevar a cabo la investigación, así como balones, conos, silbatos, cronómetros, chalecos, computador portátil, impresora, etc.

Finalmente se considera la **utilidad** de los ejercicios pliométricos dentro del análisis para los entrenadores, preparadores físicos y más personas vinculadas a las actividades deportivas, así como también a las instituciones deportivas ya que será de gran ayuda como un instrumento al momento de analizar la eficacia y eficiencia de la fuerza explosiva aplicada al baloncesto.

## **1.4 Objetivos.**

### **1.4.1 Objetivo General**

Determinar la incidencia de la pliometría en el rendimiento deportivo de los deportistas de la categoría juvenil de baloncesto de la Federación Deportiva de Chimborazo.

#### **1.4.2 Objetivos Específicos.**

- Analizar el aporte que brindará la pliometría en el desarrollo de la fuerza explosiva en el rendimiento deportivo, de la categoría juvenil de baloncesto de la Federación Deportiva de Chimborazo.
- Verificar el rendimiento deportivo de los deportistas de la categoría juvenil de baloncesto de Federación Deportiva de Chimborazo en la aplicación de la pliometría
- Elaborar un plan de entrenamiento aplicando la pliometría para mejorar el rendimiento deportivo en los deportistas juveniles de baloncesto de Federación Deportiva de Chimborazo.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Antecedentes Investigativos**

En investigaciones realizadas por las diferentes organizaciones deportivas de la provincia de Chimborazo y específicamente en la Federación Deportiva de Chimborazo, no se encontró temas relacionados con la Pliometría y su incidencia en el Rendimiento Deportivo, por lo que se considera ser el primer trabajo que se realiza de este tipo investigativo en nuestra provincia.

Para la realización del Proyecto de Investigación se visitó la Biblioteca de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, se ingresó al Repositorio y no se encontró suficiente fuente bibliográfica, se revisó temas de tesis elaboradas por alumnos de las promociones anteriores y no se han encontrado tesis relacionadas con el tema de la Pliometría aplicada a un equipo de baloncesto provincial en una categoría definida; además con el propósito de fundamentar la presente investigación se ha tomado en consideración diferentes artículos existentes en las páginas de internet citando a algunos autores que cuentan con ciertas referencias, orientaciones y sugerencias que nos servirán de base para sustentación de nuestra investigación.

#### **Tema:**

“Análisis de la fuerza explosiva y la ejecución del salto en el remate del equipo femenino de voleibol categoría cadetes del Colegio San Francisco de Sales, durante el período abril-julio del 2006 y propuesta alternativa”

**Autor:** Carrión Erazo, Edison Eduardo

**Resumen:**

La práctica deportiva tiene como objetivo obtener los mejores resultados físicos o técnicos dependiendo de la modalidad deportiva, ya sea de carácter colectivo o individual con implementos o sin ellos y de esta manera obtener una preparación de calidad que garantice óptimos resultados en poco tiempo. El voleibol es un deporte explosivo en el que se realizan acciones acíclicas que requieren por parte del jugador una gran capacidad de reacción y velocidad de ejecución (Vargas, 1982; Torres, 1993).

**Conclusión:**

Los saltos verticales son los que prevalecen en el voleibol y su correcta ejecución es fundamental en la aplicación del remate, por tanto se debe enfatizar el entrenamiento de la fuerza explosiva y la ejecución del salto en el remate, al tener una buena técnica puede compensar en algo el poco nivel de saltabilidad.

**Tema:**

“Análisis del desarrollo de la fuerza reactiva y saltabilidad, en basquetbolistas que realizan un programa de entrenamiento pliométrico”

**Autores:** Pedro Delgado Floody, Aldo Osorio Poblete, Rodrigo Mancilla Fuentes. Daniel Jerez Mayorga

Temuco, Agosto de 2011

**Resumen:**

El propósito del estudio fue determinar la influencia de un programa de entrenamiento pliométrico de 8 semanas de duración sobre la saltabilidad.

Finalmente podemos concluir que con un programa de 16 sesiones dividido en 8 semanas, encontramos mejoras significativas solo en el CMJ, y según

la literatura revisada se necesita más tiempo de duración para mejorar los índices de reactividad.

### **Conclusión:**

Se puede concluir que después de las 8 semanas de entrenamiento pliométrico se encontró un aumento estadísticamente significativo en el salto con contramovimiento en el grupo experimental, de esta manera, se recomienda que los deportistas participen tanto en un programa de entrenamiento con sobrecarga como en un programa de entrenamiento pliométrico cuando se desean mayores ganancias en el rendimiento motor.

### **Tema:**

“Influencia de la aplicación de un programa de entrenamiento pliométrico y la utilización de las tecnologías sobre la capacidad de salto de basquetbolistas universitarias” (artículo)

**Autores:** Pedro Delgado, Sebastián Campos

Universidad de la Frontera, Temuco, Chile

Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

### **Resumen:**

El programa de entrenamiento pliométrico de 8 semanas que se les aplicó a los deportistas de baloncesto de la Universidad Católica de Temuco durante los meses de abril y mayo; luego de ser evaluados a través de una plataforma de salto nos permitió utilizar la tecnología deportiva y determinar como a través de las TICS logramos analizar los datos de forma estadística y ver si existieron mejoras significativas en los resultados.

### **Conclusión:**

La plataforma de salto, les permitió tener indicadores para la planificación del entrenamiento de los deportistas, así como también el registro de los cambios que ocurren en las distintas evaluaciones, el uso de ella en conjunto con programas estadísticos nos permite analizar de forma

científica los datos obtenidos de las deportistas para las categorías juveniles.

## **2.2. Fundamentación Filosófica.**

Concebimos una filosofía acerca del deporte que se sustenta en diversas concepciones teóricas y metodológicas del que hacer deportivo; en especial, se han considerado principios pedagógicos que ubican al individuo como protagonista principal del aprendizaje, dentro de diferentes estructuras metodológicas, con predominio de las vías cognitivistas y constructivistas.

El proceso de formación de las personas tiene como objetivo desarrollar la condición humana y preparar para la comprensión, para lo cual el accionar deportivo, que se orienta a la formación de individuos que practiquen valores que les permitan interactuar con la sociedad con respeto, responsabilidad, honestidad y solidaridad, aplicando los principios del Buen Vivir.

Esta proyección filosófica tiene sustento teórico en ciertas visiones de la **Pedagogía Crítica**, la cual se fundamenta, esencialmente, en el incremento del protagonismo de los individuos dentro del proceso deportivo, en la interpretación y en la solución de problemas, por medio de una participación activa en la transformación de la sociedad.

En el mundo de los **paradigmas cuantitativos**, el reto es la medición de todo nuestro actuar y que para todo ello se han ido estructurando indicadores tanto de la preparación como de logros, en esa misma perspectiva se ha ido identificando algunas pistas que permitan compartir con nuestros entrenadores y deportistas, formas de medir nuestro trabajo diario.

La investigación tratará que la problemática de la administración deportiva provincial busque que, el bienestar físico pueda ser mejor no solo en el

aspecto cognoscitivo logrado por los deportistas, sino también en el comienzo de un proceso de aprendizaje teórico-práctico del baloncesto aplicado en la Federación Deportiva de Chimborazo, como producto de una necesidad, mediante la cual mejoren sus habilidades, capacidades, destrezas y afectividad.

Se puede sustentar el presente trabajo de investigación señalando que bajo el fundamento del enfoque crítico-propositivo esta ciencia se vincula a la práctica social, direccionada a contribuir al cambio de esquemas mentales, éste trabajo investigativo tendrá un modelo de totalidad concreta, por cuanto el problema existe y es palpable con sus innumerables y complejas causas, las mismas que producen múltiples consecuencias.

En cuanto al sujeto de la investigación se involucrará de forma completa al problema estableciendo una relación absoluta entre el sujeto y el objeto, en la aplicación del método pliométrico que incida en el rendimiento deportivo de los deportistas de la categoría juvenil de baloncesto de la Federación Deportiva de Chimborazo.

La **axiología** es la rama de la filosofía que estudia la naturaleza de los valores, juicios valorativos, los deberes y responsabilidades de los actores: en el proceso deportivo son indispensable porque, podremos identificar claramente las funciones a emprender en el lugar de trabaja como intensión formativa, bajo esta perspectiva se pretenderá la formación de deportistas líderes competentes para que compartan la vida como ciudadanos en el marco del respeto mutuo, poniendo énfasis en el desarrollo de valores y acciones estableciendo compromisos de progreso y adelanto consigo mismo y con las cuales se pretende desarrollar el conocimiento y la práctica de cada uno de ellos.

La sociedad actual, llamada de la información demanda cambios en los todos los sistemas institucionales de forma que estos se tornen más

flexibles y accesibles, menos costosos y a los que han de poderse incorporar los ciudadanos en cualquier momento de su vida.

Las instituciones de formación o de orden social como la Federación Deportiva de Chimborazo para responder a estos desafíos, deberá realizar cambios actuales y promover experiencias transformadoras de los procesos, y en estos cambios se centrara la educación y el deporte como base fundamental del desarrollo de los pueblos, entonces de aquí podemos deducir que la única opción es adentrarnos en el sistema educativo y la práctica deportiva; en la investigación científica para generar lideres con valores, capaces de transformar conciencias en beneficio personal y colectivo, convirtiéndose en imagen de superación y cambio ante sus autoridades, compañeros y comunidad en general.

### **2.3. Fundamentación Legal.**

La presente investigación está respaldada en su parte legal por la Constitución de la República del Ecuador, la Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación y el Código de la Niñez y la Adolescencia con su correspondiente reglamentación:

## **CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR**

### **TÍTULO II: DERECHOS**

#### **Sección cuarta**

#### **Cultura y ciencia**

**“Art. 24.-** Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre” (CPE, 2008, p.7).

#### **Sección quinta**

#### **Educación**

**Art. 27.-** La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar. (CPE, 2008, p.7)

## **Sección séptima**

### **Salud**

**Art. 32.-** “La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir”(CPE, 2008, p.8 ).

## **Capítulo tercero**

### **Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria**

#### **Sección segunda**

##### **Jóvenes**

**Art. 39.-** El Estado garantizará los derechos de las jóvenes y los jóvenes, y promoverá su efectivo ejercicio a través de políticas y programas, instituciones y recursos que aseguren y mantengan de modo permanente su participación e inclusión en todos los ámbitos, en particular en los espacios del poder público.

El Estado reconocerá a las jóvenes y los jóvenes como actores estratégicos del desarrollo del país, y les garantizará la educación,

salud, vivienda, recreación, deporte, tiempo libre, libertad de expresión y asociación. El Estado fomentará su incorporación al trabajo en condiciones justas y dignas, con énfasis en la capacitación, la garantía de acceso al primer empleo y la promoción de sus habilidades de emprendimiento. (CPE, 2008, p. 10)

## **Título VII**

### **RÉGIMEN DEL BUEN VIVIR**

#### **Sección sexta**

##### **Cultura física y tiempo libre**

**Art. 381.-** El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

### **LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN**

#### **ASAMBLEA NACIONAL**

##### **EL PLENO**

Considerando:

Que, de acuerdo a lo establecido en el artículo 381 de la Constitución de la República, “El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los y las deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. (LDEYR, 2010, p. 2)

## **EN LA CARTA INTERNACIONAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE DE LA UNESCO**

**Art. 1.-** La práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos.

**1.1** Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física y al deporte, que son indispensables para el pleno desarrollo de su personalidad. El derecho a desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales por medio de la educación física y el deporte deberá garantizarse tanto dentro del marco del sistema educativo como en el de los demás aspectos de la vida social.

## **CODIGO DE LA NIÑEZ Y LA ADOLESCENCIA**

**Art. 48.- Derecho a la recreación y al descanso.-** Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la recreación, al descanso, al juego, al deporte y más actividades propias de cada etapa evolutiva.

Es obligación del Estado y de los gobiernos seccionales promocionar e inculcar en la niñez y adolescencia, **la práctica de juegos tradicionales**; crear y mantener espacios e instalaciones seguras y

accesibles, programas y espectáculos públicos adecuados, seguros y gratuitos para el ejercicio de este derecho.

Los establecimientos educativos deberán contar con **áreas deportivas, recreativas**, artísticas y culturales, y destinar los recursos presupuestarios suficientes para desarrollar estas actividades. (CNYA, 2003, p.9)

## 2.4. Categorías Fundamentales

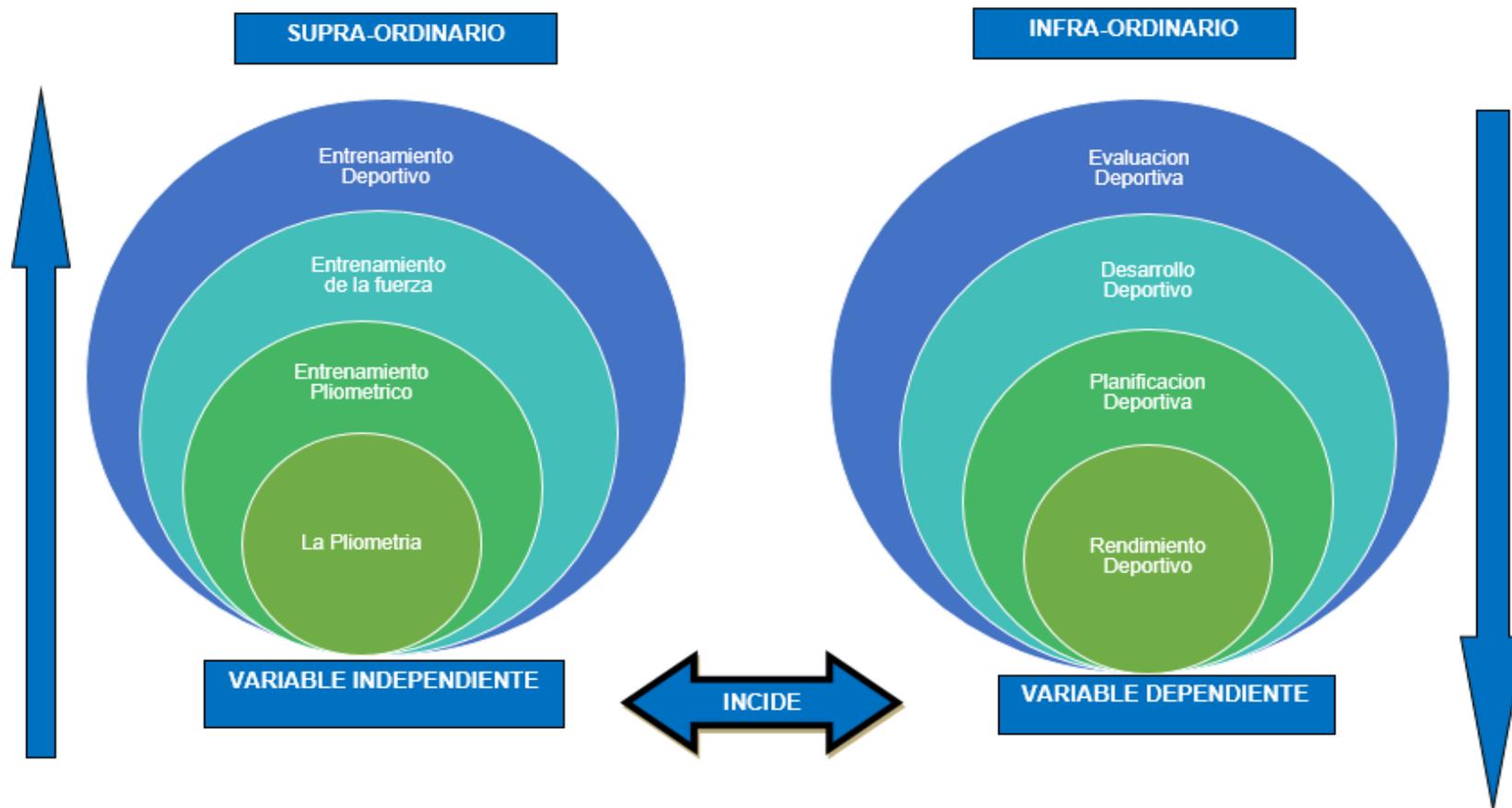


Figura Nº 2 Red de Inclusiones Conceptuales  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias

**2.4.1. Constelacion de ideas de la Variable Independiente: La Pliometría**

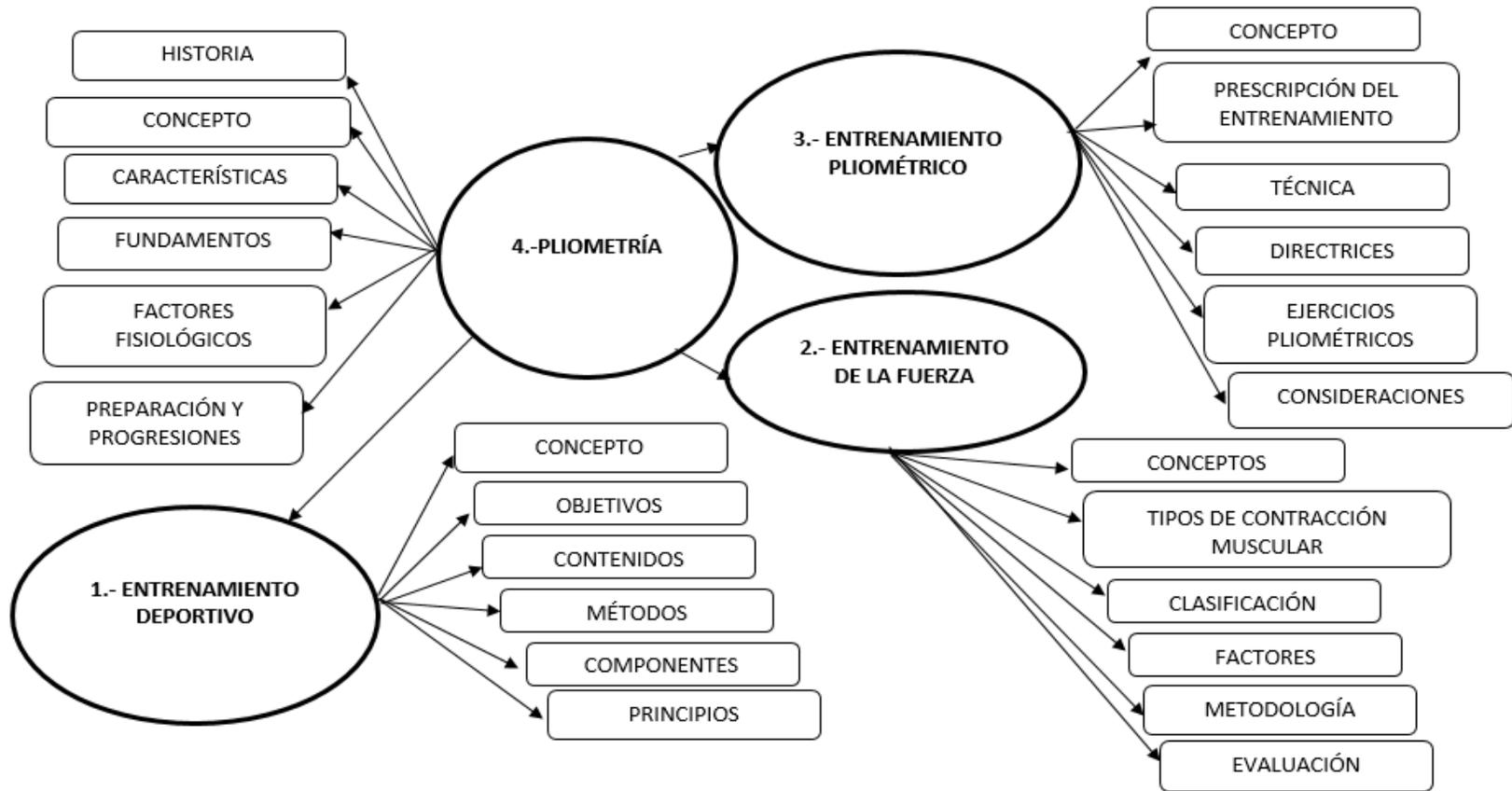


Figura Nº 3 Constelación de ideas de la Variable Independiente.  
Elaborado por: Lic. Iván Bonifaz Arias.

**2.4.2. Constelacion de ideas de la Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo.**

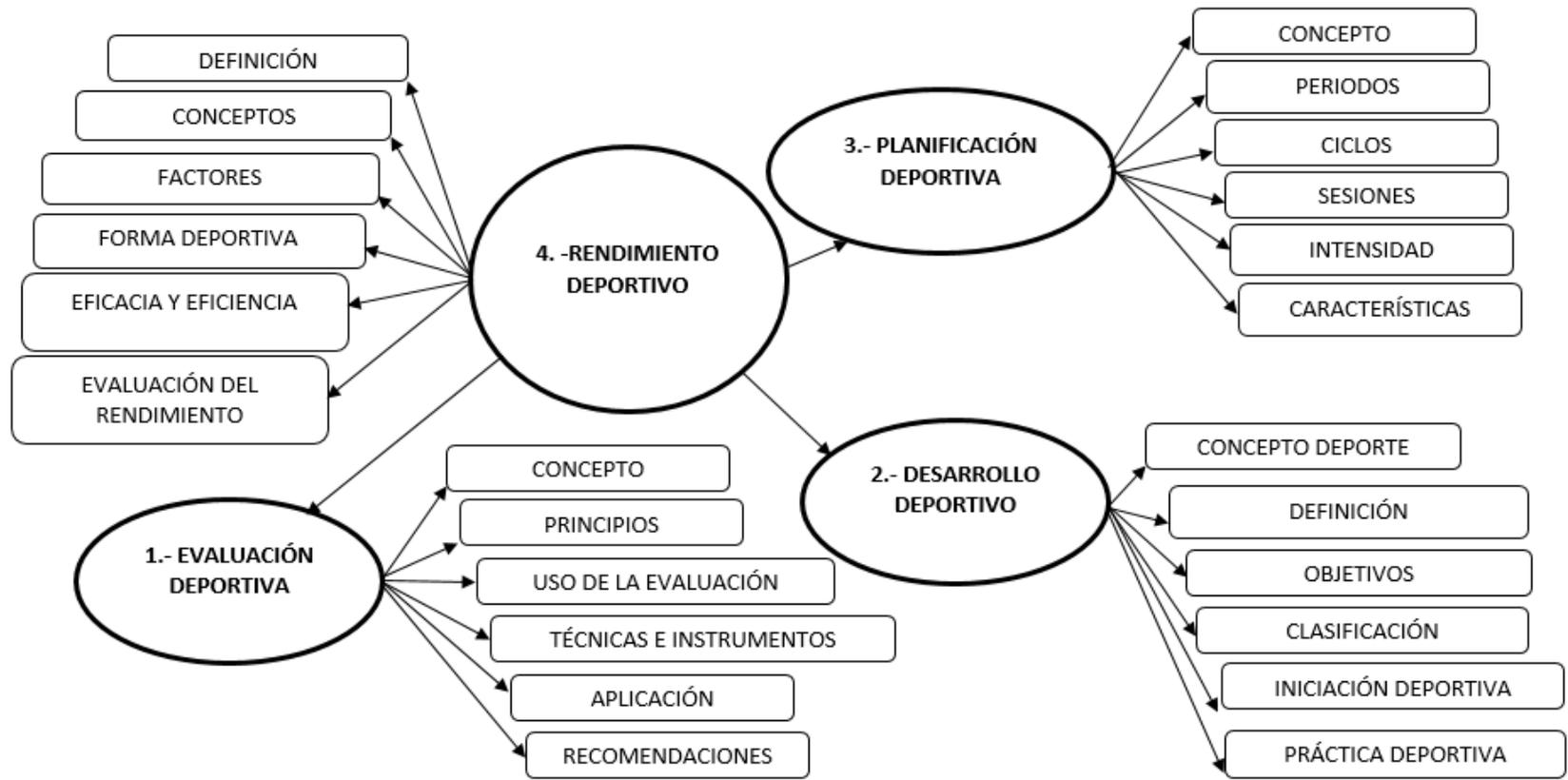


Figura Nº 4 Constelación de ideas de la Variable Dependiente.  
Elaborado por: Lic. Iván Bonifaz Arias.

### **2.4.3. Categorías Fundamentales de la Variable Independiente.**

#### **2.4.3.1. Entrenamiento Deportivo**

El entrenamiento deportivo es ante todo un proceso pedagógico de guía, para la elevación del nivel de capacidad del organismo del deportista: para que se pueda cumplir la elevación del mismo hasta los límites alcanzables.

Consideramos al entrenamiento como la sumatoria de todas las adaptaciones que se efectúan en el organismo del deportista a través de lo que se entiende como carga de entrenamiento que está compuesto por la totalidad de estímulos que el organismo soporta durante la acción de entrenar. A lo largo de los años se han descrito diferentes definiciones acerca del término entrenamiento, como son:

Ozolin (1983) define al Entrenamiento Deportivo como:

El proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza y la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, la coordinación de los movimientos y la habilidad, a más elevados esfuerzos volitivos y tensiones psíquicas y a muchas otras exigencias actividad deportiva. (p. 67)

Matweiew (1965) nos señala que “es la preparación física, técnico-táctica, intelectual, psíquica y moral del deportista, auxiliado de ejercicios físicos, o sea, mediante la carga física”.

Harre (1973) durante estudios realizados señala al Entrenamiento Deportivo como:

El proceso basado en los principios científicos, especialmente pedagógicos, del perfeccionamiento deportivo, el cual tiene como objeto

conducir a los deportistas hasta lograr máximos rendimientos en un deporte o disciplina deportiva, actuando planificada y sistemáticamente sobre la capacidad de rendimiento y la disposición para este. (p. 78)

Zintl (1991) afirma que es “el proceso planificado que pretende o bien significa un cambio (optimización, estabilización o reducción) del complejo de capacidad de rendimiento deportivo (condición física, técnica de movimiento, táctica, aspectos psicológicos)” (p.9).

Debemos saber y conocer que el entrenamiento de la condición física, técnica, táctica está sujeto a la regularidad de los fenómenos de adaptación biológica.

La adaptación biológica en la práctica se realiza a través de la utilización de los denominados principios del entrenamiento. Estos principios son las directrices generales reflejándose “en forma de axiomas de orientación práctica, exigencias y reglas de la actividad” (Matveev-1981).

### **Concepto general de entrenamiento**

El entrenamiento deportivo es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psicológicas así como de las habilidades técnico-tácticas del deportista.

El entrenamiento tiene que ser siempre un proceso planificado y sistemático con el fin de lograr el rendimiento óptimo y específico en cada fase, de acuerdo con los objetivos propuestos. Para ello, es de suma importancia que se tengan en cuenta los principios que deben regir en todo proceso de entrenamiento, o no se podrán conseguir los resultados deseados.

Las tareas tienen también como principal objetivo el aportar una serie de conocimientos teóricos y metodológicos respecto al deporte considerado.

## **Objetivos del entrenamiento**

Los objetivos del entrenamiento pueden ser diferentes. Estos objetivos vendrán marcados en función del deporte y deportista. Dentro de los objetivos tenemos:

- Lograr y aumentar un desarrollo multilateral y físico.
- Asegurar y mejorar los desarrollos físicos específicos determinados por las necesidades de cada deporte en particular.
- Realizar y perfeccionar las técnicas del deporte escogido.
- Mejorar y perfeccionar las estrategias necesarias.
- Cultivar las cualidades volitivas.
- Asegurar y procurar una preparación óptima para el equipo.
- Fortalecer el estado de salud de cada atleta.
- Prevenir lesiones.
- Incrementar el conocimiento teórico del atleta.

## **Contenidos del entrenamiento**

Los contenidos de entrenamiento (sinónimo: ejercicios de entrenamiento) son la estructuración concreta del entrenamiento enfocada hacia el objetivo planteado. Ejemplo: el objetivo “resistencia de la fuerza de los extensores del brazo” se consigue con el contenido de entrenamiento “planchas”.

Dentro del proceso de entrenamiento, el ejercicio constituye la forma de trabajo primordial para desarrollar la capacidad de rendimiento deportivo, las formas de ejercicio se sitúan en un primer plano a la hora de configurar los contenidos del entrenamiento deportivo y que estarán plasmados en la planificación del entrenamiento.

De su correcta elección depende el grado y la rapidez de la mejora en cuanto a la capacidad de rendimiento deportivo. “La elección de las diferentes formas

de ejercicio tiene lugar de acuerdo con los principios de idoneidad, de economía y de eficacia". (cf. Harre, 1976, p.60; Martin, 1977, p.43).

Distinguimos entre:

- Ejercicios para el desarrollo general
- Ejercicios específicos
- Ejercicios de competición

Los ejercicios de desarrollo general consisten en crear una base amplia para la posterior especialización.

Los ejercicios específicos se basan en los ejercicios para el desarrollo general y sirven para completar de forma específica aspectos parciales de la capacidad de rendimiento deportivo.

Finalmente, los ejercicios de competición mejoran la totalidad de los componentes del rendimiento, de forma compleja y estrictamente relacionada con la modalidad deportiva.

### **Métodos de entrenamiento**

Los métodos de entrenamiento son los procedimientos programados que determinan los contenidos, medios y cargas de entrenamiento en función de su objetivo. Estos métodos de entrenamiento se clasifican en función de dos ámbitos:

- 1. Ámbito de acondicionamiento físico:** Se dan los métodos fundamentales, tales como el continuo, el intervalico, el de repeticiones y el de control.
- 2. Ámbito de la técnica:** Se dan los métodos siguientes: puede ser global, analítico y global-analítico-global.

## Componentes del entrenamiento.

Dentro de los componentes del entrenamiento encontramos los siguientes:

- **Carga de entrenamiento.** El entrenamiento es el producto de una serie determinada de estímulos efectuados por el organismo a través de lo que entendemos como carga de entrenamiento.
- **Los componentes del entrenamiento.** Los componentes del entrenamiento son las magnitudes que determinan o dosifican al propio entrenamiento.
- **El volumen de entrenamiento** El volumen de entrenamiento es la cantidad total de actividad ejecutada en el entrenamiento.
- **Intensidad del entrenamiento.** La intensidad del entrenamiento es el componente cualitativo de trabajo ejecutado en un periodo determinado de tiempo. A más trabajo realizado por unidad de tiempo, mayor será la intensidad.

La escala de intensidades propuesta para ejercicios de velocidad y fuerza, está adaptada por Harre, (1973), es la siguiente:

N° correspondiente a la intensidad	Porcentaje del rendimiento máximo individual	Intensidad
1	30-50%	Bajo
2	50-70%	Intermedio
3	70-80%	Medio
4	80-90%	Submaximo
5	90-100%	Máximo
6	100-105%	Supermaximo

*Tabla N° 1 Intensidades del entrenamiento. Harre, (1973)  
Adaptado por: Lic. Iván Giovanny Bonifaz Arias.*

- **La densidad.** La densidad de entrenamiento es la frecuencia con la que un deportista se ve expuestos a una serie de estímulos por unidad de tiempo.
- **La frecuencia.** La frecuencia como componente del entrenamiento tiene dos opciones:

- La frecuencia del estímulo como componente del entrenamiento, es la cantidad de estímulos a que es sometido un deportista en la unidad de entrenamiento.
- La frecuencia de entrenamiento representa e indica el número de unidades de entrenamiento semanales.

### **Principios del entrenamiento deportivo**

En el proceso del entrenamiento actúa un gran abanico de regularidades de todo tipo, como por ejemplo biológicas, pedagógicas o psicológicas. El conocimiento detallado de estas regularidades es fundamental para que la configuración del entrenamiento sea eficaz.

En la literatura especializada de la metodología del entrenamiento se mencionan, dependiendo del autor (cf. Harre, 1979, 92; Letzelter, 1978, 41; Martin, 1979, 45; Grossery cols., 1986, 34; Starischka, 1988, 47 ss.; Schnabel/Müller, 1988, 98; Müller, 1988, 103; Krüger, 1988, 109; Sass, 1988, 115; Weineck, 1990, 20, etc.), diferentes principios del entrenamiento deportivo y se articulan en diferentes propuestas de sistematización. Aún se habrá de esperar para tener una clarificación definitiva desde la ciencia del entrenamiento, pues el examen y la validación empírica de los diferentes principios sólo se han producido hasta la fecha de forma parcial (cf. Schnabel/Müller, 1988, 98).

**Principio de la individualidad.-** Consiste en que cada atleta se la debe aplicar determinada carga con respecto a sus características tanto físicas como mentales y del deporte mismo. El entrenador debe evaluar a su entrenado para diagnosticar el estado con el que dispone para entrenar. Se toma en cuenta la edad, el sexo, nivel, complexión, madurez biológica, todo encaminado a aplicar cargas graduadas científicamente.

**El principio del aumento progresivo de las cargas.-** El obtener mejoría debe ser producto del entrenamiento. Esto se logra graduando las cargas en forma creciente, es decir que al inicio se fuerza al organismo de forma diferente que cuando se está en competición. Para esto el cuerpo se adapta según las exigencias a las que sea sometido tanto en lo anatómico como en lo fisiológico.

**Principio de dirección.-** Para que sea más práctico el entrenamiento, este debe planificarse según los objetivos que se persigan, tomando en cuenta los sistemas energéticos, músculos involucrados, clima, etc. Ser específico en lo que queremos conseguir y hacia dónde queremos ir.

**Principio de carácter continuo del proceso de entrenamiento.-** También es conocido como principio de continuidad. La periodización del entrenamiento debe realizarse por uno o varios ciclos de entrenamiento, ya sean pequeños o medianos, y de haber seguimiento metodológico de las cargas, tanto de las aplicadas en el ciclo anterior como del siguiente.

**Principio de adaptación.-** Esto no es otra cosa que los cambios funcionales que va sufriendo el organismo del atleta según las cargas de entrenamiento. Este proceso se da como consecuencia del esfuerzo realizado y de cómo fue ejecutado, ya que un entrenamiento mal dosificado tiene efectos negativos y lo que se pretende es que exista una súper compensación de acuerdo a lo estipulado y que sea para bien del atleta.

**Principio de variación de las cargas.-** Este principio se refiere a que durante un entrenamiento las cargas deben ser diversas, aun cuando tengan la misma finalidad. No todo el tiempo va a aplicarse el mismo ejercicio para una región del cuerpo, sino más bien aplicar diferentes ejercicios con y sin material y diversas formas de ejecución, y así se estará cumpliendo la variación de las cargas y no se cansará el atleta por la repetición del ejercicio.

**Principio de concentración de las cargas.-** Cuando se trabaja con una cualidad en un microciclo (minibloque), las cargas solo obedecen al desarrollo o mantenimiento de dicha cualidad y el trabajo se enfoca solamente hacia una dirección, hacia un elemento específico del entrenamiento.

**Principio de la relación entre carga, adaptabilidad y forma deportiva.-** Con la estimulación orgánica por medio de las cargas se producirá un efecto, y dicho efecto será el nivel de adaptación del organismo. La adaptación dependerá de manera directa de la dosificación de las cargas, y si estas cargas son las correctas o adecuadas, es muy probable que con la debida planificación y periodización del entrenamiento se logre la forma deportiva. Las cargas producen una adaptación, las adaptaciones pueden llevar a la forma deportiva y la forma deportiva puede llevar al éxito.

#### **2.4.3.2. Entrenamiento de la Fuerza**

##### **Concepto**

La fuerza es una de las capacidades más importantes desde el punto de vista del rendimiento deportivo, es la capacidad de producir tensión que tiene el músculo al contraerse, oponiéndose a una resistencia de forma estática o dinámica.

##### **Definición de Fuerza**

La fuerza es un componente esencial para el desarrollo del rendimiento de cualquier ser humano en un sentido formal ya que no puede ser olvidada durante la preparación de los deportistas. En el ámbito del deporte se encuentran tantas definiciones de fuerza como autores.

González-Badillo (1995), define la fuerza como: “la capacidad de producir tensión en la musculatura al activarse, o como se entiende habitualmente, al contraerse” (p.23).

Para Verjoshansky, (1999), “la fuerza es el producto de una acción muscular iniciada y sincronizada por procesos eléctricos en el sistema nervioso. La fuerza es la capacidad que tiene un grupo muscular para generar una fuerza bajo condiciones específicas” (p. 5).

Otros autores como: Kuznetsov (1989), Ehlenz (1990), Manno (1991), Harre y Hauptmann (1994) y Zatsiorsky (1995) la definen como: “la capacidad de vencer u oponerse ante una resistencia externa mediante tensión muscular” (p.56)

### **Tipos de contracción muscular**

Las contracciones musculares pueden ser simples o complejas.

#### **Simple:**

- Isométrica: existe contracción pero no acortamiento del músculo.
- Isotónica: existe contracción y variación de la longitud del músculo, se mantiene la misma tensión en todo el recorrido (situación poco común, generalmente se consigue con aparatos especiales).

#### **Complejas:**

- Auxotónica o anisotónica: una contracción y variación de la longitud del músculo, la tensión varía en el recorrido del movimiento (situación más común de encontrar)
- Concéntrica: la tensión muscular es superior a la resistencia, produciéndose un acortamiento del músculo.

- Excéntrica: la resistencia es superior a la tensión muscular por lo que el músculo se alarga.
- Pliométrica: contracción excéntrica e inmediatamente otra concéntrica.

## **Tipos de fuerza**

Existen principalmente cuatro tipos de fuerza:

**Fuerza absoluta:** la fuerza absoluta depende del peso corporal. Se espera que entre más pese la persona (grasa, masa muscular, fluidos corporales), más peso podrá levantar. La fuerza absoluta es requerida por los pesistas (halterofilia, pesas tradicionales, crossfit), los lanzadores de martillo, bala, jabalina y disco.

**Fuerza relativa:** la mayor fuerza relativa la presentan las personas con menor peso corporal. La fuerza relativa la requieren los gimnastas, los trampolincitos, los saltadores, etc. A medida en que aumenta el peso aumenta la fuerza absoluta y simultáneamente disminuye la fuerza relativa.

**Fuerza estática:** es la capacidad de la persona para desarrollar una tensión máxima o cercana a la máxima, frente a una resistencia externa "inamovible". En estas condiciones se expresa el tipo de **contracción isométrica**. Los pesistas y los luchadores requieren desarrollar este tipo de fuerza.

**Fuerza dinámica:** es la capacidad de la persona para producir tensión durante un tiempo prolongado contra resistencias externas No máximas.

## **Clasificación de la fuerza**

**Fuerza máxima:** es la mayor posibilidad de fuerza que es capaz de generar el sistema nervioso y muscular por medio de una contracción máxima

voluntaria. Ejemplo: cuclillas con un peso que permita realizar al atleta entre 1 y 3 repeticiones.

**Fuerza explosiva:** es la capacidad de la persona para desarrollar tensiones musculares máximas en un breve período de tiempo. Los lanzadores en su esfuerzo final, los saltadores al despegar del suelo, los velocistas, los pesistas al mover o levantar determinado peso en el menor tiempo posible, experimentan una gran fuerza explosiva, determinante en el resultado deportivo, y en sí en las habilidades que se quieran mejorar cuando no es con fines deportivos. Ejemplo: lanzamientos con pelotas medicinales u otros objetos pesados a distancia, saltos sobre o por encima de cajones suecos.

**Fuerza rápida:** es la magnitud de la fuerza interna que el sistema nervioso puede desarrollar por unidad de tiempo mediante contracciones voluntarias. Ejemplo: lagartijas, cuclillas, barras, etc. en 10 seg. Tratando de realizar el mayor número de repeticiones.

**Fuerza resistencia:** es la capacidad del individuo para oponerse a la fatiga en situaciones de rendimiento de larga duración.

### **Factores de los que depende la fuerza.**

**Factores extrínsecos:** La fuerza depende de diversos factores de tipo externo, entre los más importantes se encuentran la edad el sexo.

#### **La edad.**

- La fuerza se dobla entre los 11 y los 16 años.
- A los 16 años la fuerza llega a un 80-85% de su máximo.
- La fuerza máxima se alcanza entre los 20 y los 25 años, una vez que se ha completado el desarrollo muscular.
- A partir de los 30 años, si no se trabaja específicamente esta cualidad, se produce un declive lento pero progresivo.

- Entre los 50 y los 60 años se empieza a producir una paulatina atrofia de la masa muscular.

### **El Sexo.**

- Las diferencias entre hombres y mujeres empiezan a apreciarse a partir de la adolescencia, hacia los 14-14 años, momento en que los chicos desarrollan la fuerza más rápidamente.
- El hombre tiene más fuerza que la mujer porque tiene mayor cantidad de tejido muscular: 36-44% en el hombre frente al 25-29% en la mujer.
- La capacidad del hombre para el desarrollo de la musculatura es doble que para la mujer.
- Después de los 30 años la fuerza disminuye por igual en hombres y mujeres.

**Factores intrínsecos:** Son los factores de origen interno. Dentro de ellos se pueden diferenciar tres tipos:

- **Factores neurofisiológicos.**-Los factores de este tipo son los que influyen en la capacidad de contracción del músculo y, en consecuencia, en el desarrollo de la fuerza. La sección transversal del músculo, la disposición de las fibras musculares, la clase de fibra predominante, la longitud del músculo, la cantidad de fibras utilizadas, la intensidad y la frecuencia del estímulo son algunos de ellos.
- **Factores biomecánicos.**-Estos factores condicionan la fuerza efectiva del músculo y están relacionados básicamente con el sistema óseo de la persona. Los principales son la longitud de la palanca muscular, el ángulo de tracción de la articulación y el momento de inercia de la carga.
- **Factores emocionales.**-La fuerza muscular máxima que se desarrolla de forma voluntaria es del 60-70% de la capacidad máxima real. Dichos factores pueden elevar el nivel de fuerza empleada al conseguir movilizar fibras musculares que, normalmente no son estimuladas.

Entre ellos se encuentran la motivación, la atención, el miedo, la capacidad de sacrificio, la concentración.

## Metodología del entrenamiento de la fuerza

La metodología dentro del entrenamiento de la fuerza lo han tratado muchos autores y bajo diferentes puntos de vista. Entre algunos de esos autores se encuentra Bosco, quien manifiesta que los componentes de la carga en los diferentes tipos de fuerza son:

Tipo de entrenamiento	Fuerza explosiva	Resistencia muscular	Fuerza máxima
Carga en % del máximo Nº de repeticiones Nº de series Recuperación entre la serie. Velocidad de ejecución	10-40% 10-20 por serie 4-6 2-3 minutos Máxima	40-80% 20-100 por serie 3-4 1-3 minutos Baja	80-100% 1-10 por serie 4-6 4-5 minutos Media, máxima

Tabla Nº 2 Bosco

Adaptado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias

Fuente: Teoría del Entrenamiento Deportivo.

Mientras que para Letzelter, la definición, característica y clasificación de cada uno de los métodos de entrenamiento son:

Método	Intensidad	Repeticiones	Pausa	Series	Velocidad del movimiento	Objetivo principal
Repeticiones (I)	85-100%	1-5	2-5 Min.	3-5 5-8	Explosiva	Fuerza máxima dinámica (Fuerza explosiva)
Repeticiones (II)	70-85%	6-10	2-4 Min.	3-5	Continuo lento	Fuerza máxima (Hipertrofia)
Intensivo por intervalos (I)	30-70%	6-10	2-5 Min.	4-6	Explosiva	Fuerza velocidad
Intensivo por intervalos (II)	30-70%	8-20	60-90 Seg.	3-5	Continua Explosiva	Fuerza resistencia máxima. Resistencia a la fuerza velocidad
Extensivo por intervalos (I)	40-60%	15-30	30-60 Seg.	3-5	Continua	Fuerza resistencia general
Extensivo por intervalos (II)	20-40%	Superior a 30	30-60 Seg.	4-6	Continua	Fuerza resistencia (Tolerancia a la carga)

Tabla Nº 3 Letzelter

Adaptado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

Fuente: Teoría del Entrenamiento Deportivo.

Realizando un estudio específico de uno de los métodos de entrenamiento de la fuerza, Badillo obtiene las siguientes características:

Intensidad aproximada Repeticiones por serie Series Descanso entre series Velocidad de ejecución	90-100% 1-3 4-8 3-5 min. Máxima.	Carácter del esfuerzo: - Mayor número posible de repeticiones por serie.
Efectos principales:  - Incremento de la fuerza máxima sin una hipertrofia apreciable. - Mejora la coordinación intramuscular. - Reduce el déficit de fuerza. - Se puede incrementar la fuerza sin mucho volumen de trabajo.		Observaciones:  - No se debe emplear con deportistas principiantes. - Presenta riesgo de lesiones si no existe una preparación previa adecuada. - Debe combinarse con métodos de cargas medianas y ligeras.

*Tabla Nº 4 Badillo*

*Adaptado por: Lic. Iván Giovanny Bonifaz Arias.*

*Fuente: Teoría del Entrenamiento Deportivo.*

Según Badillo realiza algunos métodos de entrenamiento destacando los principales:

- Método de intensidades máximas
- Método de repeticiones (I)
- Método de repeticiones (II)
- Método de repeticiones (III)
- Método mixto: pirámide.
- Métodos en régimen de contracción isométrica.
- Método excéntrico.
- Método de esfuerzos dinámicos
- Método pliométrico.

## **Evaluación y control del entrenamiento de la fuerza.**

La evaluación de la fuerza, forma parte del control del entrenamiento, el control tiene como objetivo proporcionar constante información de los efectos del trabajo realizado y del estudio físico-técnico del deportista.

Dentro de la valoración y evaluación se puede conseguir los siguientes objetivos:

- Controlar el proceso de entrenamiento/cambios en el rendimiento.
- Valorar la relevancia de la fuerza y la potencia en el rendimiento específico.
- Definir las necesidades de fuerza y potencia
- Definir el perfil del deportista: puntos débiles y fuertes.
- Comprobar la relación entre los progresos en fuerza y potencia y el rendimiento específico: relación entre cambios.
- Predecir los resultados.
- Prescribir el entrenamiento más adecuado en función de:
  - ✓ Las necesidades de fuerza y potencia en el deporte y del propio sujeto.
  - ✓ Los resultados de los test realizados hasta el momento.
  - ✓ Valoración de la influencia de la fuerza y la potencia sobre las demás cualidades.
  - ✓ Discriminar entre deportistas del mismo y de diferentes niveles deportivos.
  - ✓ Contribuir a la identificación de talentos.

## **Métodos tradicionales para la valoración de la fuerza**

Algunos entrenadores han trabajado durante muchos años con el método de repetición máxima: (RM) La repetición máxima es la máxima cantidad de peso

que puede levantar un sujeto un número determinado de veces en un ejercicio. Una repetición máxima (1 RM) es la cantidad de peso que se puede vencer de forma concéntrica una sola vez.

La determinación de la carga correspondiente a una repetición máxima es la forma más generalizada por los entrenadores y el método más simple para determinar la fuerza máxima dinámica de cada grupo muscular.

En el método pliométrico se evaluará de la siguiente manera:

La finalidad de este método es la de todos los procesos neuromusculares. Las variables de la carga son: intensidad entre el 70-90% para 1RM, 3-5 series, 5-10 repeticiones/serie, la velocidad de la ejecución debe ser máxima/explosiva, la potencia de ejecución debe descender muy poco. En relación a la intensidad de la carga, la resistencia que hay que vencer con más frecuencia en pliometría es el propio peso corporal, pero se existen diversas variantes. Una clasificación de la intensidad con respecto a la tarea de saltos podría ser la siguiente:

- **Intensidades bajas:** saltos simples para superar pequeños obstáculos.
- **Intensidades medias:** multisaltos con poco desplazamiento y saltos en profundidad desde pequeñas alturas: 20-40 cm.
- **Intensidades altas:** multisaltos con desplazamientos amplios, saltos en profundidad desde mayores alturas: 50-80 cm y saltos con pequeñas cargas.
- **Saltos en profundidad:** con reducción del propio peso corporal a través de gomas atadas en soportes.

En este tipo de tareas, la dificultad puede disminuir o aumentar utilizando diferentes ángulos de caída: cuanto menor sea el ángulo en las rodillas, mayor dificultad tendrá el músculo para contraerse.

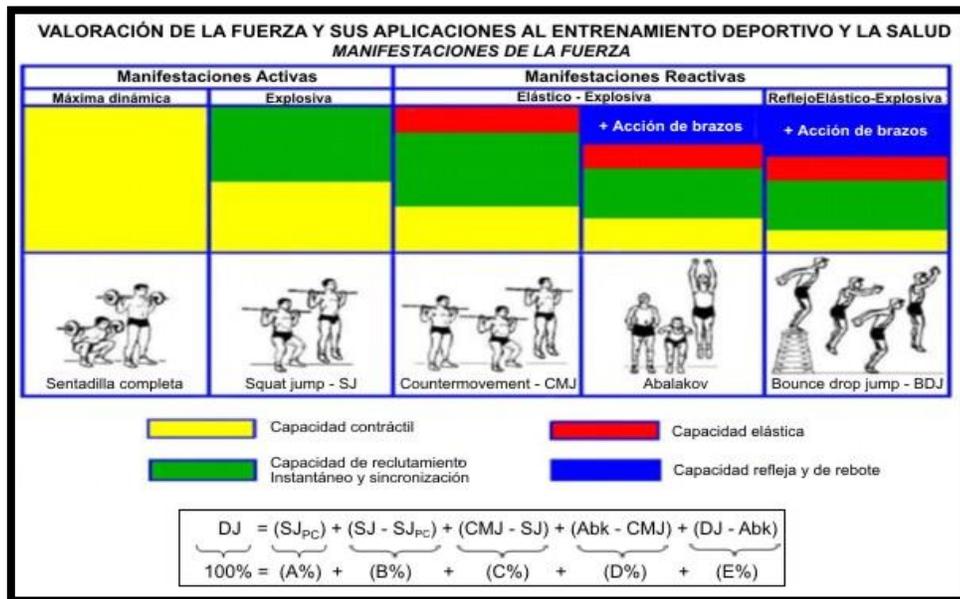


Figura Nº 5 Manifestaciones de la fuerza y valoración de la capacidad de salto. (Vittori, 1990; González y Gorostiaga, 1995).  
Adaptado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

### 2.4.3.3. Entrenamiento Pliométrico

#### Concepto

El entrenamiento pliométrico es la forma particular y específica de trabajar el sistema locomotor del hombre, que el fisiólogo I. M Secenov (1916) definió hace 100 años como: “la función de muelle del músculo” (p.5).

Muchos autores como A. Hill, descubrió que cuando el músculo permanece contraído, no solo es capaz de transformar energía química en trabajo, sino que también transforma trabajo en energía química cuando dicho trabajo, producido por una fuerza externa, provoca un estiramiento del músculo.

Mediante algunas teorías revisadas el método pliométrico es un método que ayuda a agrandar el músculo haciéndolo más blando, y desarrollando su eficacia, favoreciendo que este tenga la capacidad de ser más tajante y potente a la vez, también es necesario tomar en cuenta antes de aplicar los

ejercicios pliométricos, los deportistas deben haber desarrollado todas las capacidades físicas, principalmente la fuerza, bajo un avance mínimo de dos años, claro está que no se tendría inconvenientes en aplicarse a la propuesta, teniendo en cuenta que este método se aplica en el último ciclo de entrenamiento, ya que la pliometría es uno de los factores que ayudan al atleta a alcanzar un nivel recomendable en lo que a preparación física se refiere.

### **Prescripción del entrenamiento de la Pliometría**

En los diferentes diseños de los programas de entrenamiento de Pliometría es fundamental tener diversas consideraciones sobre los deportistas, los profesionales del Entrenamiento Deportivo y el Acondicionamiento Físico deben manejar perfectamente las siguientes consideraciones:

**a) Consideraciones previas:** Los entrenadores o preparadores físicos deben identificar los aspectos que determinan la posibilidad de seguir un programa de entrenamiento pliométrico, estos aspectos se manifiestan en indicadores determinantes para realizar un entrenamiento seguro y efectivo.

**Edad:** Las personas que pueden realizar ejercicios pliométricos en función de la maduración biológica del sistema músculo esquelético son aquellas que tengan más de 14-16 años, las personas menores pueden realizarlos solamente con ejercicios de baja intensidad, en las personas que por la edad estén aptas para efectuar un programa de ejercicios pliométricos es importante la relación de los índices de fuerza máxima y fuerza explosiva.

**Peso corporal:** Debemos determinar hasta qué nivel el deportista deberá realizar ejercicios pliométricos y a qué intensidad deberán ser prescritos, en este sentido es importante conocer tanto el peso corporal como su composición, los indicadores de la composición corporal necesarios para

determinar la carga de entrenamiento son el porcentaje de grasa y el porcentaje de masa muscular, a menor porcentaje de grasa mayor porcentaje de masa muscular, con mayor masa muscular las probabilidades de transferencia de las ganancias de fuerza máxima a fuerza velocidad se incrementan considerablemente.

**Índices de fuerza máxima:** La base del rendimiento deportivo en los trabajos de fuerza velocidad, se fundamenta en el óptimo desempeño de la fuerza máxima, considerada como indicador condicionante del resultado deportivo en el deporte de competencia.

Un excelente desarrollo muscular con un óptimo trabajo de coordinación intramuscular y sincronización de las unidades motoras ofrece índices de fuerza máxima idóneos para soportar un régimen de trabajo pliométrico y transferir las ganancias de fuerza a la explosividad necesaria en un deporte específico.

Para el tren superior se utiliza como indicador el ejercicio de “press de pecho”, donde la persona debe levantar el 100% de su peso corporal en 1 RM (repetición máxima). En el tren inferior el ejercicio de control es la “sentadilla trasera” donde se debe levantar el 150% del peso corporal también en 1 RM.

**Índices de fuerza velocidad:** Una vez que el desarrollo de la fuerza máxima es el óptimo, el siguiente paso es la transferencia a la fuerza velocidad, las técnicas de levantamiento de pesas explosivos ayudan enormemente a cumplir este fundamental objetivo, los indicadores adecuados en el conocimiento de los índices de fuerza son los test de salto vertical y horizontal para el tren inferior, los cuales se revisarán más adelante.

**Lesiones previas:** Cuando el deportista se somete a un programa de ejercicios pliométricos dentro del plan de entrenamiento, basados en las

unidades o sesiones de entrenamiento, el entrenador tiene una gran responsabilidad de cerciorarse sobre todas y cada una de sus lesiones del músculo esquelético que se pueda producir, para evitar la reincidencia durante el trabajo de pliometría. Por esta razón el entrenador debe estar en la capacidad de saber hasta dónde se puede extender o contraer el músculo durante las fases de sus entrenamientos.

**b) Diseño y progresión:** En el diseño de los programas de entrenamiento pliométricos se guía de acuerdo a los siguientes componentes, los cuales nosotros deberemos manejar:

**Modo:** El modo se refiere al tipo de movimientos o ejercicios pliométricos que se utilizarán durante el programa de entrenamiento, existiendo una gran cantidad de ejercicios pliométricos de los cuales nosotros podremos diseñar, las tablas o unidades de entrenamiento siempre y cuando no violenten los principios fisiológicos y biomecánicos del entrenamiento pliométrico para que no existan ningún tipo de lesiones.

**Intensidad:** La intensidad de la carga determina la fuerza y la especificidad de su efecto sobre el cuerpo, o bien la dificultad del trabajo del entrenamiento, por lo tanto nos plantea que a un trabajo de mayor dificultad es de mayor intensidad y por ende de una mayor carga de entrenamiento.

**Frecuencia:** La frecuencia se determina por el número de sesiones dedicadas en un ciclo semanal de entrenamiento, la cual va de acuerdo con las investigaciones del Dr. Verjoshansky es de 2 a 3 veces por semana, respetando los tiempos de recuperación de los sustratos energéticos para obtener la supercompensación óptima.

**Progresión:** La progresión en la prescripción del entrenamiento pliométrico se debe respetar los niveles de intensidad revisados con anterioridad. La

progresión es invariablemente secuenciada desde el nivel más bajo hasta los ejercicios de saltos en profundidad con peso. La progresión del entrenamiento pliométrico debe seguir ciertos lineamientos para su adecuada dosificación; es decir se deben cumplir ciertos requisitos previos antes de iniciar con los saltos de profundidad.

### **Técnica de la Pliometría**

Saber emplear la técnica adecuada es esencial para la ejecución de los ejercicios pliométricos de forma segura y eficaz. Debemos entender cómo mover el cuerpo de la forma más eficaz y segura, esto maximizará los resultados y reducirá el riesgo de lesión. Ser capaces de visualizar como empezar y como caer es muy importante. Comenzar con una imagen mental de sus piernas como si fueran los amortiguadores de un coche. Empiece en una posición de media sentadilla, a continuación estire las piernas y vuelva a la posición de media sentadilla, posteriormente, sincronice la acción de los brazos y las piernas. Se colocará al deportista de pie con los pies separados a la anchura de las caderas y las rodillas semiflexionadas, en posición de un cuarto de sentadilla. Los brazos hacia tras, los codos doblados y las manos a la altura de las caderas. Durante la fase de extensión o de salto, lleve las manos hacia delante y hacia arriba por lo menos a la altura de los hombros, mientras se despagan los pies del suelo. Vuelva a la posición inicial y repita la secuencia, concentrándose en caer suavemente.

Para trabajar en la sincronización de piernas y brazos, haga muchas repeticiones de este movimiento pliométrico sin despegar del piso, cuando se sienta preparado, suba hasta ponerse en puntillas durante la fase de extensión antes de regresar a la posición inicial. A continuación realice pequeños saltos cayendo suavemente. Haga énfasis en caer correctamente cuando entrene

pliometría, caiga sobre la parte delantera de los pies y luego apoye el resto del pie con las rodillas semiflexionadas.

### **Directrices para los ejercicios pliométricos**

El entrenamiento pliométrico puede ser duro para el cuerpo, pero es necesario tomar muchas precauciones y asegurarse que los ejercicios sean supervisados.

Tenga en cuenta los siguientes factores:

- Historia médica
- Edad
- Base de fuerza adecuada
- Calzado.
- Superficie
- Equipamiento
- Calentamiento y vuelta a la calma
- Intensidad
- Secuencia de entrenamiento
- Técnica adecuada

### **Ejercicios Pliométricos**

Los ejercicios Pliométricos tienen por finalidad mejorar la capacidad del deportista de armonizar y coordinar el entrenamiento de la velocidad y la fuerza. El objetivo de los ejercicios pliométricos es aumentar la potencia del jugador dando paso a la culminación de un proceso de entrenamiento de las cualidades de coordinación, fuerza y velocidad que permitirán que un atleta pueda:

- Cambiar mejor de dirección

- Acelerar más eficientemente
- Ser más explosivo en los movimientos balísticos
- Ser más veloz en términos generales

### **Los Ejercicios Pliométricos abordado a las extremidades inferiores- Piernas**

Los jugadores de baloncesto potentes son capaces de generar una gran cantidad de fuerza en muy poco tiempo, durante la ejecución de los ejercicios pliométricos se emplea fundamentalmente el propio peso del deportista en diferentes tipos de saltos. Sin duda alguna representa un método novedoso, sencillo, dinámico y motivador, sin menospreciar otros métodos, como el desarrollo de la fuerza por medio de las pesas.

El trabajo de fuerza para el tren inferior (piernas) siempre se ha tratado o trabajado su desarrollo fundamentalmente por la influencia de las pesas. No es menos cierto que para desarrollar la fuerza en los distintos planos musculares la utilización de las pesas está entre los más efectivos, para no ser absolutos.

Lo cierto es que con el paso del tiempo se ha puesto de moda un concepto que se basa principalmente en el uso de los saltos en sus diversas formas para el desarrollo de la fuerza y preferentemente la saltabilidad en los basquetbolistas, como expresamos anteriormente nos referimos a la pliometría.

Los saltos ejercen una influencia positiva en la musculatura extensora (y flexora) de las piernas, fundamentales para la consecución de una buena saltabilidad, de una buena potencia en el salto, capacidad fundamental para obtener buenos resultados en los lanzamientos y rebotes.

Los saltos tienen la particularidad que para obtener el objetivo deseado, no necesita de sobrecargas. Debemos recordar que el propio peso corporal al tener que saltar contra la fuerza de gravedad resulta ser la carga.

Un buen ejercicio para ejemplificar este fenómeno es el siguiente: Comenzar en posición de pie y llevar las piernas rectas hacia arriba desde el suelo, saltando con los dos pies. Tratar de levantar las rodillas hasta que toque el pecho. Cuando los pies comiencen a moverse para abajo y desplegarse, tratar de que los dos vuelvan al suelo al mismo tiempo. La clave para este ejercicio, igual que en todos los ejercicios pliométricos, es permanecer el menor tiempo posible en el suelo.

El deportista debe prepararse para despegar del piso antes de tocarlo por causa del último bote. Con frecuencia, el individuo trata de reasentar los pies en el suelo entre los saltos, lo cual destruye el concepto de rapidez del ejercicio. Los principiantes deben comenzar efectuando series de cinco repeticiones, con un descanso de cinco segundos entre series.

Los atletas más avanzados pueden realizar tres series de diez repeticiones, y deben ejecutar este ejercicio dos veces por semana.

### **Consideraciones sobre los entrenamientos**

Los entrenamientos pliométricos pueden estructurarse para un trabajo individual o grupal. El entrenamiento individual exige que quienes se ejerciten lo hagan con toda su habilidad, según su nivel de desarrollo. Se concentran en la responsabilidad, concentración y seguimiento para completar la sesión de entrenamiento.

Las relaciones en grupo pueden estructurarse de modo que abarquen, además de las técnicas físicas, virtudes sociales como la comunicación, cooperación,

confianza y realimentación inmediata y a largo plazo en el establecimiento y logro de objetivos.

Tanto las sesiones individuales como las de grupo deben realizarse en un ambiente positivo en su naturaleza y que aumente el desarrollo individual.

Hay varias consideraciones a tener en cuenta en la implementación de un programa de entrenamiento mediante ejercicios pliométricos, tanto individual como para un grupo, siendo la más importante el sentido común y la experiencias por parte de los entrenadores que tendrán los equipos a su cargo.

Dichos programas deben planearse y administrarse prudentemente. Una de las cosas más importantes que se debe hacer es dirigir un análisis de necesidades, que tenga en cuenta el deporte del atleta y los movimientos específicos que este debe ejecutar para participar de modo eficaz. Otros aspectos a considerar son la edad, la experiencia y la madurez atlética del deportista.

#### **2.4.3.4. La Pliometría**

Según Martínez C (2000): “La pliometría es un método de entrenamiento cuyo trabajo es conocido como excéntrico-concéntrico, ya que el movimiento consta de dos tipos de contracción muscular; la negativa excéntrica y la positiva concéntrica” (p.45). En la pliometría intervienen en cuanto al movimiento la contracción isométrica y la contracción anisométrica.

La pliometría (ejercicios de fuerza reactiva) son ejercicios con los cuales aumentas la fuerza explosiva de los músculos sin utilizar barras y mancuernas.

Estos ejercicios trabajan fuerza, elasticidad e inervación del músculo y sus tejidos circundantes. La mayoría de los ejercicios pliométricos están diseñados para aumentar la velocidad y fuerza reactiva en las piernas, pero también hay

ejercicios pliométricos para la parte superior del cuerpo y son utilizados para mejorar los lanzamientos, golpes y tiradas.

Hoy en la actualidad el trabajo pliométrico está encaminado en casi todas las disciplinas deportivas alcanzando un nivel óptimo en los deportistas de alta competencia y mejorando cada vez el rendimiento deportivo.

## **Historia**

Sin lugar a dudas que la utilización de los saltos, como forma de entrenar, se remonta a muchos años, aún, antes de que se utilizara el término pliometría para evocarlos.

El entrenamiento utilizando el salto es muy antiguo, pero recién comienza a ser observado como método de entrenamiento, por los resultados, obtenidos por Valery Brummel (saltador soviético) quien alcanza el record de salto en alto (2m26cm, con técnica barrel roll), por la década del 60, lo que provoca un marcado interés en los fenómenos de la Saltabilidad y como consecuencia sobre el desarrollo de la fuerza explosiva.

La divulgación que se hizo del método de entrenamiento que Brummel utilizaba, provocó en la etapa posterior a la Olimpiada de Roma (1960), un creciente interés por los trabajos que se realizaban en la Unión Soviética y su posible transferencia a otros deportes.

Otros autores han expandido el término pliometria como:

Zaciorsky V.M en el año 1966 utilizó, por primera vez, el vocablo “pliométrico”: sin lugar a dudas el autor buscaba con este término expresar el alto grado de tensión que producía un grupo muscular en la sucesiva y veloz secuencia de tensión excéntrica-contracción concéntrica. Paralelamente el profesor Rodolfo Margaría realizaba en Milán investigaciones fisiológicas y biomecánicas de

este “nuevo” tipo de movimiento, considerando al conjunto del grupo muscular como un todo.

El profesor Verjoshansky en 1967 creador de esta nueva forma de entrenamiento le denominó “método de choque” en vez de pliometría para diferenciarlo de las acciones pliométricas que se producen en la práctica deportiva diaria. Por tanto, es preferible referirse a las acciones pliométricas como acciones abreviadas de estiramiento, tal y como se ha hecho en la mayoría de la literatura científica, y volver a definir la “pliometría” como un sistema de entrenamiento específico por derecho propio.

En las décadas del 1970 y los 1980 diferentes científicos, especialmente en Finlandia, Italia, E.E.U.U. y la Unión Soviética, demostraron los beneficios que producían los entrenamientos que utilizaban ejercicios con efectos pliométricos. Fueron decisivos los estudios y trabajos de Zanon, Bosco, Cavagna, Komi, Verjoshansky, Chu y otros que permitieron aplicar los principios biofísicos a la metodología concreta del entrenamiento.

A partir de entonces se generalizó su uso en diferentes deportes donde era necesario poseer buenos niveles de salto (voleibol, básquetbol, hándbol, saltos atléticos, etc.) y a otras disciplinas, como complemento y culminación de la fuerza explosiva (béisbol, fútbol, golf, esquí náutico y alpino, lanzamientos atléticos, etc.)

A medida que existían nuevas investigaciones el término fue variando y paso a llamarse multisaltos y multilanzamientos, y en la literatura moderna, pliometría.

### **Concepto.**

La pliometría son ejercicios de fuerza reactiva, estos ejercicios consiste en aumentarla fuerza explosiva a los músculos para mejorar la fuerza del tren

inferior. Además es un tipo de entrenamiento diseñado para producir movimientos rápidos y potentes. Generalmente son usados por los atletas para mejorar la técnica en los deportes, especialmente aquellos que implican velocidad, rapidez y fuerza.

Durante la aplicación de los ejercicios pliométricos se utilizan movimientos rápidos y explosivos para desarrollar la fuerza muscular y mejorar la velocidad en general. En otras palabras, es un ejercicio que permite a los músculos ejecutar la fuerza máxima en la mínima cantidad de tiempo.

### **Características**

La pliometría produce una contracción de tipo anisométrico con características isotónicas (por la mantención de la tensión muscular en diferentes momentos), e isométricas en la acción del músculo, lo cual provoca el ciclo de elongación-contracción (CEA), siendo la elongación y la recuperación incompleta.

La pliometria hace referencia a los ejercicios que permiten a los músculos alcanzar la máxima fuerza en el menor tiempo posible. Los ejercicios pliométricos son importantes en los deportes que requieren altos niveles de fuerza de velocidad (capacidad de ejercer la máxima fuerza durante actividades de alta velocidad) para completar movimientos tales como esprintar, saltar y lanzar.

La pliometria toma varias formas diferentes pero la actividad fundamental se basa en saltos, saltos con un solo pie y rebotes para la parte inferior del cuerpo, y en balanceos, desplazamientos rápidos, lanzamientos y recepción de objetos lastrados.

Los ejercicios pliométricos son un método excelente para desarrollar tanto la fuerza como la potencia de los músculos involucrados en el sprint.

La clave para el entrenamiento pliométricos es emplear la fuerza de forma tan rápida y enérgica como sea posible. También es un entrenamiento ideal para desarrollar explosividad y mejorar la rapidez.

Se puede utilizar pesas para incrementar la resistencia, un exceso de pesas puede aumentar la fuerza sin tener mucho efecto sobre la potencia. Utilizar demasiado peso incrementa la posibilidad de lesiones y además hace imposible el saltar o esprintar explosivamente, lo que frustra el propósito del entrenamiento pliométricos.

Se recomienda poco peso o simplemente con su peso corporal para desarrollar fuerza rápida.

### **Fundamentos de la Pliometría**

Según estudios el músculo es cargado con una contracción excéntrica (estiramiento) seguida inmediatamente por una contracción concéntrica (acortamiento).

- Un músculo se contraerá más fuerte y rápido a partir de un pre-estiramiento.
- El pre-estiramiento se producirá en la fase de amortiguación.
- La fase de amortiguación debe ser lo más corta posible.
- La contracción concéntrica (acortamiento) se debe producir inmediatamente después del final de la fase de pre-estiramiento (Amortiguación).
- La fase de transición, desde el pre-estiramiento, debe ser suave, continua y lo más corta (rápida) posible.

La llave de la pliometría, está en el breve tiempo de “acoplamiento”, que es el tiempo necesario para que el músculo cambie desde la fase de “alargamiento” a la de trabajo con “acortamiento”.

## **Factores fisiológicos**

Antes de comenzar a describir el método de trabajo y la metodología para su aprovechamiento, parece oportuno mencionar los factores fisiológicos que permiten fundamentar este tipo de acciones, en pro de mejorar la potencia y la fuerza explosiva. A modo de síntesis, analizaremos tres factores que tienen que ver con la fundamentación de este tipo de movimiento.

- Constitución del músculo: Tipos de fibras.
- Factores nerviosos: Reclutamiento de fibras, Sincronización de unidades motrices.
- Factores relacionados con el Estiramiento: Reflejo Miotático. Elasticidad muscular.

**A) Tipos de fibra:** Las fibras lentas se contraen antes que las fibras rápidas.

1. Cargas ligeras: Reclutan fibras lentas (ST).
2. Cargas moderadas: Reclutan ST y FT IIa.
3. Cargas pesadas: Reclutan ST y FT IIa y IIb.

**B) Factores nerviosos:** Sincronización de unidades motrices; al aumentar la fuerza negativa (alta velocidad de elongación) el umbral de excitabilidad de unidades motrices decrece y más unidades motoras son activadas.

**C) Estiramiento:** provoca:

- a. Acumulación de energía elástica y
- b. Dispara el reflejo miotático.

## **Preparación y progresiones de la Pliometría**

La fuerza del tren inferior en los jugadores de baloncesto debe ser suficiente para poder aguantar la intensidad de los ejercicios pliométricos sin que la técnica de ejecución se vea perjudicada.

Los ejercicios pliométricos están divididos en tres niveles: principiante, intermedio y avanzado. Todos los deportistas tanto hombres como mujeres, deben comenzar en el nivel principiante. Los deportistas tienen que ser capaces de realizar todos los ejercicios del nivel principiante con la técnica correcta antes de avanzar al nivel intermedio. Para progresar al nivel avanzado, los deportistas deben ser capaces de realizar todos los ejercicios del nivel intermedio con la técnica adecuada. Se debe medir el nivel de la condición física de los jugadores antes de comenzar un plan de entrenamiento pliométrico avanzado.

- **Primero:** saltos con impulso, llamados countermovement jump o saltos con impulso. Forman parte de una batería de test para medir la potencia del tren inferior, y son utilizados en el entrenamiento de pliometría.
- **Segundo:** saltos desde 20-50 cm. Es el paso previo al cajón de pliometría. Esta altura la podemos encontrar en sencillos materiales como un step o un simple escalón.
- **Tercero:** saltos con rebote seguidos y después a una pierna. Lo dicho, desde una altura similar a la fase anterior nos lanzaremos primero con los dos pies separados a la altura de los hombros y posteriormente a una sola pierna para potenciar el reclutamiento de fibras y la coordinación neuromuscular.
- **Cuarto:** saltos desde 80-120 cm. Aumentamos la altura de nuestra superficie de salto para realizar rebotes con una mayor profundidad.

## **2.4.4. Fundamentación Teórica de la Variable Dependiente.**

### **2.4.4.1. Evaluación Deportiva.**

Dentro del proceso de evaluación implica la medición y valoración de determinados aspectos en comparación con los diferentes parámetros de referencia.

Durante el proceso del entrenamiento se requiere de una evaluación para buscar los objetivos de las condiciones actuales, realizando un diagnóstico, proponiendo objetivos, programando conductas y luego ejecutándolas para modificar el proceso. En el deporte de alta competencia, la evaluación ideal debe ser interdisciplinaria: médico, técnico, preparador físico, nutricionista, psicólogo, y otros.

En el proceso de evaluación deportiva los aspectos a determinar tienen que ver con ciertos factores condicionantes (genéticos y ambientales) de la **MÁXIMA PERFORMANCE**, por lo que se debe valorar principalmente la salud, nutrición, los demás hábitos de vida, la aptitud y los procesos de entrenamiento.

#### **Principios de la evaluación**

Para que la evaluación cumpla con su finalidad pedagógico-didáctica en el proceso del entrenamiento deportivo, tendremos en cuenta algunos principios que garanticen su eficacia y para ello debe:

**Ser una actividad sistemática.**- Es decir debe ser coherente al momento de aplicarla en las diversas fases del proceso.

**Estar integrada en dicho proceso.-** La evaluación nunca deberá desarrollarse de forma separada del proceso, los docentes de esta actividad serán los responsables de realizarla.

**Tener en cuenta las diferencias individuales.-** Con objeto de favorecer el desarrollo de los deportistas, se debe buscar estrategias que faciliten su progresión, ajustándose a sus capacidades diferenciadas.

**Desarrollarse a partir de distintos instrumentos.-** Utilizaremos diversos medios que nos den una amplia información sobre la realidad a valorar considerando que ninguna de las herramientas que habitualmente se emplean en la evaluación reúne las condiciones óptimas.

### **Uso de la evaluación**

Según Litwin y Fernández (12-13), el valor de la evaluación en la educación física y el deporte, lo deseamos destacar por medio de sus múltiples usos. Para tal efecto después de un riguroso estudio proponen las siguientes aristas:

**Como educación en sí.-** Las evaluaciones son procedimientos que deben estar integrados al proceso educativo y, al aplicarlos, deben utilizar al máximo todas sus posibilidades para la instrucción.

**Rendimiento del individuo.-** Indica el grado en que éste ha alcanzado los objetivos del programa. Esto será utilizado por el profesor o entrenador para determinar en qué aspectos debe enfatizar la enseñanza; servirá además, a la finalidad de calificar a los sujetos testados.

**Pronóstico.-** Se dispone en la actualidad de algunos test que permiten predecir el máximo rendimiento de un individuo en determinada actividad, lo que permitirá planificar la cantidad y tipo de enseñanza necesaria para cada individuo.

**Clasificación.-** Por la información que nos da la medida, se podrá formar grupos homogéneos de deportistas de acuerdo a la actividad a realizar. La cantidad de grupos a formar dependerá del número de entrenadores y de las instalaciones disponibles.

**Diagnóstico.-** La utilización de la medida con finalidad diagnóstica indica la ubicación del individuo en cuanto a los fundamentos de la actividad a realizar. Este conocimiento será útil al entrenador para clasificar a los deportistas de acuerdo a sus habilidades básicas, y planificar así el programa partiendo de los conocimientos que cada sujeto o grupo posee.

**Motivación.-** El rendimiento de un deportista en cierta actividad está dado en gran parte por la motivación que lo induzca a realizar un máximo esfuerzo. Todo test tiene un elemento competitivo, ya sea contra normas propias, comparando con resultados de sus compañeros, o contra normas uniformizadas, lo que lo convierte en una excelente motivación.

**Investigación.-** La aplicación de un programa de medidas y evaluación permitirá asentar progresivamente la educación física sobre bases cada vez más científicas. La evaluación de un programa será de utilidad desde el punto de vista administrativo para corregir la forma de aplicación de ese programa en el futuro.

Los datos obtenidos por la evaluación deben servir para mejorar el programa educativo o el plan de entrenamiento. Si no se emplean con este fin, no se justifica que se pierda tiempo de clases en evaluar, ya que, ésta no es un fin por sí misma, sino, un medio para cumplir un objetivo.

### **Técnicas e instrumentos de evaluación**

Durante la sesión de entrenamiento deportivo, muchas veces se evalúa sin aplicar ningún test. Simplemente por la expresión facial momentánea, el tono

de voz, la forma de la postura, entre otros. Estos pueden ser considerados como una evaluación informal o no planeada; a diferencia de una evaluación sistemática ya sea de tipo diagnóstica, formativa y /o sumativa.

Los entrenadores dedicados a la actividad física, deben ser evaluados en su totalidad, ya sea en los aspectos bio-fisiológicos, psíquicos, sociales, y otros. Para determinar si los objetivos están siendo alcanzados o no, deben ser utilizados diferentes técnicas e instrumentos para poder medir y evaluar al deportista como un todo. Puesto que los resultados permitirían dosificar mejor la carga de trabajo, respetándose el principio de la individualidad biológica.

El problema para el docente de Educación Física, el preparador físico, o para aquel que desee evaluar, probablemente sea cómo procesar los datos y la información, cómo describir cualitativa y cuantitativamente.

Hoy en la actualidad existen muchas sugerencias y nuevas posibilidades al respecto. Sin embargo, todas ellas requieren esfuerzo, tiempo y competición, ya sea en su utilización pura o simple, como en su organización.

Dentro de los instrumentos de evaluación consideramos los más importantes:

- Observación y fichas (o listas de control), escalas, sistemas de categoría, etc.
- Entrevista, encuesta y cuestionarios (individual y grupal).
- La técnica de testaje (examen, verificación) y test objetivo del entrenamiento.

### **Aplicación de la evaluación**

La evaluación posee diferentes aplicaciones en el entrenamiento deportivo, y dependerá del momento en que se utilice para darle uno u otro significado.

Al respecto, Fraire (1996: 131-133), citando a distintos autores comunica la existencia de tres tipos de evaluaciones que a continuación desglosamos:

**Inicial o de diagnóstico.-** Tiene como finalidad facilitar la planificación sobre bases conocidas; es decir, teniendo en cuenta las capacidades, estado físico, conocimientos y experiencias anteriores del atleta. Los datos iniciales son fundamentales para ajustar los objetivos y adecuar la programación a seguir. Las acciones a desarrollar están referidas a los siguientes pasos:

- Detectar los conocimientos previos de cada uno de los sujetos.
- Identificar las dificultades con las que se van a encontrar.
- Determinar las causas o factores que determinan esa dificultad.
- Formular un plan de enseñanza o de entrenamiento adecuado.
- Utilizar los resultados obtenidos para diseñar una nueva fase.

**Formativa.-** La evaluación continua surge al entender el entrenamiento como un proceso de perfeccionamiento continuo, necesitando instrumentos que controlen su evolución. En cada etapa precisamos de estos controles que faciliten a los deportistas y entrenadores un conocimiento puntual, para realizar los ajustes precisos sobre lo programado.

Se trata de integrar el proceso de evaluación en la actividad deportiva, sacando de sus resultados aplicaciones inmediatas que la perfeccionen y determinar en qué grado se consiguen los objetivos previstos. Para este tipo de evaluación se empleará básicamente la observación, debiendo contemplar:

- Los cambios obtenidos gracias al entrenamiento.
- Sobre la base de unas metas u objetivos explícitos.
- Qué deben alcanzar los entrenados.

**Sumativa o de producto final.-** Es la síntesis de los resultados de la evaluación progresiva, teniendo en cuenta la evaluación inicial y los objetivos previstos para cada nivel. Se puede emplear dos estrategias, una marcada por la norma y otro por el criterio.

**Evaluación referida a la norma.-**Se trata de comparar el resultado del alumno con los del grupo al que pertenece. Por ejemplo cuando se compara con un baremo previamente establecido, asignándole un valor. La escala utilizada es impuesta desde fuera y elaborada a partir de datos descontextualizados con la realidad del deportista

**Evaluación referida al criterio.-** Desde este enfoque, ligado a una evaluación formativa, el resultado obtenido por el evaluado, se compara con otros resultados realizados por él mismo, en las mismas pruebas o respecto a un criterio fijado de antemano. Con ello se valora el progreso logrado, independientemente del lugar o del puesto que ocupa en el grupo. Igualmente, se valora el proceso realizado por el alumno hacia el objetivo propuesto.

**La Autoevaluación.-** Es el proceso por el que se responsabiliza al deportista de su desarrollo y resultado, conociendo previamente los objetivos previstos en el programa. Para ello, es necesario que él tome conciencia de la importancia de la valoración partiendo del criterio personal.

### **Recomendaciones para una evaluación adecuada**

Según García, Navarro y Ruiz, citado por Claudio, E. (2007), evalúan a la práctica deportiva en cuatro momentos fundamentales:

1. Evaluación del control de las cargas de entrenamiento (diario control individual de las cargas a las que se someten los atletas).

2. Evaluación del **modelo** competitivo (en la actividad física y el deporte existe las plantillas que cuantifican el **comportamiento** del deportista durante la competición, a través de las **Estadísticas** Deportivas).
3. Evaluación del control de la **evolución** de la capacidad de rendimiento. Existen diferentes test de campo o de **laboratorio** que se utilizan para evaluar las facultades (capacidad física, habilidades técnico-tácticas, preparación técnica y experiencia) y la disposición para el rendimiento en los atletas: motivaciones personales.
4. La evaluación final del proceso de intervención. Se refiere a una evaluación integral de proceso de entrenamiento deportivo que permita controlar, sacar conclusiones al proceso y finalmente direccionar el próximo proceso.

#### **2.4.4.2. Desarrollo Deportivo.**

Se debe tomar en cuenta que el desarrollo deportivo durante la competencia es de suma importancia en el momento de adaptar la actividad física como parte del desarrollo físico, cognitivo y social, propiciando un estilo de vida sano.

El correr, saltar, lanzar son capacidades naturales del hombre, que realiza para su desarrollo físico, cognitivo y social propiciando con ello estilos de vida sanos.

En la actualidad se reconocen los beneficios de la actividad física, respaldados por investigaciones científicas que vinculan el aumento de ejercicio y los hábitos de vida positivos con una mejor salud y calidad de vida.

Los efectos de la tecnología presentan pros y contras, y uno de estos últimos son el sedentarismo por la automatización. Dando por resultado un aumento de las enfermedades crónicas y el estrés de la vida cotidiana, esto ha hecho

que nuestra existencia haya cambiado de manera significativa, presentado un impacto en nuestra salud, la nutrición, el estrés y el medioambiente.

## **El Deporte.**

### **Concepto**

Hoy en la actualidad y debido al gran auge de la actividad físico-deportiva, el deporte es analizado desde diferentes puntos de vista, ya sea desde el ámbito cultural como el científico. De este modo el deporte es estudiado por la sociología, la filosofía, la biomecánica, la educación, la historia, etc.

El deporte abarca las distintas manifestaciones en diversos órdenes de nuestra sociedad, de manera que en los últimos años se habla de la industria deportiva como grupo diferenciado que ofrece actividades de distracción, entretenimiento, espectáculo, educación, pasatiempo y, en general, bienes y servicios relacionados con el ocio y la actividad física, competitiva y recreativa. Como afirma (García Fernando, 1990, p.29)

“El término deporte, con el que en la actualidad nos referimos a algo tan claro y que evidencia un fenómeno sociocultural y educativo por todos conocidos, es una de las palabras más polémicas, además de ser uno de los términos más fascinante y complejo” (Paredes, 2002, p.2).

### **Definición.**

El término deporte ha sido objeto de estudio de diversos investigadores, y siempre ha sido difícil, a lo largo de la historia, encontrar una definición sin controversias. Pues, como señala Julián Espartero (2000), unos autores relacionan el concepto deporte con el juego (Amador, Loy, Sergio, Gillet), mientras que otros lo ven más como una competición (Bernard, Barreau y Morne, Parlebas, Blanchard y Chesca).

Sin duda, el concepto de deporte se relaciona con otros términos como la educación física, la preparación militar, la salud física y psíquica, la recreación, la dirección y gestión, etc., de forma singular (con uno de estos términos) o plural (con varios términos a la vez).

El estudio de definiciones del concepto deporte llevado a cabo por Ángel Acuña (1994), le permite concluir que los elementos esenciales del deporte convencional son los siguientes:

- Actividad motriz.
- Carácter competitivo.
- Reglamentación.
- Institucionalización.

El mismo autor señala que las actividades físicas de tiempo libre, no competitivas, se incluirían en el llamado deporte para todos. Pero dejándonos entender, que existe la posibilidad de que dichas actividades (no competitivas) estuvieran incluidas en el mismo término deporte; sólo tendríamos que eliminar el elemento competitivo de dicha relación.

Hoy en la actualidad aunque no exista una definición concreta de deporte de forma unánime de todos los autores, se percibe la tendencia a ampliar, progresivamente, los contenidos que integran la definición de deporte. O sea que, cada vez más aumenta la complejidad del término deporte a medida que la sociedad evoluciona y lo transforma.

Dando un criterio muy personal el deporte es todo lo que podemos percibir, con relación a los movimientos corporales, que se realiza de forma planificada, ordenada fundamentalmente dentro del tiempo libre, con las siguientes finalidades: salud, educación, competición, recreación; y que contiene valores

humanos, que deberían ser desarrollados para alcanzar el máximo nivel de competencia.

### **Objetivos del Deporte**

- Involucrar a la población en la práctica de la actividad física para lograr la detección de talentos deportivos.
- Desarrollar la Actividad Física y el Deporte, propiciando el mejoramiento de la calidad de vida, especialmente de los grupos más vulnerables.
- Fomentar la práctica de la Actividad Física y el Deporte como componente de la formación integral, para conseguir deportistas solidarios desarrollando en ellos los valores cívicos y morales.

### **Clasificación del Deporte**

Una vez analizado el concepto de deporte, es interesante presentar algunas de las clasificaciones más relevantes y conocidas que se han realizado sobre éste. A lo largo de la historia de la actividad física y el deporte son numerosos los autores que han elaborado una clasificación del deporte, aportando en cada una de ellas.

Para Hernández Moreno y Cols. (1999), sostiene que hay un indicador común en la mayoría de las clasificaciones y es que siguen unos criterios poco diferenciados a la hora de definir las ramas en las que se engloban las distintas actividades lúdicas, recreativas y deportivas. Por lo que, dentro de un mismo grupo encontramos modalidades deportivas con una lógica interna totalmente diferente.

Para Sánchez Bañuelos, f. (1984), manifiesta que el deporte se clasifica en deportes básicos y deportes complejos.

- **Deportes básicos:**

Los deportes básicos son los que se encuentran relacionados con las habilidades y destrezas básicas y se suelen desarrollar en un entorno estable. La exigencia respecto a los mecanismos de percepción y decisión suele ser escasas, frente a los mecanismos de ejecución que suele ser elevada.

Estos deportes generalmente son individuales, tales como el atletismo, la natación, tiro con arco, etc.

- **Deportes complejos:**

Estos deportes se desarrollan en entornos cambiantes y el control del movimiento es la regulación externa. Generalmente estos deportes implican actividades con un mayor número de componentes de ejecución, y el orden secuencial de las mismas puede ser variable de una situación a otra.

Las exigencias en los tres mecanismos, percepción, decisión y ejecución, son bastante elevadas. Por ejemplo, el baloncesto, fútbol, voleibol.

Muchos autores tienen diferentes tipos de clasificaciones del deporte según el sentido que ellos los tomen. Por ejemplo:

Bouet (1968) este autor tras realizar algunas críticas sobre las clasificaciones formales o externas, propone una clasificación más profunda en relación a lo elaborado anteriormente, ya que adopta un punto de vista más general, que denomina experiencia vivida, en referencia al tipo de vivencia que el deporte practicado proporciona al individuo distinguiendo de este modo cinco grupo de disciplinas deportivas.

Las clasificaciones son bastantes extensas de acuerdo al tipo de deporte que se practique guiado por las exigencias hacia el deportista demostrando características similares en algunos deportes.

A continuación veremos la siguiente clasificación:

<b>BOUET, M (1968)</b>	Deporte de combate	Con Implemento	Existe contacto físico, el cuerpo como referencia.
		Sin Implemento	
	Deportes de balón o pelota	Colectivos	El balón constituye el factor relacional del deporte.
		Individuales	
	Deportes atléticos y gimnásticos	Atlético de medición objetiva	Referencia, posibilidades del ser humano, gesto técnico importante.
		Gimnásticos de medición objetiva	
Deporte en la naturaleza	La referencia común es que se realizan en el medio natural, y conllevan un gran riesgo.		
Deportes mecánicos	Se caracterizan por el empleo de máquinas, que es la que genera energía, y el hombre quien la controla y la dirige.		

Tabla Nº 5 Clasificación del deporte según Bouet (1968)  
Adaptado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

Durand (1968: 14), establece una clasificación con una orientación exclusivamente pedagógica y clasificando los deportes en cuatro grupos:

<b>DURAND (1968)</b>	Deportes individuales
	Deportes de equipo
	Deportes de combate
	Deportes en la naturaleza

Tabla Nº 6 Clasificación del deporte según Durand (1968)  
Adaptado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

En una línea bien diferente, la escuela soviética elabora a manos de Matveiev (1975) una clasificación tomando como criterio de partida el tipo de periodización del entrenamiento que es posible aplicar a cada deporte, es decir, en base al tipo de esfuerzo físico requerido.

De este modo establece cinco categorías.

<b>MATVEIEV (1975)</b>	<b>Deportes aciclicos</b>	Predominan los movimientos de intensidad máxima, saltos en atletismo, saltos en gimnasia, carreras de velocidad.
	<b>Deporte con predominio de la resistencia.</b>	Deportes de intensidad submaxima medio fondo (natación)
	<b>Deportes de equipo.</b>	Deportes de alta intensidad con pausas constantes de tiempo: baloncesto fútbol sala. Deportes de alta duración con poca interrupción: fútbol.
	<b>Deportes de combate o lucha.</b>	Enfrentamientos directos entre individuos: lucha boxeo.
	<b>Deportes complejos y pruebas múltiples.</b>	Esfuerzos muy diversos y amplios: pentatlón moderno, heptatlon, decatlon.

*Tabla Nº7 Clasificación del deporte según Matveiev (1975)  
Adaptado por: Lic. Iván Giovanny Bonifaz Arias.*

### **La Iniciación deportiva**

La iniciación deportiva es el proceso de enseñanza-aprendizaje seguido por un individuo, para la adquisición de la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte. Sánchez Bañuelos (1990), define el concepto de iniciación deportiva en un sentido amplio, esto es, “no considera a un individuo iniciado hasta que no es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación real de un juego o competición” (p.13). Es un concepto de operatividad motriz y no de comprensión y memorización de una serie de datos a nivel verbal.

Para Hernández Moreno (1995), la iniciación deportiva es:

El proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento.  
(p.11)

Esta vez la definición está planteada desde el punto de vista educativo al hacer incidencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Blázquez (1995), defiende el concepto de iniciación deportiva desde el ámbito educativo aportando que es “el período en que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes”.

Desde el punto de vista educativo, por tanto, la iniciación deportiva supone un proceso de cara a la socialización del individuo, si bien dicho proceso, como señala Blázquez (1995) “se orienta más a unos aprendizajes genéricos que al logro de una práctica eficaz en relación al deporte de competición”.

Asimismo, Contreras (1998) considera que “los valores y actitudes, no han de ser los propios de la competición los que deben ser objetos de transmisión, sino aquellos otros que caracterizan al deporte en sus aspectos lúdicos y de entrenamiento del tiempo libre”:

Dentro de la iniciación deportiva no nos interesa que el niño aprenda lo antes posible técnicas deportivas sino que amplíe las múltiples posibilidades de movimiento mediante juegos o tareas variadas.

Las habilidades y combinaciones de movimiento precozmente adquiridas se conservan en la memoria motriz, indispensables para el aprendizaje y su retención, sin embargo hay que aclarar que no se trata de introducir cualquier

tipo de tarea o juego; es necesario analizar y escoger las tareas o juegos a proponer de manera que resulten significativas para su posible transferencia inmediata a otros ámbitos.

Cuando el niño aprende a correr, a lanzar, a atrapar, de alguna manera está iniciándose en el deporte, puesto que cada uno de estos aspectos forma parte de la práctica deportiva. Saber estimularlos y provocarlos es en definitiva empezar la iniciación deportiva.

### **Factores que influyen en la iniciación deportiva.**

En un cierto estadio del proceso de aprendizaje motor que influye en la iniciación deportiva, habitualmente se inicia a los 7 (siete) años de edad, en donde el niño comienza a integrarse a una actividad deportiva cuyos elementos técnicos que va adquiriendo.

El paso de los ejercicios de entrenamiento al juego real se realiza mediante un mecanismo que permite al niño seleccionar ciertos elementos técnicos, de manera que pueda hacer frente a situaciones concretas sin ningún tipo de ayuda exterior. Dentro del proceso de enseñanza aprendizaje en la iniciación deportiva debe realizarse en función de una serie de factores que afectan y rodean al proceso.

Para Hernández (2000) los factores dentro de la iniciación deportiva son el sujeto, el deporte y el contexto, cada uno de estos factores tiene distintos subfactores que afectan al proceso de iniciación deportiva de forma aislada o en combinación con otros.

Para nuestro criterio algunos de los factores más importantes son los que señalamos a continuación en el grafico N° 6: Factores: (tomado de <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 51 - Agosto de 2002)

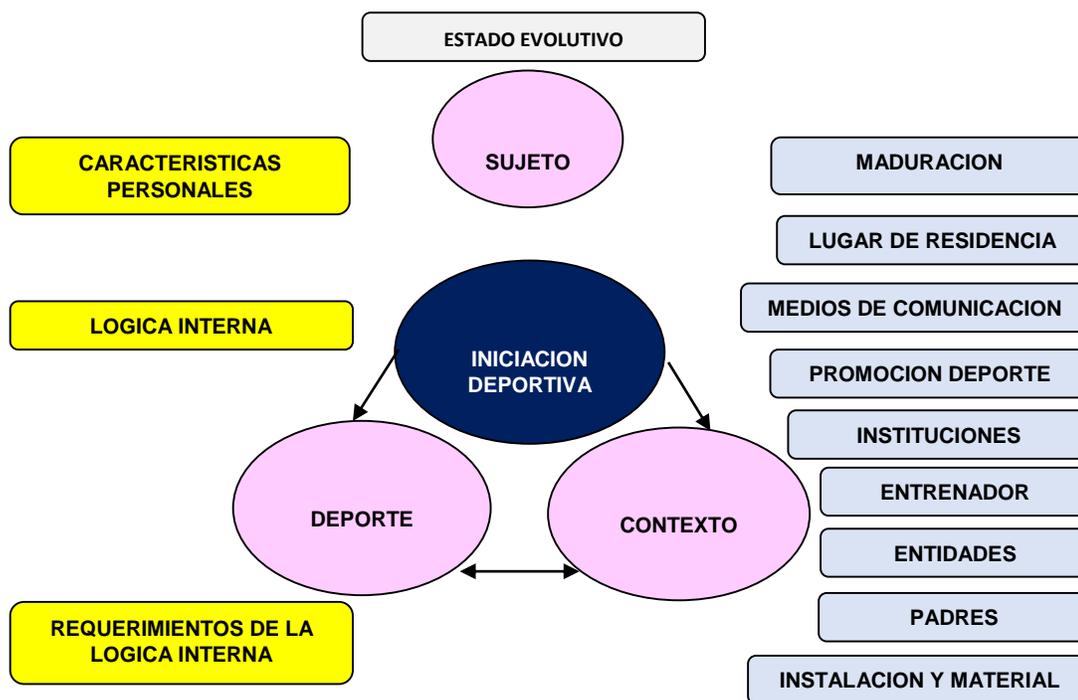


Figura N° 6 Factores: (tomado de <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 51 - Agosto de 2002)  
 Adaptado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

## La práctica Deportiva

La práctica deportiva es la realización de cualquier tipo de actividad física concretada con afán competitivo y en la cual se deben respetar una serie de reglas basadas en reglamentos de competencia. Durante la práctica de cualquier deporte no solo incide sobre el fortalecimiento de los músculos sino que es mucho más lo que sucede dentro del organismo.

Algunas veces se ha comentado de la unión que hay entre el cuerpo y la mente, y dentro del terreno deportivo no iba a ser menos, ya que cuando se práctica deporte se desarrolla todo un proceso químico en el cuerpo que interfiere directamente en nuestra psicología.

Al finalizar la práctica deportiva se sentirá satisfecho, experimentan una sensación de tranquilidad y alegría, esta sensación no es algo que se produce

por sí solo, sino que tiene una explicación, ya que cuando se somete a los músculos a un esfuerzo determinado, el organismo libera una serie de sustancias químicas, conocidas como endorfinas. Estas endorfinas se crean en el organismo dando una sensación de felicidad y bienestar momentánea. Dicha sensación es la que hace sentirse bien relajados después de haber realizado la práctica deportiva.

Por este motivo las personas que practican algún deporte se sienten más positivas ante la vida y llenos de alegría.

#### **2.4.4.3. Planificación Deportiva.**

La planificación deportiva constituye una forma de ordenar los conocimientos e ideas con el objetivo de organizar y desarrollar las sesiones de entrenamiento durante la temporada y que éstas reúnan todos los aspectos propios del juego: tácticos- físicos- psicológicos, teniendo en cuenta el calendario de competición. (López López, 2002, p. 89).

Por tanto, los objetivos de la planificación serán los siguientes:

- Evitar la improvisación, de la misma nace el fracaso.
- Conseguir una continua progresión y mantenimiento de la forma de los deportistas.
- Conseguir el máximo estado de forma en la época de la temporada que más nos interese.
- Mantener un estado de forma óptimo durante la competición.

Dado que el objetivo primordial de la planificación del entrenamiento es la consecución de la forma física, debemos respetar la naturaleza y fases de la forma deportiva, estructurando los entrenamientos en tres grandes periodos directamente relacionados con las fases de la forma deportiva:

- Periodo preparatorio o pretemporada (fase de creación y desarrollo de la forma física).
- Periodo de competición (Mantenimiento de la forma física).
- Periodo transitorio (Fase de desaparición de la forma física).

Estos periodos están basados en la acumulación, transformación y realización de la planificación durante el entrenamiento deportivo, durante los diferentes tipos de macrociclos.

### **Periodo Preparatorio:**

Durante este periodo que es el inicio de la planificación del entrenamiento en donde se crea la base sobre la que se edificará la posterior forma física.

Suele tener una duración de 5 meses en los ciclos anuales y 3 en los ciclos semestrales. Se subdivide en dos mesociclos:

- Mesociclo Preparatorio general:** en el que se trabaja fundamentalmente la resistencia aeróbica y los fundamentos técnicos básicos del deporte, evitando esfuerzos intensos y de alta velocidad.
- Mesociclo preparatorio especial:** en el que se trabaja preferentemente la velocidad y la técnica específica del deporte que practicamos.

En este mesociclo se incluyen ya competiciones de control.

### **Periodo de Competición:**

Alcanzado el estado de forma física ideal durante el periodo anterior, durante este periodo se pretende mantenerlo mayor tiempo posible, para esto será necesario:

- Mantener los niveles de preparación física.

- Seguir perfeccionando los fundamentos técnicos, (lo importante no es ya entrenar los gestos técnicos con rapidez, sino además hacerlo con el mínimo gasto energético)
- Prestar especial atención a la táctica y estrategia.
- Reforzar la preparación psicológica, la concentración y la motivación por competir.
- Valorar el desarrollo teórico individual y grupal de los deportistas.

### **Periodo transitorio:**

Durante este periodo se trata de recuperar al deportista tanto física como psicológicamente de la presión a la que se ha sometido durante el periodo de competiciones, dirigiendo su atención hacia la práctica de deportes y actividades diferentes a las que le tienen ocupado durante el resto de la temporada, con el fin de darle el descanso necesario que le permita afrontar con garantías de éxito un nuevo ciclo de entrenamiento.

Suele durar 5 semanas en los ciclos anuales y 3 semanas en los ciclos semestrales.

### **Ciclos de Entrenamiento**

La duración de cada periodo varía de unos deportes a otros, en función de la duración del periodo de competiciones.

Este condicionante obliga a priorizar la temporada en ciclos semestrales o ciclos anuales.

- **El Ciclo Anual.**

Se caracteriza por un prolongado periodo de competiciones (en torno a 8 o 9 meses) y un extenso periodo preparatorio (3 o 4 meses). En este tipo de ciclos

se tarda más tiempo en alcanzar la forma física pero permite mantenerla durante más tiempo. En la mayoría de los deportes de equipo (fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano, etc.) se organizan los entrenamientos en ciclos anuales. Con periodos de pretemporada de 3 meses, temporadas de competiciones de 8 meses y período transitorio de 1 mes.

- **El Ciclo Semestral.**

Se utiliza principalmente para organizar los entrenamientos en deportes individuales, es decir en deportes cuyo calendario de competición marca dos competiciones importantes bien diferenciadas y separadas en el tiempo (caso de la natación y el atletismo con sus campeonatos de invierno y verano).

Este tipo de ciclos tiene dos periodos preparatorios, dos periodos de competiciones y dos transitorios.

Los entrenamientos se planifican con mayor intensidad que en los ciclos anuales, se alcanza la forma deportiva óptima con mayor prontitud pero también es menos duradera. Por lo tanto un conjunto de microciclos formarán un meso cicló y el conjunto de mesociclos comprenderá un macrociclo.

**Macro ciclo:** Por lo general se refiere al manejo de las cargas durante un año, aunque podrá variar según la periodicidad (simple, doble, múltiple) y podrá ser de seis meses o de tres o cuatro meses. Este ciclo va a estar compuesto por un periodo preparatorio, un periodo competitivo y un periodo de transición.

**Mesociclo:** Por lo general se refiere a la planificación de un mes de trabajo. Pero su duración también dependerá del tipo de trabajo a desarrollar, si lo que buscamos es un alto volumen de trabajo (como en el periodo preparatorio general) la duración de este podrá ser entre siete y ocho semanas mientras si se busca desarrollar un alto grado de intensidad (periodo preparatorio

especifico y competitivo) la duración será menor , aproximadamente tres semanas.

**Microciclo:** Por lo general se refiere a la planificación del trabajo durante una semana.

**La Sesión de Entrenamiento:** Es la unidad básica de entrenamiento en la que se ordenan y ejecutan los ejercicios y tareas que constituyen el trabajo del deportista.

El contenido a desarrollar durante la sesión de entrenamiento debe estar en función de:

- Los objetivos a conseguir.
- El nivel de preparación de los deportistas a los que va dirigida.
- La edad.
- Los medios y el tiempo disponibles.

La duración de la sesión puede variar (entre 1 y 2 horas) pero su estructura debe respetar siempre las siguientes partes:

**1. Parte preparatoria o calentamiento:** Supone una puesta en marcha tanto desde el punto de vista físico, fisiológico, mecánico y psicológico. Durante esta fase se dará toda la información necesaria sobre la sesión de trabajo y se realizará un calentamiento en cuya primera mitad se realizan ejercicios de baja intensidad intercalados con carrera lenta y en la segunda mitad se realizan ejercicios de mediana y alta intensidad con gestos específicos del deporte que se practica.

Se terminará el calentamiento con estiramientos y ejercicios de soltura.

**2. La parte principal:** Fase en la que tratamos de alcanzar los objetivos propuestos. Las tareas a realizar se deben ordenar de la siguiente forma:

- En primer lugar se deben realizar los ejercicios de técnica y destreza pues requieren más atención y concentración
- En segundo lugar los ejercicios de táctica y estrategia.
- Por último las que requieren mayor esfuerzo físico.

Cuando por razones de tiempo, en la misma sesión, se tienen que trabajar todas las cualidades físicas, el orden más aconsejado es el siguiente:

- Comenzamos con la fuerza.
- Seguimos con la velocidad
- Después la resistencia.
- Terminamos con la flexibilidad

**3. Vuelta a la calma:** Tan importante como comenzar los entrenamientos de forma lenta y progresiva es recomendable abandonarla paulatinamente, lo cual, ayuda a una mejor recuperación de los músculos y eliminar el estrés provocado por el entrenamiento.

**Intensidad del Entrenamiento:** Los motivos que mueven hacia la práctica de la actividad física y los deportes son múltiples y muy diversos pero todos pueden resumirse en cuatro objetivos básicos:

- Sí el objetivo de nuestro entrenamiento es **mantener la salud** en buen estado, debemos entrenar 2 a 3 sesiones semanales de 30 a 45 minutos a una intensidad comprendida entre el 55% al 65% de nuestra capacidad cardiaca máxima.

- Sí el objetivo es el **control del peso corporal** se debe entrenar de 3 a 5 sesiones semanales de 45 minutos semanales.

Dos sesiones deben tener una intensidad del 65% al 75%, el resto de las sesiones a intensidad del objetivo anterior.

- Sí el objetivo es **la mejora de la condición física**, se debe entrenar entre 5 y 6 sesiones semanales de 45 a 60 minutos.

Dos sesiones al menos deben tener una intensidad del 75% al 85%, el resto como en objetivos anteriores.

- Si el objetivo es entrenar para entrar en **competición**, se debe entrenar entre 6 y 8 sesiones semanales de 60 a 90 minutos.

Dos o tres sesiones deben tener una intensidad del 85% al 100%, el resto como en objetivos anteriores.

### **Características del Entrenamiento.**

Hay tres aspectos o características del entrenamiento que lo definen como tal:

1. Es un proceso en el que se producen modificaciones en el estado físico, psíquico, cognitivo y afectivo.
2. Tiene como objetivo la optimización del rendimiento.
3. Debe realizarse en forma sistemática y planificada.

Bajo esta descripción, la decisión de entrenarse y adquirir las habilidades básicas de una actividad deportiva específica, deben ir de la mano de una planificación con uno o varios objetivos determinados.

La elección de los objetivos es el motor que permitirá crecer y sobre todo no desistir cuando las fuerzas flaqueen o cuando las responsabilidades diarias conspiran para romper nuestra rutina.

#### **2.4.4.4. Rendimiento Deportivo.**

##### **Definición**

Martin, Carl y Lehnertz (2001) encontraron que a pesar de que las definiciones eran bastantes claras tuvieron algunas dificultades al momento de delimitar que el rendimiento, según estos autores, es “El resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas” (p.48).

Grosser (1992) informa que “El rendimiento deportivo supone la posibilidad de alcanzar el máximo potencial en las diferentes capacidades durante la competición. Para ello el deportista deberá desarrollarse mediante un proceso continuo, sistemático y científico que se conoce con el término de entrenamiento” (p.12).

##### **Conceptos.**

El rendimiento deportivo es la unión entre la ejecución y el resultado de una acción o de una sucesión compleja de acciones deportivas, que son medidas y valoradas en base a unas normas precisas que son socialmente estables.

Entonces se entiende que el rendimiento deportivo es una capacidad que tiene un deportista para poner en marcha todos los recursos bajo unas condiciones determinadas. Es por esta razón que resulta fundamental que abordar la preparación en cualquier deporte desde una perspectiva global, de conjunto.

Cuanto más aspectos se trabajen, más probabilidades habrá para conseguir los resultados deportivos deseados.

En un estudio realizado acerca del Rendimiento Deportivo Comas (1991), describe al Rendimiento Deportivo como: "Algo complejo, que comprende una cantidad de ámbitos concretos, capacidades, elementos y condicionantes" afirmando poco después que "(p.23). Estas capacidades, elementos y condicionantes son aspectos diferenciados, pero como ámbitos del rendimiento deportivo (humano) no se pueden delimitar claramente; sus influencias mutuas son siempre grandes, el paso de uno a otro a menudo no se aprecia". Dicho autor establece cuatro perspectivas para definir dicho concepto, que son:

- **Pedagogía del entrenamiento:** El rendimiento es la unidad entre la realización y resultado de una acción motriz deportiva, orientada en una norma social determinada.
- **Física:** El rendimiento es el cociente entre el trabajo y el tiempo empleado en dicho trabajo.
- **Fisiología:** El rendimiento es el balance energético por unidad de tiempo.
- **Psicología:** El rendimiento es la superación cuantificable de tareas de pruebas establecidas o bien alcanzar determinadas capacidades cognoscitivas, afectivas y psicomotrices.

Platonov (1991) afirma que el rendimiento en el deporte no es más que "la aptitud para ejecutar un determinado trabajo con reacciones energéticas y funcionales mínimas". En esta definición no se alude al logro, o sea, al resultado deportivo.

Ozolin (1989) dice que el rendimiento deportivo es “la unidad entre ejecución y resultado de una acción deportiva de una forma medible a través de diferentes procesos de valoración”, criterio que comparte Vidaurreta (2001).

Grosser (1988) señala al rendimiento deportivo como algo complejo que comprende una cantidad de ámbitos concretos, capacidades, elementos y condicionantes que son aspectos diferenciados que no se pueden delimitar claramente, y aunque sus influencias mutuas son siempre grandes, el paso de uno a otro, a menudo no se aprecia.

Dicho autor aborda el fenómeno con un enfoque sistémico, y aunque reconoce la magnitud de las influencias mutuas entre sus componentes, manifiesta la existencia de limitaciones para definir con precisión las relaciones de interfuncionalidad entre ellos, proponiendo la siguiente definición del rendimiento deportivo en cuatro perspectivas (desde el punto de vista de las ciencias):

1. Pedagogía del entrenamiento: el rendimiento es la unidad entre la realización y resultado de una acción motriz deportiva, orientada en una norma social determinada.
2. Física: el rendimiento es el cociente entre el trabajo y el tiempo empleado en dicho trabajo.
3. Fisiología: el rendimiento es el balance energético por unidad de tiempo.
4. Psicología: el rendimiento es la superación cuantificable de tareas, de pruebas establecidas, o bien alcanzar determinadas capacidades cognoscitivas, afectivas y psicomotrices.

Zatziosrski, (1988), afirma en su trabajo que existen confluencias de criterios respecto al vínculo entre acciones deportivas y el resultado en lo planteado por (Román, 1988), (Grosser, 1988); por lo que a su juicio, se constituye en nota esencial del concepto “rendimiento deportivo.”

El rendimiento deportivo es el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecida

El rendimiento deportivo comprende la unión de algunos factores que coadyuvan al máximo rendimiento ya que no se pueden dimensionarla de forma individual por los aportes de cada una de ellas.

## **Factores que intervienen en el Rendimiento Deportivo**

### **Factores Endógenos.**

Propios de la persona:

**Predisposición innata (genética).**- Se observa con frecuencia que existen personas que del “nacimiento” muestran una salud muy sólida, mientras que otras personas sufren choques durante toda su vida, es decir, sus defensas no están bien desarrolladas a causa de su constitución individual.

**Edad.**- A medida que aumenta la edad, las defensas individuales generales disminuyen, así como la capacidad de adaptación a los esfuerzos intensos o los cambios de entorno en el desarrollo óptimo del rendimiento.

**Asimilación subjetiva del estrés.**- Los esfuerzos cotidianos se perciben subjetivamente de una forma muy distinta.

Las cosas que estimulan a una persona a esforzarse son consideradas por otras como un estrés insostenible.

### **Factores Exógenos.**

Influyen sobre el organismo desde el exterior:

**Influencia del entorno.-** Unos niveles excesivos de ozono, polvo, ruido o contaminación aparecen de forma separada o en combinación, pueden reducir la capacidad de defensa del cuerpo y a largo plazo dar lugar al desarrollo de enfermedades.

**Alimentación incorrecta.-** Una alimentación pobre en vitaminas, monótona o con un contenido de calorías demasiado bajo puede contribuir a que se produzcan problemas de salud.

**Cargas sociales.-** Los problemas familiares, el paro, la soledad, etc., también puede debilitar las defensas.

**Asimilación individual de estrés.-** Dependiendo de la constitución, los diversos factores de la constitución, los diversos factores que provocan estrés se perciben y asimilan de forma diferente. El estrés “malo” (distrés) que se prolonga excesivamente reduce las defensas del organismo

**Esfuerzos psíquicos.-** Los esfuerzos síquicos extremos son, por ejemplo la pérdida de la pareja o los miedos existenciales. Si provocan situaciones de estrés que no se pueden superar, puede verse afectado a la salud, las sobrecargas psíquicas su pueden manifestar a través de numerosas enfermedades psicosomáticas.

**Esfuerzos físicos.-** Cuando el esfuerzo físico es mayor que la resistencia individual se puede producir un debilitamiento del sistema inmunológico. Es conocida la alta propensión de los deportistas a sufrir infecciones, que después

de las lesiones del aparato locomotor constituyen la segunda causa de baja en el entrenamiento y competiciones. Las infecciones leves de las vías respiratorias, del tracto urogenital (infecciones de orina) del sistema digestivo se sitúan en un primer plano.

La actividad física moderada y acorde con el estado de entrenamiento pueden contribuir a aumentar las defensas del cuerpo y aumentar las resistencias a Infecciones de este tipo.

### **Forma Deportiva.**

La forma deportiva puede ser entendida como el estado óptimo en que se encuentra el atleta para alcanzar los mejores resultados competitivos y que pueden ser desarrollados y conservados por un período dado.

Para Matveiev (1985), la forma deportiva se caracteriza por el conjunto de índices fisiológicos, psicológicos y de control médico. La forma deportiva no se caracteriza simplemente por la presencia de tales o cuales componentes, sino también por la correlación armónica de estos, que se corresponden con un determinado nivel de las marcas deportivas.

El término utilizado en el deporte y en la actividad física para expresar un estado de condiciones óptimas en los aspectos de la condición física, habilidad técnica, estrategia, disposición, estabilidad psicológica y humor. Para el autor, estar en forma significa presentar buenos niveles de estas condiciones y en el deporte de alto nivel significa un estado de predisposición óptimo para la obtención de resultados deportivos. (Barbany, 1990, p.23)

Matveiev.L.P. (1982), explica que el primer presupuesto natural de la periodización del proceso de entrenamiento consiste en el tránsito por fases de la forma deportiva. Para este mismo autor, la formación, mantenimiento y

pérdida temporal de la forma son determinadas por el efecto del entrenamiento, cuyo carácter se cambia de modo natural, de acuerdo con la fase de desarrollo de la forma deportiva. De este modo, la forma deportiva sólo puede formarse y mantenerse por un período límite, que se alterna con un carácter de ciclos preparatorios y competitivos.

El mismo autor hace críticas a publicaciones que hablan sobre el desarrollo y posible mantenimiento de la forma deportiva como lo de Videleno (s.f.), citado por el propio autor, que afirma que la forma deportiva puede no solamente mejorarse, sino también conservarse, si fuera necesario, para mantener la preparación del atleta en un nivel suficiente para la realización estable del programa competitivo.

Por otra parte Verjhoshansky (1987), relata que la adquisición de la forma deportiva fue por mucho tiempo la principal condición para el progreso de la maestría deportiva, o sea, la necesidad del aumento continuo de las posibilidades funcionales del organismo del atleta. En la mayor parte de los deportes cíclicos y de los juegos deportivos, el nivel de entrenamiento precedente adquirido (forma deportiva) no sólo es mantenido, sino también desarrollado en el período competitivo.

### **Eficacia y Eficiencia.**

(Harre, 1987, p.59). Define la eficacia y eficiencia como la relación entre el nivel de resultado obtenido y el costo que ha supuesto la actividad. El costo que representa una actividad motriz se expresa en una doble vertiente: costo energético, relacionado con la actividad física desarrollada, y costo cognitivo/mental, relacionado con el esfuerzo mental; el costo de una actividad motriz puede ser valorado a partir de parámetros y criterios de orden fisiológico o mediante test de percepción subjetiva del esfuerzo.

En el ámbito del aprendizaje motor habitualmente es posible identificar un orden secuencial en el que primero el deportista alcanza la eficacia de sus acciones para después ir incrementando progresivamente la eficiencia de las mismas.

En este sentido un mayor nivel de competencia y/o de entrenamiento pueden corresponderse con un aumento de la eficiencia, ya que la correcta administración de los recursos energéticos disponibles es una de las premisas más importantes en el rendimiento deportivo (Navarro, 1995)

Teniendo en cuenta las definiciones anteriores se adapta la definición del rendimiento deportivo como:

La unidad entre la eficiencia y la eficacia de una sucesión monótona de acciones deportivas en el proceso de la competición, que son medidas y valoradas en base a unas normas precisas, socialmente estables (reglamento), y que se expresa como un indicador multifactorial. (Menéndez, 1995, p.37)

### **Evaluación del rendimiento**

La evaluación del rendimiento junto con la planificación del entrenamiento es el requisito previo para la organización del entrenamiento.

Grosser y Neumaier (1988, p.19) mencionan que entre los procedimientos de evaluación del rendimiento que eran bastante claros, hablan también sobre los procedimientos de control dentro de la evaluación de las cuales se pueden distinguir a:

- Encuesta, entrevista.
- Observación (a cargo del entrenador/preparador; con documentación, cuadrículas, vídeo/película, ordenador y similares).

- Test deportivo-motores.
- Evaluaciones de la psicología deportiva;
- Evaluaciones de la medicina del deporte (cardiológica, fisiológica y bioquímica)
- Evaluaciones Ana tomó-funcionales.
- Evaluaciones Biomecánicas.

## **2.5. Hipótesis**

Con el propósito de dar respuesta al problema y a los objetivos de investigación planteados en el presente estudio, se formula la siguiente hipótesis.

$H_1$ . La Pliometría si incide en el rendimiento deportivo de los deportistas de la categoría juvenil de Baloncesto de la Federación Deportivas de Chimborazo.

$H_0$ . La Pliometría no incide en el rendimiento deportivo de los deportistas de la categoría juvenil de Baloncesto de la Federación Deportivas de Chimborazo.

## **2.6. Señalamiento de Variables**

### **2.6.1. Variable Independiente**

La Pliometría.

### **2.6.2. Variable Dependiente**

Rendimiento deportivo.

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA

#### 3.1 Enfoque de la investigación

Este tema de investigación se desarrollará bajo un enfoque Crítico-Propositivo, crítico, porque diagnosticará y analizará la situación actual sobre la aplicación de la pliometría en los deportistas de la categoría juvenil de baloncesto de la Federación Deportiva de Chimborazo, la problemática existente del baloncesto dentro de la Federación y el propósito del estudio, proponiendo una alternativa de solución al problema detectado, yendo más allá del diagnóstico y el análisis, siendo de corte cuantitativo-cualitativo.

**Cualitativo**, porque se aplicarán encuestas, se investigará índices estadísticos con juicios de valor respecto a la factibilidad del trabajo de Investigación, por cuanto se podrá valorar el grado de iniciativa y creatividad.

**Cuantitativo**, porque se recabará la información que será sometida al análisis estadístico, debido a que se utilizará métodos de razonamiento lógico con los cuales se valorará como incide la pliometría en el Rendimiento Deportivo de los deportistas de la categoría juvenil de baloncesto de la Federación Deportiva de Chimborazo.

El método que se utilizará para esta investigación será el Inductivo-Deductivo, que servirá para identificar la problemática como objeto de estudio, se realizar diversos acercamientos teóricos al mismo, y se describirá la relación existente al tiempo de seleccionar el problema.

Por otra parte el método científico caracterizará todo el proceso de la investigación, haciendo presencia en la selección del problema, en la investigación teórica empírica, en el análisis de datos y los resultados que se obtendrán.

El método analítico sintético servirá indistintamente para el tratamiento de la información teórica.

### **3.2 Modalidad básica de la investigación**

#### **Investigación Documental – Bibliográfica**

La bibliografía de esta investigación se reforzará con el aporte de diferentes libros, revistas, artículos, folletos, documentos de memorias extraídos del Repositorio de la Universidad Técnica de Ambato; así como la información obtenida a través de las diferentes páginas del internet, textos, revistas y libros propios.

#### **Investigación de Campo**

Porque esta investigación se realizará en el Coliseo Teodoro Gallegos Borja principal escenario de la ciudad de Riobamba y en donde se produce el proceso de entrenamiento diario de los deportistas de baloncesto de la categoría juvenil de la F.D.CH, para lograr obtener la información directa y real.

#### **Técnicas**

- La Encuesta: será directa a los entrenadores y deportistas de la Federación Deportiva de Chimborazo de Baloncesto
- La Observación: se elaborara fichas de observación que será empleada directamente a los deportistas de la categoría juvenil de baloncesto

### **3.3 Niveles o Tipos de Investigación**

#### **3.3.1. Exploratorio:**

Esta investigación será de tipo exploratorio porque se describe las características y particularidades del problema en el contexto investigado para realizar esta investigación, en donde el investigador se pondrá en contacto con la realidad, y podrá identificar el problema a estudiarse, permitiéndole que con su conocimiento e indagación científica, plantee y formule hipótesis para dar una posible solución al mismo al mismo.

#### **3.3.2. Descriptivo:**

Durante el desarrollo de la investigación se detallarán las causas y consecuencias del problema estudiado, en lo que se refiere a la aplicación de la pliometría en la categoría juvenil de baloncesto y su incidencia en el rendimiento deportivo, será una medición precisa y exacta, porque tiene interés de acción social, comparando entre dos o más fenómenos situaciones o estructuras, clasificando elementos, modelos de comportamiento, según determinados criterios, que caracteriza a una comunidad deportiva, distribuye datos, variables, considerados en forma conjunta.

#### **3.3.3. Correlacional:**

Porque en esta investigación se establecerá la relación de la variable independiente la Pliometría con la variable dependiente el Rendimiento Deportivo. Teniendo como principal propósito, conocer el comportamiento de una variable con respecto de la otra, permitiéndonos evaluar el grado de relación e influencia que tienen, esto permitirá plantear problemas o formular hipótesis, en virtud a las necesidades que existen entre las variables.

### 3.3.4. Explicativo:

La investigación es de **tipo explicativa**, en la cual se explicará las causas y el efecto de la aplicación de la pliometría en el proceso del entrenamiento deportivo para mejorar la capacidad del salto (saltabilidad) en los deportistas juveniles de Baloncesto la Federación Deportiva de Chimborazo basados durante la planificación anual.

### 3.4. Población y Muestra

La información de la población la suministró el Departamento Técnico Metodológico de la Federación Deportiva de Chimborazo con sus datos estadísticos por disciplina deportiva; por ser el tamaño de la población pequeña es decir 50 personas entre deportistas, entrenadores, monitores, preparadores físicos y médico.

El objeto de estudio se presenta el siguiente cuadro:

<b>POBLACIÓN</b>	<b>MUESTRA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
DEPORTISTAS	40	75%
ENTRENADORES	4	10%
MONITORES	2	5%
PREPARADORES FÍSICOS	3	7.5%
MÉDICO	1	2.5%
<b>TOTAL:</b>	50	100%

*Tabla Nº 8 Población.*

*Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.*

*Fuente: Federación Deportiva de Chimborazo.*

### 3.5 Operacionalización de las Variables.

#### 3.5.1 Variable Independiente: La Pliometría

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICA E INSTRUMENTOS
<p><b>Concepto.-</b></p> <p>La pliometría es un tipo de entrenamiento diseñado para producir movimientos rápidos y potentes, generalmente son usados por los atletas para mejorar los métodos de entrenamiento en los diferentes deportes, especialmente en el desarrollo de las capacidades físicas (velocidad, rapidez y fuerza).</p>	<p>Movimientos rápidos y potentes.</p> <p>Métodos de entrenamiento.</p> <p>Capacidades físicas.</p>	<p>Sprint. Salidas rápidas. Cortes. Contraataque. Registro Cualitativo- Cuantitativo</p> <p>Continua. Fartlek Intervalos. Repeticiones. Test.</p> <p>Velocidad. Rapidez. Fuerza. Agilidad. Saltabilidad</p>	<p>¿Su entrenador evalúa sus movimientos rápidos mediante ejercicios de contraataque? Si ( ) No ( )</p> <p>¿Su entrenador lleva un registro cualitativo y cuantitativo de los ejercicios en relación a la preparación física? Si ( ) No ( )</p> <p>¿Su entrenador aplica test en el desarrollo físico dentro de sus entrenamientos? Si ( ) No ( )</p> <p>¿Durante la preparación física su entrenador utiliza el método repetitivo para desarrollar la saltabilidad Si ( ) No ( )</p> <p>¿Su entrenador diseña fichas de observación referente a las capacidades físicas? Si ( ) No ( )</p>	<p><b>TECNICA:</b></p> <p>1. Encuesta.</p> <p><b>INSTRUMENTO:</b></p> <p>2. Fichas de Observación</p> <p>3. Cuestionario</p>

Tabla Nº 9 Variable Independiente.

Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

### 3.5.2 Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo.

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICA E INSTRUMENTOS
<p><b>Concepto:</b></p> <p>Rendimiento Deportivo es la unidad entre la ejecución y el resultado de una acción a una sucesión compleja de acciones deportivas, en base a valoraciones de Fases, Forma y Rendimiento Competitivo.</p>	<p>Sucesión compleja.</p> <p>Forma Deportiva.</p> <p>Rendimiento Competitivo.</p>	<p>Iniciación. Desarrollo. Estabilización Control. Importancia.</p> <p>Periodo Preparatorio Periodo Pre-Competitivo Periodo Competitivo. Periodo Transitorio.</p> <p>Estadísticas de Rendimiento. Periodicidad. Forma deportiva. Nivel técnico-táctico.</p>	<p>¿Para usted las fases del entrenamiento deportivo son muy importantes? Si ( ) No ( )</p> <p>¿Considera usted que, con los periodos de entrenamiento de puede verificar el rendimiento deportivo? Si ( ) No ( )</p> <p>¿Durante el periodo transitorio usted diseña tablas de control para analizar la forma deportiva? Si ( ) No ( )</p> <p>¿El rendimiento deportivo de sus deportistas es analizado estadísticamente? Si ( ) No ( )</p> <p>¿Conoce Usted que es el rendimiento deportivo? Si ( ) No ( )</p>	<p><b>TECNICA:</b></p> <p>1. Encuesta.</p> <p><b>INSTRUMENTO:</b></p> <p>2. Fichas de Observación</p> <p>3. Cuestionario</p>

Tabla Nº 10 Variable Dependiente.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

### **3.6. Plan para la Recolección de la Información.**

La recolección de datos tal como Tejada (1.997) expresa es una “las fases más trascendentales en el proceso de investigación científica”. Dicho autor señala que se deben tener presente los siguientes factores:

A continuación se describe los elementos más sobresalientes que conformaran esta fase de la investigación:

- **Dónde, cuándo y cómo obtendremos la información**

La información será obtenida en la cancha del coliseo Teodoro Gallegos Borja donde se desarrollará el proceso de entrenamiento deportivo, específicamente la pliometría, mediante la observación directa y el trabajo de campo, mediante fichas de observación y encuestas que serán registradas para su posterior análisis estadístico.

- **Quién obtendrá los datos**

Dadas las condiciones en la que se realizará la investigación los datos serán recogidos por el propio investigador. Por ser la única persona autorizada para esta investigación y se realizará a título de la Federación Deportiva de Chimborazo.

- **Con qué instrumento recogemos la información**

El instrumento debe acercar más al investigador a la realidad de los sujetos; es decir, aporta la mayor posibilidad a la representación fiel de las variables de estudio de la investigación. Se utiliza la técnica de la encuesta, bajo la modalidad del cuestionario como instrumento de registro elaborado a partir de la investigación a realizarse. La encuesta debe poseer una serie de condiciones para que sea adecuada para recoger la información necesaria del estudio, y cumpla con las exigencias requeridas, tales como:

- Definición estricta y concreta de los objetivos elegidos.

- Indicación de las condiciones en los que se recogerá la información.
- Posibilidad de un tratamiento cuantitativo.
- Validez y fiabilidad.

Realizando las siguientes preguntas que deberán ser contestadas:

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
1.- ¿Para qué?	Para determinar la incidencia de la pliometría en el rendimiento deportivo de los deportistas de la categoría juvenil de baloncesto de la Federación Deportiva de Chimborazo.
2.- ¿A qué personas u sujetos?	A los deportistas de baloncesto de la Categoría Juvenil.
3.- ¿Sobre qué aspectos?	La importancia de la Pliometría para mejorar el rendimiento deportivo.
4.- ¿Quién?	El Investigador.
5.- ¿Cuándo?	Diciembre 2014 – Agosto 2015
6.- ¿Lugar de recolección de información?	En la Federación Deportiva de Chimborazo
7.- ¿Qué técnicas de recolección?	Fichas de observación y encuestas.
8.- ¿Con que?	Observación directa, registro de datos y cuestionario.
9.- ¿En qué situación?	En la cancha de entrenamiento.

*Tabla Nº 11 Plan de Recolección de Información.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.*

### **3.7. Técnicas e Instrumentos de recolección de la información.**

#### **Técnica**

##### **Encuesta:**

Dentro del trabajo investigativo acerca de la pliometría y su incidencia en el rendimiento deportivo de los deportistas de la categoría juvenil de baloncesto de la Federación Deportiva de Chimborazo”, se estructura un cuestionario con 10 preguntas, las preguntas que contestará el encuestado lo realizará sin presión o intervención del encuestador para de esta manera tener resultados verídicos, precisos y concisos, permitiendo trabajar con los mismos, para lograr los objetivos establecidos.

La encuesta será aplicada a los deportistas y entrenadores de baloncesto de la Federación Deportiva de Chimborazo en forma individual ya que es un formulario impreso que llenan los informantes.

Durante el desarrollo de las encuestas se permitirá brindar el mayor tiempo posible para que contesten las preguntas con suma tranquilidad, como parte interesada están, los entrenadores, y los deportistas.

##### **Instrumento:**

##### **Cuestionario Estructurado.**

Este cuestionario se lo aplicará a los deportistas de la categoría juvenil y a los entrenadores de Baloncesto de la Federación Deportiva de Chimborazo.

### **3.8. Plan de Procesamiento de la Información.**

Una vez culminada la etapa de recopilación de la información, los datos deberán ser procesados, analizados e interpretados estadísticamente utilizando la hoja de cálculo del programa Excel; se colocará la pregunta, a continuación la tabla, el gráfico puede ser presentado en barras, en porcentajes, gráficos en forma de pasteles, posteriormente el análisis e interpretación de los datos en lo posible contrastándolo con ciertos autores.

El procedimiento para el procesamiento de los datos y presentarlos de manera tal de realizar los análisis correspondientes será ejecutados de la siguiente manera:

1. Categorización analítica de los datos.
2. Calificación y tabulación de los datos.
3. Análisis e integración de los datos.

### **3.9. Análisis de Resultados:**

De los resultados obtenidos; 35 deportistas que representan el 87.50%% contestan que su entrenador si evalúa sus movimientos rápidos, mientras que 5 deportistas que corresponden al 12.50 %, dicen que su entrenador no evalúa sus movimientos rápidos.

### **3.10. Interpretación de Resultados.**

Los deportistas encuestados que consideran que su entrenador si evalúa sus movimientos rápidos en el Baloncesto son los que se han interesado más, lo cual permite inferir que transmitiendo conocimientos más técnicos y de fácil comprensión sería posible llegar con facilidad al 12.50% que desconoce sobre la evaluación de los movimientos, para ir mejorando y ampliando sus conocimientos.

Comprobación de hipótesis, de acuerdo al análisis de las encuestas.

- Revisión de la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta, no pertinente, etc.
- Fundamentar las conclusiones que se obtendrán en la presente investigación, las cuales tienen su origen en la ejecución y cumplimiento de los objetivos específicos.
- Establecer las respectivas recomendaciones, las mismas que son el punto de partida para el diseño de propuesta alternativa.

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS DEPORTISTAS JUVENILES DE BALONCESTO DE LA FEDERACION DEPORTIVA DE CHIMBORAZO

**Pregunta 1.-** ¿Su entrenador evalúa sus movimientos rápidos mediante ejercicios de contraataque?

**TABLA Nº 12**

Cód.	Alternativas	Frec.	%
1	SI	35	87,50
2	NO	5	12,50
	<b>TOTAL</b>	40	100,00

*Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.*

**FIGURA Nº 7**



*Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.*

**ANÁLISIS DE DATOS:** De los resultados obtenidos 35 deportistas que representan el 87.50% contestan que su entrenador si evalúa sus movimientos rápidos, mientras que 5 deportistas que corresponden al 12.50 %, dicen que su entrenador no evalúa sus movimientos rápidos.

**INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** Los deportistas encuestados que consideran que su entrenador si evalúa sus movimientos rápidos en el Baloncesto son los que más han intervenido, lo cual permite inferir que transmitiendo conocimientos más técnicos y de fácil comprensión sería posible llegar con facilidad al 12.50% que desconoce sobre la evaluación de los movimientos, para ir mejorando y ampliando sus conocimientos.

**Pregunta 2.-** ¿Su entrenador lleva un registro cualitativo y cuantitativo de los ejercicios en relación a la preparación física?

**TABLA Nº 13**

Cód.	Alternativas	Frec.	%
1	SI	30	75,00
2	NO	10	25,00
	<b>TOTAL</b>	40	100,00

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**FIGURA Nº 8**



Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**ANÁLISIS DE DATOS:** Del cuadro se desprende que de los deportistas encuestados, 30 que corresponden al 75.00% contestan que su entrenador si lleva un registro cualitativo y cuantitativo de los ejercicios, mientras que 10 deportistas que representan el 25.00% indican que su entrenador no lleva un registro.

**INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** Esto nos da a conocer que existe un gran grupo de deportistas que si conocen sobre el registro de datos adecuados para el baloncesto, pero un 25.00% están en ejecución de registro de datos para mejorar su conocimiento, por lo que sería importante homologar los conocimientos para que los deportistas tenga una base fija en la práctica y ejecución del Baloncesto.

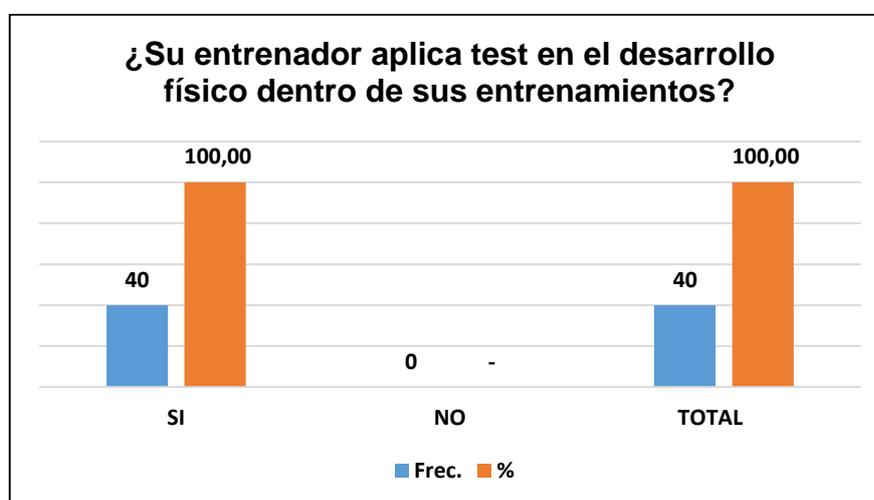
**Pregunta 3.-** ¿Su entrenador aplica test en el desarrollo físico dentro de sus entrenamientos?

**TABLA Nº 14**

Cód.	Alternativas	Frec.	%
1	SI	40	100,00
2	NO	0	-
	<b>TOTAL</b>	40	100,00

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**FIGURA Nº 9**



Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**ANÁLISIS DE DATOS:** Podemos observar que de los 40 deportistas encuestados que corresponden al 100% contestan que su entrenador si aplica test en el desarrollo deportivo dentro de sus entrenamientos.

**INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** Esto demuestra que en los deportistas juveniles de baloncesto si se aplican test físicos durante el desarrollo deportivo, lo que se pone de manifiesto que es una ejecución continua en los entrenamientos.

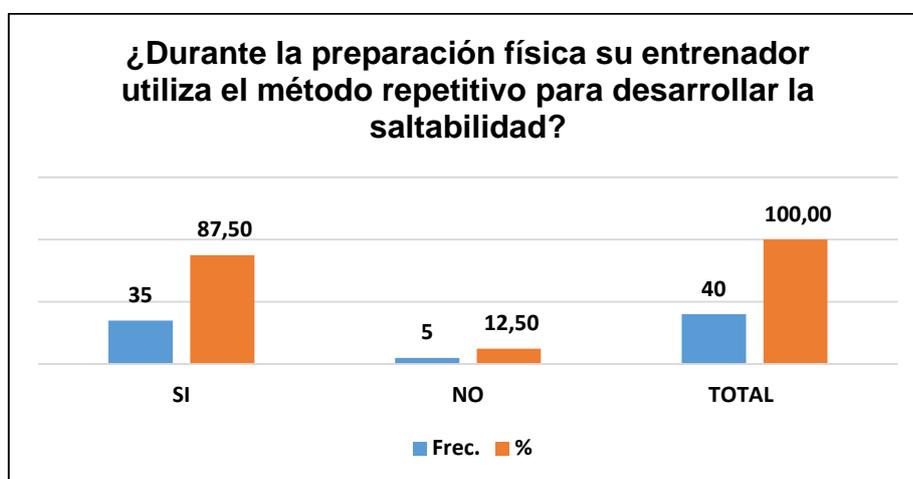
**Pregunta 4.-** ¿Durante la preparación física su entrenador utiliza el método continuo para desarrollar la saltabilidad?

**TABLA Nº 15**

Cód.	Alternativas	Frec.	%
1	SI	35	87,50
2	NO	5	12,50
	<b>TOTAL</b>	40	100,00

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**FIGURA Nº 10**



Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**ANÁLISIS DE DATOS:** Podemos analizar que 35 deportistas encuestados que corresponden al 87.50% consideran que el método continuo si sirve para desarrollar la resistencia, mientras que 5 deportistas que es el 12.50% nos dan a conocer que para ellos no es beneficioso este método.

**INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** Esto nos demuestra que el entrenador si utiliza el método continuo de forma correcta y ordenada para el desarrollo de la resistencia durante la preparación física en los entrenamientos ya que él puede verificar si su rendimiento deportivo es óptimo durante las sesiones logrando alcanzar el éxito propuesto.

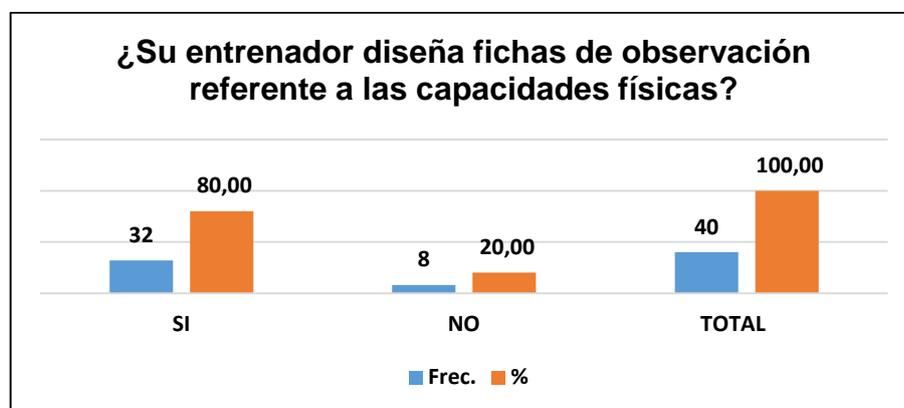
**Pregunta 5.-** ¿Su entrenador diseña fichas de observación referente a las capacidades físicas?

**TABLA Nº 16**

Cód.	Alternativas	Frec.	%
1	SI	32	80,00
2	NO	8	20,00
	<b>TOTAL</b>	40	100,00

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**FIGURA Nº 11**



Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**ANÁLISIS DE DATOS:** Se puede observar que 32 deportistas que representan el 80.00% de los encuestados consideran que su entrenador si lleva un control de las capacidades físicas en las fichas de observación para alcanzar un nivel óptimo, mientras que 8 deportistas que representan el 20.00% consideran que su entrenador no trabaja con estas fichas.

**INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** Se puede observar que la mayoría de deportistas que representan el 80.00 % tienen una aceptable condición física, medida por las fichas de observación que servirán para incentivar al resto de deportistas que es muy bajo solo con el 20.00% de acuerdo a la encuesta realizada por los entrenadores.

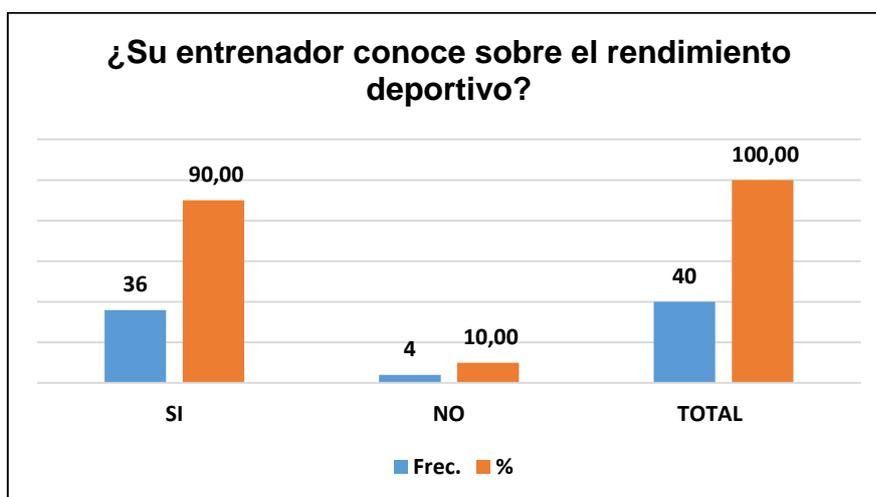
**Pregunta 6.-** ¿Su entrenador conoce sobre el rendimiento deportivo?

**TABLA N° 17**

Cód.	Alternativas	Frec.	%
1	SI	36	90,00
2	NO	4	10,00
	<b>TOTAL</b>	40	100,00

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**FIGURA N° 12**



Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**ANÁLISIS DE DATOS:** Se observa que 36 deportistas que representan el 90.00% contestan que su entrenador si conoce acerca del rendimiento deportivo, mientras que 4 deportistas que representan el 10.00% contestan que su entrenador no conoce sobre el tema.

**INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** Entonces se puede deducir que existe un gran número de deportistas que si tienen nociones sobre el rendimiento deportivo, que ha sido evaluado por su entrenador. Mientras que un número mínimo de deportistas desconoce sobre el rendimiento deportivo o que su entrenador no ha tenido el tiempo necesario para explicarle sobre este tema.

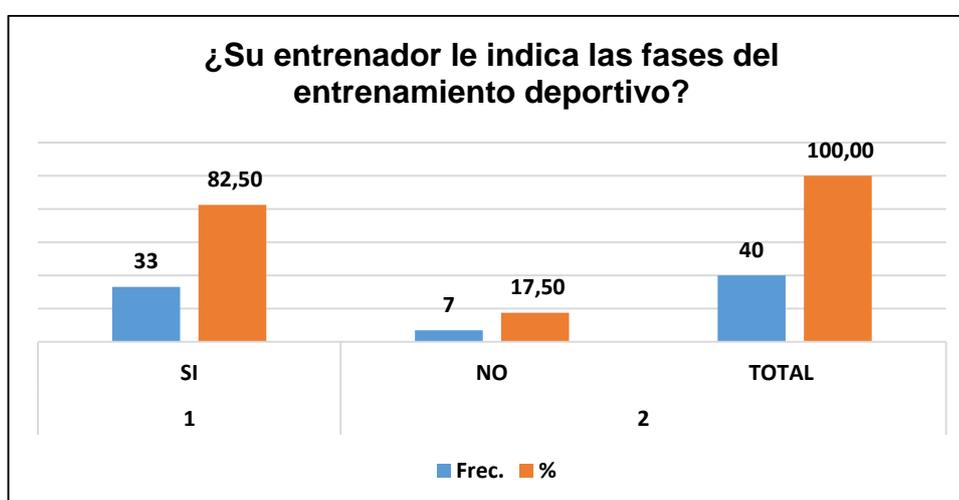
**Pregunta 7.-** ¿Su entrenador le indica las fases del entrenamiento deportivo?

**TABLA N° 18**

Cód.	Alternativas	Frec.	%
1	SI	33	82,50
2	NO	7	17,50
	<b>TOTAL</b>	40	100,00

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**FIGURA N° 13**



Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**ANÁLISIS DE DATOS:** Se observa que 33 deportistas que representan el 82.50% contestan que su entrenador si conoce sobre las fases del entrenamiento. Mientras que 7 deportistas que representan el 17.50% contestan su entrenador tiene un desconocimiento del tema.

**INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** En la representación gráfica se puede deducir que el 82.50% de los deportistas encuestados si conocen sobre las fases del entrenamiento deportivo, mientras que el 17.50 % de deportistas necesitan conocer sobre este tema lo que es más fácil ya que el grupo mayoritario sabría explicarles.

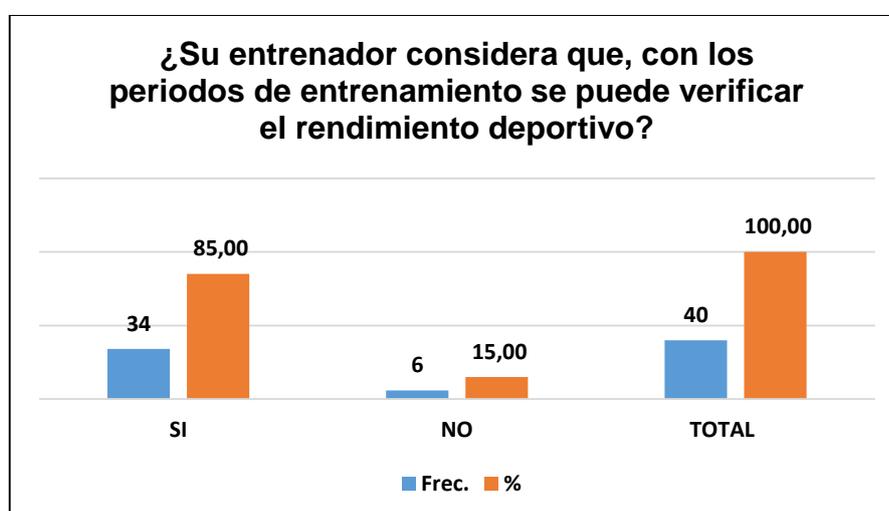
**Pregunta 8.-** ¿Su entrenador considera que, con los periodos de entrenamiento se puede verificar el rendimiento deportivo?

**TABLA Nº 19**

Cód.	Alternativas	Frec.	%
1	SI	34	85,00
2	NO	6	15,00
	<b>TOTAL</b>	40	100,00

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**FIGURA Nº 14**



Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**ANÁLISIS DE DATOS:** Tenemos en cuenta que 34 deportistas que representan el 85.00% contestan que su entrenador si considera a los periodos de entrenamiento como verificación del rendimiento deportivo, mientras que 6 deportistas que representan el 15.00% dicen que no tienen un conocimiento claro y preciso.

**INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** Observando el grafico se puede establecer que el 85.00% de los encuestados consideran al rendimiento deportivo debe estar basado en los periodos de entrenamiento dentro de la planificación deportiva para alcanzar los objetivos propuestos.

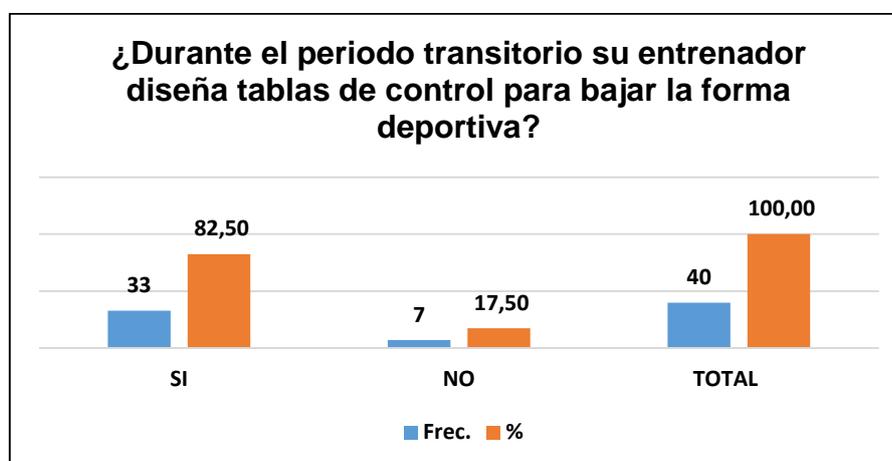
**Pregunta 9.-** ¿Durante el periodo transitorio su entrenador diseña tablas de control para bajar la forma deportiva?

**TABLA Nº 20**

Cod.	Alternativas	Frec.	%
1	SI	33	82,50
2	NO	7	17,50
	<b>TOTAL</b>	40	100,00

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**FIGURA Nº 15**



Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**ANÁLISIS DE DATOS:** Tenemos en cuenta que 33 deportistas que representan el 82.50% contestan que su entrenador trabaja con tablas de control para bajar la forma deportiva durante el periodo transitorio. Mientras que 7 deportistas que representan el 17.50% consideran que su entrenador no trabaja con este tipo de tablas.

**INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** En la representación gráfica nos da a entender que el 82.50% siendo el mayor número de deportistas consideran que su entrenador diseña en forma planificada las tablas de control durante los periodos de entrenamiento.

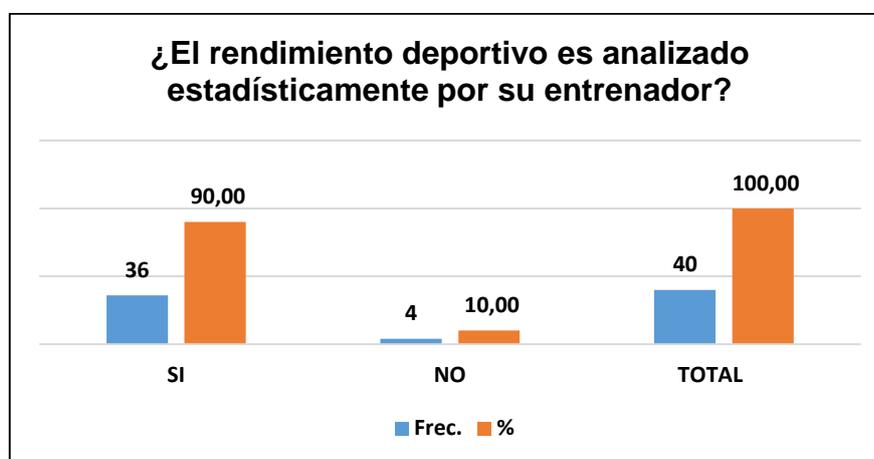
**Pregunta 10.-** ¿El rendimiento deportivo es analizado estadísticamente por su entrenador?

**TABLA Nº 21**

Cod.	Alternativas	Frec.	%
1	SI	36	90,00
2	NO	4	10,00
	<b>TOTAL</b>	40	100,00

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**FIGURA Nº 16**



Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**ANÁLISIS DE DATOS:** Debemos tener en cuenta que 36 deportistas que representan el 90.00% contestaron que el rendimiento deportivo si es analizado estadísticamente por su entrenador. Mientras que 4 deportistas que representan el 10.00% dicen que no.

**INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** Mirando el gráfico nos damos cuenta que de los 40 deportistas encuestados 36 de ellos que representa el 90.00% si están de acuerdo en el análisis estadístico del rendimiento deportivo, mientras que solamente los 4 restantes que representan al 10.00%, se tendría que realizar un trabajo estadístico más acorde con el análisis del rendimiento deportivo en nuestros deportistas.

## 4.2 RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS ENTRENADORES, MONITORES, PREPARADORES FISICOS Y MEDICO DE LA FEDERACION DEPORTIVA DE CHIMBORAZO.

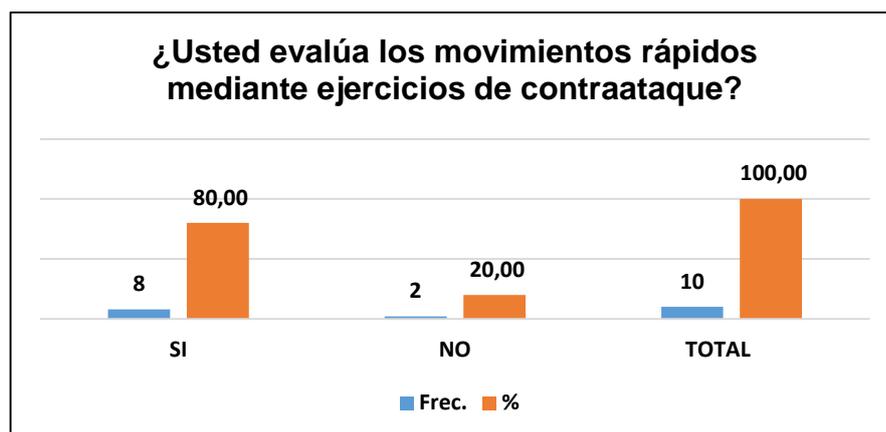
**Pregunta 1.-** ¿Usted evalúa los movimientos rápidos mediante ejercicios de contraataque?

**TABLA Nº 22**

Cod.	Alternativas	Frec.	%
1	SI	8	80,00
2	NO	2	20,00
	<b>TOTAL</b>	10	100,00

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**FIGURA Nº 17**



Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**ANÁLISIS DE DATOS:** En la presente figura claramente se puede determinar que el 80% de los encuestados consideran que si evalúan los movimientos rápidos, y el 20% mencionan que no evalúan.

**INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** Los entrenadores, monitores estimulan a los ejercicios prácticos de contragolpe mediante los movimientos rápidos, ya que en la actualidad dentro de los procesos de cambio durante los entrenamientos se necesitan incorporar nuevos ejercicios para mejorar la práctica deportiva.

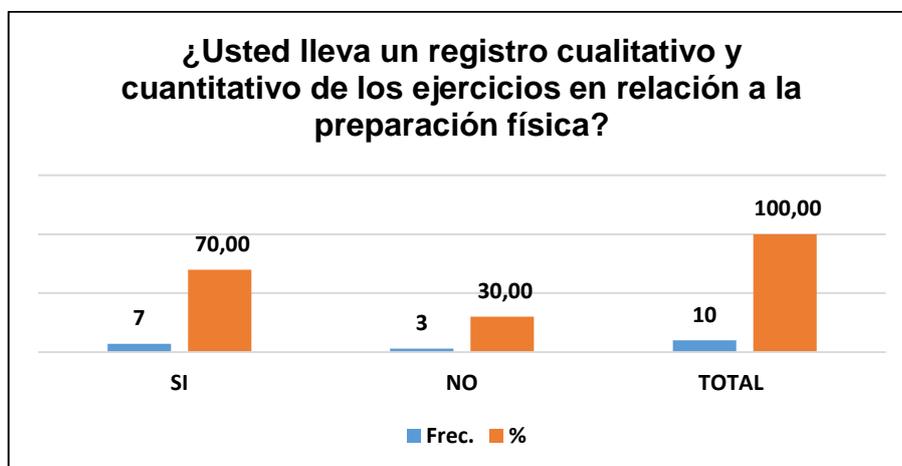
**Pregunta 2.-** ¿Usted lleva un registro cualitativo y cuantitativo de los ejercicios en relación a la preparación física?

**TABLA Nº 23**

Cod.	Alternativas	Frec.	%
1	SI	7	70,00
2	NO	3	30,00
	<b>TOTAL</b>	10	100,00

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**FIGURA Nº 18**



Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**ANÁLISIS DE DATOS:** En la figura claramente se puede determinar que el 70% de los entrenadores encuestados consideran que llevan un registro de los ejercicios en relación con la preparación física, y el 30% mencionan que no.

**INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** Como se observa en el gráfico, el 70% de los entrenadores llevan un registro cualitativo y cuantitativo de los ejercicios para lograr una evaluación óptima durante la preparación física de sus deportistas de acuerdo a la planificación del entrenamiento diario y tan solo el 30% debería empezar a llevar registros.

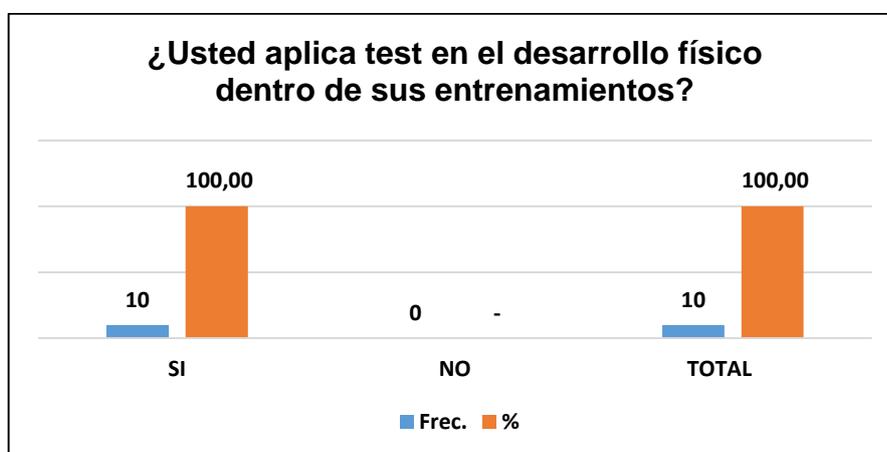
**Pregunta 3.-** ¿Usted aplica test en el desarrollo físico dentro de sus entrenamientos?

**TABLA Nº 24**

Cod.	Alternativas	Frec.	%
1	SI	10	100,00
2	NO	0	-
	<b>TOTAL</b>	10	100,00

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**FIGURA Nº 19**



Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**ANÁLISIS DE DATOS:** Debemos tomar en cuenta que las 10 personas encuestadas entre entrenadores, monitores, preparadores físicos que representan el 100% nos han respondido que si aplican los test para mejorar el desarrollo físico durante sus entrenamientos.

**INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** En la figura se observa que los datos obtenidos son del 100% de las encuestadas realizada a los entrenadores, lo que nos permite enunciar que si aplican correctamente los test físicos, dándonos como resultado que su desarrollo físico dentro de los entrenamientos es verdaderamente muy satisfactorio.

**Pregunta 4.-** ¿Durante la preparación física usted utiliza el método repetitivo para desarrollar la saltabilidad?

**TABLA Nº 25**

Cod.	Alternativas	Frec.	%
1	SI	6	60,00
2	NO	4	40,00
	<b>TOTAL</b>	10	100,00

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**FIGURA Nº 20**



Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**ANÁLISIS DE DATOS:** Tenemos en cuenta que de los 10 encuestados que representan el 100% solo 6 entrenadores que nos dan el 60%, han respondido que el método repetitivo sirve para desarrollar la capacidad del salto durante la preparación física de sus deportistas es muy bueno y el otro 40% nos han manifestado que no.

**INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** Por lo expuesto en el análisis de datos y observando la figura se puede referir a que los entrenadores en un 60% si utilizan correctamente este método y que sus deportistas se encuentran en óptimas condiciones para el desarrollo de la saltabilidad, no obstante tendríamos que trabajar para mejorar ese 40% que nos está haciendo falta durante la ejecución de esta capacidad.

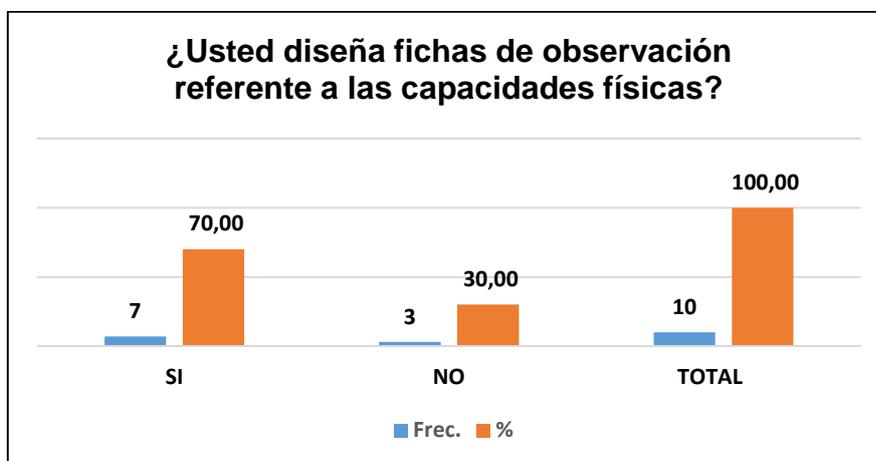
**Pregunta 5.-** ¿Usted diseña fichas de observación referente a las capacidades físicas?

**TABLA Nº 26**

Cod.	Alternativas	Frec.	%
1	SI	7	70,00
2	NO	3	30,00
	<b>TOTAL</b>	10	100,00

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**FIGURA Nº 21**



Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**ANÁLISIS DE DATOS:** En la presente figura se puede observar que el 70% de los encuestados es decir 7 entrenadores consideran que si diseñan fichas de observación referentes a las capacidades físicas, *mientras que el 30% dice que no diseñan las fichas.*

**INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** Debemos tomar en consideración las características y elaboración de las fichas de observación que son empleadas por el 70% de los encuestados para su evaluación, mientras que el 30% nos da a conocer que no tienen un control para la evaluación de las capacidades físicas debido al corto tiempo que existe para la planificación del entrenamiento.

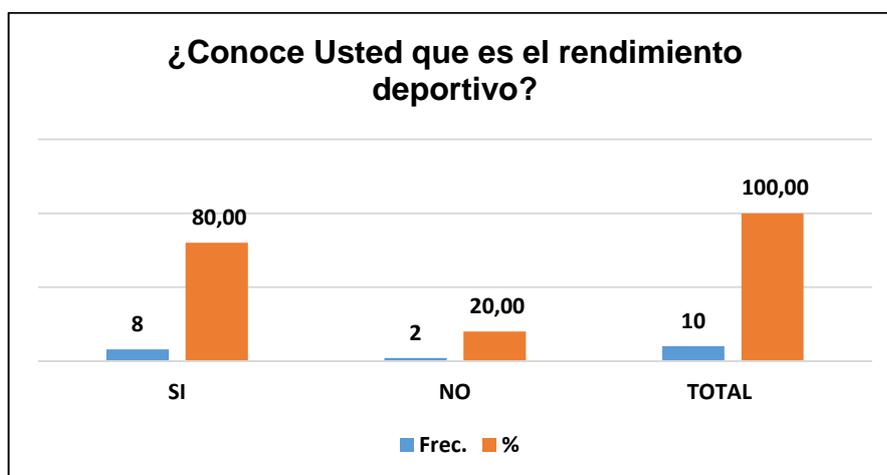
**Pregunta 6.-** ¿Conoce Usted que es el rendimiento deportivo?

**TABLA N° 27**

Cod.	Alternativas	Frec.	%
1	SI	8	80,00
2	NO	2	20,00
	<b>TOTAL</b>	10	100,00

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**FIGURA N° 22**



Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**ANÁLISIS DE DATOS:** Debemos considerar que del 100% de los encuestados es decir 10, solamente hay 8 entrenadores que equivale al 80% manifiestan que si conocen acerca del significado sobre el rendimiento deportivo lo cual nos hace notar que si existe un interés notable por parte de dichos entrenadores, mientras que un mínimo del 20% opinan que desconocen sobre el termino rendimiento deportivo.

**INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** Observando la figura nos damos cuenta que de los 10 encuestados, manifiestan que si logran alcanzar su mejor rendimiento deportivo como un objetivo trazado durante sus entrenamientos, y tan solo 2 opinan de manera distinta tratando en lo posible de orientarles y dirigirles para lograr los éxitos deseados.

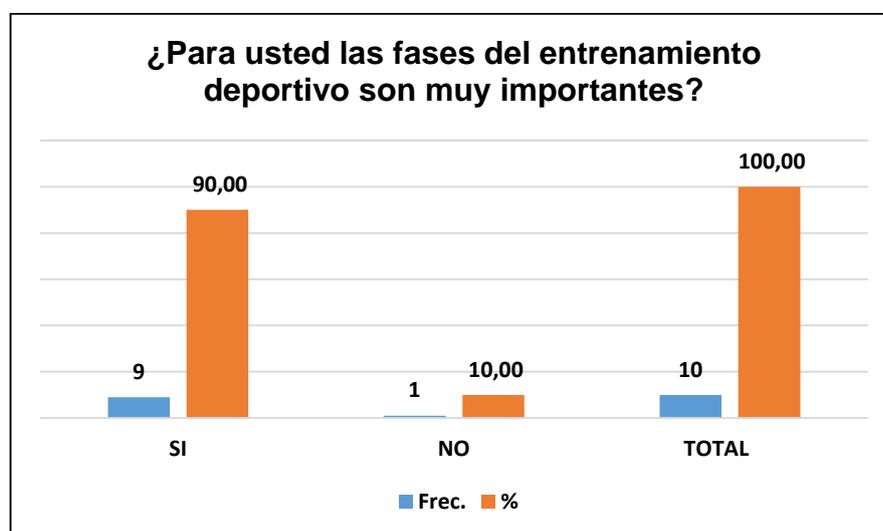
**Pregunta 7.-** ¿Para usted las fases del entrenamiento deportivo son muy importantes?

**TABLA Nº 28**

Cod.	Alternativas	Frec.	%
1	SI	9	90,00
2	NO	1	10,00
	<b>TOTAL</b>	10	100,00

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**FIGURA Nº 23**



Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**ANÁLISIS DE DATOS:** Debemos tener en cuenta que el 90% de los encuestados consideran que todas las fases del entrenamiento son muy importantes dentro del entrenamiento tratando de alcanzar el máximo del rendimiento deportivo, y tan solo el 10% mencionan que no.

**INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** Según lo manifestado por los 9 encuestados que representan a la mayoría, que durante el entrenamiento deportivo es muy necesario tener en cuenta las fases, las etapas y los periodos con las cuales los deportistas alcanzaran el rendimiento deportivo.

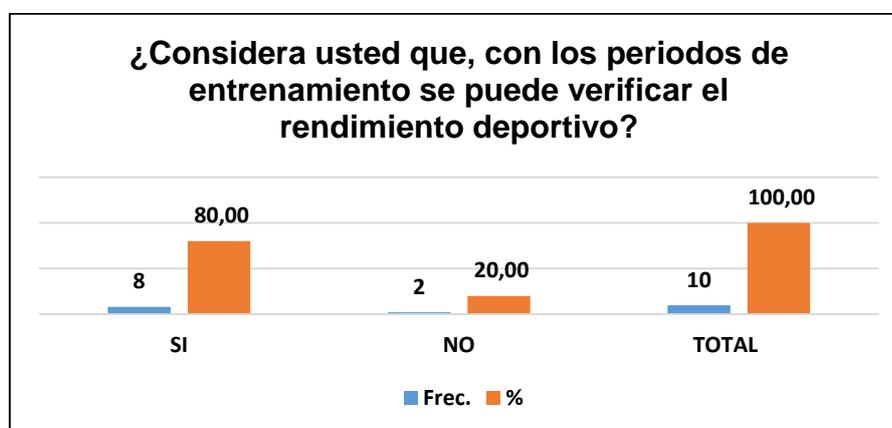
**Pregunta 8.-** ¿Considera usted que, con los periodos de entrenamiento se puede verificar el rendimiento deportivo?

**TABLA Nº 29**

Cod.	Alternativas	Frec.	%
1	SI	8	80,00
2	NO	2	20,00
	<b>TOTAL</b>	10	100,00

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**FIGURA Nº 24**



Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**ANÁLISIS DE DATOS:** De los resultados obtenidos; 8 entrenadores que representan el 80.00% contestan que si se puede verificar el rendimiento deportivo durante los periodos de entrenamiento, mientras que 2entrenadores que corresponden al 20.00%, dicen que no se puede verificar el rendimiento deportivo.

**INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** Dentro de los 10 entrenadores encuestados el 80.00% consideran que si se puede verificar el rendimiento deportivo por la trasmisión de los conocimientos técnicos-tácticos que servirán de fácil comprensión para llegar con facilidad al 20.00% que desconocen sobre la verificación del rendimiento deportivo que serán analizados durante los periodos de entrenamiento.

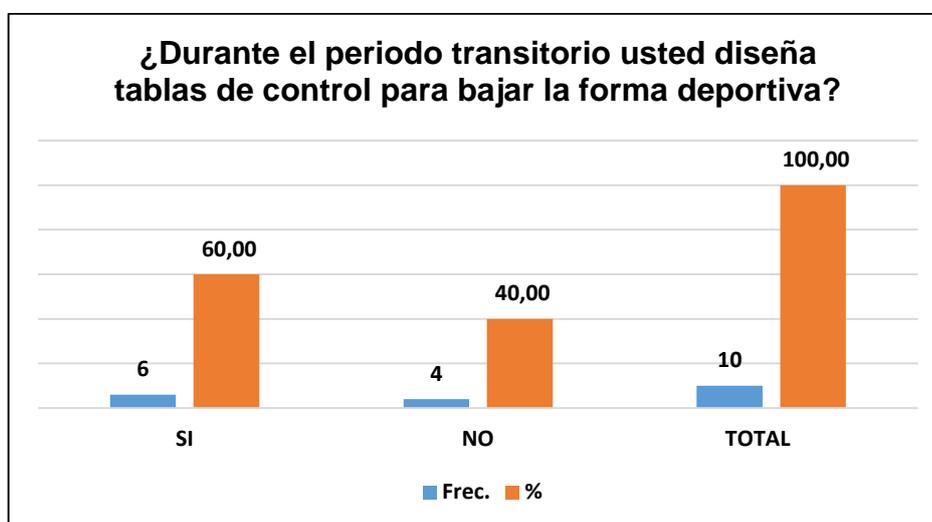
**Pregunta 9.-** ¿Durante el periodo transitorio usted diseña tablas de control para bajar la forma deportiva?

**TABLA Nº 30**

Cod.	Alternativas	Frec.	%
1	SI	6	60,00
2	NO	4	40,00
	<b>TOTAL</b>	10	100,00

Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**FIGURA Nº 25**



Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**ANÁLISIS DE DATOS:** Debemos tener en cuenta que 6 entrenadores que representan el 60.00% contestan que si diseñan tablas de control para bajar la forma deportiva teniendo un conocimiento claro y preciso en la elaboración de dichas tablas, mientras que 4 entrenadores que representan el 40.00% manifiestan que no.

**INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** Observando la figura nos damos cuenta que el 60.00% consideran que el diseño de tablas de control dentro del periodo transitorio son necesarias ya que el tipo de descanso es activo para la iniciación del nuevo macrociclo de entrenamiento.

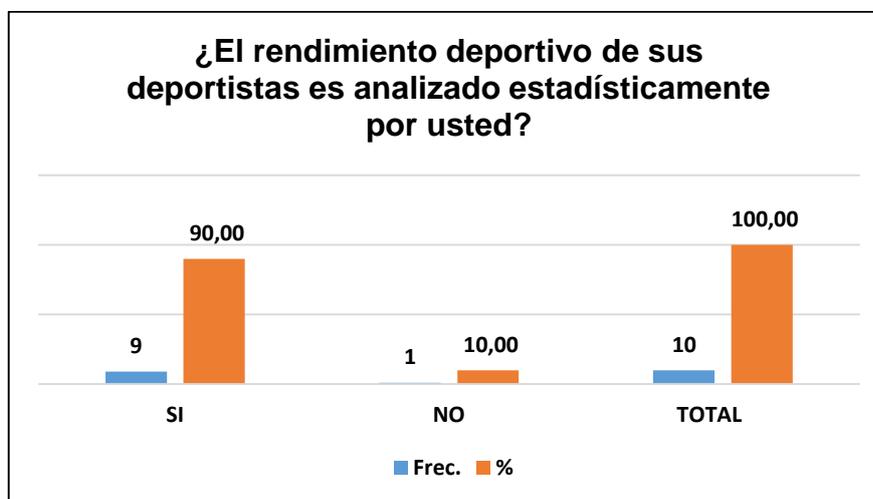
**Pregunta 10.-** ¿El rendimiento deportivo de sus deportistas es analizado estadísticamente por usted?

**TABLA Nº 31**

Cod.	Alternativas	Frec.	%
1	SI	9	90,00
2	NO	1	10,00
	<b>TOTAL</b>	10	100,00

*Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.*

**FIGURA Nº 26**



*Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.*

**ANÁLISIS DE DATOS:** De los datos obtenidos de la encuesta realizada a los entrenadores nos demuestra que el 90.00% si analizan el rendimiento deportivo de manera estadística mediante las diferentes fichas de observación, mientras que el 10.00% no analiza el rendimiento deportivo.

**INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** La estructura del entrenamiento por parte de los 9 entrenadores coincide que el rendimiento deportivo debe ser analizado estadísticamente para llegar a una evaluación óptima de los resultados individuales y grupales, para lo cual deberíamos trabajar con el entrenador para tratar de involucrarle en el análisis estadístico del entrenamiento.

### **4.3. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS (FICHA DE OBSERVACIÓN)**

En base a la observación de campo utilizando el modelo descriptivo podemos tabular los resultados y destacar las siguientes conclusiones.

#### **FICHA DE OBSERVACIÓN**

**Observación:** Basquetbolistas de la Federación Deportiva de Chimborazo.

**Hora:** De 15H30 a 17H30 de lunes a viernes.

**Objetivo:** Determinar el entrenamiento que los Basquetbolistas juveniles realizan en sus entrenamientos diarios.

Realizaremos la evaluación basándonos en los datos recogidos en las distintas sesiones, mediante la observación y en los datos que hemos ido registrando en las fichas de los deportistas.

## FICHA DE OBSERVACIÓN

N°	NOMINA	PLIOMETRÍA												RENDIMIENTO DEPORTIVO																					
		S	C	R	N	S	C	R	N	S	C	R	N	S	C	R	N	S	C	R	N	S	C	R	N										
01	JESSICA BOLORZANO	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	3	0	0
02	ALEXANDRA CACERES	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	3	0	0	
03	JOSELYN MIRANDA	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	3	0	0	
04	DANIELA HARO	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	3	1	0	
05	MERCEDES SANCHEZ	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	2	1	0	
06	MARIA PAULA BONIFAZ	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	2	1	0	
07	KATY GUEVARA	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	4	0	0	
08	FERNANDA RODRIGUEZ	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	5	1	1	0	
09	ESTEFANIA BOLORZANO	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	2	1	0	
10	MARIA JOSE VICUÑA	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	3	1	0	
11	GABRIELA OROZCO	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	5	1	1	0
12	SALOME LEON	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	5	1	0	0	
13	KAREN ALTAMIRANO	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	5	2	0	0	
14	VERONICA MORENO	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	2	2	0	
15	MISHEL PARCO	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	2	1	0	
16	TATIANA CHAVEZ	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	5	1	1	0	
17	PAMELA MENDEZ	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	3	1	0
18	ANITA ALVEAR	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	1	2	0	
19	PAMELA TRUJILLO	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	2	1	0	
20	VALERIA MOYANO	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	3	0	0	
21	FRANCISCO RUIZ	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	2	2	0	
22	JOSE GRANDA	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	4	0	0	
23	JOE PAUCAR	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	6	1	0	0	
24	EDGAR PAGUAY	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	5	2	0	0	
25	LUIS RICAURTE	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	4	0	0	
26	ERICK QUIÑONEZ	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	3	1	0	
27	JOSE LLERENA	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	5	1	1	0	
28	LUIS TIBAN	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	2	1	0	
29	FABIAN MOYOTA	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	2	5	0	0	
30	BRYAN ARELLANO	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	2	1	0	
31	DENNIS ESTRADA	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	4	0	0	
32	PAOLO VALLEJO	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	3	0	0	
33	OMAR VABCO	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	2	1	0	
34	LUIS FLORES	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	5	2	0	0	
35	JAIME CHAVEZ	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	5	2	0	0	
36	JUAN CAMACHO	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	3	0	0	
37	JEFFERSON CAREZAS	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	2	1	0	
38	JOSE PAGUAY	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	3	0	0	
39	GUILLERMO CASTRO	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	5	1	1	0	
40	SEBASTIAN CASTRO	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	4	0	0	
	Σ	2	1			1	2			1	1			3				3	1			1	2			2	1			1	1				
	TOTAL:	1	2	7	0	4	2	4	0	4	7	9	0	1	9	0	0	3	1	0	0	0	2	3	5	0	8	2	0	0	5	5	5	0	

Tabla N° 32 Ficha de Observación.

Fuente: Datos de la Ficha de Observación aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH

Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

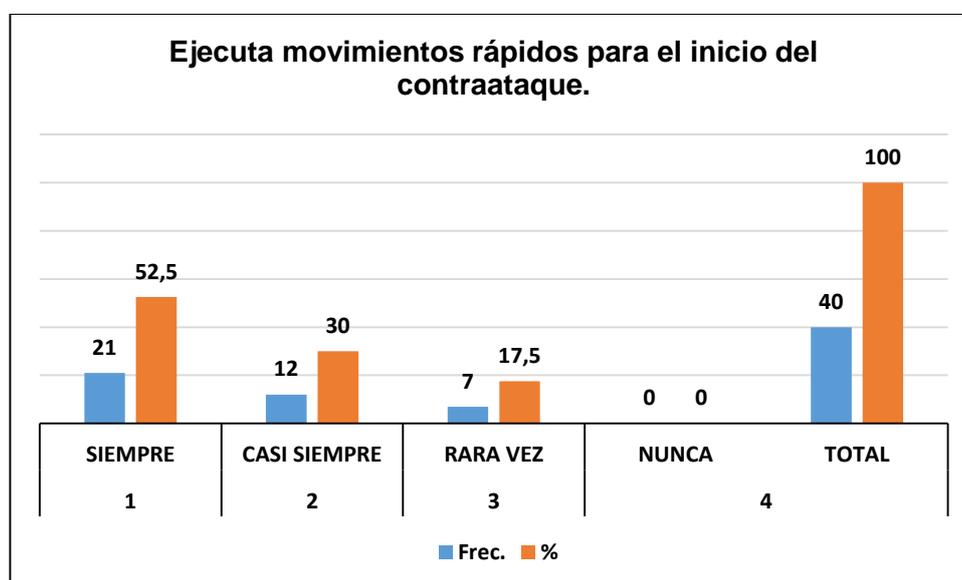
**Pregunta N°1.-** Ejecuta movimientos rápidos para el inicio del contraataque.

**TABLA N° 33**

Cod.	Alternativas	Frec.	%
1	SIEMPRE	21	52,5
2	CASI SIEMPRE	12	30
3	RARA VEZ	7	17,5
4	NUNCA	0	0
	<b>TOTAL</b>	40	100

Fuente: Datos de la Ficha de Observación aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**FIGURA N° 27**



Fuente: Datos de la Ficha de Observación aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**Interpretación:**

En un 52.5% el deportista siempre cumple con los parámetros establecidos en la ficha de observación, casi siempre el 30%, el resto cumple rara vez 17.5% y nunca 0% dándonos un promedio de su rendimiento alto.

Para lo cual evidenciaremos que los movimientos rápidos son muy importantes en el primer pase del contraataque.

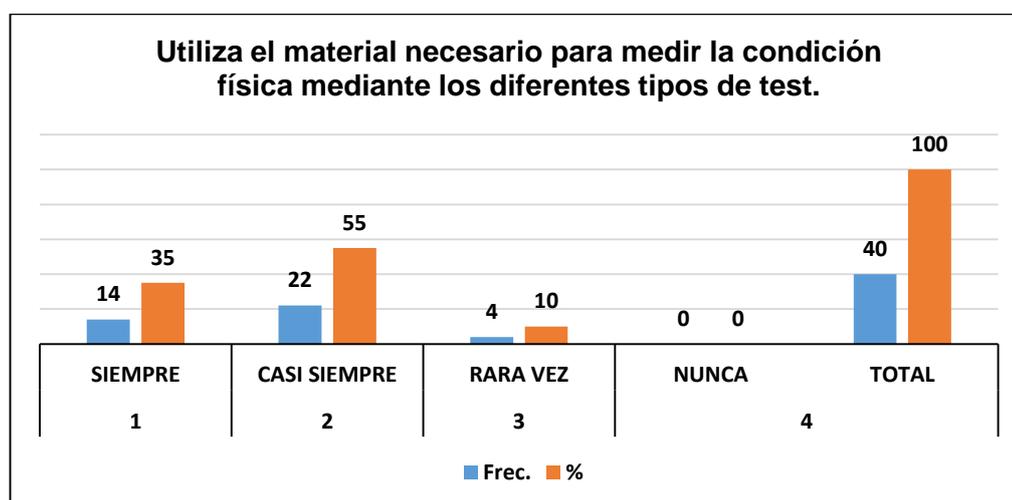
**Pregunta N°2.-** Utiliza el material necesario para medir la condición física mediante los diferentes tipos de test.

**TABLA N° 34**

Cod.	Alternativas	Frec.	%
1	SIEMPRE	14	35
2	CASI SIEMPRE	22	55
3	RARA VEZ	4	10
4	NUNCA	0	0
	<b>TOTAL</b>	40	100

Fuente: Datos de la Ficha de Observación aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**FIGURA N° 28**



Fuente: Datos de la Ficha de Observación aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**Interpretación:**

En un 35% el deportista siempre cumple con los parámetros establecidos en la ficha de observación, casi siempre el 55%, el resto cumple rara vez 10% y nunca 0% dándonos un promedio de su rendimiento alto. La condición física de los deportistas estará evidenciada por el tipo de material que se utilizará en la medición y evaluación de resultados aplicados en los diferentes tipos de test físicos.

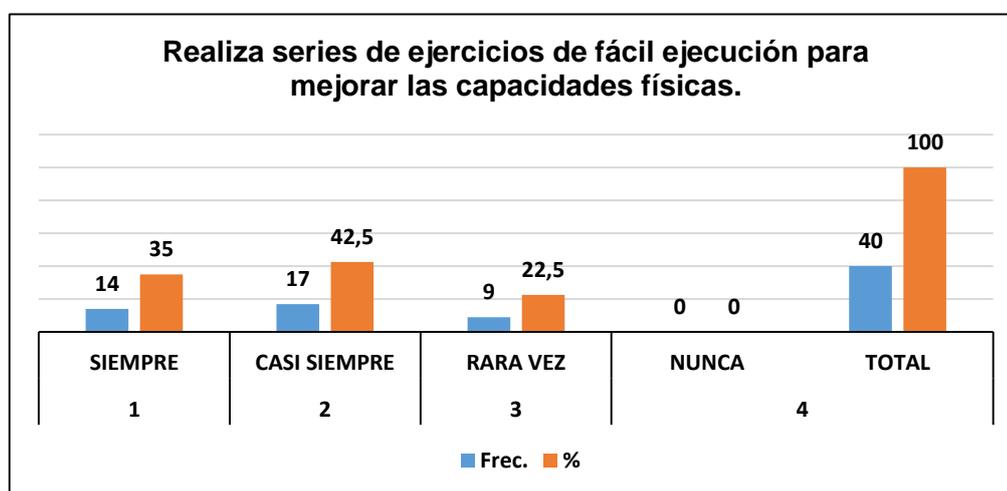
**Pregunta N°3.-**Realiza series de ejercicios de fácil ejecución para mejorar las capacidades físicas.

**TABLA N° 35**

Cod.	Alternativas	Frec.	%
1	SIEMPRE	14	35
2	CASI SIEMPRE	17	42,5
3	RARA VEZ	9	22,5
4	NUNCA	0	0
	<b>TOTAL</b>	40	100

Fuente: Datos de la Ficha de Observación aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**FIGURA N° 29**



Fuente: Datos de la Ficha de Observación aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

### Interpretación:

En un 35% el deportista siempre cumple con los parámetros establecidos en la ficha de observación, casi siempre el 42.5%, el resto cumple rara vez 22.5% y nunca 0% dándonos un promedio de su rendimiento medio. Las capacidades físicas son trabajadas a base de ejercicios de fácil ejecución que el entrenador utilizará durante los periodos del entrenamiento deportivo.

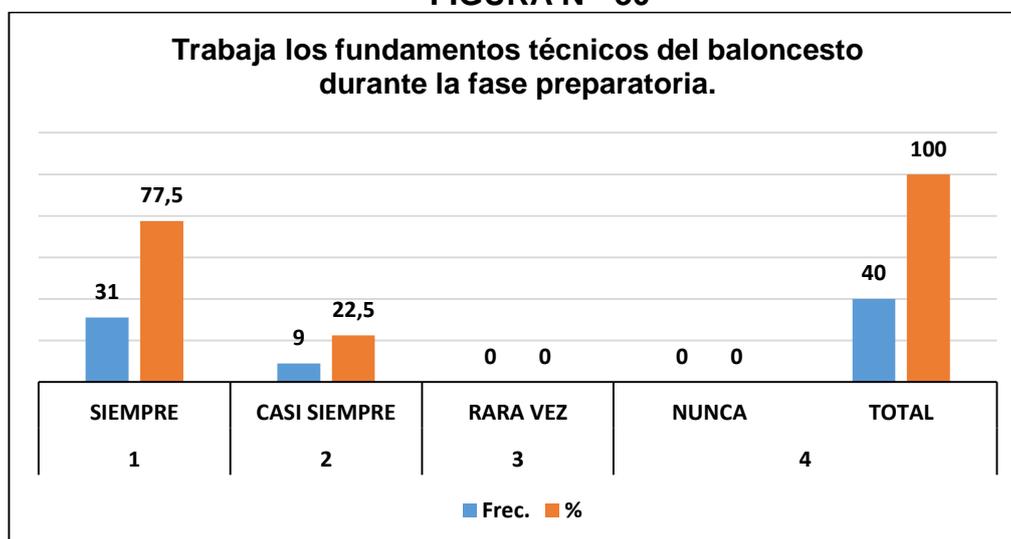
**Pregunta N°4.-** Trabaja los fundamentos técnicos del baloncesto durante la fase preparatoria.

**TABLA N° 36**

Cod.	Alternativas	Frec.	%
1	SIEMPRE	31	77,5
2	CASI SIEMPRE	9	22,5
3	RARA VEZ	0	0
4	NUNCA	0	0
	<b>TOTAL</b>	40	100

Fuente: Datos de la Ficha de Observación aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**FIGURA N° 30**



Fuente: Datos de la Ficha de Observación aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

### Interpretación:

En un 77.5% el deportista siempre cumple con los parámetros establecidos en la ficha de observación, casi siempre el 22.5%, el resto cumple rara vez 0% y nunca 0% dándonos un promedio de su rendimiento muy alto.

Durante el periodo preparatorio es donde se trabajará más la técnica-táctica individual que servirán de inicio durante el entrenamiento.

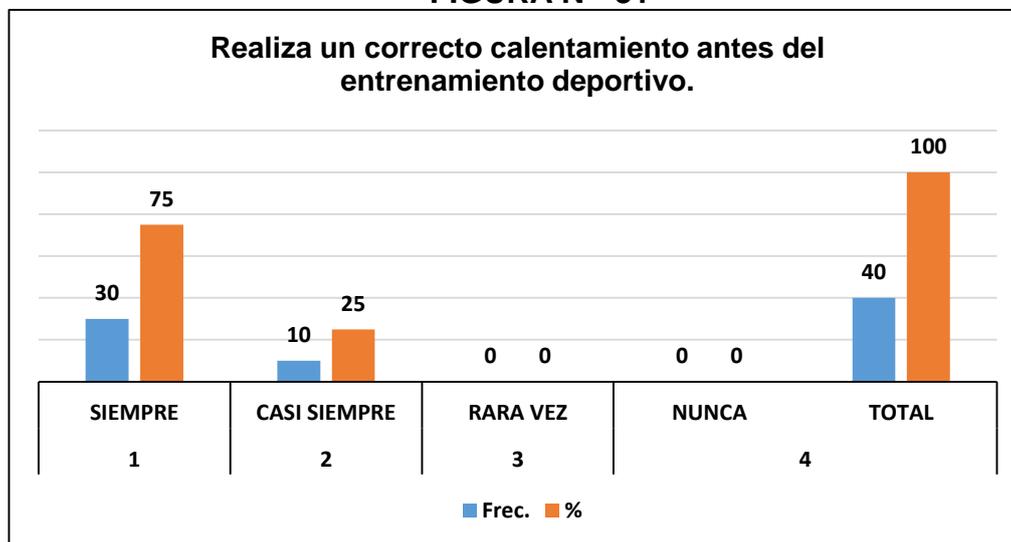
**Pregunta N°5.-** Realiza un correcto calentamiento antes del entrenamiento deportivo.

**TABLA N° 37**

Cod.	Alternativas	Frec.	%
1	SIEMPRE	30	75
2	CASI SIEMPRE	10	25
3	RARA VEZ	0	0
4	NUNCA	0	0
	<b>TOTAL</b>	40	100

Fuente: Datos de la Ficha de Observación aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**FIGURA N° 31**



Fuente: Datos de la Ficha de Observación aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**Interpretación:**

En un 75% el deportista siempre cumple con los parámetros establecidos en la ficha de observación, casi siempre el 25%, el resto cumple rara vez 0% y nunca 0% dándonos un promedio de su rendimiento muy alto. Siempre antes de iniciar la práctica deportiva se debe realizar un calentamiento correcto lo cual nos permitirá predisponer al cuerpo a las exigencias del entrenamiento tratando de evitar posibles lesiones.

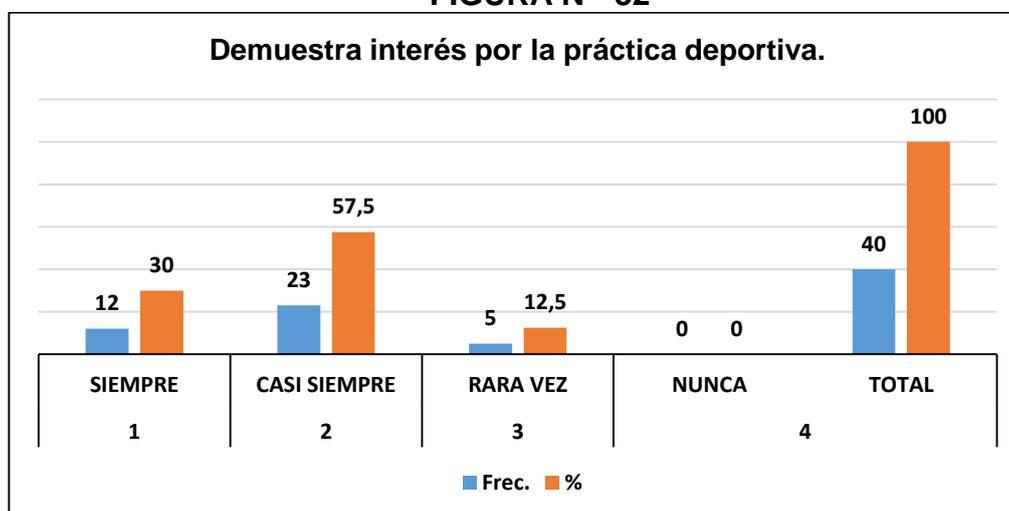
**Pregunta N°6.-** Demuestra interés por la práctica deportiva.

**TABLA N° 38**

Cod.	Alternativas	Frec.	%
1	SIEMPRE	12	30
2	CASI SIEMPRE	23	57,5
3	RARA VEZ	5	12,5
4	NUNCA	0	0
	<b>TOTAL</b>	40	100

Fuente: Datos de la Ficha de Observación aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**FIGURA N° 32**



Fuente: Datos de la Ficha de Observación aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**Interpretación:**

En un 30% el deportista siempre cumple con los parámetros establecidos en la ficha de observación, casi siempre el 57.5%, el resto cumple rara vez 12.5% y nunca 0% dándonos un promedio de su rendimiento alto. Todas las personas involucradas por la práctica deportiva deben mostrar un interés positivo argumentado y manifestado durante el desarrollo de los entrenamientos basados en principios y reglas que rigen al deporte como uno de los mejores del mundo.

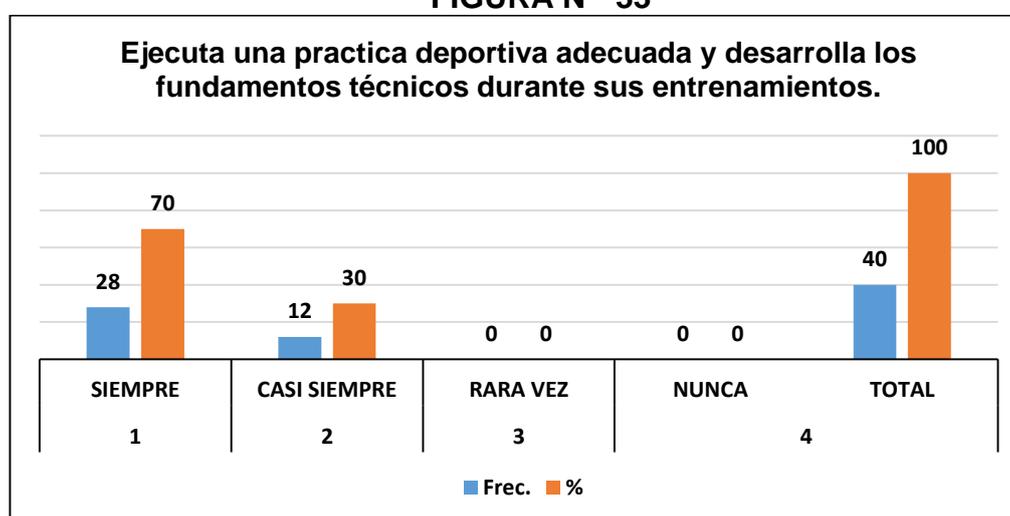
**Pregunta N°7.-** Ejecuta una práctica deportiva adecuada y desarrolla los fundamentos técnicos durante sus entrenamientos.

**TABLA N° 39**

Cod.	Alternativas	Frec.	%
1	SIEMPRE	28	70
2	CASI SIEMPRE	12	30
3	RARA VEZ	0	0
4	NUNCA	0	0
	<b>TOTAL</b>	40	100

Fuente: Datos de la Ficha de Observación aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**FIGURA N° 33**



Fuente: Datos de la Ficha de Observación aplicada a los deportistas juveniles de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

### Interpretación:

En un 70% el deportista siempre cumple con los parámetros establecidos en la ficha de observación, casi siempre el 30%, el resto cumple rara vez 0% y nunca 0% dándonos un promedio de su rendimiento muy alto.

Con lo cual se puede evidenciar que una adecuada práctica deportiva debe ser planificada, lo cual permitirá un desarrollo de los fundamentos técnicos.

### 4.3. Verificación de la Hipótesis.

#### Hipótesis.

La Pliometría si incide en el rendimiento deportivo de los deportistas de la categoría juvenil de Baloncesto de la Federación Deportivas de Chimborazo.

#### 4.3.1. Prueba del Chi-Cuadrado.

##### A. Planteamiento de la Hipótesis

##### 1. Modelo Lógico

$H_0$ . La Pliometría no incide en el rendimiento deportivo de los deportistas de la categoría juvenil de Baloncesto de la Federación Deportiva de Chimborazo.

$H_1$ . La Pliometría si incide en el rendimiento deportivo de los deportistas de la categoría juvenil de Baloncesto de la Federación Deportiva de Chimborazo.

Para la realización del Chi-cuadrado se tomó en cuenta todas las preguntas en especial la pregunta número 4 relacionada a la aplicación del método continuo para el desarrollo de la saltabilidad durante la preparación física.

##### 2. Modelo Matemático

$$H_0 = O = E$$

$$H_1 = O \neq E$$

##### 3. Modelo Estadístico

Fórmula:

$$X^2 = \sum \left[ \frac{(O - E)^2}{E} \right]$$

$X^2$  = Ji cuadrado

$\Sigma$  = Sumatoria.

O = Frecuencias  
Observadas.

E = Frecuencias

Esperadas

## B. Nivel de significación

Se utilizará el nivel  $\alpha = 0,05$  de significancia.

Para decidir sobre estas regiones primeramente determinamos los grados de libertad conociendo que el cuadro está formado por 2 filas y 2 columnas.

$$gl = (f-1) \cdot (c-1)$$

$$gl = (2-1) \cdot (2-1)$$

$$gl = 1 \times 1 = 1$$

$$X^2_t = 3,84$$

Entonces con 1gl y un nivel  $\alpha$  de 0,05 tenemos en la tabla el valor de 3,84.

	Probabilidad de un valor superior - Alfa ( $\alpha$ )				
Grados libertad	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,6

Tabla N° 40 Nivel de significación  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

## C. Descripción de la Población.

Para el cálculo de Ji-cuadrado, se toma la población establecida anteriormente en el capítulo tercero, en relación al problema de investigación, así tenemos:

Población	Muestra	Porcentaje
Deportistas	40	80 %
Entrenadores	10	20 %
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Tabla N° 41 Población.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

#### D. Zona de aceptación y rechazo.

La zona de rechazo de la hipótesis nula,  $H_0$ , con 1gl y un nivel  $\alpha$  de 0,05 es de  $X^2=3,84$ : Por consiguiente no se rechaza la hipótesis nula para todo valor de ji cuadrado que se encuentre hasta el valor 3,84 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 3,84 por consiguiente se acepta la hipótesis alternativa.

Se acepta  $H_1$  si:  $X_t^2 \geq 3,84$ .

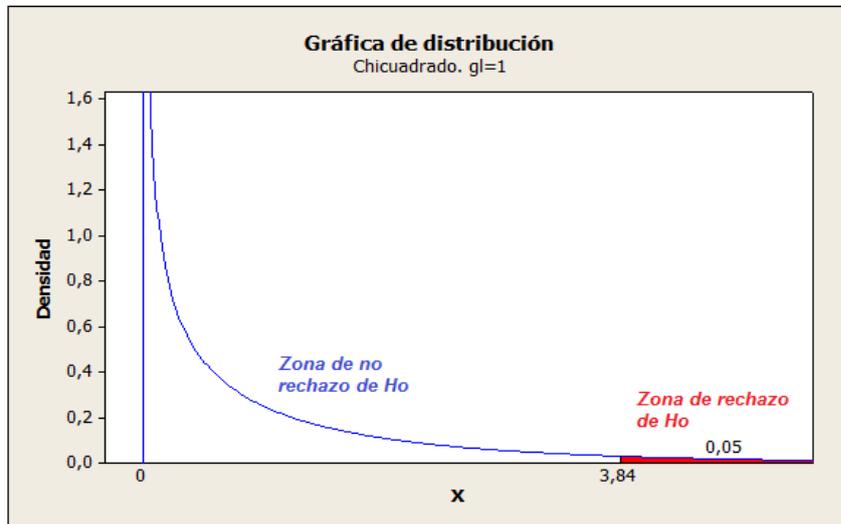


Figura Nº 34 Campana De Gauss  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

#### E. Recolección de Datos y cálculo de lo estadístico.

Para el cálculo se tomó en cuenta todas las preguntas, con los siguientes datos:

**Encuesta aplicada a los basquetbolistas de la F.D.CH:**

Cód.	Alternativas	Frec.	%
1	SI	35	87,50
2	NO	5	12,50
	<b>TOTAL</b>	40	100,00

Tabla Nº 42 Encuesta a los basquetbolistas de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**Encuesta aplicada a entrenadores, monitores, preparadores físicos y médico de la F.D.CH:**

<b>Cod.</b>	<b>Alternativas</b>	<b>Frec.</b>	<b>%</b>
1	SI	6	60,00
2	NO	4	40,00
	<b>TOTAL</b>	10	100,00

*Tabla N° 43 Encuesta a Entrenadores de F.D.CH.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.*

**F. Frecuencias Observadas**

<b>ENCUESTADOS</b>	<b>CATEGORÍAS</b>		<b>TOTAL</b>
	SI	NO	
Deportistas	32	6	<b>38</b>
Entrenadores	3	4	<b>7</b>
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>10</b>	<b>45</b>

*Tabla N° 44 Frecuencias Observadas.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.*

**G. Frecuencias Esperadas**

<b>ENCUESTADOS</b>	<b>CATEGORÍAS</b>		<b>TOTAL</b>
	SI	NO	
Deportistas	29,56	8,44	<b>38</b>
Entrenadores	5,44	1,56	<b>7</b>
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>10</b>	<b>45</b>

*Tabla N° 45 Frecuencias Esperadas.  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.*

## H. Cálculo del ji-cuadrado

O	E	O-E	(O-E) <sup>2</sup>	(O-E) <sup>2</sup> /E
32	29,56	2,44	5,98	0,202
6	8,44	-2,44	5,98	0,708
3	5,44	-2,44	5,98	1,098
4	1,56	2,44	5,98	3,841
<b>45</b>	<b>45</b>			<b>5,849</b>

Tabla N° 46 Cálculo del ji-cuadrado  
Elaborado por: Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

### 4.3.2. Decisión Final

Para 1 grado de libertad y un nivel de significación de 0,05 se obtiene en la tabla 3,84 y como el valor del ji-cuadrado calculado es **5,849** se encuentra en la región de rechazo de  $H_0$ , entonces, se acepta la hipótesis alternativa que dice: “La Pliometría si incide en el rendimiento deportivo de los deportistas de la categoría juvenil de Baloncesto de la Federación Deportivas de Chimborazo”.

### Argumento.

El argumento que confirma que la hipótesis es verdadera, se señala el siguiente:

La mayoría del cuerpo técnico y deportistas de la Federación Deportiva de Chimborazo de la disciplina de Baloncesto consideran a la pliometría como un método de entrenamiento dentro de los más actualizados que existen a disposición de las personas vinculadas al deporte para realizar los diferentes tipos de test concernientes a mejorar la saltabilidad.

Como se comprueba en las preguntas #4, de la encuesta aplicada los entrenadores, preparadores físicos, monitores y médico, y en la pregunta #4 aplicada a los deportistas de la F.D.CH, como también en los resultados de la guía de observación.

**Verificación.**

Ante las evidencias teóricas y prácticas sobre: La Pliometría si incide en el rendimiento deportivo de los deportistas de la categoría juvenil de Baloncesto de la Federación Deportivas de Chimborazo.

**Por tanto se comprueba la Hipótesis como verdadera.**

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1. CONCLUSIONES:

Sobre el análisis de la información obtenida a través del desarrollo de la presente investigación, se hizo posible establecer un nivel teórico sobre la importancia de la pliometría aplicada a los deportistas juveniles relacionándoles con los objetivos propuestos de las variables de estudio en el tema: “La Pliometría si incide en el rendimiento deportivo de los deportistas de la categoría juvenil de Baloncesto de la Federación Deportiva de Chimborazo”.

- En cuanto al aporte durante el desarrollo de la fuerza explosiva como objetivo principal para elevar el rendimiento deportivo mediante la pliometría para los deportistas juveniles como objeto de estudio, el mismo que fue estructurado en un lapso de duración de (2 meses) 8 semanas de trabajo, distribuido en dos periodos de entrenamiento con sus respectivas etapas en la preparación física.
- Cumpliendo con los objetivos específicos, contribuyendo a la adquisición, desarrollo y mantenimiento de la fuerza explosiva en la mayoría de los deportistas; por cuanto son de mucha importancia en los deportes de conjunto, específicamente en el baloncesto. La aplicación de la pliometría conlleva también al fortalecimiento de los aspectos técnico-táctico de los jugadores de baloncesto como objeto de estudio y a la verificación del desarrollo individual y colectivo para alcanzar resultados óptimos dentro del rendimiento deportivo.
- Al adoptar el uso de la pliometría; esta promueve en los deportistas y entrenadores la responsabilidad de un inter aprendizaje, ya que el

- entrenador se convierte en el constructor de los elementos fundamentales del deporte del baloncesto con miras a desarrollar su rendimiento deportivo, y al deportista le convierte en un receptor de los fundamentos aplicables de la fuerza explosiva mediante la utilización de la Pliometría.

## **5.2. RECOMENDACIONES:**

En base al análisis de los resultados obtenidos y en concordancia con las conclusiones, es necesario señalar las siguientes recomendaciones:

- El desarrollo de la fuerza explosiva durante la sesión de entrenamiento debe estar en dependencia en el período en que se encuentre, se debe trabajar la saltabilidad dentro de la preparación física ya que en esta categoría es fundamental y servirá como base en el desarrollo físico individual y grupal de nuestros deportistas.
- La aplicación de la pliometría posee muchas ventajas, especialmente en nuestro medio pues en la Federación Deportiva de Chimborazo y concretamente en la disciplina de baloncesto se debe incorporar el uso del método pliométrico durante sus sesiones de entrenamiento, lo cual va a proporcionar obtener y extraer datos reales, para poder cualificar y cuantificar a los deportistas con el propósito de analizar, comparar y medir los resultados deportivos dentro del rendimiento deportivo.
- Es necesario recomendar que durante las sesiones del entrenamiento deportivo se puede adoptar el uso de la pliometría, para que de esta manera se pueden obtener datos reales de los ejercicios pliométricos individuales con porcentajes de efectividad sometiéndolos al análisis de los resultados obtenidos para mejorar la saltabilidad de nuestros deportistas.

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **PLAN DE ENTRENAMIENTO APLICANDO LA PLIOMETRÍA PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS BASQUETBOLISTAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO**

##### **6.1 Datos informativos.**

**Institución:** Federación Deportiva de Chimborazo.

**País:** Ecuador

**Ciudad:** Riobamba

**Provincia:** Chimborazo

**Ubicación:** Coliseo “Teodoro Gallegos Borja”

**Sector:** Centro de la ciudad.

**Dirección:** Veloz entre Pichincha y Carabobo

**Autoría del Proyecto:** Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**Tutor del Proyecto:** Lcdo. Julio Alfonso Mocha Bonilla, Mg.

**Población de Estudio:** 10 Entrenadores y 40 Deportistas de la categoría juvenil de baloncesto.

**Tiempo de la propuesta:** La presente propuesta fue ejecutada por el autor con autofinanciamiento propio y el apoyo de las autoridades de la F.D.CH.

- Inicio: 5 de enero del 2015
- Terminación: 5 de Agosto del 2015.

Se presentó un tiempo estimado **de ocho meses** para aplicar y ejecutar la propuesta.

**Beneficiarios:**

La presente propuesta está dirigida a los entrenadores, preparadores físicos, monitores, asistentes técnicos, médicos deportólogos, profesores de Cultura Física, deportistas de la Federación Deportiva de Chimborazo, personas vinculadas con el deporte en general, y apasionados por el baloncesto.

**Equipo técnico responsable de la propuesta:**

El autor Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias será el encargado de diseñar, socializar, difundir y enseñar la planificación y periodización del entrenamiento en el baloncesto mediante un programa de preparación física acorde a las exigencias actuales, se contará con la ayuda del responsable del departamento técnico metodológico de la Federación Deportiva de Chimborazo.

**Costo de la Propuesta:**

No.	Población Involucrada	Descripción	Actividades	Costo	Total
1	Investigador.	Autor de la propuesta	Diseñar el proyecto	250	250
3	Entrenadores.	Ejecutar las etapas del proyecto.	Ejecutar las actividades.	300	300
6	Monitores y preparadores físicos.	Ejecutar las etapas del proyecto.	Ejecutar las actividades.	1000	1000
20	Deportistas juveniles.	Realizar las etapas del proyecto.	Ejecutar el proceso técnico.	0	0
<b>Total:</b>				<b>1.550</b>	<b>1.550</b>

*Tabla Nº 47 Costo de la Propuesta.  
Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.*

## 6.2 Antecedentes de la propuesta.

### Presentación.

En la sociedad actual a nivel deportivo se hace necesario desarrollar y perfeccionar los cambios existentes dentro de la **PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO**, pues es parte del proceso de aprendizaje del básquetbol.

La dirección técnica de parte de los entrenadores con vista a crear una nueva metodología de enseñanza de los procesos en el manejo de la planificación del entrenamiento, es el reto de hoy en día, ya que se sigue entrenando de forma tradicional mientras que los avances científicos se están dando a cada momento, por lo tanto es hora de empezar a utilizar nuevos instrumentos para consolidar los resultados deportivos.

Por lo cual se sugiere el empleo de la pliometría ya que exige una adaptación a las características de los sujetos y una meticulosidad en cuanto a ejecución de los ejercicios que otros métodos no requieren, no sólo de cara al rendimiento, sino también para prevenir posibles lesiones, su particularidad radica que es un método apto para todo tipo de deportes no solo para el baloncesto, pero sin duda debe ser orientado y usado por los entrenadores, asistentes, y más personas vinculadas con el deporte, en busca de lograr que los deportistas alcancen un grado elevado de la capacidad del salto.

La metodología del entrenador debe estar en constante actualización y perfeccionamiento teórico-práctico de todas las ciencias aplicadas al deporte; en nuestro país casi no existe esta cultura motivadora de emplear, investigar y buscar nuevas expectativas relacionadas con el desarrollo de la pliometría entendida algo más que una técnica de multisaltos, ya que se convertirá en una herramienta de interés profesional y a la vez motivo de estudio permanente, no sólo para los fisioterapeutas, sino para todos aquellos profesionales que abordan la actividad física y el deporte.

Tomando en cuenta las nuevas transformaciones en el campo deportivo las cuales se vienen dando a cada momento, la pliometría tiene la finalidad de mejorar la capacidad del deportista de armonizar y coordinar el entrenamiento de la velocidad y la fuerza.

Su uso y aplicación da sentido al entrenamiento en los diferentes aspectos según las etapas planificadas durante el trabajo teórico-táctico; ayuda a comparar el aspecto técnico, la saltabilidad que es una de las bases dentro de la preparación física en los deportistas, los ejercicios pliométricos están diseñados para mejorar la capacidad reactiva y la fuerza explosiva de los músculos.

Siendo el baloncesto un deporte aciclico donde las acciones reactivas predominan por sus movimientos rápidos y constantes; la pliometría es el método por excelencia para el desarrollo de estas acciones, por lo tanto en esta planificación se utilizarán métodos y recursos en función de potenciar al máximo el trabajo pliométrico y la calidad de las evaluaciones para demostrar las habilidades de las deportistas.

El presente estudio se centra en el análisis de la pliometría dentro de la preparación física en los deportistas juveniles de la Federación Deportiva de Chimborazo, para presentar un plan anual de entrenamiento relacionado con la preparación física en el Baloncesto.

### **6.3 Justificación.**

Es evidente que el uso de la **pliometría** aplicada al deporte del baloncesto está motivando cada vez a entrenadores y deportistas a ser entes de cambio y transformación continúa pues se debe enfrentar los nuevos retos que presenta la sociedad actual.

El poder de la información está disponible para cada ser humano que consulta la red, todo aquel que tenga acceso a internet tiene seguro el contacto con la información llevada a verificación científica, pues no todo lo que existe en la red es ciencia.

Si bien es cierto que las cualidades físicas están tomando cada vez mayor protagonismo en el baloncesto, hoy en día se intenta lograr que los jugadores además de poseer unos conocimientos técnico-tácticos avanzados sean capaces de obtener altos índices de progreso para llegar a conseguir un óptimo rendimiento deportivo.

Una de estas cualidades físicas sería la **fuerza explosiva del tren inferior** entendida esta como la capacidad de salto. Esta capacidad de salto será una de las capacidades físicas más importantes en el baloncesto debido a la gran cantidad de saltos y multisaltos que debe realizar durante las diferentes acciones técnicas como rebotes, entradas, tiros, tapones, etc., que se realizan durante un encuentro de baloncesto.

Al momento de entrenar esta cualidad sería de gran ayuda el conocer las posibles diferencias existentes entre categorías y entre puestos específicos de juego, esto nos ayudaría a la hora de planificar el entrenamiento de estos jugadores de una manera longitudinal para que llegasen a la vez a su plenitud técnico-táctica y física, y de la misma manera el conocer las diferencias entre puestos ayudará a conseguir una especificidad mayor en la planificación del entrenamiento.

Entendiendo la capacidad de **salto (saltabilidad)** como una cualidad física clave en el baloncesto, la intención de esta planificación se centrará en observar cómo evoluciona esta capacidad en función de la categoría, y a su vez si existe alguna relación en función de los puestos ocupados por los jugadores.

Por tal motivo se presenta el siguiente propósito:

**Motivar a entrenadores, monitores, asistentes, preparadores físicos, docentes de Cultura Física para que puedan emplear la pliometría dentro de la planificación del entrenamiento durante la preparación física y a futuro se pueda incluir también en los diferentes deportes como una herramienta de suma importancia.**

## **6.4. Objetivos de la propuesta.**

### **6.4.1 Objetivo General**

- Diseñar un plan de implementación y manejo de la **pliometría** dentro de la preparación física durante la planificación deportiva de los basquetbolistas juveniles de la Federación Deportiva de Chimborazo.

### **6.4.2. Objetivos específicos**

- Capacitar e Involucrar a los entrenadores, monitores, asistentes, preparadores físicos, docentes de Cultura Física en el uso y manejo de la **pliometría** con el fin de analizar, comparar y verificar la saltabilidad de sus deportistas para alcanzar un mejor rendimiento deportivo.
- Elaborar fichas estadísticas para el control del plan de entrenamiento en forma individual y grupal de los deportistas juveniles de la Federación Deportiva de Chimborazo.
- Ejecutar el proyecto con el apoyo de los directivos de la Federación Deportiva de Chimborazo y entes organizativos deportivos para difundir la utilización del programa en las diferentes categorías de baloncesto.

## **6.5 Análisis de factibilidad.**

La propuesta que se presenta contiene una planificación amplia relacionados entre sí, para llegar a un rendimiento deportivo óptimo, los mismos que se encuentran diseñados en los diferentes periodos para la categoría juvenil de baloncesto, en los cuales se incluye cargas de entrenamiento los mismos que se consideran deberían ser continuos y permanentes para buscar llegar a conseguir los logros esperados.

El presente proyecto es factible de ejecutarse, porque existe la predisposición de todos los involucrados en este nuevo reto que asume la Federación Deportiva de Chimborazo estos son: Directivos, entrenadores,

monitores, preparadores físicos, docentes de cultura física, deportistas y padres de familia.

### **Factibilidad Socio-Tecnológica.**

Con la proliferación de la investigación como un medio de superación de los profesionales proactivos del deporte en nuestro entorno y país, los profesionales constituyen un medio donde a diario pueden ayudar a superar el deporte mediante el manejo de programas de entrenamiento mismos que hoy en día nos facilitan el trabajo deportivo metodológico orientado a satisfacer las necesidades individuales y colectivas tanto de entrenadores como deportistas para un excelente rendimiento deportivo.

### **Factibilidad Administrativa.**

La Federación Deportiva de Chimborazo cuenta con un coliseo que se encuentra en el centro de la ciudad de Riobamba, su edificio principal tiene un salón de reuniones con servicio de Internet inalámbrico y también por medio de modem de telefonía móvil, será en este departamento donde se desarrollen todas y cada una de las actividades de la propuesta:

- Investigación acerca de la propuesta
- Revisión de la Bibliografía necesaria.
- Diseño del programa para su manejo (taller)
- Capacitación y manejo sobre el programa al cuerpo técnico.
- Propuesta de resultados y verificación de logros.

### **Factibilidad Legal.**

La presente propuesta se fundamenta en la “**Constitución Política de la República**”, referente a los Derechos económicos, sociales y culturales, en el capítulo IV, sección undécima, de los deportes:

**ART.82.-** “El estado protegerá, estimulará, proveerá y coordinará la cultura física, el **deporte** y recreación, como actividades para formación integral de

las personas. Proveerá de recursos e infraestructura que permita la masificación de dichas actividades.”

## **TÍTULO I PRECEPTOS FUNDAMENTALES Art. 1., Art. 3.**

**Art. 1.- Ámbito.-** Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al **sistema deportivo**, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

**Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.-** La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser **libre y voluntaria** y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

**Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.-** Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

**Art. 14.- Funciones y atribuciones.-** Las funciones y atribuciones del Ministerio son:

a) Proteger, propiciar, estimular, promover, coordinar, planificar, fomentar, desarrollar y evaluar el deporte, educación física y recreación de toda la población, incluidos las y los ecuatorianos que viven en el exterior;

b) Auspiciar la masificación, detección, selección, formación, perfeccionamiento, de las y los deportistas, prioritariamente a escolares y colegiales del país, además de la preparación y participación de las y los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e

internacionales, así como capacitar a técnicos, entrenadores, dirigentes y todos los recursos humanos de las diferentes disciplinas deportivas.

**Art. 26.- Deporte formativo-** El deporte formativo comprenderá las actividades que desarrollen las organizaciones deportivas legalmente constituidas y reconocidas en los ámbitos de la búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo.

## **6.6 Fundamentación.**

### **6.6.1. Descripción.**

La propuesta del Autor, se fundamenta en la concepción de la preparación física como medio para conseguir la formación integral de los deportistas de nuestra Federación. Dicha concepción permite comprender, explicar y orientar lo que ocurre en la práctica deportiva en relación con lo que pasa en el entorno social al que pertenece dicha práctica deportiva; labor que indudablemente requiere de un enfoque integral e interdisciplinario del fenómeno deportivo.

El proceso en la preparación física debe poseer una teoría pedagógica que respalde su qué hacer y no se limite únicamente a la técnica-táctica deportiva, reglamentos, fundamentos, sistemas de juego, etc.

Por lo contrario, se tiene la certeza que una necesidad apremiante, es el trabajo físico, hecho que implica en primera instancia definir una clara concepción del entrenamiento que permita consecuentemente con la misma establecer igualmente una clara concepción de planificación del entrenamiento y dentro de ésta el papel del baloncesto como estrategia de formación física e integral.

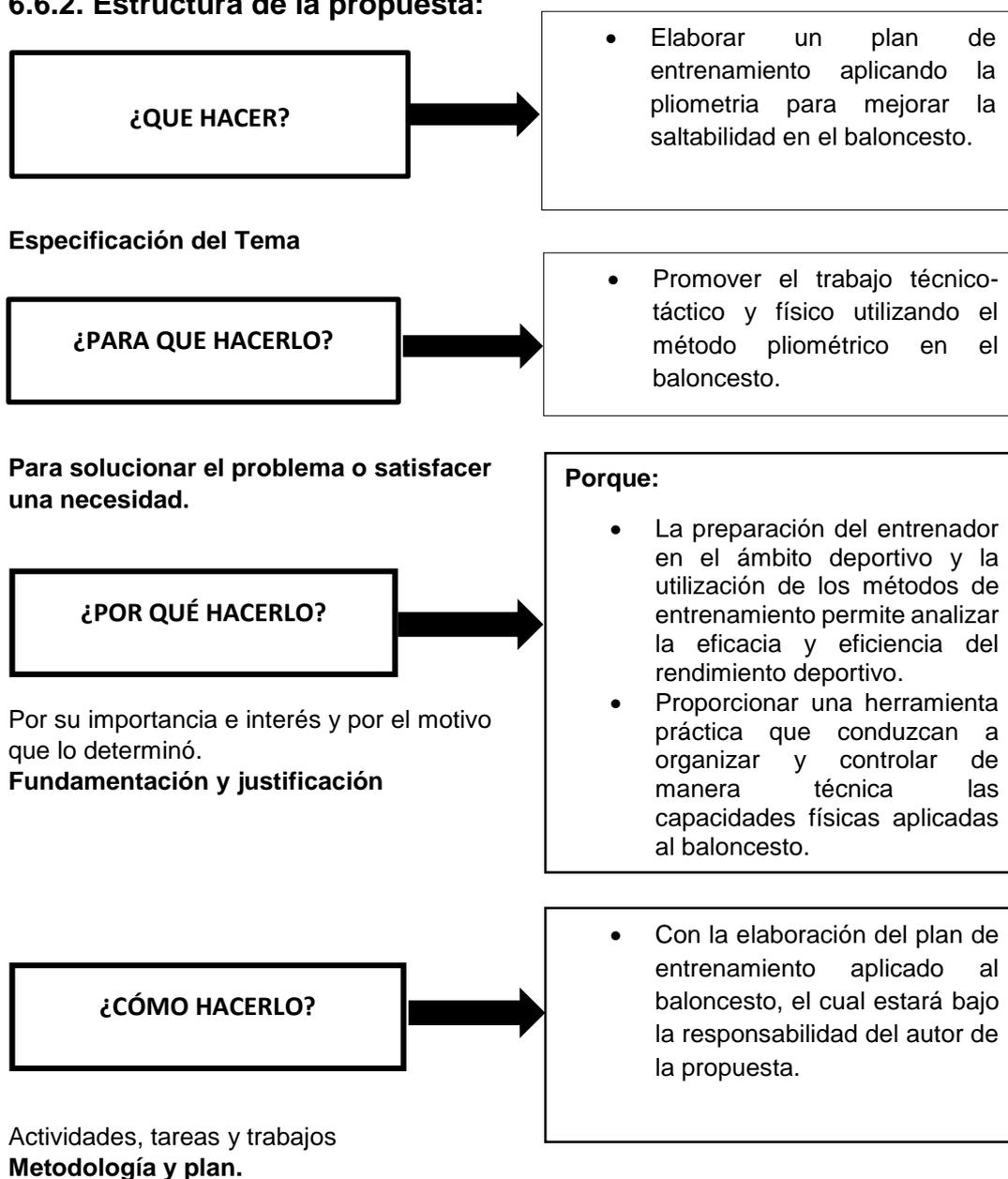
La implementación del proyecto se fundamenta en una concepción metodológica que posibilita el desarrollo y logro del entrenador de actuar en un mundo en constante transformación, mira al deportista y se preocupa

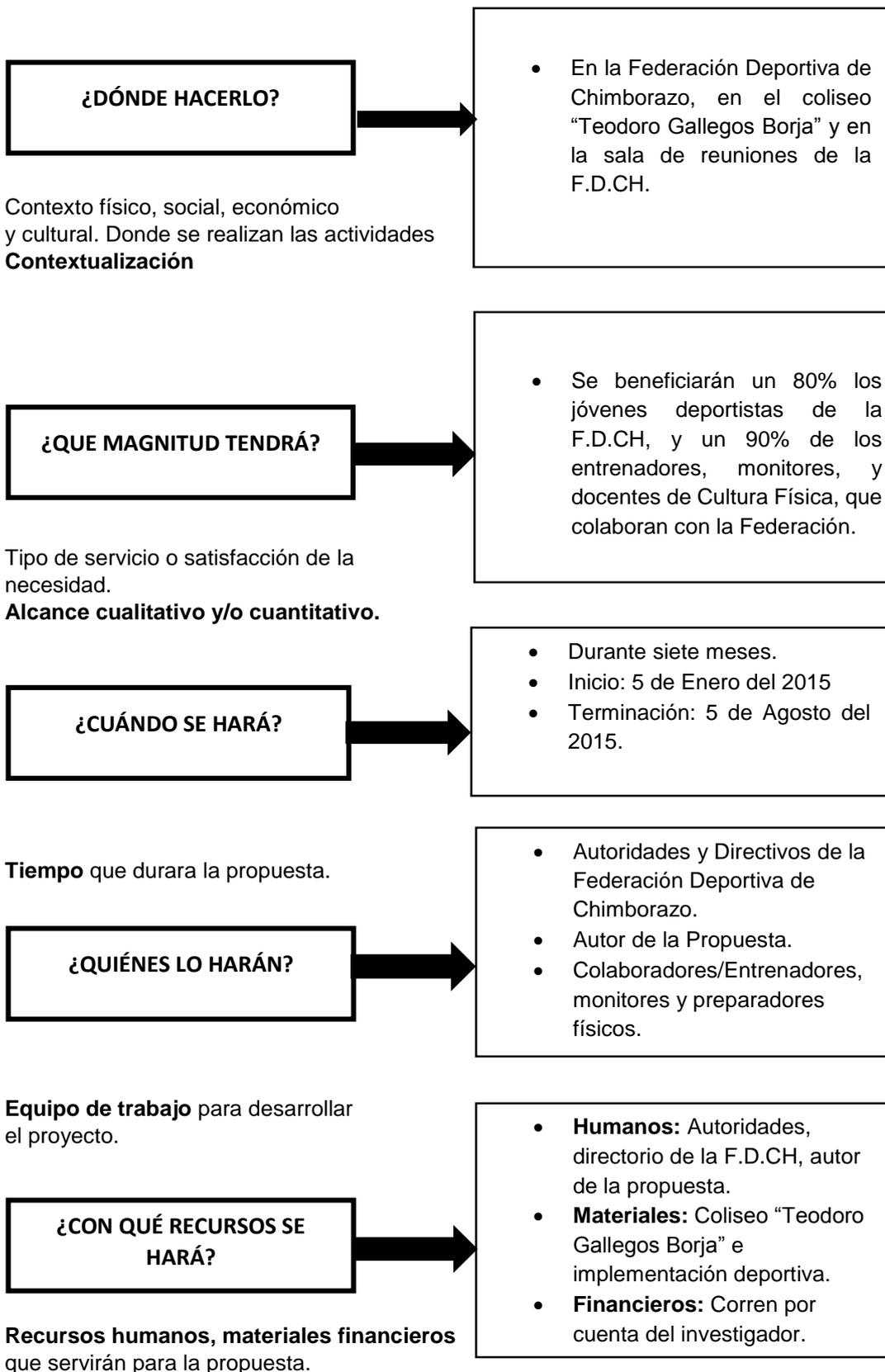
por las actitudes y capacidades físicas antes que por la especialización deportiva.

El desarrollo del entrenamiento parte de las experiencias vividas por los deportistas y como formas más concretas de trabajo recurre al trabajo individual y colectivo donde su rendimiento deportivo será notorio.

De otro lado estimulamos la espontaneidad, participación y la creatividad de los entrenadores y deportistas.

### 6.6.2. Estructura de la propuesta:





## ORGANIGRAMA DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO



Figura Nº 35 Organigrama de la F.D.CH.  
Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

### 6.6.3. Fundamentación Científico Técnico.

Con la tecnología llegando constantemente a las ciencias deportivas; ciertos contenidos técnicos son comúnmente usados en la detección y en la corrección de errores, entendiéndose como la pliometría el trabajo de la fuerza explosiva que ha ido evolucionando a medida que los deportistas crecen y se van desarrollando de manera que ejecutan ejercicios que serán apropiados según la etapa de desarrollo.

Es así que siendo el baloncesto un deporte de habilidades abiertas con acciones motrices de cooperación, oposición y que goza de suma popularidad en el mundo moderno, es objeto de estudio de los últimos avances en las Ciencias del Ejercicio. Las nuevas tendencias en Fisiología del Esfuerzo caracterizan al baloncesto como una actividad deportiva que se compone sobre todo de movimientos rápidos y gestos explosivos que se repiten numerosas veces durante el transcurso de un partido.

## **PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

La planificación del entrenamiento deportivo es un proceso del ordenamiento de las cargas del entrenamiento para alcanzar el éxito en la búsqueda del estado de la forma deportiva, es decir el máximo rendimiento.

### **PLANIFICACIÓN DEPORTIVA**

Dentro de la Planificación Deportiva el objetivo principal es la consecución de la forma física, sabiendo respetar la naturaleza y fases de la forma deportiva.

Por tanto, los objetivos específicos de la planificación serán los siguientes:

- Evitar la improvisación, de la misma nace el fracaso.
- Conseguir una continua progresión y mantenimiento de la forma deportiva de los deportistas.
- Conseguir el máximo estado de forma deportiva en la época de la temporada que más nos interese.
- Mantener un estado de forma deportiva óptimo durante la competición.

### **PLANES DE ENTRENAMIENTO**

Para la elaboración de los planes de entrenamiento se debe constar de dos partes fundamentales:

- 1.- El Plan escrito o literal.
- 2.- El Plan Gráfico.

#### **PLAN ESCRITO**

##### **INTRODUCCIÓN**

El plan escrito es un documento necesario para todo entrenador que realiza alguna actividad física. Mejorando la calidad de los entrenamientos y garantizando el cumplimiento de los principios facilitando el incremento gradual de las cargas, así como ir de lo fácil a lo difícil. También se le conoce como plan literal.

Este plan permite al entrenador planificar los contenidos según las etapas, obteniendo en cada una de ellas los resultados propuestos según el porcentaje mensual para cada mesociclo y que servirá de guía al entrenador para conocer las etapas donde el volumen y la intensidad son altos.

Para la estructuración del plan escrito estará orientado de la siguiente manera:

1. Resumen del macro anterior.
2. Fechas, lugar y metas fijadas para la competencia fundamental.
3. Caracterización de los deportistas.
4. Definición de los objetivos pedagógicos vinculados con la preparación del deportista.
5. Test pedagógicos, pruebas médicas y psicológicas.
6. Métodos, medios y procedimientos utilizados para la preparación

### **EL PLAN GRÁFICO**

El plan gráfico es un documento que se constituye en un elemento de gran valor para el entrenador ya que su elaboración debe ser exacta y precisa orientada por el camino correcto para la obtención de los resultados propuestos.

Para la estructuración del plan gráfico debemos tener cierta información clara y precisa que aparece en el plan escrito como con:

1. Determinar la fecha de la competencia fundamental.
2. Fecha de inicio y finalización del macro.
3. La cantidad total de semanas (volumen total de semanas).
4. La cantidad de días disponibles (volumen total de días).
5. La cantidad de horas disponibles a la semana (volumen total de horas).
6. Los periodos a partir de las semanas y los criterios teóricos.

7. Las etapas o mesociclos a partir de la cantidad de semanas de cada periodo.
8. Se establece un porcentaje de cada componente de la preparación del deportista (física, técnica, táctica y psicológica).
9. Se calcula sobre la cantidad de días de los mesociclos y los porcentajes de cada componente de la preparación.
10. De la cantidad de días se calcula la cantidad de horas que se dedicara a las tareas distribuidas en la unidad de entrenamiento.

## **ESTRUCTURA DEL ENTRENAMIENTO**

### **MACROCICLO:**

Es la duración total de la preparación, por su duración pueden ser: trimestrales, cuatrimestrales, semestrales, anuales, bianuales, cuatrienales, etc.

- El macrociclo puede ser de 4-6 meses, hasta 1-2 años.
- El macrociclo busca poder alcanzar la obtención de la Forma Deportiva.
- El macrociclo está constituido por periodos.
- El macrociclo está constituido por etapas.

### **PERIODOS:**

Los periodos son las estructuras de tiempo que están formados por las etapas. Estos periodos garantizan el tiempo de preparación, competición y recuperación del deportista. Los periodos son los siguientes:

**PREPARATORIO:** que sirve para desarrollar los componentes de la condición física.

**COMPETITIVO:** que sirve para perfeccionar la forma deportiva desarrollada durante el periodo preparatorio.

**TRANSITORIO:** que sirve para la restauración física, mental y emocional del deportista.

**ETAPAS:**

Las etapas son estructuras de tiempo más pequeñas donde se realizan actividades de acuerdo al periodo en que se encuentre. Las Etapas son las siguientes:

**EN EL PERIODO PREPARATORIO TENEMOS:**

**Etapas de preparación general:** la finalidad es lograr altos niveles de la condición física general como base para las preparaciones posteriores.

**Etapas de preparación especial:** debemos elevar los niveles de preparación física, la intensidad de cada ejercicio, la utilización de ejercicios más específicos y continuar con las exigencias de los mesociclos anteriores.

**EN EL PERIODO COMPETITIVO:**

**Precompetitivo:** debemos mantener los porcentajes en los distintos parámetros, manteniendo la situación de juego establecida hasta el momento, logrando mantener la forma básica, estableciendo los procesos cognitivos en relación directa a la dinámica y la táctica de juego.

**Competitivo:** mantener la forma deportiva directa a la competencia con el perfeccionamiento técnico, desarrollando el pensamiento táctico, elevando al máximo las capacidades técnico-táctico del baloncesto y fortaleciendo los factores volitivos y morales de los deportistas.

**EN EL PERIODO TRANSITORIO:**

**Pérdida de la condición:** bajar considerablemente las cargas de intensidad, volumen y densidad del entrenamiento bajo un trabajo de descanso activo con miras a iniciar el próximo macrociclo.

## **TIPOS DE MESOCICLOS**

### **1.- INTRODUCTORIOS O ENTRANTES.**

El mesociclo introductorio debe estar ubicado por lo general al inicio del período preparatorio, pues sirve para la adaptación del organismo del deportista al régimen de entrenamiento con la creación de las bases de tolerancia en las cargas más exigentes, el volumen es alto y su intensidad será baja, además se debe realizar ejercicios propios de la preparación general.

### **2.- BÁSICOS**

Los mesociclos de base constituyen el tipo de mesociclo primordial dentro del periodo preparatorio ya que permiten fundamentalmente el desarrollo de las posibilidades funcionales del organismo del deportista para la formación de nuevas habilidades y destrezas motrices para la transformación que se pudiera dar dentro del entrenamiento deportivo.

### **3.- BÁSICOS DESARROLLADORES.**

Este tipo de mesociclos son muy importantes ya que los deportistas pasan a adquirir un elevado nivel de trabajo, las cargas de entrenamiento suben fundamentalmente el volumen para la formación de nuevos hábitos motores sobre todo en la preparación general, comúnmente están alternando con los mesociclos estabilizadores.

### **4.- BÁSICOS ESTABILIZADORES**

Estos mesociclos se caracterizan por la interrupción temporal del incremento de las cargas sin que tenga que ocurrir una disminución temporal de sus componentes, lo que llevará a contribuir con la reestructuración de la adaptación del deportista en su organismo para poder soportar el trabajo exigente que se iniciará en el mesociclo venidero.

## **5.- CHOQUE INTENSIVO.**

Este mesociclo se utiliza con preferencia al final de la etapa general y durante la etapa especial, el objetivo es la elevación de la capacidad de rendimiento, buscando una elevación de los componentes de la carga y el aumento mayoritario de la intensidad, con un mayor porcentaje en el trabajo pliométrico y el desarrollo de la flexibilidad para evitar posibles lesiones.

## **6.- CONTROL PREPARATORIO.**

Son utilizados como una transición entre los mesociclos de base y los competitivos, durante el entrenamiento se puede realizar alguna competencia de tipo preparatorio como una forma de control para la preparación con miras a la competencia fundamental. En el marco de estos mesociclos se incrementa la intensidad con ejercicios de preparación especial y competitiva.

## **7.- PRE COMPETITIVO.**

Este tipo de mesociclo se ubica antes de los mesociclos de competencia y aparecen dentro del mismo período, el objetivo fundamental es el de modelar con la mayor similitud posible el régimen de actividad que tendrán los deportistas en el mesociclo competitivo, posibilitando las manifestaciones óptimas de sus aptitudes, predominando la intensidad sobre el volumen. Prevaleciendo los ejercicios competitivos y especiales para mejorar la capacidad de saltabilidad.

## **8.- COMPETITIVOS.**

Este mesociclo es típico del período de competencias, su objetivo es el de lograr los máximos resultados en la competencia fundamental. La intensidad alcanza sus máximos valores predominando sobre el volumen, predominando los ejercicios competitivos y especiales y disminuyendo a su mínima expresión los ejercicios generales.

## **9.- RECUPERADOR/TRANSITO.**

Será utilizado durante el período de transición para lograr recuperar funcional orgánica y mentalmente al deportista, evitando que el efecto acumulativo del entrenamiento se convierta en sobre entrenamiento. El periodo de descanso se realiza de forma activa a baja intensidad disminuyendo casi a su mínima expresión los ejercicios competitivos y especiales.

## **TIPOS DE MICROCICLOS**

### **1.- MICROCICLO ORDINARIOS O CORRIENTES.**

Estos microciclos se caracterizan por un aumento de las cargas atendiendo principalmente al volumen alto y a su intensidad baja dentro de la mayoría de las unidades de entrenamiento. Además son utilizados en el Periodo Preparatorio, principalmente en la Etapa de Preparación General y también en algunos casos en la Etapa de Preparación Especial.

### **2.- MICROCICLO DE CHOQUE.**

Son aquellos microciclos que rompen con la rutina del entrenamiento, obligando al organismo a reaccionar y a estimular los procesos de adaptación del organismo. Caracterizados por el aumento de la Intensidad y que serán utilizados principalmente en la Etapa de Preparación Especial.

### **3.- MICROCICLO DE APROXIMACIÓN O MODELAJE COMPETITIVO.**

Estos microciclos se utilizan para preparar al deportista con relación a las situaciones y condiciones dentro de la competencia, modelando regímenes y programas cuyo contenido es variado, y está en relación a la etapa de preparación del deportista.

#### **4.- MICROCILO COMPETITIVO.**

Esta determinado y fundamentado por el calendario oficial de competencias teniendo en cuenta el número de partidos, y la duración de los intervalos que los separan. La organización de la conducta de los deportistas en el microciclo competitivo estará encaminada a garantizar el estado emocional de la preparación hacia el momento de la competencia garantizando la completa planificación de las posibilidades reales del deportista.

#### **5.- MICROCILO DE RECUPERACIÓN - RESTABLECIMIENTO.**

Estos microciclos se utilizan después del periodo competitivo de alta tensión emocional o al final de algunos microciclos de entrenamiento; estos estarán destinados a asegurar el desarrollo óptimo de los procesos de recuperación y regenerativo del organismo para el próximo ciclo del año venidero. Tienen un grado débil de afectación lo cual nos indica que debe desarrollar un descanso activo.

#### **UNIDAD DE ENTRENAMIENTO**

- Las unidades de entrenamiento son las estructuras más pequeñas o el conjunto de actividades que forman una clase.
- Es la forma diaria de organización del proceso de preparación del deportista.
- Consta de tres partes: Parte Inicial, Principal o Fundamental y Final.

**PLAN DE ENTRENAMIENTO APLICANDO  
LA PLIOMETRÍA PARA MEJORAR EL  
RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS  
BASQUETBOLISTAS DE LA  
FEDERACIÓN DEPORTIVA DE  
CHIMBORAZO**



**ELABORADO POR: LIC. IVAN GIOVANNY BONIFAZ**

**ARIAS**

**2015**

## **PLAN ESCRITO APLICANDO LA PLIOMETRÍA PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS BASQUETBOLISTAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO**

### **ANÁLISIS DEL MACRO ANTERIOR.-**

El Macro 2014 de esta categoría se cumplió en su totalidad por la disposición total de tiempo por parte de los deportistas, se realizó entrenamientos en conjunto con los deportistas sénior de la provincia, de los cuales se conformó una preselección de 15 atletas, las mismas que se comprometieron a entrenar para los Juegos Nacionales Juveniles que se realizaron en la Provincia de Imbabura en el mes de Mayo, razón por la cual una vez inscrito el equipo tome la decisión de participar con los resultados esperados ya que ocupamos el segundo lugar siendo acreedoras al Vice campeonato detrás de la provincia de Pichincha.

### **INTRODUCCIÓN.**

El presente Macrociclo persigue el desarrollo de los deportistas de la categoría juvenil de baloncesto que estará basado en trabajos aplicables puesto que tenemos la firme convicción que posee dentro de su estructura el suficiente mecanismo metodológico y multidisciplinario para que nos lleve a mejorar objetivamente los resultados deportivos con la aplicación del método pliométrico.

Además persigue el desarrollo progresivo de cada uno de los deportistas desde el punto de vista físico y técnico, buscando de esta manera mejorar todos los aspectos referentes al perfeccionamiento de las cualidades físicas y técnicas atendiendo los principios del Entrenamiento Deportivo, buscando la transformación en el baloncesto de nuestra provincia con un trabajo planificado que será aplicado en las nuevas generaciones del baloncesto moderno. Desde el punto de vista físico se desarrollarán las cualidades condicionales y coordinativas bajo los esquemas de trabajos generales que

permitan en los años venideros planificar un Macro ciclo de entrenamiento con miras a mejorar el rendimiento deportivo en las diferentes categorías.

Es así que para desarrollar la fuerza explosiva se empleará en su mayoría ejercicios pliométricos cuyo objetivo será el de buscar la mejoría muscular multifacética sin obviar la enseñanza integral de los fundamentos técnicos-tácticos que serán utilizados en los diferentes periodos de entrenamiento, sin obviar la resistencia como parte del desarrollo de la capacidad aeróbica y anaeróbica que serán aplicadas en las distintas fases, la flexibilidad se empleará a todo lo largo del entrenamiento pues nos servirá para que no exista lesiones que se puedan presentar en el transcurso de la planificación.

Para el mejor desarrollo del presente Macro ciclo es necesario crear mecanismos que permitan contar con el desarrollo psicológico de cada uno de las deportistas.

### **OBJETIVO GENERAL**

En este Macro se trabajará buscando que las deportistas al final de su aplicación mejoren cada elemento físico, técnico-táctico con efectividad.

- Incrementar el nivel de preparación física con valores que oscilan entre el 20 a un 25% por encima del macro anterior, tratando de mejorar el trabajo de fuerza explosiva y la velocidad de los desplazamientos ofensivos y defensivos.

### **OBJETIVOS PARCIALES**

- Consolidar la enseñanza de la Pliometría vinculándolos a la preparación física, así como en las concepciones básicas técnica -táctica, que logren el aumento de la capacidad resolutive de los deportistas durante las diferentes acciones colectivas.

- Confeccionar un plan de entrenamiento en correspondencia con la aplicación pliométrica que serán adecuados a las necesidades reales de cada categoría, garantizando y consolidando la formación integral de nuestras deportistas.

### **TEST FÍSICO GENERAL**

**OBJETIVO:** El test físico general estará encaminado a determinar el nivel de desarrollo sobre bases morfofuncionales de las capacidades motrices, que con su desarrollo servirá de base o influencia directa o indirectamente en los posibles éxitos deportivos.

### **TEST FISICO ESPECIAL**

**OBJETIVO:** El test físico especial buscará determinar el nivel de desarrollo de los ejercicios que complementan de forma paralela el desarrollo de las Capacidades Motrices y el Hábito Motor.

### **TEST PSICOLÓGICOS**

**OBJETIVO:** Los test psicológicos serán los encargados de buscar los rasgos positivos, la actividad para la competición, el temperamento individual, basados en el rendimiento psicológico, aplicando los instrumentos y métodos en forma individual y grupal.

# **MACROCICLO**

## **ANUAL**



**2015**

## **MACROCICLO**

El Macrociclo 2015 en su primera parte contiene un volumen total de 29.400 minutos, distribuidos en los siguientes periodos:

### **➤ PERIODO PREPARATORIO.**

Que va desde el 05 de enero al 28 de agosto del 2015, con un volumen parcial de 19.800 minutos, que equivale al 75 % del Macro. Dividida en dos etapas:

#### **• ETAPA DE PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL:**

Parte del 05 de enero hasta el 29 de mayo del 2015, con un volumen parcial de 13.230 minutos, dando el 60% del volumen del Periodo, contiene 3 Mesociclos: Introdutorio, básico desarrollador, básico estabilizador. Además tiene un Controles Médico, un Test Pedagógico, un Prueba Psicológica.

## **MESOCICLO INTRODUCTORIO**

Por tratarse del Mesociclo inicial se tomará en cuenta el objetivo principal del Macrociclo, que se basará en trabajos que conlleven al desarrollo de la capacidad aeróbica y anaeróbica, así como mejorar las capacidades físicas y el inicio de la pliometría para mejorar los elementos físicos utilizados en el baloncesto.

## **MESOCICLO BÁSICO DESARROLLADOR 1**

En este Mesociclo será lograr el afianzamiento del mesociclo anterior, de tal manera que podamos garantizar el desarrollo de las cualidades funcionales y coordinativas para los siguientes mesociclos con el aumento de las cargas físicas en el desarrollo de la fuerza explosiva utilizando ejercicios pliométricos de largo alcance.

## **MESOCICLO BÁSICO DESARROLLADOR 2**

La finalidad de este mesociclo será, aumentar la capacidad aeróbica y anaeróbica con ejercicios de movimientos rápidos como el contraataque a niveles más amplios que los conseguidos en los mesociclos anteriores.

## **MESOCICLO BÁSICO ESTABILIZADOR 1**

Luego de trabajar durante dieciséis semanas en condiciones físicas y técnica general y por tratarse este año de un meso desarrollador, este mesociclo cumplirá la finalidad de equilibrar o estabilizar las cualidades adquiridas por cada deportista, de tal manera de garantizar el soporte de carga más elevada para los próximos mesociclos.

## **MESOCICLO ESPECIAL VARIADO**

Por ser el último mesociclo dentro de la preparación física general cuyo objetivo primordial será el de llevar a los deportistas a alcanzar niveles especiales a los que se aplicarán en los siguientes mesociclos de tal manera que se garantice la progresividad y continuidad en el trabajo.

- **ETAPA DE PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL:**

Parte desde el 01 de junio al 28 de agosto del 2015, con un volumen parcial de 8.820 minutos, dando el 40% del volumen del periodo, contiene tres Mesociclos: desarrollador, estabilizador, de control. Además contiene Pruebas Médicas, un Test Pedagógicos, y una Prueba Psicológica

## **MESOCICLO DESARROLLADOR.**

En este mesociclo se buscará la adaptación progresiva a las fases especiales de cada deportista, así como el mantenimiento de las capacidades generales, viene de esta manera a garantizar el soporte de los cambios que se producirán en la intensidad de los trabajos físicos y técnicos.

## **MESOCICLO ESTABILIZADOR.**

Durante este mesociclo se debe iniciar con el desarrollo del pensamiento táctico individual y colectivo, de tal manera de poseer en las competiciones un conjunto que permita la adaptación los diferentes cambios estratégicos que deben producir para obtener resultados positivos.

## **MESOCICLO DE CONTROL.**

El Mesociclo de control buscará establecer un equilibrio entre las diferentes preparaciones (físico, técnico y táctico), de tal manera que podamos preparar deportistas que puedan enfrentar situaciones o soluciones de juegos que nos lleven a obtener resultados positivos. De tal manera se aumentará considerablemente la intensidad del trabajo.

### **➤ PERIODO COMPETITIVO:**

Durante este periodo se iniciara desde el 31 de agosto hasta el 27 de noviembre del 2015, con un volumen parcial de 5.880 minutos, dando un 20 % del Macro.

Dividida en dos Etapas:

- **PRECOMPETITIVO**

Parte desde el 31 de agosto al 30 de octubre del 2015, con un volumen parcial de 3.822 minutos, dando el 65% del volumen del Periodo, consta de un Mesociclo que es de **PULIMIENTO**.

## **MESOCICLO PRE- COMPETITIVO.**

El objetivo principal es dirigir a los deportistas en condiciones similares a las que enfrentarán en la competencia fundamental, se trabajará sistemas ofensivos y defensivos con un gran volumen en el cumplimiento de tareas durante cada sesión de entrenamiento, se definirá el equipo Inicial, se

aplicarán trabajos especiales según el papel y el rol a cumplir por cada deportista.

- **COMPETITIVO**

Parte desde el 2 al 27 de noviembre del 2015, con un volumen parcial de 2.058 minutos, dando el 35% del volumen total del Periodo, consta de un Mesociclo que es el **COMPETITIVO**.

#### **MESOCICLO COMPETITIVO.**

Durante este Mesociclo se realizarán los reajustes necesarios para llevar a los deportistas a obtener la mejor forma deportiva buscando alcanzar resultados positivos.

- **PERIODO DE TRANSITO:**

Que va desde el 30 de Noviembre hasta el 18 de Diciembre del 2015, con un volumen de 1.470 minutos, dando un 5% del volumen total del Macro, contiene un Mesociclo recuperatorio, un Control Médico.

#### **MESOCICLO TRANSITORIO**

Este mesociclo tiene la finalidad de realizar un trabajo regenerativo muscular de los deportistas, luego de someterse a un año muy duro de entrenamiento. Se convertirá en un descanso activo para la preparación del grupo con miras siguiente Macro ciclo.

### **CALENDARIO Y OBJETIVOS DE LAS COMPETENCIAS PREPARATORIAS Y FUNDAMENTAL**

Dentro de los objetivos trazados en el calendario de actividades preparatorias y la competencia fundamental, está la visita a los cantones cercanos de la provincia con la participación de la selección femenina categoría juvenil para el mes de marzo en donde se podrá realizar encuentros de exhibición.

## **OBJETIVOS.-**

- Observación y control de los atletas en el desarrollo de las capacidades físicas y técnicas, para ser tomadas en cuenta para la preselección provincial.
- Medir el desarrollo de las capacidades físicas, en acoplamiento a las posiciones en el campo de juego
- Adaptar nuestro sistema de juego defensivo y ofensivo a utilizar en los Juegos Nacionales Juveniles.
- Verificar si se está cumpliendo con las cargas de entrenamiento antes de la competencia fundamental en el desarrollo del rendimiento físico, técnico y táctico de las deportistas en relación al cumplimiento del plan.
- Observar si las deficiencias físicas y técnico – táctico del equipo se van cumpliendo de acuerdo a lo planificado con exigencias mayores y con mejores equipos a nivel nacional.
- Desarrollar los ajustes ofensivos y defensivos de nuestro equipo que se van a emplear durante el transcurso de la competencia fundamental.
- Ubicarnos dentro de las 10 primeras provincias.  
Consolidación de los objetivos trazados y propuestos durante todo el periodo de entrenamiento.

## **NECESIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DEL PLAN:**

- 20 Balones
- Escenario para los entrenamientos
- Vestimenta y calzado para las competencias.
- Concentración de las deportistas de los diferentes cantones que integran la preselección.
- Cumplimiento de los topes preparatorios.
- Cumplimiento durante la competencia fundamental.



ETAPAS	PREPARATORIO (75%)=22.050 MINUTOS																																	
PERIODOS	P. GENERAL (60%)=13.230 MINUTOS												P. ESPECIAL (40%)=8.820 MINUTOS																					
MESOCICLOS	1			2			3			4			5			6			7			8												
TIPO DE MESO.	INTRODUC.			DESARROLLADOR			DESARROLLADOR			ESTABILIZADOR			ESTABILIZADOR			DESARROLLADOR			ESTABILIZADOR			CONTROL												
MESES	ENERO			FEBRERO			MARZO			ABRIL			MAYO			JUNIO			JULIO			AGOSTO												
TIPO DE MICRO.	O	O	O	R	O	O	O	R	O	CH	CH	R	O	CH	CH	CH	R	O	O	O	R	O	CH	O	CH	R	O	O	CH	CH	R	CH	CH	R
P. FÍSICA	30%			30%			35%			40%			30%			25%			20%			25%												
P. TÉCNICA	35%			40%			25%			40%			35%			25%			25%			20%												
P. TÁCTICA	30%			20%			30%			15%			30%			40%			45%			45%												
P. TEÓRICA	5%			10%			10%			5%			5%			10%			10%			5%												
<b>TOTAL:</b>	<b>100%</b>			<b>100%</b>			<b>100%</b>			<b>100%</b>			<b>100%</b>			<b>100%</b>			<b>100%</b>			<b>100%</b>												

Tabla N° 49 Periodo Preparatorio.  
Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

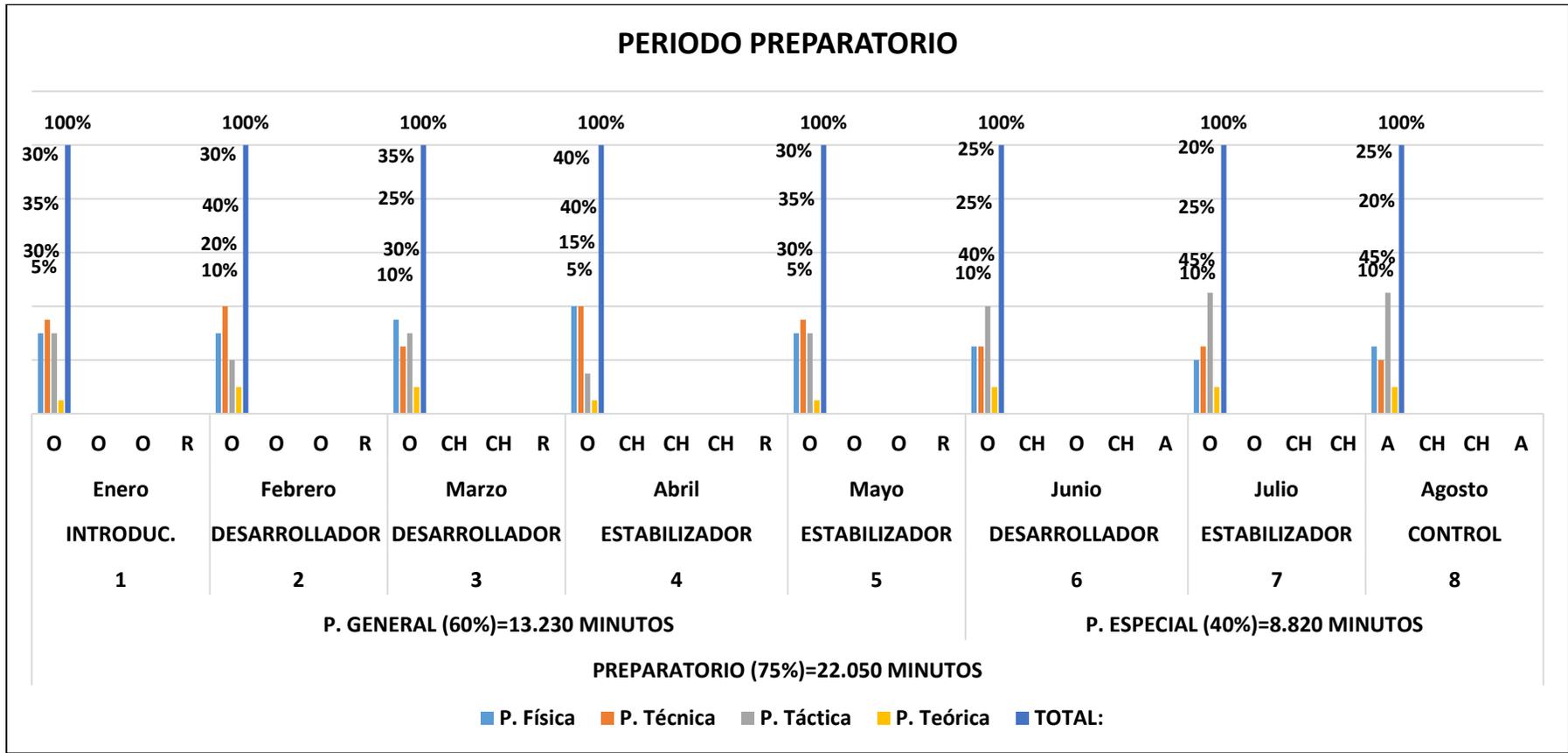


Figura Nº 36 Periodo Preparatorio.  
 Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

ETAPAS	COMPETITIVO (20%)=5.880												
PERIODOS	PRECOMPETITIVO (65%)=3.822 M.									C(35%)=2.058M			
MESOCICLOS	9					10				11			
TIPO DE MESO.	PULIMENTO									COMPETITIVO			
MESES	SEPTIEMBRE					OCTUBRE				NOVIEMBRE			
TIPO DE MICRO.	A	CH	CH	A	A	CH	CH	A	A	A	A	A	A
P. FÍSICA	15%					20%				15%			
P. TÉCNICA	30%					15%				25%			
P. TÁCTICA	50%					60%				50%			
P. TEÓRICA	5%					5%				10%			
<b>TOTAL:</b>	<b>100%</b>					<b>100%</b>				<b>100%</b>			

Tabla N° 50 Periodo Competitivo.  
Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

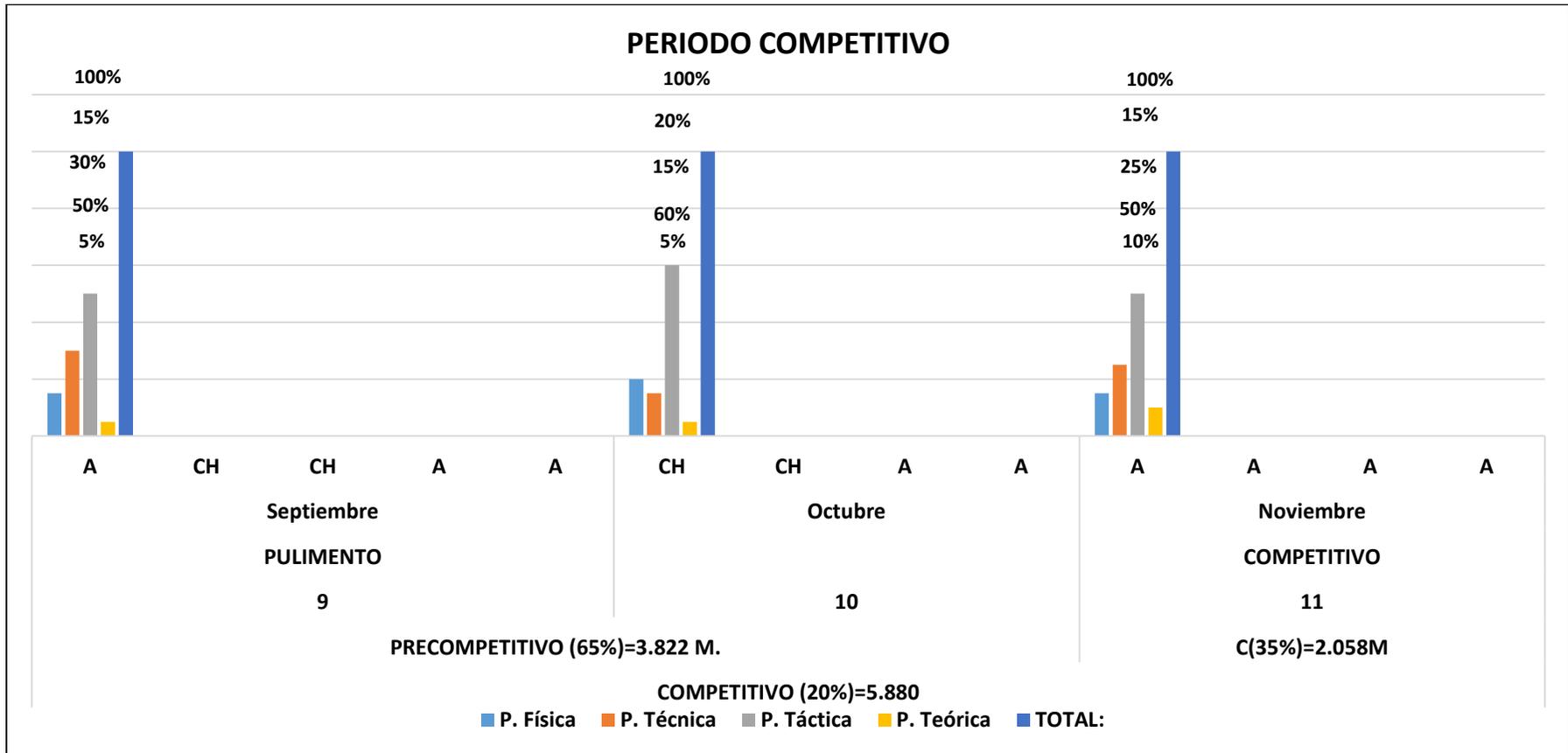


Figura Nº 37 Periodo Competitivo.  
 Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanny Bonifaz Arias.

<b>ETAPAS</b>	<b>TRANSITORIO (5%)=1.470</b>		
<b>PERIODOS</b>	<b>T.=1.470M</b>		
MESOCICLOS	12		
TIPO DE MESO.	D. ACTIVO		
MESES	DICIEMBRE		
TIPO DE MICRO.	R	R	R
P. FÍSICA	10%		
P. TÉCNICA	5%		
P. TÁCTICA	5%		
P. TEÓRICA	5%		
<b>TOTAL:</b>	<b>25%</b>		

Tabla Nº 51 Periodo Transitorio.  
Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

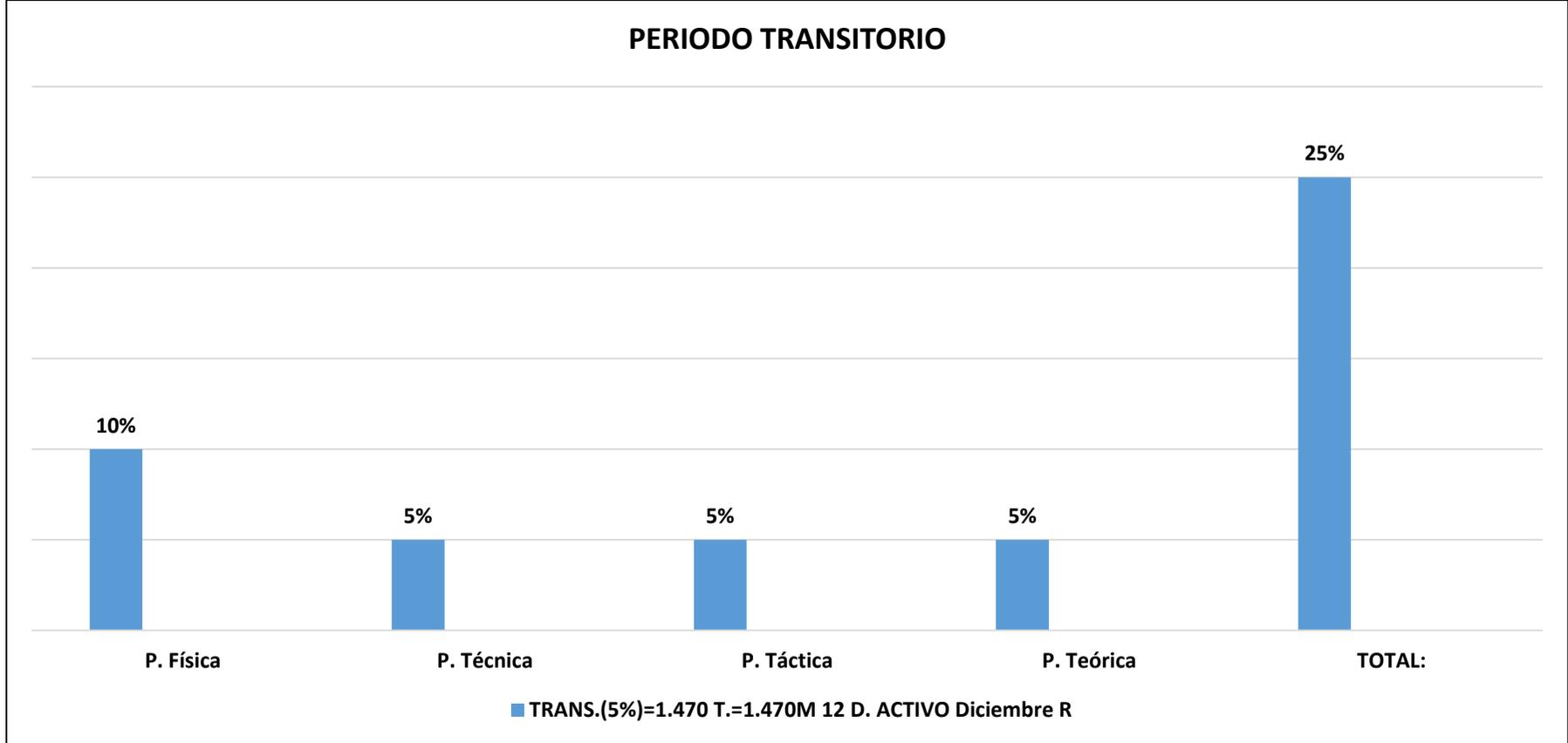


Figura N° 38 Periodo Transitorio.  
 Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

## PLAN DE ENTRENAMIENTO

MESES	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	
Preparación Física Gral.	30	30	35	40	30	25	20	25	15	20	<b>C O M P E T E N C I A</b>	10	
Preparación Técnica	35	40	25	40	35	25	25	20	30	15		5	
Preparación Táctica	30	20	30	15	30	40	45	45	50	60		5	
Preparación Teórica	5	10	10	5	5	10	10	10	5	5		5	
Preparación Psicológica	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X
Juegos de Estudio	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X
Juegos de Control	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X
Juegos Oficiales	-	-	-	-	-	-	-	X	X	-		-	-
Test Pedagógicos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X
Control Médico	X			X				X					X

Tabla N° 52 Plan de Entrenamiento.  
Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

## PORCENTAJE DEL TIEMPO DE TRABAJO TOTAL PARA LOS ASPECTOS DE LA PREPARACIÓN

Direcciones de entrenamiento	Periodo Preparatorio	Periodo Competitivo
Preparación Física	35%	15%
Preparación Técnica	25%	25%
Preparación Táctica	35%	50%
Preparación Teórica	5%	10%
Preparación Psicológica	X	X
Juegos de Estudios	X	X
Juegos de Control	X	X
Juegos Oficiales	2	1
Pruebas Médicas	X	X
Test Pedagógicos	X	X

Tabla N° 53 Porcentajes.  
Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

## ORGANIZACIÓN SEMANAL DE LOS CONTENIDOS

### PERIODO PREPARATORIO

<b>Tareas Fundamentales</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>
Trabajo de fundamentos	X	X	X	X	X	
Capacidades Coordinativas	X	X	X	X	X	
Resistencia		X		X	X	
Velocidad	X		X		X	
Fuerza	X		X		X	
Pliometría		X		X		
Velocidad en cancha		X		X		
Flexibilidad	X	X	X	X	X	
Preparación Teórica	X	X	X	X	X	
Preparación psicológica	X	X	X	X	X	
Juegos	X	X	X	X	X	

*Tabla N° 54 Organización Semanal Periodo Preparatorio.  
Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.*

### PERIODO COMPETITIVO

<b>Tareas Fundamentales</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>
Trabajo de fundamentos	X	X	X	X	X	
Capacidades Coordinativas	X	X	X	X	X	
Resistencia		X			X	
Velocidad	X		X		X	
Fuerza		X		X		
Pliometría	X		X		X	
Velocidad en cancha			X			
Flexibilidad	X	X	X	X	X	
Preparación Teórica	X	X	X	X	X	
Preparación psicológica	X	X	X	X	X	
Juegos	X	X	X	X	X	

*Tabla N° 55 Organización Semanal Periodo Competitivo.  
Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.*

## ORGANIZACIÓN DE LAS DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO

### PERIODO PREPARATORIO

DIRECCIONES	Capacidades coordinativas	Resistencia aeróbica	Resistencia anaerobia	Velocidad de reacción	Velocidad de desplazamiento	Fuerza máxima	Fuerza Explosiva	Flexibilidad
<b>OBJETIVOS:</b>	Crear un estado adecuado de coordinación para la mejor adquisición de los fundamentos de juego.	Desarrollar de la capacidad y potencia aerobia básica general.	Retardar la aparición del ácido láctico en la ejecución de acciones técnico – tácticas.	Desarrollar la rapidez de los impulsos nerviosos.	Aumentar la velocidad de la carrera y los desplazamientos.	Desarrollar la fuerza muscular general.	Realizar ejercicios específicos con la mayor rapidez y explosividad posible.	Crear un estado óptimo de plasticidad en los músculos y articulaciones.
Frec/Sem	Todos los días	2	1	3 – 4	1 – 2	2 – 3	1 -2	Todos los días
Ejercicios	10 - 15	2 – 3	2 – 3	3 – 6	3 – 6	3 – 4	3 – 6	10 - 12
Series	2 – 3	1 – 2	2 – 3	1 – 2	3 – 4	2 – 4	1 – 2	2 – 3
Volumen	Alto	Alto	Moderado – alto	Alto	Bajo	Alto	Bajo	Alto
Intensidad	Baja	Moderada	Moderada – alta	Moderada – alta	Moderada – alta	Baja	Alta	Moderada
Recuperación	Completa	Incompleta	Incompleta	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Repeticiones	10 - 12	1 – 2	2 – 6	6 – 8	6 – 8	3 – 5	4 – 6	5 – 7

*Tabla N°56 Organización de directrices Periodo Preparatorio.  
Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.*

## PERIODO COMPETITIVO

DIRECCIONES	Capacidades coordinativas	Resistencia aeróbica	Resistencia anaerobia	Velocidad de reacción	Velocidad de desplazamiento	Fuerza máxima	Fuerza Explosiva	Flexibilidad
<b>OBJETIVOS:</b>	Preparar a los deportistas para la interrelación de las acciones y situaciones específicas técnico tácticas.	Se entrena otro tipo de resistencia.	Preparar el organismo para trabajar situaciones de juegos prolongadas en condiciones desfavorables.	Aumentar la rapidez en los cambios ofensivos y defensivos, salidas de contraataques y rebotes.	Incrementar la velocidad del accionar técnico – táctico.	No se trabaja en esta etapa.	Ejecutar saltos, sprint corto, salidas, en el menor tiempo posible.	Crear un estado óptimo de plasticidad en los músculos y articulaciones.
Frec/Sem	Todos los días		2 – 3	4 – 5	2 – 3		2 – 3	Todos los días
Ejercicios	10 – 12		2 – 4	4 – 8	4 – 8		5 – 8	10 – 12
Series	2 – 3		2 – 3	2 – 3	4 – 6		1 – 2	2 – 3
Volumen	Alto		Moderado	Moderado – alto	Alto		Alto	Alto
Intensidad	Alta		Alta	Alta	Alta		Alta	Moderada
Recuperación	Completa – incompleta		Incompleta	Completa – incompleta	Completa		Completa	Completa
Repeticiones	12 – 14		5 – 8	10 – 12	10 – 12		6 – 10	5 – 8

*Tabla Nº 57 Organización de directrices Periodo Competitivo.  
Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.*

## PERIODO TRANSITORIO

DIRECCIONES	Capacidades coordinativas	Resistencia aeróbica	Resistencia anaerobia	Velocidad de reacción	Velocidad de desplazamiento	Fuerza máxima	Fuerza Explosiva	Flexibilidad
<b>OBJETIVOS:</b>	Recuperación neuromuscular	Recuperar los estados estables del organismo.	No se debe entrenar esta capacidad.	Restablecimiento neuromuscular a través de juegos.	Restablecimiento neuromuscular a través de juegos	Mantener de los valores mínimos de fuerza alcanzados, y recuperar a los músculos y articulaciones	Entrenar con ejercicios de bajo impacto.	Recuperación de las articulaciones y los músculos sobre todo los del tren inferior.
Frec/Sem	2 – 3	1						Todos los días.
Ejercicios	2 – 3	1						4 – 8
Series	1 – 2							1 – 2
Volumen	Bajo	Bajo						Bajo
Intensidad	Baja	Baja						Baja
Recuperación	Completa	Completa						Completa
Repeticiones	3 – 6							1 – 2

*Tabla N° 58 Organización de directrices Periodo Transitorio.  
Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.*

# **MESOCICLOS ANUALES**



**2015**

## PERIODO PREPARATORIO

### ETAPA GENERAL

#### Objetivo:

- Crear y desarrollar las bases para la adquisición de la forma deportiva, elevando el nivel general de la capacidad de trabajo, a través del desarrollo de las capacidades físicas.
- Mejorar los niveles de fuerza explosiva a base de ejercicios pliométricos.
- Esta etapa comprende dentro del periodo preparatorio el 60-70% de su duración total.

**Meses:** Enero, Febrero, Marzo, Abril y Mayo.

**Semanas:** 21

**Días de trabajo:** lunes a viernes

Direcciones de entrenamiento	Contenidos	Método	Frec. Car.	Tiempo en unidad de entren.	Volumen	Intensidad
<b>Técnica Individual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pases y recepciones</li> <li>• Dribling con habilidades con oposición y sin oposición</li> <li>• Manejo del balón</li> <li>• Malabares con y sin balón.</li> <li>• Ejercicios de anticipación</li> </ul>	Repetición Intervalos variables Juegos o formas jugadas	140 – 160 p/m	30' – 40'	10 – 12 ejercicios 8 – 10 repet. 2 – 3 series Recuperación completa según el tiempo que dure el ejercicio.	Baja
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos con una cuerda sin desplazamiento, pierna izquierda, derecha y juntas.</li> </ul>	Repetición Intervalos variable	140 – 160 p/m	40' - 60'	3 – 5 series 6 – 10 repeticiones	Alta

<b>Fuerza Explosiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos con una cuerda con desplazamiento 10 m. pierna izquierda, derecha y juntas.</li> <li>• Saltos sobre balón estático: lateralmente con pies juntos, adelante – atrás, lateral derecha – izquierda, con separación y aproximación de pies.</li> <li>• Saltos diagonales desde una línea a otra (60 cm.) sobre una distancia de 8 m.</li> <li>• Saltos diagonales sobre aros alternando pierna izquierda y derecha y un sprint final de 5 m.</li> <li>• Saltos diagonales sobre aros con pies juntos y un sprint final de 5 m.</li> </ul>				Ejercicios 6 como máximo 2'- 3' pausas cortas 4'- 6' pausas largas	
<b>Flexibilidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuello</li> <li>• Hombro</li> <li>• Brazos</li> <li>• Codo</li> <li>• Muñeca</li> <li>• Tronco</li> <li>• Cuádriceps</li> <li>• Bíceps femoral</li> <li>• Gemelos</li> <li>• Piernas</li> </ul> </li> </ul>	Repetición	130 – 140 p/m	15' – 20'	7 - 10 ejercicios 2 – 3 repeticiones 20"- 30" de realización de cada ejercicio 15" pausa corta 30" pausa larga	Baja – moderada

Tabla Nº 59 Periodo Preparatorio: Etapa General.  
Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

## PERIODO PREPARATORIO

### ETAPA ESPECIAL

#### Objetivo:

- Mejorar la fuerza lograda con el trabajo de la fase anterior, debiendo dar a la conversión de la mejora de la potencia, pretendiendo desarrollar la fuerza explosiva y la fuerza elástica explosiva.
- Esta etapa comprende dentro del periodo preparatorio el 40-30% de su duración total.

**Meses:** Junio, Julio y Agosto

**Semanas:** 13

**Días de trabajo:** lunes a viernes

Direcciones de entrenamiento	Contenidos	Método	Frec. Car.	Tiempo en unidad de entren.	Volumen	Intensidad
<b>Técnica Individual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazamientos en diferentes posiciones</li> <li>• Desplazamientos con balón</li> <li>• Pases y recepciones.</li> <li>• Manejo del balón</li> <li>• Exactitud en dribling, pases y recepciones</li> <li>• Ejercicios de reacción compleja</li> <li>• Dribling con habilidades combinados con pases, diferentes recepciones, paradas.</li> </ul>	Repetición Intervalos variables Juegos	150 – 160 p/m	25' – 30'	6– 12 ejercicios 5 – 8 repet. 1 – 2 series Recuperación completa según el tiempo que dure los ejercicios.	Moderada Alta

<b>Fuerza Explosiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos en profundidad y triple salto.</li> <li>• Saltos sobre cajones (hacia arriba) o desde cajones (hacia abajo) &gt; de 35 cm.</li> <li>• Saltos en gradas altas, subir y caer con el mismo pie.</li> <li>• Saltos sobre bancos bajos pero &gt; de 35 cm.</li> <li>• Saltos con caída elevada y saltos reactivos.</li> </ul>	Repetición Intervalos variable	150 – 160 p/m	40' - 60'	3 – 5 series 6 – 10 repeticiones Ejercicios 6 como máximo 2'- 3' pausas cortas 4'- 6' pausas largas	Alta
<b>Flexibilidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuello</li> <li>• Hombro</li> <li>• Brazos</li> <li>• Codo</li> <li>• Muñeca</li> <li>• Tronco</li> <li>• Columna vertebral</li> <li>• Cuádriceps</li> <li>• Bíceps femoral</li> <li>• Gemelos</li> <li>• Piernas</li> <li>• Pie</li> </ul> </li> </ul>	Repetición	130 – 140 p/m	15' – 20'	6 – 7 ejercicios 2 – 3 repeticiones 20"- 30" de realización de cada ejercicio 15" pausa corta 30" pausa larga	Baja – moderada

Tabla Nº 60 Periodo Preparatorio: Etapa Especial.  
Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

## PERIODO COMPETITIVO

### ETAPA PRE-COMPETITIVA

#### Objetivo:

- Pretender mejorar la fuerza explosiva mediante el uso de ejercicios que afecten a los factores nerviosos y que activen el ciclo de estiramiento-acortamiento (CEA).
- Participar en competencias como medio principal para la preparación de la competencia fundamental.

**Meses:** Septiembre y Octubre.

**Semanas:** 9

**Días de trabajo:** lunes a viernes

Direcciones de entrenamiento	Contenidos	Método	Frec. Car.	Tiempo en unidad de entren.	Volumen	Intensidad
<b>Técnica Individual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los ejercicios en esta etapa van a estar en función de las acciones técnicas tácticas de 2 x 2, 3 x3, 4 x 4, 5 x 5.</li> <li>• Trabajo de los fundamentos.</li> </ul>	Repetición  Juegos	175 – 180 p/m	30' - 40'	4 – 6 ejercicios 8 – 10 repet. 3 – 4 series Recuperación completa según el tiempo que dure los ejercicios.	Alta
<b>Fuerza Explosiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos con una sola pierna (pata coja), en una distancia de 8 m., y un sprint final de 5 m.</li> <li>• Saltos alternando pierna izquierda y derecha, en una distancia de 8 m y un sprint final de 5 m.</li> <li>• Saltos diagonales con los pies juntos por encima del elástico, recorrer 10 m.</li> </ul>	Repetición Intervalos variable	175 – 180 p/m	40' - 60'	3 – 5 series 6 – 10 repeticiones Ejercicios 6 como máximo 2' - 3' pausas cortas 4' - 6' pausas largas	Alta

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos en profundidad con contramovimiento.</li> <li>• Multisaltos horizontales con carrera previa. Sprint de 5 m. y amplitud de zancada.</li> <li>• Saltar desde una caja de 40 cm. de altura, rebotar, realizar un Sprint de 10 m, subir una caja caer y salto de cabeza.</li> </ul>					
<b>Flexibilidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuello</li> <li>• Hombro</li> <li>• Brazos</li> <li>• Codo</li> <li>• Muñeca</li> <li>• Tronco</li> <li>• Columna vertebral</li> <li>• Cuádriceps</li> <li>• Bíceps femoral</li> <li>• Gemelos</li> <li>• Piernas</li> <li>• Pie</li> </ul> </li> </ul>	Repetición	140 – 150 p/m	15' – 20'	6 – 7 ejercicios 2 – 3 repeticiones 20"- 30" de realización de cada ejercicio 15" pausa corta 30"pausa larga	Baja – moderada

Tabla Nº 61 Periodo Competitivo: Precompetitivo.  
Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

## PERIODO COMPETITIVO

### ETAPA COMPETITIVA

**Objetivo:**

- Realizar ejercicios que deben ser con movimientos que provoquen contracciones similares dentro de la competición.
- Mantenimiento de la forma deportiva.
- Lograr mejores resultados técnicos propuestos en las principales competencias.

**Meses:** Noviembre.

**Semanas:** 2 a 4

**Días de trabajo:** duración de la competencia

Direcciones de entrenamiento	Contenidos	Método	Frec. Car.	Tiempo en unidad de entren.	Volumen	Intensidad
<b>Técnica Individual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los ejercicios en esta etapa van a estar en función de las acciones técnico tácticas que se van a realizar en el juego o las pruebas técnicas.</li> <li>• Coordinación de los deportistas en los sistemas que se hallan entrenado.</li> <li>• Tiros al aro en suspensión</li> <li>• Tiro Libre.</li> <li>• Tiro de 3 puntos.</li> <li>• Acoplamiento de las acciones tácticas del equipo 5 x 5</li> </ul>	Juegos	175 – 180 p/m	10' – 15'	Relacionarlo con los objetivos en cada partido que se realice	Moderado Baja
<b>Fuerza Explosiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos de vallas con los pies juntos elevando rodillas, y un sprint final de 5 m.</li> </ul>	Repetición Intervalos variable	175 – 180 p/m	40' - 60'	3 – 5 series 6 – 10 repeticiones	Alta

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos de vallas alternando los pies, y un sprint final de 5 m.</li> <li>• Saltos de vallas en skipping, y un sprint final de 5 m.</li> <li>• Saltos de vallas con los pies juntos elevando talones, y un sprint final de 5 m.</li> </ul>				<p>Ejercicios 6 como máximo  2´- 3´ pausas cortas  4´- 6´ pausas largas</p>	
<b>Flexibilidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuello</li> <li>• Hombro</li> <li>• Brazos</li> <li>• Codo</li> <li>• Muñeca</li> <li>• Tronco</li> <li>• Columna vertebral</li> <li>• Cuádriceps</li> <li>• Bíceps femoral</li> <li>• Gemelos</li> <li>• Piernas</li> <li>• Pie</li> </ul> </li> </ul>	Repetición	140 – 150 p/m	15´ – 20´	<p>6 – 7 ejercicios  2 – 3 repeticiones  20’’- 30’’ de realización de cada ejercicio  15’’ pausa corta  30’’ pausa larga</p>	Baja – moderada

Tabla Nº 62 Periodo Competitivo.  
Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

## PERIODO TRANSITORIO

### ETAPA TRANSITORIA

#### Objetivo:

- Pérdida momentánea de la forma deportiva.
- Asegurar la recuperación completa del deportista de los esfuerzos realizados durante los periodos anteriores.
- Preparación para el nuevo macrociclo.

#### Días de trabajo: lunes a viernes

Direcciones de entrenamiento	Contenidos	Método	Frec. Car.	Tiempo en unidad de entren.	Volumen	Intensidad
<b>Técnica Individual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo del balón</li> <li>• Entradas al aro</li> <li>• Ejercicios con todo tipo de balones</li> </ul>	Juegos	140 – 150 p/m	20' – 25'	Bajo	Baja
<b>Fuerza Explosiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos con una pierna.</li> <li>• Saltos con cuerda.</li> <li>• Saltos en gradas bajas, subir y caer con el mismo pie.</li> <li>• Saltos sobre bancos bajos (25-35 cm).</li> </ul>	Repetición Intervalos variable	140 – 150 p/m	20' - 25'	Bajo	Baja
<b>Flexibilidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuello</li> <li>• Hombro</li> <li>• Brazos</li> <li>• Codo</li> <li>• Muñeca</li> <li>• Tronco</li> <li>• Columna vertebral</li> </ul> </li> </ul>	Repetición	140 – 150 p/m	15' – 20'	6 – 7 ejercicios 2 – 3 repeticiones 20"- 30" de realización de cada ejercicio 15" pausa corta 30"pausa larga	Baja – moderada

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cuádriceps</li><li>• Bíceps femoral</li><li>• Gemelos</li><li>• Piernas</li><li>• Pie</li></ul>					
--	---	--	--	--	--	--

*Tabla N° 63 Periodo Transitorio.  
Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.*

# **MICROCICLOS ANUALES**



**2015**



**FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO  
MICROCICLOS DE ENTRENAMIENTO**

<b>PERIODO:</b> Preparatorio	<b>MESOCICLO Nº</b> 01	<b>MESO:</b> Introdutorio.				
<b>ETAPA:</b> Prep. F. General	<b>MICROCICLO Nº</b> 01	<b>ENTRENADOR:</b> Lcdo. Iván Bonifaz Arias.				
<b>ACTIVIDADES</b>						
<b>DÍAS DE LA SEMANA:</b> del 5 al 9 de Enero del 2015.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
a) Información del objetivo	X	X	X	X	X	
b) Calentamiento general	X	X	X	X	X	
<b>PARTE INICIAL: PREP. FÍSICA GENERAL</b>						
<b>PROGRAMA: MUSCULAR Y PLIOMÉTRICO</b>						
<b>DÍAS</b>	<b>TAREAS</b>			<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	<b>%</b>
<b>LUNES</b>	Trabajo Pliometría: Brincos de tobillo con los dos pies			3 x 12	3	70
	Brincos de tobillo de un lado a otro			3 x 12	3	50
	Brincos de tobillo con torsión de las caderas			3 x 12	4	70
<b>MARTES</b>	Saltos de tobillos con dos pies.			1 x 10	2	
	Saltos de tobillos laterales.			1 x 10	2	
	Saltos con torsión de caderas.			1 x 10	2	
	Saltos con una sola pierna a una caja entre 30 y 45 c m.			2 x20	2	
<b>MIÉRCOLES</b>	Trabajo Pliometría: Brincos de tobillo con los dos pies			3 x 12	3	70
	Brincos de tobillo de un lado a otro			3 x 12	3	50
	Brincos de tobillo con torsión de las caderas			3 x 12	4	70
<b>JUEVES</b>	Saltos de tobillos con dos pies.			1 x 10	2	
	Saltos de tobillos laterales.			1 x 10	2	
	Saltos con torsión de caderas.			1 x 10	2	
<b>VIERNES</b>	Trabajo Pliometría: Brincos de tobillo con los dos pies			3 x 12	3	70
	Brincos de tobillo de un lado a otro			3 x 12	3	50
	Brincos de tobillo con torsión de las caderas			3 x 12	4	70
<b>PARTE PRINCIPAL:</b>						
<b>PROGRAMA: TÉCNICO - TÁCTICO</b>						
<b>DÍAS</b>	<b>TAREAS: DEFENSIVAS.</b>			<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	<b>Tiempo</b>
<b>LUNES</b>	- Posición defensiva básica.			30	2	15
	- Desplazamientos defensivos: esgrima, laterales, caída y recuperación.			30	2	15
<b>MARTES</b>	- Identificación de la defensa.			30	2	20
	- Defensa al jugador con balón.			30	2	20
<b>MIÉRCOLES</b>	- Defensa al jugador sin balón/ al lado de ayuda.			50	3	30
	- Defensa al lanzamiento.			30	4	30
<b>JUEVES</b>	- Comunicación en la defensa.			20	4	30
	- Presión al balón sobre la línea de pase.			20	3	20
<b>VIERNES</b>	- Defensa al corte por delante.			30	3	30
	- Defensa al corte por el lado opuesto.			30	4	30
<b>PARTE FINAL: VUELTA A LA CALMA</b>						
a) Análisis y despedida.						
b) Aseo personal.						

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

<b>PERIODO:</b> Preparatorio	<b>MESOCICLO N° 01</b>	<b>MESO:</b> Introdutorio.				
<b>ETAPA:</b> Prep. F. General	<b>MICROCICLO N° 02</b>	<b>ENTRENADOR:</b> Lcdo. Iván Bonifaz Arias.				
<b>ACTIVIDADES</b>						
<b>DÍAS DE LA SEMANA:</b> del 12 al 16 de Enero del 2015.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
a) Información del objetivo	X	X	X	X	X	
b) Calentamiento general	X	X	X	X	X	
<b>PARTE INICIAL: PREP. FÍSICA GENERAL</b>						
<b>PROGRAMA: MUSCULAR Y PLIOMÉTRICO</b>						
<b>DÍAS</b>	<b>TAREAS</b>			<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	<b>%</b>
<b>LUNES</b>	Trabajo Pliométrico: Salto frontal desde una caja de 45 cm.			3 x 10	3	70
	Salto con carreras previa sobre una valla de 90 cm			3 x 10	3	50
	Saltos con dos piernas			3 x 3	4	70
<b>MARTES</b>	Trabajo Pliometría: saltos subiendo gradas de 30 a 50 cm.			3 x 20	2	
	Saltos con dos piernas y carreras de sprint 35 m.			5 x 3	2	
	Saltos combinados.			2 x 35	2	
<b>MIÉRCOLES</b>	Saltos alternos con acción de los brazos.			2 x 35	2	
	Trabajo Pliométrico: Salto frontal desde una caja de 45 cm.			3 x 10	3	70
	Salto con carreras previa sobre una valla de 90 cm			3 x 10	3	50
<b>JUEVES</b>	Saltos con dos piernas			3 x 3	4	70
	Trabajo Pliometría: saltos subiendo gradas de 30 a 50 cm.			3 x 20	2	
	Saltos con dos piernas y carreras de sprint 35 m.			5 x 3	2	
<b>VIERNES</b>	Saltos combinados.			2 x 35	2	
	Trabajo Pliométrico: Salto frontal desde una caja de 45 cm.			3 x 10	3	70
	Salto con carreras previa sobre una valla de 90 cm			3 x 10	3	50
	Saltos con dos piernas			3 x 3	4	70
<b>PARTE PRINCIPAL:</b>						
<b>PROGRAMA: TÉCNICO - TÁCTICO</b>						
<b>DÍAS</b>	<b>TAREAS: DEFENSIVAS.</b>			<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	<b>Tiempo</b>
<b>LUNES</b>	- Defensa al jugador sin balón/ al lado de ayuda.			30	2	15
	- Defensa al lanzamiento.			30	2	15
<b>MARTES</b>	- Comunicación en la defensa.			30	2	20
	- Presión al balón sobre la línea de pase.			30	2	20
<b>MIÉRCOLES</b>	- Defensa al corte por delante.			50	3	30
	- Defensa al corte por el lado opuesto.			30	4	30
<b>JUEVES</b>	- Bloqueos defensivos.			20	4	30
	- Situación de inferioridad 2X1.			20	3	20
<b>VIERNES</b>	- Situación de inferioridad 3X2.			30	3	30
	- Situación de inferioridad 4X3.			30	4	30
<b>PARTE FINAL: VUELTA A LA CALMA</b>						
a) Análisis y despedida.						
b) Aseo personal.						

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

<b>PERIODO:</b> Preparatorio	<b>MESOCICLO Nº</b> 01	<b>MESO:</b> Introductorio.				
<b>ETAPA:</b> Prep. F. General	<b>MICROCICLO Nº</b> 03	<b>ENTRENADOR:</b> Lcdo. Iván Bonifaz Arias.				
<b>ACTIVIDADES</b>						
<b>DÍAS DE LA SEMANA:</b> del 19 al 23 de Enero del 2015.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
a) Información del objetivo	X	X	X	X	X	
b) Calentamiento general	X	X	X	X	X	
<b>PARTE INICIAL: PREP. FÍSICA GENERAL</b>						
<b>PROGRAMA: MUSCULAR Y PLIOMÉTRICO</b>						
DÍAS	TAREAS	Repeticiones	Series	%		
<b>LUNES</b>	Trabajo Pliométrico: Saltos con dos piernas flexionando las piernas en una caja de 45 a60 cm	5 x 6	2	70		
	Saltos combinados.	5 x 35	2	50		
	Saltos alternos con acción de los brazos.	5 x 35	2	70		
	Salto de profundidad hacia delante horizontal.	3 x 8	2	70		
<b>MARTES</b>	Trabajo Pliometría: Saltos subiendo peldaños de 30 a50 cm	3 x 20	2			
	Saltos con dos piernas y carreras de sprint de 35 m.	5 x 3	2			
	Salto de longitud con carreras de sprint de 35 m.	3 x 5	2			
	Saltos con una sola pierna.	3 x 10	2			
	Saltos alternos.	3 x 35	2			
<b>MIÉRCOLES</b>	Trabajo Pliométrico: Saltos con dos piernas flexionando las piernas en una caja de 45 a60 cm	5 x 6	2	70		
	Saltos combinados.	5 x 35	2	50		
	Saltos alternos con acción de los brazos.	5 x 35	2	70		
	Salto de profundidad hacia delante horizontal.	3 x 8	2	70		
<b>JUEVES</b>	Trabajo Pliometría: Saltos subiendo peldaños de 30 a50 cm	3 x 20	2			
	Saltos con dos piernas y carreras de sprint de 35 m.	5 x 3	2			
	Salto de longitud con carreras de sprint de 35 m.	3 x 5	2			
	Saltos con una sola pierna.	3 x 10	2			
	Saltos alternos.	3 x 35	2			
<b>VIERNES</b>	Trabajo Pliométrico: Saltos con dos piernas flexionando las piernas en una caja de 45 a60 cm	5 x 6	2	70		
	Saltos combinados.	5 x 35	2	50		
	Saltos alternos con acción de los brazos.	5 x 35	2	70		
	Salto de profundidad hacia delante horizontal.	3 x 8	2	70		
<b>PARTE PRINCIPAL:</b>						
<b>PROGRAMA: TÉCNICO - TÁCTICO</b>						
DÍAS	TAREAS: OFENSIVOS.	Repeticiones	Series	Tiempo		
<b>LUNES</b>	-Entradas por la izquierda todo el campo.	30	2	15		
	-Cambios de mano en medio campo.	30	2	15		
<b>MARTES</b>	-1X1 en medio campo.	30	2	20		
	-1X1 en todo el campo.	30	2	20		
<b>MIÉRCOLES</b>	-Contraataque de 2.	50	3	30		
	-Contraataque de 3.	30	4	30		
<b>JUEVES</b>	- Confusión.	20	4	30		
	- En parejas pasar, cortar y entrada al aro.	20	3	20		
	- En tríos pasar y pantalla al lado contrario.	30	3	30		
<b>VIERNES</b>	- 2X2 con un pasador.	30	4	30		
	- 3X3 con dos pasadores.	30	2	15		
<b>PARTE FINAL: VUELTA A LA CALMA</b>						
a) Análisis y despedida.						
b) Aseo personal.						

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

<b>PERIODO:</b> Preparatorio	<b>MESOCICLO Nº</b> 01	<b>MESO:</b> Introductorio.				
<b>ETAPA:</b> Prep. F. General	<b>MICROCICLO Nº</b> 04	<b>ENTRENADOR:</b> Lcdo. Iván Bonifaz Arias.				
<b>ACTIVIDADES</b>						
<b>DÍAS DE LA SEMANA:</b> del 26 al 30 de Enero del 2015.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
a) Información del objetivo	X	X	X	X	X	
b) Calentamiento general	X	X	X	X	X	
<b>PARTE INICIAL: PREP. FÍSICA GENERAL</b>						
<b>PROGRAMA: MUSCULAR Y PLIOMÉTRICO</b>						
DÍAS	TAREAS	Repeticiones	Series	%		
<b>LUNES</b>	Trabajo Pliométrico: Saltos con obstáculos entre 50 y 90 cm.	5 x 20	3	70		
	Salto por encima de la valla continuo con dos piernas	5 x 5	3	50		
	Saltos combinados.	3 x 45	3	70		
	Salto con una sola pierna.	3 x 35	3	70		
<b>MARTES</b>	Trabajo Pliometría: Druonps Jumps y triple salto	1 x 10	2			
	Druonps y salto con impulso con carreras de 7 m.	1 x 10	2			
	Saltos alternos con acción de los brazos.	5 x 35	2			
	Saltos combinados en la arena.	5 x 30	2			
	Saltos hacia arriba con los pies juntos y los brazos estirados	5 x 20	2			
<b>MIÉRCOLES</b>	Trabajo Pliométrico: Saltos con obstáculos entre 50 y 90 cm.	5 x 20	3	70		
	Salto por encima de la valla continuo con dos piernas	5 x 5	3	50		
	Saltos combinados.	3 x 45	3	70		
	Salto con una sola pierna.	3 x 35	3	70		
<b>JUEVES</b>	Trabajo Pliometría: Druonps Jumps y triple salto	1 x 10	2			
	Druonps y salto con impulso con carreras de 7 m.	1 x 10	2			
	Saltos alternos con acción de los brazos.	5 x 35	2			
	Saltos combinados en la arena.	5 x 30	2			
<b>VIERNES</b>	Trabajo Pliométrico: Saltos con obstáculos entre 50 y 90 cm.	5 x 20	3	70		
	Salto por encima de la valla continuo con dos piernas	5 x 5	3	50		
	Saltos combinados.	3 x 45	3	70		
<b>PARTE PRINCIPAL:</b>						
<b>PROGRAMA: TÉCNICO - TÁCTICO</b>						
DÍAS	TAREAS	Repeticiones	Series	Tiempo		
<b>LUNES</b>	- Pasar y cortar en las cuatro esquinas.	30	2	15		
	- Trenza de 3-4-5 jugadores	30	2	15		
<b>MARTES</b>	- En tríos pasar y cortar al lado contrario.	30	2	20		
	- En tríos un pase, pase lateral y entrada al aro.	30	2	20		
<b>MIÉRCOLES</b>	- Situación de inferioridad 2X1.	50	3	30		
	- Situación de inferioridad 3X2.	30	4	30		
<b>JUEVES</b>	- Situación de inferioridad 4X3.	20	4	30		
	- Situación de inferioridad 5X4.	20	3	20		
<b>VIERNES</b>	- 1X1-2X2-3X3 media cancha.	30	4	30		
	- 1X1-2X2-3X3 toda la cancha.	30	2	15		
<b>PARTE FINAL: VUELTA A LA CALMA</b>						
a) Análisis y despedida.						
b) Aseo personal.						

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

<b>PERIODO:</b> Preparatorio	<b>MESOCICLO N°</b> 02	<b>MESO:</b> Desarrollador 1				
<b>ETAPA:</b> Prep. F. General	<b>MICROCICLO N°</b> 05	<b>ENTRENADOR:</b> Lcdo. Iván Bonifaz Arias.				
<b>ACTIVIDADES</b>						
<b>DÍAS DE LA SEMANA:</b> del 2 al 6 de Febrero del 2015.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
a) Información del objetivo	X	X	X	X	X	
b) Calentamiento general	X	X	X	X	X	
<b>PARTE INICIAL: PREP. FÍSICA GENERAL</b>						
<b>PROGRAMA: MUSCULAR Y PLIOMÉTRICO</b>						
<b>DÍAS</b>	<b>TAREAS</b>			<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	<b>%</b>
<b>LUNES</b>	Trabajo Pliométrico: Saltos con obstáculos entre 50 y 90 cm.			5 x 20	3	70
	Salto por encima de la valla continuo con dos piernas			5 x 5	3	50
	Saltos combinados.			3 x 45	3	70
	Salto con una sola pierna.			3 x 35	3	70
<b>MARTES</b>	Trabajo Pliometría: Salto de tobillos con los dos pies			1 x 10	2	
	Salto de tobillos laterales.			1 x 10	2	
	Saltos con torsión de las caderas			1 x 10	2	
	Saltos desde splits o tijeras en el aire			2 x 10	2	
<b>MIÉRCOLES</b>	Trabajo Pliométrico: Saltos con obstáculos entre 50 y 90 cm.			5 x 20	3	70
	Salto por encima de la valla continuo con dos piernas			5 x 5	3	50
	Saltos combinados.			3 x 45	3	70
	Salto con una sola pierna.			3 x 35	3	70
<b>JUEVES</b>	Trabajo Pliometría: Salto de tobillos con los dos pies			1 x 10	2	
	Salto de tobillos laterales.			1 x 10	2	
	Saltos con torsión de las caderas			1 x 10	2	
	Saltos desde splits o tijeras en el aire			2 x 10	2	
<b>VIERNES</b>	Trabajo Pliométrico: Saltos con obstáculos entre 50 y 90 cm.			5 x 20	3	70
	Salto por encima de la valla continuo con dos piernas			5 x 5	3	50
	Saltos combinados.			3 x 45	3	70
	Salto con una sola pierna.			3 x 35	3	70
<b>PARTE PRINCIPAL:</b>						
<b>PROGRAMA: TÉCNICO - TÁCTICO</b>						
<b>DÍAS</b>	<b>TAREAS: EN ATAQUE SIN Y CON BALON</b>			<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	<b>Tiempo</b>
<b>LUNES</b>	- Cambios de dirección			30	2	15
	- Paradas en 1 y 2 tiempos			30	2	15
<b>MARTES</b>	- Dominio del balón.			30	2	20
	- Posición ofensiva básica (Triple amenaza).			30	2	20
<b>MIÉRCOLES</b>	- Bote de progresión.			50	3	30
	- Cambio de dirección: de frente, entre las piernas, giros.			30	4	30
<b>JUEVES</b>	- 1X0 Recepción más bote directo.			20	4	30
	- 1X0 Bote y salida cruzada			20	3	20
<b>VIERNES</b>	- 1X1-2X2-3X3-4X4 media cancha.			30	3	30
	- 1X1-2X2-3X3-4X4 toda la cancha.			30	4	30
<b>PARTE FINAL: VUELTA A LA CALMA</b>						
a) Análisis y despedida.						
b) Aseo personal.						

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

<b>PERIODO:</b> Preparatorio	<b>MESOCICLO N°</b> 02	<b>MESO:</b> Desarrollador 1				
<b>ETAPA:</b> Prep. F. General	<b>MICROCICLO N°</b> 06	<b>ENTRENADOR:</b> Lcdo. Iván Bonifaz Arias.				
<b>ACTIVIDADES</b>						
<b>DÍAS DE LA SEMANA:</b> del 9 al 13 de Febrero del 2015.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
a) Información del objetivo	X	X	X	X	X	
b) Calentamiento general	X	X	X	X	X	
<b>PARTE INICIAL: PREP. FÍSICA GENERAL</b>						
<b>PROGRAMA: MUSCULAR Y PLIOMÉTRICO</b>						
DÍAS	TAREAS	Repeticione s	Series	%		
<b>LUNES</b>	Trabajo Pliométrico: Saltos con dos piernas flexionando las piernas en una caja de 45 a60 cm	5 x 6	2	70		
	Saltos combinados.	5 x 35	2	50		
	Saltos alternos con acción de los brazos.	5 x 35	2	70		
	Salto de profundidad hacia delante horizontal.	3 x 8	2	70		
<b>MARTES</b>	Trabajo Pliometría: Salto de tobillos con los dos pies	1 x 10	2			
	Salto de tobillos laterales.	1 x 10	2			
	Saltos con torsión de las caderas	1 x 10	2			
	Saltos desde splits o tijeras en el aire	2 x10	2			
	Saltos hacia arriba con los pies juntos y los brazos estirados	2 x10	2			
<b>MIÉRCOLES</b>	Trabajo Pliométrico: Saltos con dos piernas flexionando las piernas en una caja de 45 a60 cm	5 x 6	2	70		
	Saltos combinados.	5 x 35	2	50		
	Saltos alternos con acción de los brazos.	5 x 35	2	70		
<b>JUEVES</b>	Trabajo Pliometría: Salto de tobillos con los dos pies	1 x 10	2			
	Salto de tobillos laterales.	1 x 10	2			
	Saltos con torsión de las caderas	1 x 10	2			
	Saltos desde splits o tijeras en el aire	2 x10	2			
	Saltos hacia arriba con los pies juntos y los brazos estirados	2 x20	2			
<b>VIERNES</b>	Trabajo Pliométrico: Saltos con dos piernas flexionando las piernas en una caja de 45 a60 cm	5 x 6	2	70		
	Saltos combinados.	5 x 35	2	50		
	Saltos alternos con acción de los brazos.	5 x 35	2	70		
<b>PARTE PRINCIPAL:</b>						
<b>PROGRAMA: TÉCNICO - TÁCTICO</b>						
DÍAS	TAREAS: FUNDAMENTOS COLECTIVOS	Repeticione s	Series	Tiemp o		
<b>LUNES</b>	- Pasar y cortar 2X0	30	2	15		
	- Pasar cortar y pantalla 3X0	30	2	15		
	- Pasar cortar y pantalla 3X0	30	2	15		
<b>MARTES</b>	- Cortes colectivos	30	2	20		
	- 3X0 Pasar cortar y lanzamiento	30	2	20		
<b>MIÉRCOLES</b>	- 1X1 Ataque media cancha	50	3	30		
	- 1X1 Ataque toda la cancha	30	4	30		
<b>JUEVES</b>	- 2X2 Ataque media cancha	20	4	30		
	- 2X2 Ataque toda la cancha	20	3	20		
<b>VIERNES</b>	- 3X3 Ataque media cancha	30	3	30		
	- 3X3 Ataque toda la cancha	30	4	30		
<b>PARTE FINAL: VUELTA A LA CALMA</b>						
a) Análisis y despedida.						
b) Aseo personal.						

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

<b>PERIODO:</b> Preparatorio	<b>MESOCICLO Nº</b> 02	<b>MESO:</b> Desarrollador 1				
<b>ETAPA:</b> Prep. F. General	<b>MICROCICLO Nº</b> 07	<b>ENTRENADOR:</b> Lcdo. Iván Bonifaz Arias.				
<b>ACTIVIDADES</b>						
<b>DÍAS DE LA SEMANA:</b> del 16 al 20 de Febrero del 2015.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
a) Información del objetivo	X	X	X	X	X	
b) Calentamiento general	X	X	X	X	X	
<b>PARTE INICIAL: PREP. FÍSICA GENERAL</b>						
<b>PROGRAMA: MUSCULAR Y PLIOMÉTRICO</b>						
<b>DÍAS</b>	<b>TAREAS</b>			<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	<b>%</b>
<b>LUNES</b>	Trabajo Pliométrico: Salto frontal desde una caja de 45 cm.			3 x 10	3	70
	Salto con carreras previa sobre una valla de 90 cm			3 x 10	3	50
	Saltos con dos piernas			3 x 3	4	70
	Salto de tobillo con dos pies			3 x 10	4	70
<b>MARTES</b>	Trabajo Pliometría: Salto de tobillos con los dos pies			1 x 10	2	
	Salto de tobillos laterales.			1 x 10	2	
	Saltos con torsión de las caderas			1 x 10	2	
	Saltos desde splits o tijeras en el aire			2 x10	2	
<b>MIÉRCOLES</b>	Trabajo Pliométrico: Salto frontal desde una caja de 45 cm.			3 x 10	3	70
	Salto con carreras previa sobre una valla de 90 cm			3 x 10	3	50
	Saltos con dos piernas			3 x 3	4	70
	Salto de tobillo con dos pies			3 x 10	4	70
<b>JUEVES</b>	Trabajo Pliometría: Salto de tobillos con los dos pies			1 x 10	2	
	Salto de tobillos laterales.			1 x 10	2	
	Saltos con torsión de las caderas			1 x 10	2	
	Saltos desde splits o tijeras en el aire			2 x10	2	
<b>VIERNES</b>	Trabajo Pliométrico: Salto frontal desde una caja de 45 cm.			3 x 10	3	70
	Salto con carreras previa sobre una valla de 90 cm			3 x 10	3	50
	Saltos con dos piernas			3 x 3	4	70
	Salto de tobillo con dos pies			3 x 10	4	70
<b>PARTE PRINCIPAL:</b>						
<b>PROGRAMA: TÉCNICO - TÁCTICO</b>						
<b>DÍAS</b>	<b>TAREAS</b>			<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	<b>Tiempo</b>
<b>LUNES</b>	- Pasar y cortar 2X0			30	2	15
	- Pasar cortar y pantalla al lado contrario 3X0 y ataque al aro.			30	2	15
<b>MARTES</b>	- 3X0 Pasar cortar y lanzamiento.			30	2	20
	- 3X3 utilizar pases, cortes, pantallas y entradas.			30	2	20
<b>MIÉRCOLES</b>	- Contraataque: Ataque más pase y cortar al aro			50	3	30
	- Ataque más dribling pase y cortar al aro.			30	4	30
<b>JUEVES</b>	- Ataque 2vs2			20	4	30
	- Ataque 3vs3			20	3	20
<b>VIERNES</b>	- Ataque 4vs4			30	3	30
	- Ataque 5vs5			30	4	30
<b>PARTE FINAL: VUELTA A LA CALMA</b>						
a) Análisis y despedida.						
b) Aseo personal.						

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

<b>PERIODO:</b> Preparatorio	<b>MESOCICLO Nº</b> 02	<b>MESO:</b> Desarrollador 1				
<b>ETAPA:</b> Prep. F. General	<b>MICROCICLO Nº</b> 08	<b>ENTRENADOR:</b> Lcdo. Iván Bonifaz Arias.				
<b>ACTIVIDADES</b>						
<b>DÍAS DE LA SEMANA:</b> del 23 al 27 de Febrero del 2015.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
a) Información del objetivo	X	X	X	X	X	
b) Calentamiento general	X	X	X	X	X	
<b>PARTE INICIAL: PREP. FÍSICA GENERAL</b>						
<b>PROGRAMA: MUSCULAR Y PLIOMÉTRICO</b>						
<b>DÍAS</b>	<b>TAREAS</b>			<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	<b>%</b>
<b>LUNES</b>	Trabajo Pliometría: Brincos de tobillo con los dos pies			3 x 12	3	70
	Brincos de tobillo de un lado a otro			3 x 12	3	50
	Brincos de tobillo con torsión de las caderas			3 x 12	4	70
	Saltos desde splits o tijeras			4 x 12	4	70
<b>MARTES</b>	Trabajo Pliometría: Salto de tobillos con los dos pies			1 x 10	2	
	Salto de tobillos laterales.			1 x 10	2	
	Saltos con torsión de las caderas			1 x 10	2	
	Saltos desde splits o tijeras en el aire			2 x10	2	
<b>MIÉRCOLES</b>	Trabajo Pliometría: Brincos de tobillo con los dos pies			3 x 12	3	70
	Brincos de tobillo de un lado a otro			3 x 12	3	50
	Brincos de tobillo con torsión de las caderas			3 x 12	4	70
	Saltos desde splits o tijeras			4 x 12	4	70
<b>JUEVES</b>	Trabajo Pliometría: Salto de tobillos con los dos pies			1 x 10	2	
	Salto de tobillos laterales.			1 x 10	2	
	Saltos con torsión de las caderas			1 x 10	2	
	Saltos desde splits o tijeras en el aire			2 x10	2	
	Saltos hacia arriba con los pies juntos y los brazos estirados			2 x20	2	
<b>VIERNES</b>	Trabajo Pliometría: Brincos de tobillo con los dos pies			3 x 12	3	70
	Brincos de tobillo de un lado a otro			3 x 12	3	50
	Brincos de tobillo con torsión de las caderas			3 x 12	4	70
	Saltos desde splits o tijeras			4 x 12	4	70
<b>PARTE PRINCIPAL:</b>						
<b>PROGRAMA: TÉCNICO - TÁCTICO</b>						
<b>DÍAS</b>	<b>TAREAS: OFENSIVOS</b>			<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	<b>Tiempo</b>
<b>LUNES</b>	- Superioridad 2X1.			30	2	15
	- Superioridad 3X2.			30	2	15
<b>MARTES</b>	-Cambios de mano en medio campo y vuelta.			30	2	20
	-Dribling con obstáculos y entrada al aro.			30	2	20
<b>MIÉRCOLES</b>	-Dribling desplazamientos laterales y entrada al aro.			50	3	30
	- Dribling pase de béisbol y entrada al aro.			30	4	30
<b>JUEVES</b>	-Pase frente a frente y entrada al aro.			20	4	30
	-Pasar cortar por detrás y entrada al aro.			20	3	20
<b>VIERNES</b>	-Rebote en parejas.			30	3	30
	-Rebote en tríos.			30	4	30
<b>PARTE FINAL: VUELTA A LA CALMA</b>						
a) Análisis y despedida.						
b) Aseo personal.						

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

<b>PERIODO:</b> Preparatorio	<b>MESOCICLO N°</b> 03	<b>MESO:</b> Desarrollador 2				
<b>ETAPA:</b> Prep. F. General	<b>MICROCICLO N°</b> 09	<b>ENTRENADOR:</b> Lcdo. Iván Bonifaz Arias.				
<b>ACTIVIDADES</b>						
<b>DÍAS DE LA SEMANA:</b> del 2 al 6 de Marzo del 2015.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
a) Información del objetivo	X	X	X	X	X	
b) Calentamiento general	X	X	X	X	X	
<b>PARTE INICIAL: PREP. FÍSICA GENERAL</b>						
<b>PROGRAMA: MUSCULAR Y PLIOMÉTRICO</b>						
<b>DÍAS</b>	<b>TAREAS</b>			<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	<b>%</b>
<b>LUNES</b>	Ejercicios pliométricos: Druonps Jumps y triple salto			3 x 12	3	70
	Saltos con carreras previa sobre una barrera de 50 cm.			3 x 12	3	50
	Saltos con los dos pies por encima del cono.			3 x 12	4	70
	Saltos al aro tratando de lanzar el balón.			4 x 12	4	70
	Saltos de tobillos laterales.			1 x 10	2	
	Saltos con torsión de caderas.			1 x 10	2	
	Saltos con una sola pierna a una caja entre 30 y 45 cm.			2 x20	2	
Saltos alternos con esa misma altura.			2 x20	2		
<b>MIÉRCOLES</b>	Ejercicios pliométricos: Druonps Jumps y triple salto			3 x 12	3	70
	Saltos con carreras previa sobre una barrera de 50 cm.			3 x 12	3	50
	Saltos con los dos pies por encima del cono.			3 x 12	4	70
	Saltos al aro tratando de lanzar el balón.			4 x 12	4	70
<b>JUEVES</b>	Saltos de tobillos con dos pies.			1 x 10	2	
	Saltos de tobillos laterales.			1 x 10	2	
	Saltos con torsión de caderas.			1 x 10	2	
	Saltos con una sola pierna a una caja entre 30 y 45 cm.			2 x20	2	
<b>VIERNES</b>	Ejercicios pliométricos: Druonps Jumps y triple salto			3 x 12	3	70
	Saltos con carreras previa sobre una barrera de 50 cm.			3 x 12	3	50
	Saltos con los dos pies por encima del cono.			3 x 12	4	70
	Saltos al aro tratando de lanzar el balón.			4 x 12	4	70
<b>PARTE PRINCIPAL:</b>						
<b>PROGRAMA: TÉCNICO - TÁCTICO</b>						
<b>DÍAS</b>	<b>TAREAS: OFENSIVOS Y DEFENSIVOS.</b>			<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	<b>Tiempo</b>
<b>LUNES</b>	-Dribling con obstáculos y entrada al aro.			30	2	15
	-Dribling desplazamientos laterales y entrada al aro.			30	2	15
<b>MARTES</b>	-Deslizamientos defensivos media cancha.			30	2	20
	-Deslizamientos defensivos en toda la cancha.			30	2	20
<b>MIÉRCOLES</b>	-Deslizamientos defensivos con balón.			50	3	30
	-Deslizamientos defensivos sin balón.			30	4	30
<b>JUEVES</b>	-Pase frente a frente y entrada al aro.			20	4	30
	-Pasar y cortar por detrás.			20	3	20
	-Pasar cortar y entrada al aro.			20	3	20
<b>VIERNES</b>	-3X3-4X4.			30	3	30
	- Juego Libre.					20
<b>PARTE FINAL: VUELTA A LA CALMA</b>						
a) Análisis y despedida.						
b) Aseo personal.						

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanny Bonifaz Arias.

<b>PERIODO:</b> Preparatorio	<b>MESOCICLO N°</b> 03	<b>MESO:</b> Desarrollador 2				
<b>ETAPA:</b> Prep. F. General	<b>MICROCICLO N°</b> 10	<b>ENTRENADOR:</b> Lcdo. Iván Bonifaz Arias.				
<b>ACTIVIDADES</b>						
<b>DÍAS DE LA SEMANA:</b> del 9 al 13 de Marzo del 2015.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
a) Información del objetivo	X	X	X	X	X	
b) Calentamiento general	X	X	X	X	X	
<b>PARTE INICIAL: PREP. FÍSICA GENERAL</b>						
<b>PROGRAMA: MUSCULAR Y PLIOMÉTRICO</b>						
DÍAS	TAREAS			Repeticiones	Series	%
<b>LUNES</b>	Ejercicios pliométricos: Druonps Jumps y triple salto			3 x 12	3	70
	Saltos con carreras previa sobre una barrera de 50 cm.			3 x 12	3	50
	Saltos con los dos pies por encima del cono.			3 x 12	4	70
	Saltos al aro tratando de lanzar el balón.			4 x 12	4	70
<b>MARTES</b>	Trabajo Pliometría: saltos subiendo gradas de 30 a50 cm.			3 x 20	2	
	Saltos con dos piernas y carreras de sprint 35 m.			5 x 3	2	
	Saltos combinados.			2 x 35	2	
	Saltos alternos con acción de los brazos.			2 x35	2	
<b>MIÉRCOLES</b>	Saltos hacia arriba con los pies juntos y los brazos estirados			2 x30	2	
	Ejercicios pliométricos: Druonps Jumps y triple salto			3 x 12	3	70
	Saltos con carreras previa sobre una barrera de 50 cm.			3 x 12	3	50
	Saltos con los dos pies por encima del cono.			3 x 12	4	70
<b>JUEVES</b>	Saltos al aro tratando de lanzar el balón.			4 x 12	4	70
	Trabajo Pliometría: saltos subiendo gradas de 30 a50 cm.			3 x 20	2	
	Saltos con dos piernas y carreras de sprint 35 m.			5 x 3	2	
	Saltos combinados.			2 x 35	2	
<b>VIERNES</b>	Saltos alternos con acción de los brazos.			2 x35	2	
	Ejercicios pliométricos: Druonps Jumps y triple salto			3 x 12	3	70
	Saltos con carreras previa sobre una barrera de 50 cm.			3 x 12	3	50
	Saltos con los dos pies por encima del cono.			3 x 12	4	70
Saltos al aro tratando de lanzar el balón.			4 x 12	4	70	
<b>PARTE PRINCIPAL:</b>						
<b>PROGRAMA: TÉCNICO - TÁCTICO</b>						
DÍAS	TAREAS: OFENSIVOS Y DEFENSIVOS			Repeticiones	Series	Tiempo
<b>LUNES</b>	-Entradas a canasta todo el campo.			30	2	15
	-Cuatro esquinas pasar y cortar.			30	2	15
<b>MARTES</b>	-Contraataque de 2-3			30	2	20
	-Contraataque de 4-5			30	2	20
<b>MIERCOLES</b>	-Pasar, cortar y entrada.			50	3	30
	- Pasar, finta en V más entrada.			30	4	30
<b>JUEVES</b>	-Trenza de 3.			20	4	30
	-Trenza de 4.			20	3	20
<b>VIERNES</b>	-1X1-2X2 toda la cancha.			30	3	30
	-3X3 4X4 toda la cancha.			30	4	30
<b>PARTE FINAL: VUELTA A LA CALMA</b>						
a) Análisis y despedida.						
b) Aseo personal.						

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

<b>PERIODO:</b> Preparatorio	<b>MESOCICLO N°</b> 03	<b>MESO:</b> Desarrollador 2				
<b>ETAPA:</b> Prep. F. General	<b>MICROCICLO N°</b> 11	<b>ENTRENADOR:</b> Lcdo. Iván Bonifaz Arias.				
<b>ACTIVIDADES</b>						
<b>DÍAS DE LA SEMANA:</b> del 16 al 20 de Marzo del 2015.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
a) Información del objetivo	X	X	X	X	X	
b) Calentamiento general	X	X	X	X	X	
<b>PARTE INICIAL: PREP. FÍSICA GENERAL</b>						
<b>PROGRAMA: MUSCULAR Y PLIOMÉTRICO</b>						
<b>DIAS</b>	<b>TAREAS</b>		<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	<b>%</b>	
<b>LUNES</b>	Ejercicios pliométricos: Druonps Jumps y triple salto		3 x 12	3	70	
	Saltos con carreras previa sobre una barrera de 50 cm.		3 x 12	3	50	
	Saltos con los dos pies por encima del cono.		3 x 12	4	70	
	Saltos al aro tratando de lanzar el balón.		4 x 12	4	70	
	Saltos con dos piernas y carreras de sprint de 35 m.		5 x 3	2		
	Salto de longitud con carreras de sprint de 35 m.		3 x 5	2		
	Saltos con una sola pierna.		3 x 10	2		
Saltos alternos.		3 x 35	2			
<b>MIÉRCOLES</b>	Ejercicios pliométricos: Druonps Jumps y triple salto		3 x 12	3	70	
	Saltos con carreras previa sobre una barrera de 50 cm.		3 x 12	3	50	
	Saltos con los dos pies por encima del cono.		3 x 12	4	70	
	Saltos al aro tratando de lanzar el balón.		4 x 12	4	70	
<b>JUEVES</b>	Trabajo Pliometría: Saltos subiendo peldaños de 30 a 50 cm		3 x 20	2		
	Saltos con dos piernas y carreras de sprint de 35 m.		5 x 3	2		
	Salto de longitud con carreras de sprint de 35 m.		3 x 5	2		
	Saltos con una sola pierna.		3 x 10	2		
Saltos alternos.		3 x 35	2			
<b>VIERNES</b>	Ejercicios pliométricos: Druonps Jumps y triple salto		3 x 12	3	70	
	Saltos con carreras previa sobre una barrera de 50 cm.		3 x 12	3	50	
	Saltos con los dos pies por encima del cono.		3 x 12	4	70	
	Saltos al aro tratando de lanzar el balón.		4 x 12	4	70	
<b>PARTE PRINCIPAL:</b>						
<b>PROGRAMA: TÉCNICO - TÁCTICO</b>						
<b>DÍAS</b>	<b>TAREAS</b>		<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	<b>Tiempo</b>	
<b>LUNES</b>	- Dribbling toda la cancha y entrada al aro.		30	2	15	
	- Dribbling, giros y entradas al aro por los dos lados		30	2	15	
<b>MARTES</b>	- Pases frente a frente y entrada al aro.		30	2	20	
	- Pasar y cortar por detrás los dos lados.		30	2	20	
<b>MIÉRCOLES</b>	- Trenza y entrada al aro sin botes.		50	3	30	
	- Trenza y tiro de suspensión.		30	4	30	
<b>JUEVES</b>	- Contraataque de 3-4-5 sin defensa.		20	4	30	
	- Contraataque de 3-4-5 con defensa.		20	3	20	
<b>VIERNES</b>	- Superioridad 5X4		30	3	30	
	- Superioridad 5X4		30	4	30	
	- Juego Libre.				20	
<b>PARTE FINAL: VUELTA A LA CALMA</b>						
a) Análisis y despedida.						
b) Aseo personal.						

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

<b>PERIODO:</b> Preparatorio	<b>MESOCICLO Nº</b> 03	<b>MESO:</b> Desarrollador 2				
<b>ETAPA:</b> Prep. F. General	<b>MICROCICLO Nº</b> 12	<b>ENTRENADOR:</b> Lcdo. Iván Bonifaz Arias.				
<b>ACTIVIDADES</b>						
<b>DÍAS DE LA SEMANA:</b> del 23 al 27 de Marzo del 2015.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
a) Información del objetivo	X	X	X	X	X	
b) Calentamiento general	X	X	X	X	X	
<b>PARTE INICIAL: PREP. FÍSICA GENERAL</b>						
<b>PROGRAMA: MUSCULAR Y PLIOMÉTRICO</b>						
<b>DÍAS</b>	<b>TAREAS</b>			<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	<b>%</b>
<b>LUNES</b>	Ejercicios pliométricos: Druonps Jumps y triple salto			3 x 12	3	70
	Saltos con carreras previa sobre una barrera de 50 cm.			3 x 12	3	50
	Saltos con los dos pies por encima del cono.			3 x 12	4	70
	Saltos al aro tratando de lanzar el balón.			4 x 12	4	70
<b>MARTES</b>	Trabajo Pliométrico: Saltos con obstáculos entre 50 y 90 cm.			5 x 20	3	
	Salto por encima de la valla continuo con dos piernas			5 x 5	3	
	Saltos combinados.			3 x 45	3	
	Salto con una sola pierna.			3 x 35	3	
<b>MIÉRCOLES</b>	Trabajo Pliométrico: Saltos con obstáculos entre 50 y 90 cm.			5 x 20	3	
	Ejercicios pliométricos: Druonps Jumps y triple salto			3 x 12	3	70
	Saltos con carreras previa sobre una barrera de 50 cm.			3 x 12	3	50
	Saltos con los dos pies por encima del cono.			3 x 12	4	70
<b>JUEVES</b>	Saltos alternando con brazos estirados.			4 x 12	4	70
	Trabajo Pliométrico: Saltos con obstáculos entre 50 y 90 cm.			5 x 20	3	
	Salto por encima de la valla continuo con dos piernas			5 x 5	3	
	Saltos combinados.			3 x 45	3	
<b>VIERNES</b>	Salto con una sola pierna.			3 x 35	3	
	Saltos alternando con brazos estirados.			5 x 20	3	
	Ejercicios pliométricos: Druonps Jumps y triple salto			3 x 12	3	70
	Saltos con carreras previa sobre una barrera de 50 cm.			3 x 12	3	50
Saltos con los dos pies por encima del cono.			3 x 12	4	70	
Saltos al aro tratando de lanzar el balón.			4 x 12	4	70	
<b>PARTE PRINCIPAL:</b>						
<b>PROGRAMA: TÉCNICO - TÁCTICO</b>						
<b>DÍAS</b>	<b>TAREAS: OFENSIVOS Y DEFENSIVOS.</b>			<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	<b>Tiempo</b>
<b>LUNES</b>	- En tríos pasar y cortar al lado contrario toda la cancha.			30	2	15
	- En tríos pasar y finta al lado contrario toda la cancha.			30	2	15
<b>MARTES</b>	- Trenza de 3-4-5 jugadores sin defensa.			30	2	20
	- Trenza de 3-4-5 jugadores con defensa.			30	2	20
<b>MIÉRCOLES</b>	- Superioridad 3X2			50	3	30
	- Superioridad 4X3			30	4	30
<b>JUEVES</b>	- Tiro en suspensión.			20	4	30
	- Tiro libre y tres puntos.			20	3	20
<b>VIERNES</b>	- 3X3-4X4-5X5 toda la cancha.			30	3	30
	- Tiro libre y tres puntos.			30	4	30
<b>PARTE FINAL: VUELTA A LA CALMA</b>						
a) Análisis y despedida.						
b) Aseo personal.						

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

<b>PERIODO:</b> Preparatorio	<b>MESOCICLO N°</b> 04	<b>MESO:</b> Desarrollador 2				
<b>ETAPA:</b> Prep. F. General	<b>MICROCICLO N°</b> 13	<b>ENTRENADOR:</b> Lcdo. Iván Bonifaz Arias.				
<b>ACTIVIDADES</b>						
<b>DÍAS DE LA SEMANA:</b> del 30 de Marzo al 3 de Abril del 2015.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
a) Información del objetivo	X	X	X	X	X	
b) Calentamiento general	X	X	X	X	X	
<b>PARTE INICIAL: PREP. FÍSICA GENERAL</b>						
<b>PROGRAMA: MUSCULAR Y PLIOMÉTRICO</b>						
<b>DÍAS</b>	<b>TAREAS</b>		<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	<b>%</b>	
<b>LUNES</b>	Ejercicios pliométricos: Salto en profundidad a distintas alturas de frente.		3 x 12	3	70	
	Salto en profundidad con los pies juntos desde una altura de 40 a 60 centímetros.		3 x 12	3	50	
	Saltar con dos pies por encima de las vallas, separadas a 90 centímetros.		3 x 12	4	70	
	Salto a pies juntos sin impulso sobre un cono.		4 x 12	4	70	
	Saltos frontales sobre conos.		5 x 5	3		
	Saltos sobre conos seguidos de sprints		3 x 45	3		
<b>MIÉRCOLES</b>	Ejercicios pliométricos: Salto en profundidad a distintas alturas de frente.		3 x 12	3	70	
	Salto en profundidad con los pies juntos desde una altura de 40 a 60 centímetros.		3 x 12	3	50	
	Saltar con dos pies por encima de las vallas, separadas a 90 centímetros.		3 x 12	4	70	
	Salto a pies juntos sin impulso sobre un cono.		4 x 12	4	70	
<b>JUEVES</b>	Ejercicios de pliometría: Salto lateral sobre un obstáculo.		5 x 20	3		
	Saltos frontales sobre conos.		5 x 5	3		
	Saltos sobre conos seguidos de sprints		3 x 45	3		
<b>VIERNES</b>	Ejercicios pliométricos: Salto en profundidad a distintas alturas de frente.		3 x 12	3	70	
	Salto en profundidad con los pies juntos desde una altura de 40 a 60 centímetros.		3 x 12	3	50	
	Saltar con dos pies por encima de las vallas, separadas a 90 centímetros.		3 x 12	4	70	
	Salto a pies juntos sin impulso sobre un cono.		4 x 12	4	70	
<b>PARTE PRINCIPAL:</b>						
<b>PROGRAMA: TÉCNICO - TÁCTICO</b>						
<b>DÍAS</b>	<b>TAREAS: OFENSIVOS Y DEFENSIVOS.</b>		<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	<b>Tiempo</b>	
<b>LUNES</b>	- Dribling y Velocidad de Desplazamiento		30	2	15	
	- Pase y penetración		30	2	15	
	- Pasar y cortar		30	2	15	
<b>MARTES</b>	- Dribling y Cambio de ritmo		30	2	20	
	- Bote, cambios y finalizaciones.		30	2	20	
	- Cuatro esquinas		30	2	20	
<b>MIÉRCOLES</b>	- 1x1 con pasador fijo		50	3	30	
	- 2x2 en movimiento		30	2	20	
	- 3x3 en movimiento		30	4	30	
<b>JUEVES</b>	- 4x4 en movimiento		20	4	30	
	- Defensa primer pase de contraataque		20	3	20	
	- Juego Libre		20	1	20	
<b>VIERNES</b>	- Doble Tiro		30	3	30	
	- Doble tiro en movimiento		30	4	30	
	- Multilanzamiento desde la frontal				20	
<b>PARTE FINAL: VUELTA A LA CALMA</b>						
a) Análisis y despedida.						
b) Aseo personal.						

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

<b>PERIODO:</b> Preparatorio	<b>MESOCICLO Nº</b> 04	<b>MESO:</b> Desarrollador 2				
<b>ETAPA:</b> Prep. F. General	<b>MICROCICLO Nº</b> 14	<b>ENTRENADOR:</b> Lcdo. Iván Bonifaz Arias.				
<b>ACTIVIDADES</b>						
<b>DÍAS DE LA SEMANA:</b> del 6 al 10 de Abril del 2015.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
a) Información del objetivo	X	X	X	X	X	
b) Calentamiento general	X	X	X	X	X	
<b>PARTE INICIAL: PREP. FÍSICA GENERAL</b>						
<b>PROGRAMA: MUSCULAR Y PLIOMÉTRICO</b>						
<b>DÍAS</b>	<b>TAREAS</b>			<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	<b>%</b>
<b>LUNES</b>	Ejercicios pliométricos: Salto en profundidad a distintas alturas de frente.			3 x 12	3	70
	Salto en profundidad con los pies juntos desde una altura de 40 a 60 centímetros.			3 x 12	3	50
	Saltar con dos pies por encima de las vallas, separadas a 90 centímetros.			3 x 12	4	70
	Salto a pies juntos sin impulso sobre un cono.			4 x 12	4	70
<b>MARTES</b>	Ejercicios de pliometría: Salto lateral sobre un obstáculo.			5 x 20	3	
	Saltos frontales sobre conos.			5 x 5	3	
	Saltos sobre conos seguidos de sprints			3 x 45	3	
<b>MIÉRCOLES</b>	Ejercicios pliométricos: Salto en profundidad a distintas alturas de frente.			3 x 12	3	70
	Salto en profundidad con los pies juntos desde una altura de 40 a 60 centímetros.			3 x 12	3	50
	Saltar con dos pies por encima de las vallas, separadas a 90 centímetros.			3 x 12	4	70
	Salto a pies juntos sin impulso sobre un cono.			4 x 12	4	70
	Saltos frontales sobre conos.			5 x 5	3	
	Saltos sobre conos seguidos de sprints			3 x 45	3	
<b>VIERNES</b>	Ejercicios pliométricos: Salto en profundidad a distintas alturas de frente.			3 x 12	3	70
	Salto en profundidad con los pies juntos desde una altura de 40 a 60 centímetros.			3 x 12	3	50
	Saltar con dos pies por encima de las vallas, separadas a 90 centímetros.			3 x 12	4	70
	Salto a pies juntos sin impulso sobre un cono.			4 x 12	4	70
<b>PARTE PRINCIPAL:</b>						
<b>PROGRAMA: TÉCNICO - TÁCTICO</b>						
<b>DÍAS</b>	<b>TAREAS: OFENSIVOS Y DEFENSIVOS.</b>			<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	<b>Tiempo</b>
<b>LUNES</b>	- Ejercicio combinado: penetración y tiro.			30	2	15
	- Ejercicio Multicortes.			30	2	15
	- Pasar, cortar y tiro en suspensión			30	2	15
<b>MARTES</b>	- Ejercicio paradas, pivotes, fintas, salidas y finalización.			30	2	20
	- Salida contraataque 2x0 después de tiros consecutivos.			30	2	20
	- Salida Contraataque 3x0-4x0-5x0			30	2	20
<b>MIÉRCOLES</b>	- Ejercicio Salida Contraataque 2x0 (2)			50	3	30
	- Ejercicio Salida Contraataque 3x0			30	4	30
	- Ejercicio Salida Contraataque 4x0			30	4	30
<b>JUEVES</b>	- Contraataque + juego llegando			20	4	30
	- Ejercicio de contraataque 3x2, y vuelta 2x1			20	3	20
<b>VIERNES</b>	- 3X3-4X4-5X5 toda la cancha.			30	3	30
	- Tiro libre y tres puntos.			30	4	30
	- Juego Libre.					20
<b>PARTE FINAL: VUELTA A LA CALMA</b>						
a) Análisis y despedida.						
b) Aseo personal.						

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

<b>PERIODO:</b> Preparatorio	<b>MESOCICLO N°</b> 04	<b>MESO:</b> Desarrollador 2				
<b>ETAPA:</b> Prep. F. General	<b>MICROCICLO N°</b> 15	<b>ENTRENADOR:</b> Lcdo. Iván Bonifaz Arias.				
<b>ACTIVIDADES</b>						
<b>DIAS DE LA SEMANA:</b> del 13 al 17 de Abril del 2015.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
a) Información del objetivo	X	X	X	X	X	
b) Calentamiento general	X	X	X	X	X	
<b>PARTE INICIAL: PREP. FÍSICA GENERAL</b>						
<b>PROGRAMA: MUSCULAR Y PLIOMÉTRICO</b>						
<b>DÍAS</b>	<b>TAREAS</b>		<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	<b>%</b>	
<b>LUNES</b>	Ejercicios pliométricos: Salto en profundidad a distintas alturas de frente.		3 x 12	3	70	
	Salto en profundidad con los pies juntos desde una altura de 40 a 60 centímetros.		3 x 12	3	50	
	Saltar con dos pies por encima de las vallas, separadas a 90 centímetros.		3 x 12	4	70	
	Salto a pies juntos sin impulso sobre un cono.		4 x 12	4	70	
<b>MARTES</b>	Ejercicios de pliometría: Salto lateral sobre un obstáculo.		5 x 20	3		
	Saltos frontales sobre conos.		5 x 5	3		
	Saltos sobre conos seguidos de sprints		3 x 45	3		
<b>MIÉRCOLES</b>	Ejercicios pliométricos: Salto en profundidad a distintas alturas de frente.		3 x 12	3	70	
	Salto en profundidad con los pies juntos desde una altura de 40 a 60 centímetros.		3 x 12	3	50	
	Saltar con dos pies por encima de las vallas, separadas a 90 centímetros.		3 x 12	4	70	
	Salto a pies juntos sin impulso sobre un cono.		4 x 12	4	70	
	Saltos frontales sobre conos.		5 x 5	3		
<b>VIERNES</b>	Ejercicios pliométricos: Salto en profundidad a distintas alturas de frente.		3 x 12	3	70	
	Salto en profundidad con los pies juntos desde una altura de 40 a 60 centímetros.		3 x 12	3	50	
	Saltar con dos pies por encima de las vallas, separadas a 90 centímetros.		3 x 12	4	70	
	Salto a pies juntos sin impulso sobre un cono.		4 x 12	4	70	
<b>PARTE PRINCIPAL:</b>						
<b>PROGRAMA: TÉCNICO - TÁCTICO</b>						
<b>DÍAS</b>	<b>TAREAS: OFENSIVOS Y DEFENSIVOS.</b>		<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	<b>Tiempo</b>	
<b>LUNES</b>	- Dribling y Velocidad de Desplazamiento		30	2	15	
	- Pase y penetración		30	2	15	
	- Pase frente a frente y entrada de bandeja		30	2	15	
<b>MARTES</b>	- Dribling y Cambio de ritmo		30	2	20	
	- Bote, cambios y finalizaciones.		30	2	20	
<b>MIÉRCOLES</b>	- Pase y corte por detrás		30	2	20	
	- 1x1 con pasador fijo		50	3	30	
	- 2x2 en movimiento		30	4	30	
<b>JUEVES</b>	- 3x3 en movimiento		30	4	30	
	- 3x3 en movimiento		20	4	30	
	- Defensa primer pase de contraataque		20	3	20	
<b>VIERNES</b>	- Pase y penetración		20	3	20	
	- Doble Tiro		30	3	30	
	- Doble tiro en movimiento		30	4	30	
- Multilanzamiento desde la frontal				20		
<b>PARTE FINAL: VUELTA A LA CALMA</b>						
a) Análisis y despedida.						
b) Aseo personal.						

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

<b>PERIODO:</b> Preparatorio	<b>MESOCICLO N°</b> 04	<b>MESO:</b> Desarrollador 2				
<b>ETAPA:</b> Prep. F. General	<b>MICROCICLO N°</b> 16	<b>ENTRENADOR:</b> Lcdo. Iván Bonifaz Arias.				
<b>ACTIVIDADES</b>						
<b>DÍAS DE LA SEMANA:</b> del 20 al 24 de Abril del 2015.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
a) Información del objetivo	X	X	X	X	X	
b) Calentamiento general	X	X	X	X	X	
<b>PARTE INICIAL: PREP. FÍSICA GENERAL</b>						
<b>PROGRAMA: MUSCULAR Y PLIOMÉTRICO</b>						
<b>DIAS</b>	<b>TAREAS</b>			<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	<b>%</b>
<b>LUNES</b>	Ejercicios pliométricos: Salto en profundidad a distintas alturas de frente.			3 x 12	3	70
	Salto en profundidad con los pies juntos desde una altura de 40 a 60 centímetros.			3 x 12	3	50
	Saltar con dos pies por encima de las vallas, separadas a 90 centímetros.			3 x 12	4	70
	Salto a pies juntos sin impulso sobre un cono.			4 x 12	4	70
<b>MARTES</b>	Ejercicios de pliometría: Salto lateral sobre un obstáculo.			5 x 20	3	
	Saltos frontales sobre conos.			5 x 5	3	
	Saltos sobre conos seguidos de sprints			3 x 45	3	
<b>MIÉRCOLES</b>	Ejercicios pliométricos: Salto en profundidad a distintas alturas de frente.			3 x 12	3	70
	Salto en profundidad con los pies juntos desde una altura de 40 a 60 centímetros.			3 x 12	3	50
	Salto a pies juntos sin impulso sobre un cono.			4 x 12	4	70
<b>JUEVES</b>	Ejercicios de pliometría: Salto lateral sobre un obstáculo.			5 x 20	3	
	Saltos frontales sobre conos.			5 x 5	3	
	Saltos sobre conos seguidos de sprints			3 x 45	3	
<b>VIERNES</b>	Ejercicios pliométricos: Salto en profundidad a distintas alturas de frente.			3 x 12	3	70
	Salto en profundidad con los pies juntos desde una altura de 40 a 60 centímetros.			3 x 12	3	50
	Saltar con dos pies por encima de las vallas, separadas a 90 centímetros.			3 x 12	4	70
	Salto a pies juntos sin impulso sobre un cono.			4 x 12	4	70
<b>PARTE PRINCIPAL:</b>						
<b>PROGRAMA: TÉCNICO - TÁCTICO</b>						
<b>DÍAS</b>	<b>TAREAS: OFENSIVOS Y DEFENSIVOS.</b>			<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	<b>Tiempo</b>
<b>LUNES</b>	- Ejercicio combinado: penetración y tiro.			30	2	15
	- Ejercicio Multicortes.			30	2	15
	- Ejercicio paralelas			30	2	15
<b>MARTES</b>	- Ejercicio paradas, pivotes, fintas, salidas y finalización.			30	2	20
	- Salida contraataque 2x0 después de tiros consecutivos.			30	2	20
	- Pasar, cortar y tiro en suspensión			30	2	20
<b>MIÉRCOLES</b>	- Ejercicio Salida Contraataque 2x0 (2)			50	3	30
	- Ejercicio Salida Contraataque 3x0			30	4	30
	- Salida en contraataque de 5x0			30	4	30
<b>JUEVES</b>	- Contraataque + juego llegando			20	4	30
	- Ejercicio de contraataque 3x2, y vuelta 2x1			20	3	20
	- Trenza de 5 y 3x2 de regreso			20	3	20
<b>VIERNES</b>	- 3X3-4X4-5X5 toda la cancha.			30	3	30
	- Tiro libre y tres puntos.			30	4	30
	- Juego Libre.					20
<b>PARTE FINAL: VUELTA A LA CALMA</b>						
a) Análisis y despedida.						
b) Aseo personal.						

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

<b>PERIODO:</b> Preparatorio	<b>MESOCICLO Nº</b> 04	<b>MESO:</b> Desarrollador 2				
<b>ETAPA:</b> Prep. F. General	<b>MICROCICLO Nº</b> 17	<b>ENTRENADOR:</b> Lcdo. Iván Bonifaz Arias.				
<b>ACTIVIDADES</b>						
<b>DÍAS DE LA SEMANA:</b> del 27 30 de Abril del 2015.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
a) Información del objetivo	X	X	X	X	X	
b) Calentamiento general	X	X	X	X	X	
<b>PARTE INICIAL: PREP. FÍSICA GENERAL</b>						
<b>PROGRAMA: MUSCULAR Y PLIOMÉTRICO</b>						
<b>DÍAS</b>	<b>TAREAS</b>			<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	<b>%</b>
<b>LUNES</b>	Ejercicios pliométricos: Salto en profundidad a distintas alturas de frente.			3 x 12	3	70
	Salto en profundidad con los pies juntos desde una altura de 40 a 60 centímetros.			3 x 12	3	50
	Saltar con dos pies por encima de las vallas, separadas a 90 centímetros.			3 x 12	4	70
	Salto a pies juntos sin impulso sobre un cono.			4 x 12	4	70
<b>MARTES</b>	Ejercicios de pliometría: Salto lateral sobre un obstáculo.			5 x 20	3	
	Saltos frontales sobre conos.			5 x 5	3	
	Saltos sobre conos seguidos de sprints			3 x 45	3	
<b>MIÉRCOLES</b>	Ejercicios pliométricos: Salto en profundidad a distintas alturas de frente.			3 x 12	3	70
	Salto en profundidad con los pies juntos desde una altura de 40 a 60 centímetros.			3 x 12	3	50
	Saltar con dos pies por encima de las vallas, separadas a 90 centímetros.			3 x 12	4	70
	Salto a pies juntos sin impulso sobre un cono.			4 x 12	4	70
	Saltos frontales sobre conos.			5 x 5	3	
	Saltos sobre conos seguidos de sprints			3 x 45	3	
<b>VIERNES</b>	Ejercicios pliométricos: Salto en profundidad a distintas alturas de frente.			3 x 12	3	70
	Salto en profundidad con los pies juntos desde una altura de 40 a 60 centímetros.			3 x 12	3	50
	Saltar con dos pies por encima de las vallas, separadas a 90 centímetros.			3 x 12	4	70
	Salto a pies juntos sin impulso sobre un cono.			4 x 12	4	70
<b>PARTE PRINCIPAL:</b>						
<b>PROGRAMA: TÉCNICO - TÁCTICO</b>						
<b>DÍAS</b>	<b>TAREAS: OFENSIVOS Y DEFENSIVOS.</b>			<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	<b>Tiempo</b>
<b>LUNES</b>	- Dribling y Velocidad de Desplazamiento			30	2	15
	- Pase y penetración			30	2	15
	-Juego Libre					20
<b>MARTES</b>	- Dribling y Cambio de ritmo			30	2	20
	- Bote, cambios y finalizaciones.			30	2	20
	-Juego Libre					20
<b>MIÉRCOLES</b>	- 1x1 con pasador fijo			50	3	30
	- 2x2 en movimiento			30	4	30
	-Juego Libre					20
<b>JUEVES</b>	- 3x3 en movimiento			20	4	30
	- Defensa primer pase de contraataque			20	3	20
	-Juego Libre					20
<b>VIERNES</b>	- Doble Tiro			30	3	30
	- Doble tiro en movimiento			30	4	30
	- Multilanzamiento desde la frontal					20
<b>PARTE FINAL: VUELTA A LA CALMA</b>						
a) Análisis y despedida.						
b) Aseo personal.						

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

<b>PERIODO:</b> Preparatorio	<b>MESOCICLO Nº</b> 05	<b>MESO:</b> Estabilizador 1				
<b>ETAPA:</b> Prep. F. General	<b>MICROCICLO Nº</b> 18	<b>ENTRENADOR:</b> Lcdo. Iván Bonifaz Arias.				
<b>ACTIVIDADES</b>						
<b>DIAS DE LA SEMANA:</b> del 4 al 8 de Mayo del 2015.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
a) Información del objetivo	X	X	X	X	X	
b) Calentamiento general	X	X	X	X	X	
<b>PARTE INICIAL: PREP. FÍSICA GENERAL</b>						
<b>PROGRAMA: MUSCULAR Y PLIOMÉTRICO</b>						
<b>DÍAS</b>	<b>TAREAS</b>			<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	<b>%</b>
<b>LUNES</b>	Ejercicios pliométricos: Saltos laterales sobre conos.			3 x 12	3	70
	Saltos subiendo peldaños o gradas.			3 x 12	3	50
	Subir y bajar lateralmente durante 30, 60 o 90 segundos.			3 x 12	4	70
	Multisaltos sobre el cajón con máxima flexión de piernas.			4 x 12	4	70
<b>MARTES</b>	Ejercicios de pliometría: Drop Jump a una pierna.			5 x 20	3	
	Dunk - shot desde drop jump con balón.			5 x 5	3	
	Dunk - Shot desde Drop Jump. Saltar explosivamente hacia arriba y hacia delante			3 x 45	3	
	Salto al tablero desde Drop Jump.			3 x 35	3	
	Desde un cajón recibir y lanzar o pasar con salto hacia arriba, extendiendo los brazos			5 x 20	3	
<b>MIÉRCOLES</b>	Ejercicios pliométricos: Saltos laterales sobre conos.			3 x 12	3	70
	Saltos subiendo peldaños o gradas.			3 x 12	3	50
	Subir y bajar lateralmente durante 30, 60 o 90 segundos.			3 x 12	4	70
<b>JUEVES</b>	Ejercicios de pliometría: Drop Jump a una pierna.			5 x 20	3	
	Dunk - shot desde drop jump con balón.			5 x 5	3	
	Dunk - Shot desde Drop Jump. Saltar explosivamente hacia arriba y hacia delante			3 x 45	3	
	Salto al tablero desde Drop Jump.			3 x 35	3	
	Desde un cajón recibir y lanzar o pasar con salto hacia arriba, extendiendo los brazos			5 x 20	3	
<b>VIERNES</b>	Ejercicios pliométricos: Saltos laterales sobre conos.			3 x 12	3	70
	Subir y bajar lateralmente durante 30, 60 o 90 segundos.			3 x 12	4	70
	Multisaltos sobre el cajón con máxima flexión de piernas.			4 x 12	4	70
<b>PARTE PRINCIPAL:</b>						
<b>PROGRAMA: TÉCNICO - TÁCTICO</b>						
<b>DÍAS</b>	<b>TAREAS: OFENSIVOS Y DEFENSIVOS.</b>			<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	<b>Tiempo</b>
<b>LUNES</b>	- Acciones de 2 vs. 1 en medio y todo terreno			30	2	15
	- Acciones de 3 vs. 1 en medio y todo terreno			30	2	15
	-Tiro Libre			30	2	15
<b>MARTES</b>	- Acciones de 3 vs. 2 en medio y todo terreno			30	2	20
	- Acciones de 4 vs. 3 y 4 vs. 4 en medio y todo terreno			30	2	20
	-Tiro en suspensión			30	2	20
<b>MIERCOLES</b>	- Superioridad 2X1			50	3	30
	- Superioridad 3X2			30	4	30
	-Tiro de 3 puntos			30	2	20
<b>JUEVES</b>	- Superioridad 4X3			20	4	30
	- Superioridad 5X4			20	3	20
<b>VIERNES</b>	- 3X3-4X4-5X5 toda la cancha.			30	3	30
	- Tiro libre y tres puntos.			30	4	30
<b>PARTE FINAL: VUELTA A LA CALMA</b>						
a) Análisis y despedida.						
b) Aseo personal.						

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

<b>PERIODO:</b> Preparatorio	<b>MESOCICLO Nº</b> 05	<b>MESO:</b> Estabilizador 1				
<b>ETAPA:</b> Prep. F. General	<b>MICROCICLO Nº</b> 19	<b>ENTRENADOR:</b> Lcdo. Iván Bonifaz Arias.				
<b>ACTIVIDADES</b>						
<b>DÍAS DE LA SEMANA:</b> del 11 al 15 de Mayo del 2015.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
a) Información del objetivo	X	X	X	X	X	
b) Calentamiento general	X	X	X	X	X	
<b>PARTE INICIAL: PREP. FÍSICA GENERAL</b>						
<b>PROGRAMA: MUSCULAR Y PLIOMÉTRICO</b>						
<b>DÍAS</b>	<b>TAREAS</b>			<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	<b>%</b>
<b>LUNES</b>	Ejercicios pliométricos: Saltos laterales sobre conos.			3 x 12	3	70
	Saltos subiendo peldaños o gradas.			3 x 12	3	50
	Subir y bajar lateralmente durante 30, 60 o 90 segundos.			3 x 12	4	70
	Multisaltos sobre el cajón con máxima flexión de piernas.			4 x 12	4	70
<b>MARTES</b>	Ejercicios de pliometría: Drop Jump a una pierna.			5 x 20	3	
	Dunk - shot desde drop jump con balón.			5 x 5	3	
	Salto al tablero desde Drop Jump.			3 x 35	3	
	Desde un cajón recibir y lanzar o pasar con salto hacia arriba, extendiendo los brazos			5 x 20	3	
<b>MIÉRCOLES</b>	Ejercicios pliométricos: Saltos laterales sobre conos.			3 x 12	3	70
	Saltos subiendo peldaños o gradas.			3 x 12	3	50
	Multisaltos sobre el cajón con máxima flexión de piernas.			4 x 12	4	70
<b>JUEVES</b>	Ejercicios de pliometría: Drop Jump a una pierna.			5 x 20	3	
	Dunk - Shot desde Drop Jump. Salto explosivamente hacia arriba y hacia delante			3 x 45	3	
	Salto al tablero desde Drop Jump.			3 x 35	3	
	Desde un cajón recibir y lanzar o pasar con salto hacia arriba, extendiendo los brazos			5 x 20	3	
<b>VIERNES</b>	Ejercicios pliométricos: Saltos laterales sobre conos.			3 x 12	3	70
	Saltos subiendo peldaños o gradas.			3 x 12	3	50
	Subir y bajar lateralmente durante 30, 60 o 90 segundos.			3 x 12	4	70
<b>PARTE PRINCIPAL:</b>						
<b>PROGRAMA: TÉCNICO - TÁCTICO</b>						
<b>DÍAS</b>	<b>TAREAS: OFENSIVOS Y DEFENSIVOS.</b>			<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	<b>Tiempo</b>
<b>LUNES</b>	- Acciones de 2 vs. 1 en medio y todo terreno			30	2	15
	- Acciones de 3 vs. 1 en medio y todo terreno			30	2	15
	-Juego Libre					20
<b>MARTES</b>	- Acciones de 3 vs. 2 en medio y todo terreno			30	2	20
	- Acciones de 4 vs. 3 y 4 vs. 4 en medio y todo terreno			30	2	20
	-Juego Libre					20
<b>MIÉRCOLES</b>	- Superioridad 2X1			50	3	30
	- Superioridad 3X2			30	4	30
	-Juego Libre					20
<b>JUEVES</b>	- Superioridad 4X3			20	4	30
	- Superioridad 5X4			20	3	20
<b>VIERNES</b>	- 3X3-4X4-5X5 toda la cancha.			30	3	30
	- Tiro libre y tres puntos.			30	4	30
	- Juego Libre.					20
<b>PARTE FINAL: VUELTA A LA CALMA</b>						
a) Análisis y despedida.						
b) Aseo personal.						

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

<b>PERIODO:</b> Preparatorio	<b>MESOCICLO Nº 05</b>		<b>MESO:</b> Estabilizador 1			
<b>ETAPA:</b> Prep. F. General	<b>MICROCICLO Nº 20</b>		<b>ENTRENADOR:</b> Lcdo. Iván Bonifaz Arias.			
<b>ACTIVIDADES</b>						
<b>DÍAS DE LA SEMANA:</b> del 18 al 22 de Mayo del 2015.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
a) Información del objetivo	X	X	X	X	X	
b) Calentamiento general	X	X	X	X	X	
<b>PARTE INICIAL: PREP. FÍSICA GENERAL</b>						
<b>PROGRAMA: MUSCULAR Y PLIOMÉTRICO</b>						
<b>DÍAS</b>	<b>TAREAS</b>			<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	<b>%</b>
<b>LUNES</b>	Ejercicios pliométricos: Saltos laterales sobre conos.			3 x 12	3	70
	Saltos subiendo peldaños o gradas.			3 x 12	3	50
	Subir y bajar lateralmente durante 30, 60 o 90 segundos.			3 x 12	4	70
	Multisaltos sobre el cajón con máxima flexión de piernas.			4 x 12	4	70
<b>MARTES</b>	Ejercicios de pliometría: Drop Jump a una pierna.			5 x 20	3	
	Dunk - shot desde drop jump con balón.			5 x 5	3	
	Dunk - Shot desde Drop Jump. Saltar explosivamente hacia arriba y hacia delante			3 x 45	3	
	Salto al tablero desde Drop Jump.			3 x 35	3	
<b>MIÉRCOLES</b>	Desde un cajón recibir y lanzar o pasar con salto hacia arriba, extendiendo los brazos			5 x 20	3	
	Ejercicios pliométricos: Saltos laterales sobre conos.			3 x 12	3	70
	Saltos subiendo peldaños o gradas.			3 x 12	3	50
	Subir y bajar lateralmente durante 30, 60 o 90 segundos.			3 x 12	4	70
<b>JUEVES</b>	Ejercicios de pliometría: Drop Jump a una pierna.			5 x 20	3	
	Dunk - shot desde drop jump con balón.			5 x 5	3	
	Dunk - Shot desde Drop Jump. Saltar explosivamente hacia arriba y hacia delante			3 x 45	3	
	Salto al tablero desde Drop Jump.			3 x 35	3	
<b>VIERNES</b>	Ejercicios pliométricos: Saltos laterales sobre conos.			3 x 12	3	70
	Saltos subiendo peldaños o gradas.			3 x 12	3	50
	Subir y bajar lateralmente durante 30, 60 o 90 segundos.			3 x 12	4	70
<b>PARTE PRINCIPAL:</b>						
<b>PROGRAMA: TÉCNICO - TÁCTICO</b>						
<b>DÍAS</b>	<b>TAREAS: OFENSIVOS Y DEFENSIVOS.</b>			<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	<b>Tiempo</b>
<b>LUNES</b>	- Acciones de 2 vs. 1 en medio y todo terreno			30	2	15
	- Acciones de 3 vs. 1 en medio y todo terreno			30	2	15
	-Tiro Libre			30	2	15
<b>MARTES</b>	- Acciones de 3 vs. 2 en medio y todo terreno			30	2	20
	- Acciones de 4 vs. 3 y 4 vs. 4 en medio y todo terreno			30	2	20
	-Tiro en suspensión			30	2	15
<b>MIÉRCOLES</b>	- Superioridad 2X1			50	3	30
	- Superioridad 3X2			30	4	30
	-Tiro de 3 puntos			30	2	15
<b>JUEVES</b>	- Superioridad 4X3			20	4	30
	- Superioridad 5X4			20	3	20
<b>VIERNES</b>	- 3X3-4X4-5X5 toda la cancha.			30	3	30
	- Tiro libre y tres puntos.			30	4	30
	- Juego Libre.					20
<b>PARTE FINAL: VUELTA A LA CALMA</b>						
a) Análisis y despedida.						
b) Aseo personal.						

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

<b>PERIODO:</b> Preparatorio	<b>MESOCICLO N°</b> 05	<b>MESO:</b> Estabilizador 1				
<b>ETAPA:</b> Prep. F. General	<b>MICROCICLO N°</b> 21	<b>ENTRENADOR:</b> Lcdo. Iván Bonifaz Arias.				
<b>ACTIVIDADES</b>						
<b>DÍAS DE LA SEMANA:</b> del 25 al 29 de Mayo del 2015.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
a) Información del objetivo	X	X	X	X	X	
b) Calentamiento general	X	X	X	X	X	
<b>PARTE INICIAL: PREP. FÍSICA GENERAL</b>						
<b>PROGRAMA: MUSCULAR Y PLIOMÉTRICO</b>						
<b>DÍAS</b>	<b>TAREAS</b>			<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	<b>%</b>
<b>LUNES</b>	Ejercicios pliométricos: Saltos laterales sobre conos.			3 x 12	3	70
	Saltos subiendo peldaños o gradas.			3 x 12	3	50
	Subir y bajar lateralmente durante 30, 60 o 90 segundos.			3 x 12	4	70
	Multisaltos sobre el cajón con máxima flexión de piernas.			4 x 12	4	70
<b>MARTES</b>	Ejercicios de pliometría: Drop Jump a una pierna.			5 x 20	3	
	Dunk - shot desde drop jump con balón.			5 x 5	3	
	Dunk - Shot desde Drop Jump. Saltar explosivamente hacia arriba y hacia delante			3 x 45	3	
	Salto al tablero desde Drop Jump.			3 x 35	3	
<b>MIÉRCOLES</b>	Ejercicios pliométricos: Saltos laterales sobre conos.			3 x 12	3	70
	Saltos subiendo peldaños o gradas.			3 x 12	3	50
	Subir y bajar lateralmente durante 30, 60 o 90 segundos.			3 x 12	4	70
	Multisaltos sobre el cajón con máxima flexión de piernas.			4 x 12	4	70
<b>JUEVES</b>	Ejercicios de pliometría: Drop Jump a una pierna.			5 x 20	3	
	Dunk - shot desde drop jump con balón.			5 x 5	3	
	Salto al tablero desde Drop Jump.			3 x 35	3	
	Desde un cajón recibir y lanzar o pasar con salto hacia arriba, extendiendo los brazos			5 x 20	3	
<b>VIERNES</b>	Ejercicios pliométricos: Saltos laterales sobre conos.			3 x 12	3	70
	Saltos subiendo peldaños o gradas.			3 x 12	3	50
	Subir y bajar lateralmente durante 30, 60 o 90 segundos.			3 x 12	4	70
<b>PARTE PRINCIPAL:</b>						
<b>PROGRAMA: TÉCNICO - TÁCTICO</b>						
<b>DÍAS</b>	<b>TAREAS: OFENSIVOS Y DEFENSIVOS.</b>			<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	<b>Tiempo</b>
<b>LUNES</b>	- Acciones de 2 vs. 1 en medio y todo terreno			30	2	15
	- Acciones de 3 vs. 1 en medio y todo terreno			30	2	15
	-Ejercicios defensivos 2x1			30	2	15
<b>MARTES</b>	- Acciones de 3 vs. 2 en medio y todo terreno			30	2	20
	- Acciones de 4 vs. 3 y 4 vs. 4 en medio y todo terreno			30	2	20
	-Ejercicios defensivos 3x2			30	2	15
<b>MIÉRCOLES</b>	- Superioridad 2X1			50	3	30
	- Superioridad 3X2			30	4	30
	-Tiro libre y 3 puntos			30	2	15
<b>JUEVES</b>	- Superioridad 4X3			20	4	30
	- Superioridad 5X4			20	3	20
<b>VIERNES</b>	- 3X3-4X4-5X5 toda la cancha.			30	3	30
	- Tiro libre y tres puntos.			30	4	30
	- Juego Libre.					20
<b>PARTE FINAL: VUELTA A LA CALMA</b>						
a) Análisis y despedida.						
b) Aseo personal.						

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

# **UNIDADES DE ENTRENAMIENTO**



**2015.**



## PLANIFICACIÓN DIARIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

<b>MACROCICLO Nº:</b>	01	<b>DEPORTE:</b>	Baloncesto.
<b>PERIODO:</b>	Preparatorio	<b>ENTRENADOR</b>	Lcdo. Iván Bonifaz Arias.
<b>ETAPA:</b>	Prep. Física general	<b>CATEGORÍA:</b>	Juvenil.
<b>MESOCICLO Nº:</b>	Introdutorio	<b>FECHA:</b>	Lunes 5 de Enero del 2015.
<b>MICROCICLO Nº</b>	Ordinario	<b>MATRÍCULA:</b>	M                    F    20    T    20
<b>UNIDAD ENTRENAM. Nº</b>	01	<b>ESCENARIO:</b>	Coliseo "Teodoro Gallegos B."

### OBJETIVOS:

- Aprender, consolidar o perfeccionar la técnica de los ejercicios clásicos, especiales y auxiliares.
- Desarrollar las capacidades motrices generales y especiales.
- Desarrollar las cualidades morales y volitivas, así como el trabajo educativo y la preparación psicológica.

ACTIVIDADES O TAREAS	DOSIFICACIÓN	MEDIOS Y MÉTODOS	U.M.
<b>PARTE INICIAL</b>			
- Formación y presentación de la clase.	2'	- Mando directo.	2'
- Información de los objetivos.	3'	- Explicativo.	3'
- Calentamiento General.	8'	- Directo.	8'
- Calentamiento especial.	12'	- Directo.	12'
<b>U.M. PARTE INICIAL:</b>			<b>25'</b>
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
- <b>Trabajo Pliometría:</b> Brincos de tobillo con los dos pies	3 x 12	- Repeticiones.	10'
- Brincos de tobillo de un lado a otro	3 x 12	- Repeticiones.	10'
- Brincos de tobillo con torsión de las caderas	3 x 12	- Repeticiones.	10'
- Saltos desde splits o tijeras	4 x 12	- Repeticiones.	10'
<b>TRABAJO TÉCNICO</b>			
- Posición defensiva básica.	20'	- Repeticiones.	20'
- Desplazamientos defensivos: esgrima, laterales, caída y recuperación.	20'	- Continuo.	20'
<b>U.M. PARTE PRINCIPAL</b>			<b>80'</b>
<b>PARTE FINAL</b>			
- Estiramientos.	10'	- Demostrativo	10'
- Análisis y despedida.	2'	- Explicativo.	2'
- Aseo personal	3'	- Explicativo.	3'
<b>U.M. PARTE FINAL</b>			<b>15'</b>
<b>OBSERVACIONES:</b>			

RANGO DE LA CARGA	V	5	ASISTENCIA Nº ATLETAS			TOTAL DE TIEMPO	120'
	I	2	M	0	20		
			F	20			

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.



## PLANIFICACIÓN DIARIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

<b>MACROCICLO Nº:</b>	01	<b>DEPORTE:</b>	Baloncesto.
<b>PERIODO:</b>	Preparatorio	<b>ENTRENADOR</b>	Lcdo. Iván Bonifaz Arias.
<b>ETAPA:</b>	Prep. Física general	<b>CATEGORÍA:</b>	Juvenil.
<b>MESOCICLO Nº:</b>	Introductorio	<b>FECHA:</b>	Martes 6 de Enero del 2015.
<b>MICROCICLO Nº</b>	Ordinario	<b>MATRÍCULA:</b>	M                      F    20    T    20
<b>UNIDAD ENTRENAM. Nº</b>	02	<b>ESCENARIO:</b>	Coliseo "Teodoro Gallegos B."

### OBJETIVOS:

- Adquirir y mejorar la preparación física general (o aptitud física).
- Mejorar las habilidades psico-motoras requeridas por el baloncesto.
- Desarrollar, mejorar y perfeccionar la técnica y la táctica.

ACTIVIDADES O TAREAS	DOSIFICACIÓN	MEDIOS Y MÉTODOS	U.M.				
<b>PARTE INICIAL</b>							
- Formación y presentación de la clase.	2'	- Mando directo.	2'				
- Información de los objetivos.	3'	- Explicativo.	3'				
- Calentamiento General.	8'	- Directo.	8'				
- Calentamiento especial.	12'	- Directo.	12'				
<b>U.M. PARTE INICIAL:</b>			<b>25'</b>				
<b>PARTE PRINCIPAL</b>							
- <b>Trabajo Pliometría:</b> Saltos de tobillos con dos pies.	1 x 10	- Repeticiones	10'				
- Saltos de tobillos laterales.	1 x 10	- Repeticiones	10'				
- Saltos con torsión de caderas.	1 x 10	- Repeticiones	10'				
- Saltos con una sola pierna a una caja entre 30 y 45 c m.	2 x20	- Repeticiones	5'				
- Saltos alternos con esa misma altura.	2 x20	- Repeticiones	5'				
<b>TRABAJO TÉCNICO</b>							
- Identificación de la defensa.	20'	- Repeticiones	20'				
- Defensa al jugador con balón.	20'	- Continuo.	20'				
<b>U.M. PARTE PRINCIPAL</b>			<b>80'</b>				
<b>PARTE FINAL</b>							
- Estiramientos.	10'	- Demostrativo	10'				
- Análisis y despedida.	2'	- Explicativo.	2'				
- Aseo personal	3'	- Explicativo.	3'				
<b>U.M. PARTE FINAL</b>			<b>15'</b>				
<b>OBSERVACIONES:</b>							
<b>RANGO DE LA CARGA</b>	<b>V</b>	<b>5</b>	<b>ASISTENCIA Nº ATLETAS</b>		<b>TOTAL DE TIEMPO</b>	<b>120'</b>	
	<b>I</b>	<b>2</b>	<b>M</b>	<b>0</b>			<b>20</b>
			<b>F</b>	<b>20</b>			

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.



## PLANIFICACIÓN DIARIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

<b>MACROCICLO N°:</b>	01	<b>DEPORTE:</b>	Baloncesto.
<b>PERIODO:</b>	Preparatorio	<b>ENTRENADOR</b>	Lcdo. Iván Bonifaz Arias.
<b>ETAPA:</b>	Prep. Física general	<b>CATEGORÍA:</b>	Juvenil.
<b>MESOCICLO N°:</b>	Introductorio	<b>FECHA:</b>	Miércoles 7 de Enero del 2015.
<b>MICROCICLO N°</b>	Ordinario	<b>MATRÍCULA:</b>	M                      F    20    T    20
<b>UNIDAD ENTRENAM. N°</b>	03	<b>ESCENARIO:</b>	Coliseo "Teodoro Gallegos B."

### OBJETIVOS:

- a) Integrar y desarrollar un óptimo nivel a la estructura general de la planificación deportiva acompañada de la preparación física, técnica, táctica y psicológica del deportista, de tal manera que se encuentre lista para el período preparatorio.

ACTIVIDADES O TAREAS	DOSIFICACIÓN	MEDIOS Y MÉTODOS	U.M.				
<b>PARTE INICIAL</b>							
- Formación y presentación de la clase.	2'	- Mando directo.	2'				
- Información de los objetivos.	3'	- Explicativo.	3'				
- Calentamiento General.	8'	- Directo.	8'				
- Calentamiento especial.	12'	- Directo.	12'				
<b>U.M. PARTE INICIAL:</b>			<b>25'</b>				
<b>PARTE PRINCIPAL</b>							
- <b>Trabajo Pliometría:</b> Brincos de tobillo con los dos pies	3 x 12	- Repeticiones	10'				
- Brincos de tobillo de un lado a otro	3 x 12	- Repeticiones	10'				
- Brincos de tobillo con torsión de las caderas	3 x 12	- Repeticiones	10'				
- Saltos desde splits o tijeras	4 x 12	- Repeticiones	10'				
<b>TRABAJO TÉCNICO</b>							
- Defensa al jugador sin balón/ al lado de ayuda.	20'	- Repeticiones	20'				
- Defensa al lanzamiento.	20'	- Continuo.	20'				
<b>U.M. PARTE PRINCIPAL</b>			<b>80'</b>				
<b>PARTE FINAL</b>							
- Estiramientos.	10'	- Demostrativo	10'				
- Análisis y despedida.	2'	- Explicativo.	2'				
- Aseo personal	3'	- Explicativo.	3'				
<b>U.M. PARTE FINAL</b>			<b>15'</b>				
<b>OBSERVACIONES:</b>							
<b>RANGO DE LA CARGA</b>	V	5	<b>ASISTENCIA N° ATLETAS</b>		<b>TOTAL DE TIEMPO</b>	120'	
	I	2	M	0			20
			F	20			

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.



## PLANIFICACIÓN DIARIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

<b>MACROCICLO Nº:</b>	01	<b>DEPORTE:</b>	Baloncesto.
<b>PERIODO:</b>	Preparatorio	<b>ENTRENADOR</b>	Lcdo. Iván Bonifaz Arias.
<b>ETAPA:</b>	Prep. Física general	<b>CATEGORÍA:</b>	Juvenil.
<b>MESOCICLO Nº:</b>	Introdutorio	<b>FECHA:</b>	Jueves 8 de Enero del 2015.
<b>MICROCICLO Nº</b>	Ordinario	<b>MATRÍCULA:</b>	M                    F                    T                    20
<b>UNIDAD ENTRENAM. Nº</b>	04	<b>ESCENARIO:</b>	Coliseo "Teodoro Gallegos B."

### OBJETIVOS:

- Mejorar el conocimiento técnico del deportista con respecto a los fundamentos del entrenamiento que son generales en su práctica deportiva.
- Cultivar las características generales en el medio en el que se entrena.

ACTIVIDADES O TAREAS	DOSIFICACIÓN	MEDIOS Y MÉTODOS	U.M.			
<b>PARTE INICIAL</b>						
- Formación y presentación de la clase.	2'	- Mando directo.	2'			
- Información de los objetivos.	3'	- Explicativo.	3'			
- Calentamiento General.	8'	- Directo.	8'			
- Calentamiento especial.	12'	- Directo.	12'			
<b>U.M. PARTE INICIAL:</b>			<b>25'</b>			
<b>PARTE PRINCIPAL</b>						
- <b>Trabajo Pliometría:</b> Saltos de tobillos con dos pies.	1 x 10	- Repeticiones.	10'			
- Saltos de tobillos laterales.	1 x 10	- Repeticiones.	10'			
- Saltos con torsión de caderas.	1 x 10	- Repeticiones.	10'			
- Saltos con una sola pierna a una caja entre 30 y 45 c m.	2 x20	- Repeticiones.	5'			
- Saltos alternos con esa misma altura.	2 x20	- Repeticiones.	5'			
<b>TRABAJO TÉCNICO</b>						
- Comunicación en la defensa.	20'	- Repeticiones.	20'			
- Presión al balón sobre la línea de pase.	20'	- Continuo.	20'			
<b>U.M. PARTE PRINCIPAL</b>			<b>80'</b>			
<b>PARTE FINAL</b>						
- Estiramientos.	10'	- Demostrativo.	10'			
- Análisis y despedida.	2'	- Explicativo.	2'			
- Aseo personal	3'	- Explicativo.	3'			
<b>U.M. PARTE FINAL</b>			<b>15'</b>			
<b>OBSERVACIONES:</b>						
<b>RANGO DE LA CARGA</b>	V	5	<b>ASISTENCIA Nº ATLETAS</b>		<b>TOTAL DE TIEMPO</b>	120'
	I	2	M	0		
			F	20		

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.



## PLANIFICACIÓN DIARIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

<b>MACROCICLO Nº:</b>	01	<b>DEPORTE:</b>	Baloncesto.
<b>PERIODO:</b>	Preparatorio	<b>ENTRENADOR</b>	Lcdo. Iván Bonifaz Arias.
<b>ETAPA:</b>	Prep. Física general	<b>CATEGORÍA:</b>	Juvenil.
<b>MESOCICLO Nº:</b>	Introdutorio	<b>FECHA:</b>	Viernes 9 de Enero del 2015.
<b>MICROCICLO Nº</b>	Ordinario	<b>MATRÍCULA:</b>	M                    F    20    T    20
<b>UNIDAD ENTRENAM. Nº</b>	05	<b>ESCENARIO:</b>	Coliseo "Teodoro Gallegos B."

### OBJETIVOS:

- Desarrollar la preparación física general.
- Mejorar el nivel general de las habilidades funcionales del organismo (fuerza, velocidad, resistencia).

ACTIVIDADES O TAREAS	DOSIFICACIÓN	MEDIOS Y MÉTODOS	U.M.
<b>PARTE INICIAL</b>			
- Formación y presentación de la clase.	2'	- Mando directo.	2'
- Información de los objetivos.	3'	- Explicativo.	3'
- Calentamiento General.	8'	- Directo.	8'
- Calentamiento especial.	12'	- Directo.	12'
<b>U.M. PARTE INICIAL:</b>			<b>25'</b>
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
- <b>Trabajo Pliometría:</b> Brincos de tobillo con los dos pies	3 x 12	- Repeticiones.	10'
- Brincos de tobillo de un lado a otro	3 x 12	- Repeticiones.	10'
- Brincos de tobillo con torsión de las caderas	3 x 12	- Repeticiones.	10'
- Saltos desde splits o tijeras	4 x 12	- Repeticiones.	10'
<b>TRABAJO TÉCNICO</b>			
- Defensa al corte por delante.	20'	- Repeticiones.	20'
- Defensa al corte por el lado opuesto.	20'	- Continuo.	20'
<b>U.M. PARTE PRINCIPAL</b>			<b>80'</b>
<b>PARTE FINAL</b>			
- Estiramientos.	10'	- Demostrativo.	10'
- Análisis y despedida.	2'	- Explicativo.	2'
- Aseo personal	3'	- Explicativo.	3'
<b>U.M. PARTE FINAL</b>			<b>15'</b>
<b>OBSERVACIONES:</b>			

<b>RANGO DE LA CARGA</b>	V	5	<b>ASISTENCIA Nº ATLETAS</b>		<b>TOTAL DE TIEMPO</b>	120'
	I	2	M	0		
			F	20		

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.



## PLANIFICACIÓN DIARIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

<b>MACROCICLO N°:</b>	01	<b>DEPORTE:</b>	Baloncesto.
<b>PERIODO:</b>	Preparatorio	<b>ENTRENADOR</b>	Lcdo. Iván Bonifaz Arias.
<b>ETAPA:</b>	Prep. Física general	<b>CATEGORÍA:</b>	Juvenil.
<b>MESOCICLO N°:</b>	Introductorio	<b>FECHA:</b>	Lunes 12 de Enero del 2015.
<b>MICROCICLO N°</b>	Ordinario	<b>MATRÍCULA:</b>	M            F    20   T   20
<b>UNIDAD ENTRENAM. N°</b>	06	<b>ESCENARIO:</b>	Coliseo "Teodoro Gallegos B."

**OBJETIVOS:**

- a) Desarrollar un nivel aceptable de la condición física para poder facilitar el entrenamiento dentro de su planificación.
- b) Aumentar la capacidad para el trabajo físico o esfuerzo deportivo.

ACTIVIDADES O TAREAS	DOSIFICACIÓN	MEDIOS Y MÉTODOS	U.M.				
<b>PARTE INICIAL</b>							
- Formación y presentación de la clase.	2'	- Mando directo.	2'				
- Información de los objetivos.	3'	- Explicativo.	3'				
- Calentamiento General.	8'	- Directo.	8'				
- Calentamiento especial.	12'	- Directo.	12'				
<b>U.M. PARTE INICIAL:</b>			<b>25'</b>				
<b>PARTE PRINCIPAL</b>							
- <b>Trabajo Pliométrico:</b> Salto frontal desde una caja de 45 cm.	3 x 10	- Repeticiones	10'				
- Salto con carreras previa sobre una valla de 90 cm	3 x 10	- Repeticiones	10'				
- Saltos con dos piernas	3 x 3	- Repeticiones	10'				
- Salto de tobillo con dos pies	3 x 10	- Repeticiones	10'				
<b>TRABAJO TÉCNICO</b>							
- Defensa al jugador sin balón/ al lado de ayuda.	20'	- Repeticiones	20'				
- Defensa al lanzamiento.	20'	- Continuo.	20'				
<b>U.M. PARTE PRINCIPAL</b>			<b>80'</b>				
<b>PARTE FINAL</b>							
- Estiramientos.	10'	- Demostrativo	10'				
- Análisis y despedida.	2'	- Explicativo.	2'				
- Aseo personal	3'	- Explicativo.	3'				
<b>U.M. PARTE FINAL</b>			<b>15'</b>				
<b>OBSERVACIONES:</b>							
<b>RANGO DE LA CARGA</b>	V	5	<b>ASISTENCIA N° ATLETAS</b>		<b>TOTAL DE TIEMPO</b>	<b>120'</b>	
	I	2	M	0			20
			F	20			

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.



## PLANIFICACION DIARIA DEL ENTRENAMIENTO

<b>MACROCICLO Nº:</b>	01	<b>DEPORTE:</b>	Baloncesto.
<b>PERIODO:</b>	Preparatorio	<b>ENTRENADO R:</b>	Lcdo. Iván Bonifaz Arias.
<b>ETAPA:</b>	Prep. Física general	<b>CATEGORÍA:</b>	Juvenil.
<b>MESOCICLO Nº:</b>	Introdutorio	<b>FECHA:</b>	Martes 13 de Enero del 2015.
<b>MICROCICLO Nº</b>	Ordinario	<b>MATRÍCULA:</b>	M                      F    20    T    20
<b>UNIDAD ENTRENAM. Nº</b>	07	<b>ESCENARIO:</b>	Coliseo "Teodoro Gallegos B."

**OBJETIVOS:**

- a) Desarrollar e incrementar la determinación, la fuerza de voluntad frente a los obstáculos que se puedan presentar durante los entrenamientos.
- b) Dominar la técnica individual colectiva trabajada en forma grupal.

ACTIVIDADES O TAREAS	DOSIFICACIÓN	MEDIOS Y MÉTODOS	U.M.				
<b>PARTE INICIAL</b>							
- Formación y presentación de la clase.	2'	- Mando directo.	2'				
- Información de los objetivos.	3'	- Explicativo.	3'				
- Calentamiento General.	8'	- Directo.	8'				
- Calentamiento especial.	12'	- Directo.	12'				
<b>U.M. PARTE INICIAL:</b>			<b>25'</b>				
<b>PARTE PRINCIPAL</b>							
- <b>Trabajo Pliometría:</b> saltos subiendo gradas de 30 a50 cm.	3 x 20	- Repeticiones	10'				
- Saltos con dos piernas y carreras de sprint 35 m.	5 x 3	- Repeticiones	10'				
- Saltos combinados.	2 x 35	- Repeticiones	10'				
- Saltos alternos con acción de los brazos.	2 x35	- Repeticiones	5'				
- Saltos hacia arriba con los pies juntos y los brazos estirados	2 x30	- Repeticiones	5'				
<b>TRABAJO TÉCNICO</b>							
- Comunicación en la defensa.	20'	- Repeticiones	20'				
- Presión al balón sobre la línea de pase.	20'	- Continuo.	20'				
<b>U.M. PARTE PRINCIPAL</b>			<b>80'</b>				
<b>PARTE FINAL</b>							
- Estiramientos.	10'	- Demostrativo	10'				
- Análisis y despedida.	2'	- Explicativo.	2'				
- Aseo personal	3'	- Explicativo.	3'				
<b>U.M. PARTE FINAL</b>			<b>15'</b>				
<b>OBSERVACIONES:</b>							
<b>RANGO DE LA CARGA</b>	V	5	<b>ASISTENCIA Nº ATLETAS</b>		<b>TOTAL DE TIEMPO</b>	120'	
	I	2	M	0			20
			F	20			

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.



## PLANIFICACIÓN DIARIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

<b>MACROCICLO N°:</b>	01	<b>DEPORTE:</b>	Baloncesto.
<b>PERIODO:</b>	Preparatorio	<b>ENTRENADOR</b>	Lcdo. Iván Bonifaz Arias.
<b>ETAPA:</b>	Prep. Física general	<b>CATEGORÍA:</b>	Juvenil.
<b>MESOCICLO N°:</b>	Introdutorio	<b>FECHA:</b>	Miércoles 14 de Enero del 2015.
<b>MICROCICLO N°</b>	Ordinario	<b>MATRÍCULA:</b>	M            F    20   T   20
<b>UNIDAD ENTRENAM. N°</b>	08	<b>ESCENARIO:</b>	Coliseo "Teodoro Gallegos B."

**OBJETIVOS:**

- a) Desarrollar las aptitudes específicas demandadas por el baloncesto para mejorar sus habilidades motrices básicas.
- b) Mejorar, dominar y perfeccionar los elementos técnicos y tácticos con estrategias exclusivas.

ACTIVIDADES O TAREAS	DOSIFICACIÓN	MEDIOS Y MÉTODOS	U.M.				
<b>PARTE INICIAL</b>							
- Formación y presentación de la clase.	2'	- Mando directo.	2'				
- Información de los objetivos.	3'	- Explicativo.	3'				
- Calentamiento General.	8'	- Directo.	8'				
- Calentamiento especial.	12'	- Directo.	12'				
<b>U.M. PARTE INICIAL:</b>			<b>25'</b>				
<b>PARTE PRINCIPAL</b>							
- <b>Trabajo Pliométrico:</b> Salto frontal desde una caja de 45 cm.	3 x 10	- Repeticiones	10'				
- Salto con carreras previa sobre una valla de 90 cm	3 x 10	- Repeticiones	10'				
- Saltos con dos piernas	3 x 3	- Repeticiones	10'				
- Salto de tobillo con dos pies	3 x 10	- Repeticiones	10'				
<b>TRABAJO TÉCNICO</b>							
- Defensa al corte por delante.	20'	- Repeticiones	20'				
- Defensa al corte por el lado opuesto.	20'	- Continuo.	20'				
<b>U.M. PARTE PRINCIPAL</b>			<b>80'</b>				
<b>PARTE FINAL</b>							
- Estiramientos.	10'	- Demostrativo	10'				
- Análisis y despedida.	2'	- Explicativo.	2'				
- Aseo personal	3'	- Explicativo.	3'				
<b>U.M. PARTE FINAL</b>			<b>15'</b>				
<b>OBSERVACIONES:</b>							
<b>RANGO DE LA CARGA</b>	V	5	<b>ASISTENCIA N° ATLETAS</b>		<b>TOTAL DE TIEMPO</b>	120'	
	I	2	M	0			20
			F	20			

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.



## PLANIFICACIÓN DIARIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

<b>MACROCICLO Nº:</b>	01	<b>DEPORTE:</b>	Baloncesto.
<b>PERIODO:</b>	Preparatorio	<b>ENTRENADO R:</b>	Lcdo. Iván Bonifaz Arias.
<b>ETAPA:</b>	Prep. Física general	<b>CATEGORÍA:</b>	Juvenil.
<b>MESOCICLO Nº:</b>	Introdutorio	<b>FECHA:</b>	Jueves 15 de Enero del 2015.
<b>MICROCICLO Nº</b>	Ordinario	<b>MATRÍCULA:</b>	M                      F    20    T    20
<b>UNIDAD ENTRENAM. Nº</b>	09	<b>ESCENARIO:</b>	Coliseo "Teodoro Gallegos B."

**OBJETIVOS:**

- a) Mejorar los factores que influyen en la capacidad aeróbica del basquetbolista, dentro de una situación real adaptada para el juego de baloncesto.
- b) Desarrollar la fuerza muscular con ejercicios pliométricos.

ACTIVIDADES O TAREAS	DOSIFICACIÓN	MEDIOS Y MÉTODOS	U.M.				
<b>PARTE INICIAL</b>							
- Formación y presentación de la clase.	2'	- Mando directo.	2'				
- Información de los objetivos.	3'	- Explicativo.	3'				
- Calentamiento General.	8'	- Directo.	8'				
- Calentamiento especial.	12'	- Directo.	12'				
<b>U.M. PARTE INICIAL:</b>			<b>25'</b>				
<b>PARTE PRINCIPAL</b>							
- <b>Trabajo Pliometría:</b> saltos subiendo gradas de 30 a50 cm.	3 x 20	- Repeticiones	10'				
- Saltos con dos piernas y carreras de sprint 35 m.	5 x 3	- Repeticiones	10'				
- Saltos combinados.	2 x 35	- Repeticiones	10'				
- Saltos alternos con acción de los brazos.	2 x35	- Repeticiones	5'				
- Saltos hacia arriba con los pies juntos y los brazos estirados	2 x30	- Repeticiones	5'				
<b>TRABAJO TÉCNICO</b>							
- Bloqueos defensivos.	20'	- Repeticiones	20'				
- Situación de inferioridad 2X1.	20'	- Continuo.	20'				
<b>U.M. PARTE PRINCIPAL</b>			<b>80'</b>				
<b>PARTE FINAL</b>							
- Estiramientos.	10'	- Demostrativo.	10'				
- Análisis y despedida.	2'	- Explicativo.	2'				
- Aseo personal	3'	- Explicativo.	3'				
<b>U.M. PARTE FINAL</b>			<b>15'</b>				
<b>OBSERVACIONES:</b>							
<b>RANGO DE LA CARGA</b>	V	5	<b>ASISTENCIA Nº ATLETAS</b>		<b>TOTAL DE TIEMPO</b>	<b>120'</b>	
	I	2	M	0			20
			F	20			

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.



## PLANIFICACIÓN DIARIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

<b>MACROCICLO Nº:</b>	01	<b>DEPORTE:</b>	Baloncesto.
<b>PERIODO:</b>	Preparatorio	<b>ENTRENADOR</b>	Lcdo. Iván Bonifaz Arias.
<b>ETAPA:</b>	Prep. Física general	<b>CATEGORÍA:</b>	Juvenil.
<b>MESOCICLO Nº:</b>	Introductorio	<b>FECHA:</b>	Viernes 16 de Enero del 2015.
<b>MICROCICLO Nº</b>	Ordinario	<b>MATRÍCULA:</b>	M                      F    20    T    20
<b>UNIDAD ENTRENAM. Nº</b>	10	<b>ESCENARIO:</b>	Coliseo "Teodoro Gallegos B."

**OBJETIVOS:**

- a) Mantener durante el mayor tiempo posible una alta intensidad durante el entrenamiento.
- b) Desarrollar las capacidades motrices básicas generales y específicas.
- c) Contribuir a la preparación física técnica-táctica de los deportistas en forma individual.

ACTIVIDADES O TAREAS	DOSIFICACIÓN	MEDIOS Y MÉTODOS	U.M.
<b>PARTE INICIAL</b>			
- Formación y presentación de la clase.	2'	- Mando directo.	2'
- Información de los objetivos.	3'	- Explicativo.	3'
- Calentamiento General.	8'	- Directo.	8'
- Calentamiento especial.	12'	- Directo.	12'
<b>U.M. PARTE INICIAL:</b>			<b>25'</b>
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
- <b>Trabajo Pliométrico:</b> Salto frontal desde una caja de 45 cm.	3 x 10	- Repeticiones	10'
- Salto con carreras previa sobre una valla de 90 cm	3 x 10	- Repeticiones	10'
- Saltos con dos piernas	3 x 3	- Repeticiones	10'
- Salto de tobillo con dos pies	3 x 10	- Repeticiones	10'
<b>TRABAJO TÉCNICO</b>			
- Situación de inferioridad 3X2.	20'	- Repeticiones	20'
- Situación de inferioridad 4X3.	20'	- Continuo.	20'
<b>U.M. PARTE PRINCIPAL</b>			<b>80'</b>
<b>PARTE FINAL</b>			
- Estiramientos.	10'	- Demostrativo.	10'
- Análisis y despedida.	2'	- Explicativo.	2'
- Aseo personal	3'	- Explicativo.	3'
<b>U.M. PARTE FINAL</b>			<b>15'</b>
<b>OBSERVACIONES:</b>			

<b>RANGO DE LA CARGA</b>	V	5	<b>ASISTENCIA Nº ATLETAS</b>			<b>TOTAL DE TIEMPO</b>	<b>120'</b>
	I	2	M	0	20		
			F	20			

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.



## PLANIFICACIÓN DIARIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

<b>MACROCICLO N°:</b>	01	<b>DEPORTE:</b>	Baloncesto.
<b>PERIODO:</b>	Preparatorio	<b>ENTRENADO R:</b>	Lcdo. Iván Bonifaz Arias.
<b>ETAPA:</b>	Prep. Física general	<b>CATEGORÍA:</b>	Juvenil.
<b>MESOCICLO N°:</b>	Introdutorio	<b>FECHA:</b>	Lunes 19 de Enero del 2015.
<b>MICROCICLO N°</b>	Ordinario	<b>MATRÍCULA:</b>	M            F    20    T    20
<b>UNIDAD ENTRENAM. N°</b>	11	<b>ESCENARIO:</b>	Coliseo "Teodoro Gallegos B."

**OBJETIVOS:**

- a) Aprender, consolidar o perfeccionar la técnica de los ejercicios clásicos, especiales y auxiliares.
- b) Desarrollar las capacidades motrices generales y especiales.
- c) Desarrollar las cualidades morales y volitivas, así como el trabajo educativo y la preparación psicológica.

ACTIVIDADES O TAREAS	DOSIFICACIÓN	MEDIOS Y MÉTODOS	U.M.				
<b>PARTE INICIAL</b>							
- Formación y presentación de la clase.	2'	- Mando directo.	2'				
- Información de los objetivos.	3'	- Explicativo.	3'				
- Calentamiento General.	8'	- Directo.	8'				
- Calentamiento especial.	12'	- Directo.	12'				
<b>U.M. PARTE INICIAL:</b>			<b>25'</b>				
<b>PARTE PRINCIPAL</b>							
- <b>Trabajo Pliométrico:</b> Saltos con dos piernas flexionando las piernas en una caja de 45 a60 cm	5 x 6	- Repeticiones	10'				
- Saltos combinados.	5 x 35	- Repeticiones	10'				
- Saltos alternos con acción de los brazos.	5 x 35	- Repeticiones	10'				
- Salto de profundidad hacia delante horizontal.	3 x 8	- Repeticiones	10'				
<b>TRABAJO TÉCNICO</b>							
- Entradas por la izquierda todo el campo.	20'	- Repeticiones	20'				
- Cambios de mano en medio campo.	20'	- Continuo.	20'				
<b>U.M. PARTE PRINCIPAL</b>			<b>80'</b>				
<b>PARTE FINAL</b>							
- Estiramientos.	10'	- Demostrativo.	10'				
- Análisis y despedida.	2'	- Explicativo.	2'				
- Aseo personal	3'	- Explicativo.	3'				
<b>U.M. PARTE FINAL</b>			<b>15'</b>				
<b>OBSERVACIONES:</b>							
<b>RANGO DE LA CARGA</b>	V	5	<b>ASISTENCIA N° ATLETAS</b>		<b>TOTAL DE TIEMPO</b>	120'	
	I	2	M	0			20
			F	20			

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.



## PLANIFICACIÓN DIARIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

<b>MACROCICLO Nº:</b>	01	<b>DEPORTE:</b>	Baloncesto.
<b>PERIODO:</b>	Preparatorio	<b>ENTRENADO R:</b>	Lcdo. Iván Bonifaz Arias.
<b>ETAPA:</b>	Prep. Física general	<b>CATEGORÍA:</b>	Juvenil.
<b>MESOCICLO Nº:</b>	Introdutorio	<b>FECHA:</b>	Martes 20 de Enero del 2015.
<b>MICROCICLO Nº</b>	Ordinario	<b>MATRÍCULA:</b>	M                      F    20    T    20
<b>UNIDAD ENTRENAM. Nº</b>	12	<b>ESCENARIO:</b>	Coliseo "Teodoro Gallegos B."

**OBJETIVOS:**

- a) Aprender, consolidar o perfeccionar la técnica de los ejercicios clásicos, especiales y auxiliares.
- b) Desarrollar las capacidades motrices generales y especiales.
- c) Desarrollar las cualidades morales y volitivas, así como el trabajo educativo y la preparación psicológica.

ACTIVIDADES O TAREAS	DOSIFICACIÓN	MEDIOS Y MÉTODOS	U.M.				
<b>PARTE INICIAL</b>							
- Formación y presentación de la clase.	2'	- Mando directo.	2'				
- Información de los objetivos.	3'	- Explicativo.	3'				
- Calentamiento General.	8'	- Directo.	8'				
- Calentamiento especial.	12'	- Directo.	12'				
<b>U.M. PARTE INICIAL:</b>			<b>25'</b>				
<b>PARTE PRINCIPAL</b>							
- <b>Trabajo Pliometría:</b> Saltos subiendo peldaños de 30 a50 cm	3 x 20	- Repeticiones	10'				
- Saltos con dos piernas y carreras de sprint de 35 m.	5 x 3	- Repeticiones	10'				
- Salto de longitud con carreras de sprint de 35 m.	3 x 5	- Repeticiones	10'				
- Saltos con una sola pierna.	3 x 10	- Repeticiones	5'				
- Saltos alternos.	3 x 35	- Repeticiones	5'				
<b>TRABAJO TÉCNICO</b>							
- 1X1 en medio campo.	20'	- Repeticiones	20'				
- 1X1 en todo el campo.	20'	- Continuo.	20'				
<b>U.M. PARTE PRINCIPAL</b>			<b>80'</b>				
<b>PARTE FINAL</b>							
- Estiramientos.	10'	- Demostrativo.	10'				
- Análisis y despedida.	2'	- Explicativo.	2'				
- Aseo personal	3'	- Explicativo.	3'				
<b>U.M. PARTE FINAL</b>			<b>15'</b>				
<b>OBSERVACIONES:</b>							
<b>RANGO DE LA CARGA</b>	V	5	<b>ASISTENCIA Nº ATLETAS</b>		<b>TOTAL DE TIEMPO</b>	120'	
	I	2	M	0			20
			F	20			

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.



## PLANIFICACIÓN DIARIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

<b>MACROCICLO Nº:</b>	01	<b>DEPORTE:</b>	Baloncesto.
<b>PERIODO:</b>	Preparatorio	<b>ENTRENADOR</b>	Lcdo. Iván Bonifaz Arias.
<b>ETAPA:</b>	Prep. Física general	<b>CATEGORÍA:</b>	Juvenil.
<b>MESOCICLO Nº:</b>	Introductorio	<b>FECHA:</b>	Miércoles 21 de Enero del 2015.
<b>MICROCICLO Nº</b>	Ordinario	<b>MATRÍCULA:</b>	M                      F    20    T    20
<b>UNIDAD ENTRENAM. Nº</b>	13	<b>ESCENARIO:</b>	Coliseo "Teodoro Gallegos B."

**OBJETIVOS:**

- a) Aprender, consolidar o perfeccionar la técnica de los ejercicios clásicos, especiales y auxiliares.
- b) Desarrollar las capacidades motrices generales y especiales.
- c) Desarrollar las cualidades morales y volitivas, así como el trabajo educativo y la preparación psicológica.

ACTIVIDADES O TAREAS	DOSIFICACIÓN	MEDIOS Y MÉTODOS	U.M.				
<b>PARTE INICIAL</b>							
- Formación y presentación de la clase.	2'	- Mando directo.	2'				
- Información de los objetivos.	3'	- Explicativo.	3'				
- Calentamiento General.	8'	- Directo.	8'				
- Calentamiento especial.	12'	- Directo.	12'				
<b>U.M. PARTE INICIAL:</b>			<b>25'</b>				
<b>PARTE PRINCIPAL</b>							
- <b>Trabajo Pliométrico:</b> Saltos con dos piernas flexionando las piernas en una caja de 45 a60 cm	5 x 6	- Repeticiones.	10'				
- Saltos combinados.	5 x 35	- Repeticiones.	10'				
- Saltos alternos con acción de los brazos.	5 x 35	- Repeticiones.	10'				
- Salto de profundidad hacia delante horizontal.	3 x 8	- Repeticiones.	10'				
<b>TRABAJO TÉCNICO</b>							
- Contraataque de 2.	20'	- Repeticiones.	20'				
- Contraataque de 3.	20'	- Continuo.	20'				
<b>U.M. PARTE PRINCIPAL</b>			<b>80'</b>				
<b>PARTE FINAL</b>							
- Estiramientos.	10'	- Demostrativo.	10'				
- Análisis y despedida.	2'	- Explicativo.	2'				
- Aseo personal	3'	- Explicativo.	3'				
<b>U.M. PARTE FINAL</b>			<b>15'</b>				
<b>OBSERVACIONES:</b>							
<b>RANGO DE LA CARGA</b>	V	5	<b>ASISTENCIA Nº ATLETAS</b>		<b>TOTAL DE TIEMPO</b>	120'	
			M	0			20
	I	2	F	20			

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.



## PLANIFICACIÓN DIARIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

<b>MACROCICLO Nº:</b>	01	<b>DEPORTE:</b>	Baloncesto.
<b>PERIODO:</b>	Preparatorio	<b>ENTRENADOR</b>	Lcdo. Iván Bonifaz Arias.
<b>ETAPA:</b>	Prep. Física general	<b>CATEGORÍA:</b>	Juvenil.
<b>MESOCICLO Nº:</b>	Introdutorio	<b>FECHA:</b>	Jueves 22 de Enero del 2015.
<b>MICROCICLO Nº</b>	Ordinario	<b>MATRÍCULA:</b>	M                    F                    T                    20
<b>UNIDAD ENTRENAM. Nº</b>	14	<b>ESCENARIO:</b>	Coliseo "Teodoro Gallegos B."

### OBJETIVOS:

- Aprender, consolidar o perfeccionar la técnica de los ejercicios clásicos, especiales y auxiliares.
- Desarrollar las capacidades motrices generales y especiales.
- Desarrollar las cualidades morales y volitivas, así como el trabajo educativo y la preparación psicológica.

ACTIVIDADES O TAREAS	DOSIFICACIÓN	MEDIOS Y MÉTODOS	U.M.			
<b>PARTE INICIAL</b>						
- Formación y presentación de la clase.	2'	- Mando directo.	2'			
- Información de los objetivos.	3'	- Explicativo.	3'			
- Calentamiento General.	8'	- Directo.	8'			
- Calentamiento especial.	12'	- Directo.	12'			
<b>U.M. PARTE INICIAL:</b>			<b>25'</b>			
<b>PARTE PRINCIPAL</b>						
- <b>Trabajo Pliometría:</b> Saltos subiendo peldaños de 30 a50 cm	3 x 20	- Repeticiones.	10'			
- Saltos con dos piernas y carreras de sprint de 35 m.	5 x 3	- Repeticiones.	10'			
- Salto de longitud con carreras de sprint de 35 m.	3 x 5	- Repeticiones.	10'			
- Saltos con una sola pierna.	3 x 10	- Repeticiones.	5'			
- Saltos alternos.	3 x 35	- Repeticiones.	5'			
<b>TRABAJO TÉCNICO</b>						
- En parejas pasar, cortar y entrada al aro.	20'	- Repeticiones.	20'			
- En tríos pasar y pantalla al lado contrario.	20'	- Continuo.	20'			
<b>U.M. PARTE PRINCIPAL</b>			<b>80'</b>			
<b>PARTE FINAL</b>						
- Estiramientos.	10'	- Demostrativo.	10'			
- Análisis y despedida.	2'	- Explicativo.	2'			
- Aseo personal	3'	- Explicativo.	3'			
<b>U.M. PARTE FINAL</b>			<b>15'</b>			
<b>OBSERVACIONES:</b>						
<b>RANGO DE LA CARGA</b>	V	5	<b>ASISTENCIA Nº ATLETAS</b>		<b>TOTAL DE TIEMPO</b>	120'
	I	2	M	0		
			F	20		

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanny Bonifaz Arias.



## PLANIFICACIÓN DIARIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

<b>MACROCICLO N°:</b>	01	<b>DEPORTE:</b>	Baloncesto.
<b>PERIODO:</b>	Preparatorio	<b>ENTRENADOR</b>	Lcdo. Iván Bonifaz Arias.
<b>ETAPA:</b>	Prep. Física general	<b>CATEGORÍA:</b>	Juvenil.
<b>MESOCICLO N°:</b>	Introdutorio	<b>FECHA:</b>	Viernes 23 de Enero del 2015.
<b>MICROCICLO N°</b>	Ordinario	<b>MATRÍCULA:</b>	M                      F    20    T    20
<b>UNIDAD ENTRENAM. N°</b>	15	<b>ESCENARIO:</b>	Coliseo "Teodoro Gallegos B."

**OBJETIVOS:**

- a) Aprender, consolidar o perfeccionar la técnica de los ejercicios clásicos, especiales y auxiliares.
- b) Desarrollar las capacidades motrices generales y especiales.
- c) Desarrollar las cualidades morales y volitivas, así como el trabajo educativo y la preparación psicológica.

ACTIVIDADES O TAREAS	DOSIFICACIÓN	MEDIOS Y MÉTODOS	U.M.				
<b>PARTE INICIAL</b>							
- Formación y presentación de la clase.	2'	- Mando directo.	2'				
- Información de los objetivos.	3'	- Explicativo.	3'				
- Calentamiento General.	8'	- Directo.	8'				
- Calentamiento especial.	12'	- Directo.	12'				
<b>U.M. PARTE INICIAL:</b>			<b>25'</b>				
<b>PARTE PRINCIPAL</b>							
- <b>Trabajo Pliométrico:</b> Saltos con dos piernas flexionando las piernas en una caja de 45 a60 cm	5 x 6	- Repeticiones.	10'				
- Saltos combinados.	5 x 35	- Repeticiones.	10'				
- Saltos alternos con acción de los brazos.	5 x 35	- Repeticiones.	10'				
- Salto de profundidad hacia delante horizontal.	3 x 8	- Repeticiones.	10'				
<b>TRABAJO TÉCNICO</b>							
- 2X2 con un pasador.	20'	- Repeticiones.	20'				
- 3X3 con dos pasadores.	20'	- Continuo.	20'				
<b>U.M. PARTE PRINCIPAL</b>			<b>80'</b>				
<b>PARTE FINAL</b>							
- Estiramientos.	10'	- Demostrativo.	10'				
- Análisis y despedida.	2'	- Explicativo.	2'				
- Aseo personal	3'	- Explicativo.	3'				
<b>U.M. PARTE FINAL</b>			<b>15'</b>				
<b>OBSERVACIONES:</b>							
<b>RANGO DE LA CARGA</b>	<b>V</b>	<b>5</b>	<b>ASISTENCIA N° ATLETAS</b>		<b>TOTAL DE TIEMPO</b>	<b>120'</b>	
			<b>M</b>	<b>0</b>			<b>20</b>
	<b>I</b>	<b>2</b>	<b>F</b>	<b>20</b>			

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.



## PLANIFICACIÓN DIARIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

<b>MACROCICLO N°:</b>	01	<b>DEPORTE:</b>	Baloncesto.
<b>PERIODO:</b>	Preparatorio	<b>ENTRENADOR</b>	Lcdo. Iván Bonifaz Arias.
<b>ETAPA:</b>	Prep. Física general	<b>CATEGORÍA:</b>	Juvenil.
<b>MESOCICLO N°:</b>	Introdutorio	<b>FECHA:</b>	Lunes 26 de Enero del 2015.
<b>MICROCICLO N°</b>	Recuperatorio	<b>MATRÍCULA:</b>	M                      F                      20                      T                      20
<b>UNIDAD ENTRENAM. N°</b>	16	<b>ESCENARIO:</b>	Coliseo "Teodoro Gallegos B."

### OBJETIVOS:

- Aprender, consolidar o perfeccionar la técnica de los ejercicios clásicos, especiales y auxiliares.
- Desarrollar las capacidades motrices generales y especiales.
- Desarrollar las cualidades morales y volitivas, así como el trabajo educativo y la preparación psicológica.

ACTIVIDADES O TAREAS	DOSIFICACIÓN	MEDIOS Y MÉTODOS	U.M.
<b>PARTE INICIAL</b>			
- Formación y presentación de la clase.	2'	- Mando directo.	2'
- Información de los objetivos.	3'	- Explicativo.	3'
- Calentamiento General.	8'	- Directo.	8'
- Calentamiento especial.	12'	- Directo.	12'
<b>U.M. PARTE INICIAL:</b>			<b>25'</b>
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
- <b>Trabajo Pliométrico:</b> Saltos con obstáculos entre 50 y 90 cm.	5 x 20	- Repeticiones.	10'
- Salto por encima de la valla continuo con dos piernas	5 x 5	- Repeticiones.	10'
- Saltos combinados.	3 x 45	- Repeticiones.	10'
- Salto con una sola pierna.	3 x 35	- Repeticiones.	10'
<b>TRABAJO TÉCNICO</b>			
- Pasar y cortar en las cuatro esquinas.	20'	- Repeticiones.	20'
- Trenza de 3-4-5 jugadores	20'	- Continuo.	20'
<b>U.M. PARTE PRINCIPAL</b>			<b>80'</b>
<b>PARTE FINAL</b>			
- Estiramientos.	10'	- Demostrativo.	10'
- Análisis y despedida.	2'	- Explicativo.	2'
- Aseo personal	3'	- Explicativo.	3'
<b>U.M. PARTE FINAL</b>			<b>15'</b>
<b>OBSERVACIONES:</b>			

<b>RANGO DE LA CARGA</b>	V	5	<b>ASISTENCIA N° ATLETAS</b>		<b>TOTAL DE TIEMPO</b>	120'
	I	2	M	0		
			F	20		

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.



## PLANIFICACIÓN DIARIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

<b>MACROCICLO N°:</b>	01	<b>DEPORTE:</b>	Baloncesto.
<b>PERIODO:</b>	Preparatorio	<b>ENTRENADOR</b>	Lcdo. Iván Bonifaz Arias.
<b>ETAPA:</b>	Prep. Física general	<b>CATEGORÍA:</b>	Juvenil.
<b>MESOCICLO N°:</b>	Introdutorio	<b>FECHA:</b>	Martes 27 de Enero del 2015.
<b>MICROCICLO N°</b>	Recuperatorio	<b>MATRÍCULA:</b>	M                      F    20    T    20
<b>UNIDAD ENTRENAM. N°</b>	17	<b>ESCENARIO:</b>	Coliseo "Teodoro Gallegos B."

**OBJETIVOS:**

- a) Aprender, consolidar o perfeccionar la técnica de los ejercicios clásicos, especiales y auxiliares.
- b) Desarrollar las capacidades motrices generales y especiales.
- c) Desarrollar las cualidades morales y volitivas, así como el trabajo educativo y la preparación psicológica.

ACTIVIDADES O TAREAS	DOSIFICACIÓN	MEDIOS Y MÉTODOS	U.M.				
<b>PARTE INICIAL</b>							
- Formación y presentación de la clase.	2'	- Mando directo.	2'				
- Información de los objetivos.	3'	- Explicativo.	3'				
- Calentamiento General.	8'	- Directo.	8'				
- Calentamiento especial.	12'	- Directo.	12'				
<b>U.M. PARTE INICIAL:</b>			<b>25'</b>				
<b>PARTE PRINCIPAL</b>							
- <b>Trabajo Pliometría:</b> Druonps Jumps y triple salto	1 x 10	- Repeticiones.	10'				
- Druonps y salto con impulso con carreras de 7 m.	1 x 10	- Repeticiones.	10'				
- Saltos alternos con acción de los brazos.	5 x 35	- Repeticiones.	10'				
- Saltos combinados en la arena.	5 x 30	- Repeticiones.	5'				
- Saltos hacia arriba con los pies juntos y los brazos estirados	5 x 20	- Repeticiones.	5'				
<b>TRABAJO TÉCNICO</b>							
- En tríos pasar y cortar al lado contrario.	20'	- Repeticiones.	20'				
- En tríos un pase, pase lateral y entrada al aro.	20'	- Continuo.	20'				
<b>U.M. PARTE PRINCIPAL</b>			<b>80'</b>				
<b>PARTE FINAL</b>							
- Estiramientos.	10'	- Demostrativo.	10'				
- Análisis y despedida.	2'	- Explicativo.	2'				
- Aseo personal	3'	- Explicativo.	3'				
<b>U.M. PARTE FINAL</b>			<b>15'</b>				
<b>OBSERVACIONES:</b>							
<b>RANGO DE LA CARGA</b>	V	5	<b>ASISTENCIA N° ATLETAS</b>		<b>TOTAL DE TIEMPO</b>	120'	
	I	2	M	0			20
			F	20			

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.



## PLANIFICACIÓN DIARIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

<b>MACROCICLO Nº:</b>	01	<b>DEPORTE:</b>	Baloncesto.
<b>PERIODO:</b>	Preparatorio	<b>ENTRENADOR</b>	Lcdo. Iván Bonifaz Arias.
<b>ETAPA:</b>	Prep. Física general	<b>CATEGORÍA:</b>	Juvenil.
<b>MESOCICLO Nº:</b>	Introdutorio	<b>FECHA:</b>	Miércoles 28 de Enero del 2015.
<b>MICROCICLO Nº</b>	Recuperatorio	<b>MATRÍCULA:</b>	M                      F    20    T    20
<b>UNIDAD ENTRENAM. Nº</b>	18	<b>ESCENARIO:</b>	Coliseo "Teodoro Gallegos B."

**OBJETIVOS:**

- a) Aprender, consolidar o perfeccionar la técnica de los ejercicios clásicos, especiales y auxiliares.
- b) Desarrollar las capacidades motrices generales y especiales.
- c) Desarrollar las cualidades morales y volitivas, así como el trabajo educativo y la preparación psicológica.

ACTIVIDADES O TAREAS	DOSIFICACIÓN	MEDIOS Y MÉTODOS	U.M.
<b>PARTE INICIAL</b>			
- Formación y presentación de la clase.	2'	- Mando directo.	2'
- Información de los objetivos.	3'	- Explicativo.	3'
- Calentamiento General.	8'	- Directo.	8'
- Calentamiento especial.	12'	- Directo.	12'
<b>U.M. PARTE INICIAL:</b>			<b>25'</b>
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
- <b>Trabajo Pliométrico:</b> Saltos con obstáculos entre 50 y 90 cm.	5 x 20	- Repeticiones.	10'
- Salto por encima de la valla continuo con dos piernas	5 x 5	- Repeticiones.	10'
- Saltos combinados.	3 x 45	- Repeticiones.	10'
- Salto con una sola pierna.	3 x 35	- Repeticiones.	10'
<b>TRABAJO TÉCNICO</b>			
- Situación de inferioridad 2X1.	20'	- Repeticiones.	20'
- Situación de inferioridad 3X2.	20'	- Continuo.	20'
<b>U.M. PARTE PRINCIPAL</b>			<b>80'</b>
<b>PARTE FINAL</b>			
- Estiramientos.	10'	- Demostrativo.	10'
- Análisis y despedida.	2'	- Explicativo.	2'
- Aseo personal	3'	- Explicativo.	3'
<b>U.M. PARTE FINAL</b>			<b>15'</b>
<b>OBSERVACIONES:</b>			

<b>RANGO DE LA CARGA</b>	V	5	<b>ASISTENCIA Nº ATLETAS</b>		<b>TOTAL DE TIEMPO</b>	120'	
	I	2	M	0			20
			F	20			

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.



## PLANIFICACIÓN DIARIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

<b>MACROCICLO N°:</b>	01	<b>DEPORTE:</b>	Baloncesto.
<b>PERIODO:</b>	Preparatorio	<b>ENTRENADOR</b>	Lcdo. Iván Bonifaz Arias.
<b>ETAPA:</b>	Prep. Física general	<b>CATEGORÍA:</b>	Juvenil.
<b>MESOCICLO N°:</b>	Introdutorio	<b>FECHA:</b>	Jueves 29 de Enero del 2015.
<b>MICROCICLO N°</b>	Recuperatorio	<b>MATRÍCULA:</b>	M                      F    20    T    20
<b>UNIDAD ENTRENAM. N°</b>	19	<b>ESCENARIO:</b>	Coliseo "Teodoro Gallegos B."

**OBJETIVOS:**

- a) Aprender, consolidar o perfeccionar la técnica de los ejercicios clásicos, especiales y auxiliares.
- b) Desarrollar las capacidades motrices generales y especiales.
- c) Desarrollar las cualidades morales y volitivas, así como el trabajo educativo y la preparación psicológica.

ACTIVIDADES O TAREAS	DOSIFICACIÓN	MEDIOS Y MÉTODOS	U.M.				
<b>PARTE INICIAL</b>							
- Formación y presentación de la clase.	2'	- Mando directo.	2'				
- Información de los objetivos.	3'	- Explicativo.	3'				
- Calentamiento General.	8'	- Directo.	8'				
- Calentamiento especial.	12'	- Directo.	12'				
<b>U.M. PARTE INICIAL:</b>			<b>25'</b>				
<b>PARTE PRINCIPAL</b>							
- <b>Trabajo Pliometría:</b> Druonps Jumps y triple salto	1 x 10	- Repeticiones.	10'				
- Druonps y salto con impulso con carreras de 7 m.	1 x 10	- Repeticiones.	10'				
- Saltos alternos con acción de los brazos.	5 x 35	- Repeticiones.	10'				
- Saltos combinados en la arena.	5 x 30	- Repeticiones.	5'				
- Saltos hacia arriba con los pies juntos y los brazos estirados	5 x 20	- Repeticiones.	5'				
<b>TRABAJO TÉCNICO</b>							
- Situación de inferioridad 4X3.	20'	- Repeticiones.	20'				
- Situación de inferioridad 5X4.	20'	- Continuo.	20'				
<b>U.M. PARTE PRINCIPAL</b>			<b>80'</b>				
<b>PARTE FINAL</b>							
- Estiramientos.	10'	- Demostrativo.	10'				
- Análisis y despedida.	2'	- Explicativo.	2'				
- Aseo personal	3'	- Explicativo.	3'				
<b>U.M. PARTE FINAL</b>			<b>15'</b>				
<b>OBSERVACIONES:</b>							
<b>RANGO DE LA CARGA</b>	V	5	<b>ASISTENCIA N° ATLETAS</b>		<b>TOTAL DE TIEMPO</b>	120'	
	I	2	M	0			20
			F	20			

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.



## PLANIFICACIÓN DIARIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

<b>MACROCICLO Nº:</b>	01	<b>DEPORTE:</b>	Baloncesto.
<b>PERIODO:</b>	Preparatorio	<b>ENTRENADOR</b>	Lcdo. Iván Bonifaz Arias.
<b>ETAPA:</b>	Prep. Física general	<b>CATEGORÍA:</b>	Juvenil.
<b>MESOCICLO Nº:</b>	Introductorio	<b>FECHA:</b>	Viernes 30 de Enero del 2015.
<b>MICROCICLO Nº</b>	Recuperatorio	<b>MATRÍCULA:</b>	M                      F    20    T    20
<b>UNIDAD ENTRENAM. Nº</b>	20	<b>ESCENARIO:</b>	Coliseo "Teodoro Gallegos B."

**OBJETIVOS:**

- a) Aprender, consolidar o perfeccionar la técnica de los ejercicios clásicos, especiales y auxiliares.
- b) Desarrollar las capacidades motrices generales y especiales.
- c) Desarrollar las cualidades morales y volitivas, así como el trabajo educativo y la preparación psicológica.

ACTIVIDADES O TAREAS	DOSIFICACIÓN	MEDIOS Y MÉTODOS	U.M.
<b>PARTE INICIAL</b>			
- Formación y presentación de la clase.	2'	- Mando directo.	2'
- Información de los objetivos.	3'	- Explicativo.	3'
- Calentamiento General.	8'	- Directo.	8'
- Calentamiento especial.	12'	- Directo.	12'
<b>U.M. PARTE INICIAL:</b>			<b>25'</b>
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
- <b>Trabajo Pliométrico:</b> Saltos con obstáculos entre 50 y 90 cm.	5 x 20	- Repeticiones.	10'
- Salto por encima de la valla continuo con dos piernas	5 x 5	- Repeticiones.	10'
- Saltos combinados.	3 x 45	- Repeticiones.	10'
- Salto con una sola pierna.	3 x 35	- Repeticiones.	10'
<b>TRABAJO TÉCNICO</b>			
- 1X1-2X2-3X3 media cancha.	20'	- Repeticiones.	20'
- 1X1-2X2-3X3 toda la cancha.	20'	- Continuo.	20'
<b>U.M. PARTE PRINCIPAL</b>			<b>80'</b>
<b>PARTE FINAL</b>			
- Estiramientos.	10'	- Demostrativo.	10'
- Análisis y despedida.	2'	- Explicativo.	2'
- Aseo personal	3'	- Explicativo.	3'
<b>U.M. PARTE FINAL</b>			<b>15'</b>
<b>OBSERVACIONES:</b>			

<b>RANGO DE LA CARGA</b>	V	5	<b>ASISTENCIA Nº ATLETAS</b>		<b>TOTAL DE TIEMPO</b>	120'
	I	2	M	0		
			F	20		

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

# **EJERCICIOS PLIOMETRICOS**



**2015.**

## EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS PARA EL BALONCESTO

			
1.-	2.-	3.-	4.-
Salto a pies juntos sin impulso sobre un cono. Flexionando sólo las caderas, no desviar las rodillas hacia los lados, ni separarlas para evitar tocar el cono; el cuerpo debe permanecer en línea recta y flexionar durante la caída.			
			
1.-	2.-	3.-	4.-
Salto lateral sobre un cono. Saltar hacia arriba, pero empujando hacia un lado y levantar las rodillas para saltar de lado al otro.			
			
1.-	2.-	3.-	4.-
Saltos continuos sobre los conos, manteniendo los pies separados entre sí a una distancia igual al ancho de los hombros, saltar por encima de cada cono, y caer sobre ambos pies al mismo tiempo. Balancear los dos brazos y nuevamente saltar.			
			
1.-	2.-	3.-	4.-
Saltos laterales sobre conos. Saltar de costado a lo largo de la línea de conos y caer sobre un pie. Al saltar el último cono, caer sobre dos pies y empujar con fuerza para cambiar de dirección, y regresar de nuevo al principio. Manteniendo el movimiento regular y uniforme, tratando de no detenerse al cambiar de dirección.			



1.-

2.-

3.-

4.-

Salto subiendo las gradas. Saltar la primera grada y continuar hacia arriba durante 10 o más saltos. La caída será dinámica. Los movimientos deben ser continuos gradas arriba, sin pausas. Generalmente la deportista debe ser capaz de saltar dos gradas a la vez.



1.-

2.-

3.-

4.-

Subir y bajar lateralmente durante 30, 60 o 90 segundos. Saltar para subir al plinto, volver a saltar para bajar al suelo por el otro lado, y luego subir de nuevo al plinto. Continuar saltando por encima del plinto durante un tiempo determinado, con cada contacto encima de la caja contando como uno.



1.-

2.-

3.-

4.-

Con los pies juntos saltar sobre los obstáculos, separados a una distancia de 90 centímetros. (7 obstáculos con 6 o 7 repeticiones).



1.-

2.-

3.-

4.-

Salto lateral sobre las vallas. Saltar de costado a lo largo de la línea de vallas y caer sobre ambos pies. Mantener el movimiento regular y uniforme, tratando de no detenerse al cambiar de dirección.



1.- 2.- 3.- 4.-

Saltar para subir a la caja, apoyar los dos pies en la caja, saltar realizando una extensión total del cuerpo y caer en dos pies en la fase final.



1.- 2.- 3.- 4.-

Saltar para subir las gradas con un solo pie con un apoyo total de la planta del pie y subiendo de 10 a 15 gradas con la cadera semiflexionada.



1.- 2.- 3.- 4.-

Saltar sobre las gradas a una altura de 60 centímetros con flexión de rodillas y extensión total del cuerpo durante la fase de vuelo y semiflexión de rodillas al caer en la siguiente grada.



1.- 2.- 3.- 4.-

Vista tomada de la parte trasera en el movimiento de flexión y extensión de las rodillas con un movimiento de cadera y quedar en la posición final con vista de frente.

## EJERCICIOS ESPECÍFICOS DE PLIOMETRÍA PARA EL BALONCELISTA.



El jugador salta desde una caja de 40 o 60 cts., con un primer salto largo a una pierna, y enseguida debe realizar una potente acción hacia el cesto con la pierna de apoyo y luego con las dos piernas intentando encestar en la canasta. Este ejercicio se lo debe realizar con la otra pierna también. La dosificación de este ejercicio deberá tener en cuenta la capacidad física del jugador. Desde el punto de vista técnico podremos colocar un jugador parado en un banco delante del cesto con los brazos elevados para hacer de pantalla, para pedir al jugador atacante que intente lanzar el balón por encima del defensor.



Ejercicio similar al anterior pero ahora el jugador después de la caída debe realizar el ritmo de dos tiempos. Alternar las piernas. Se recomienda utilizar las mismas consideraciones metodológicas del ejercicio anterior.



Tocar el cesto con el balón, el jugador se coloca de frente al cesto y salta a tocar el mismo cinco veces consecutivas con el balón en la mano derecha. El jugador puede saltar desde una posición estacionaria o dar un paso y saltar; cambiamos de mano con igual número de repeticiones.

### 6.7. Metodología.- Modelo Operativo.

<b>FASES</b>	<b>METAS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RESPONSABLES</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>Evaluación de los resultados obtenidos en la Investigación</b>	Dar a conocer los resultados obtenidos en la investigación.	Organizar la socialización para dar a conocer los resultados y la posible solución al problema fenómeno de estudio.	Autoridades Investigador Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias. Cuerpo Técnico Representantes de los deportistas.	Humanos: Investigador Materiales: Biblioteca personal Biblioteca Virtual Computador, material de escritorio, datos estadísticos.	Enero-Febrero 2015
<b>Planificación y Diseño de la Propuesta.</b>	Establecer y diseñar los elementos de la propuesta.	Realizar investigación bibliográfica y consultas en internet. Asesoramiento con el Tutor Elaboración del Plan	Investigador Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias. Tutor. Msc. Julio a. Mocha Bonilla.	Humanos: Investigador Materiales: Biblioteca personal Biblioteca Virtual Computador, material de escritorio, videos tutoriales y planes.	Marzo del 2015
<b>Presentación de la Propuesta.</b>	Aprobación de la propuesta.	Defensa de la propuesta a los directivos de la Federación Deportiva de Chimborazo	Investigador Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.	Humanos: Investigador Materiales: Computador, proyector, videos tutoriales y planes de entrenamiento	Abril del 2015
<b>Socialización de la Propuesta.</b>	Comprometer a los Representantes de la Federación Deportiva de Chimborazo, así	Desarrollo de talleres de discusión acerca de la propuesta beneficios que ofrecen la Planificación del	Investigador Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.	Humanos: Autoridades Cuerpo Técnico Investigador Materiales:	Mayo del 2015

	como también al cuerpo técnico.	entrenamiento aplicado al baloncesto.		Computador, proyector, videos tutoriales y planes de entrenamiento.	
<b>Implementación y Ejecución de la propuesta.</b>	Ejecución de la propuesta.	Aplicación teórico-práctica y física de la planificación anual de Baloncesto de la categoría juvenil de la F.D.CH. Entrega de Cd.	Investigador Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.	Humanos: Cuerpo Técnico Investigador Materiales: Programa en Cd., Computador, proyector, videos tutoriales, planes de entrenamiento. Registro estadístico. Implementación deportiva.	Junio del 2015
<b>Evaluación de la Propuesta.</b>	En base al análisis del contexto Institucional de la Federación Deportiva de Chimborazo se puede encontrar fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas.	Verificación y cumplimiento de procesos. Aplicación de instrumentos de recolección de datos Verificación de objetivos. Autoevaluación de los procesos. Elaboración de informes Toma de correctivos. Efectos esperados.	Autoridades Investigador Lic. Iván Giovanni Bonifaz Arias.	Humanos: Autoridades Cuerpo Técnico Investigador Materiales: Computador, proyector, videos tutoriales y planes de entrenamiento. Cuestionario.	Julio-Agosto del 2015

Tabla N° 64 Modelo Operativo.

Elaborado por: Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**6.8. Administración de la Propuesta.**

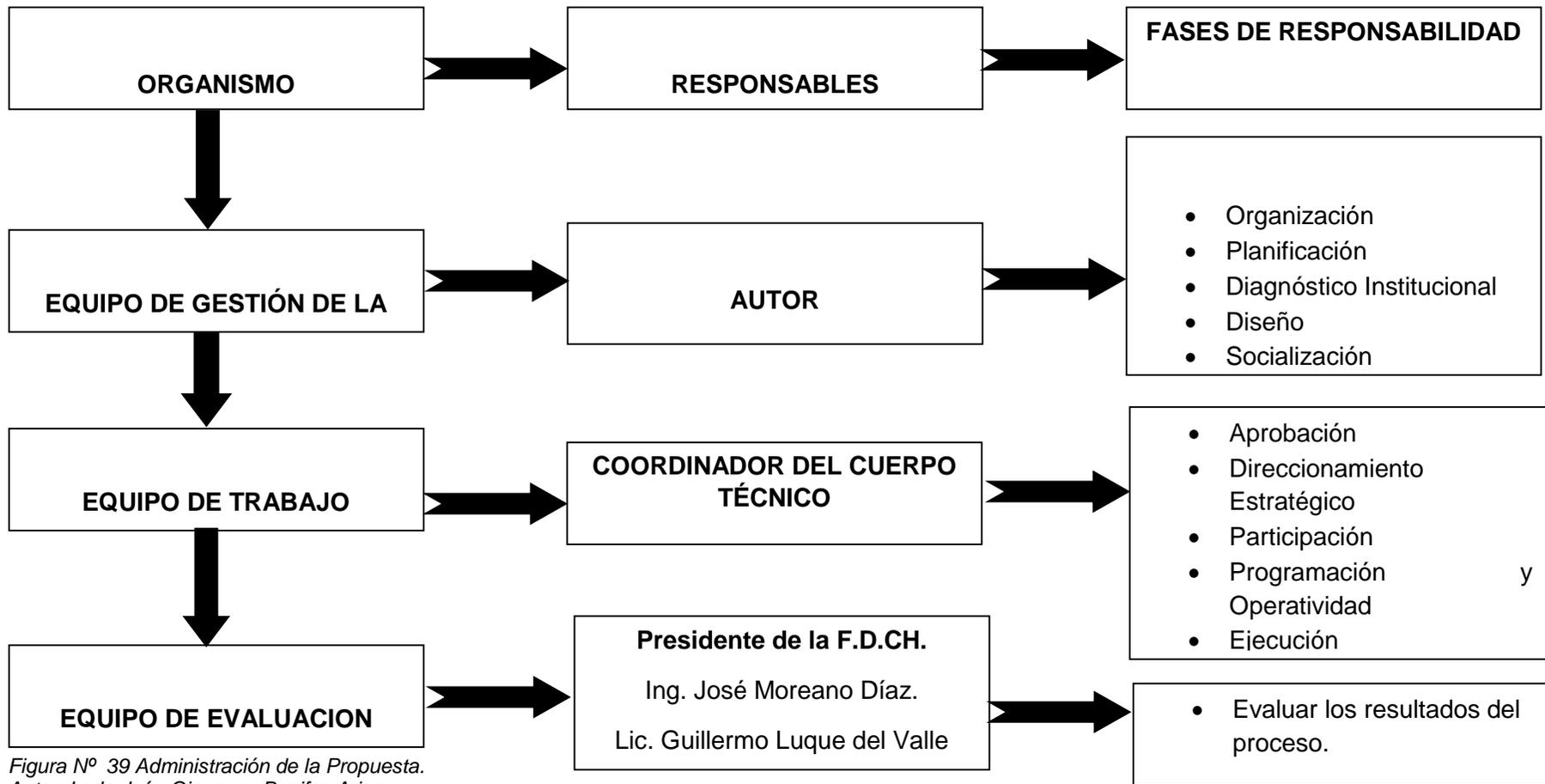


Figura Nº 39 Administración de la Propuesta.  
Autor: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

## 6.9 Previsión de la Evaluación

La evaluación y ejecución del proyecto se da en constante supervisión y rectificación de los procesos de cambios en la aplicación de la Pliometría durante la enseñanza de la planificación del entrenamiento del baloncesto en los deportistas jóvenes, esta previsión está fundamentada en una evaluación constante a los entrenadores de F.D.CH, a profesores de cultura física, monitores y deportistas, que serán los instrumentos y fuentes de mi investigación.

La previsión de la evaluación se lo debe realizar en forma responsable en base a los siguientes aspectos:

- Establecer los resultados del aprendizaje de la preparación física en cada una de las sesiones de entrenamiento relacionadas con los contenidos esenciales de la planificación.
- Conocer los aportes que brindarán el entrenador como el deportista en el proceso de enseñanza-aprendizaje durante la aplicación de la pliometría en los periodos del entrenamiento deportivo.
- Observar la interacción individual y grupal de los deportistas al relacionarlos con otras categorías y ver los resultados en el nivel del rendimiento deportivo.
- Prestar atención, controlar, y registrar la calidad de los ejercicios pliométricos durante los entrenamientos.
- Rescatar los valores éticos y morales de los deportistas y entrenadores para que exista una formación integral.
- Saber proceder contra las adversidades que se puedan dar durante los entrenamientos o en las competencias deportivas.

**Análisis Interno:** Se realizará un seguimiento interno a la capacitación sobre la **aplicación de la Pliometría** dentro de la planificación del entrenamiento deportivo en el baloncesto, que incida en el rendimiento deportivo de los deportistas de la Selección Juvenil de la Federación Deportiva de Chimborazo.

**Análisis Externo:** Se realizará charlas periódicas con los directivos, entrenadores, monitores, preparadores físicos, profesores de cultura física y deportistas para conocer si se está aplicando adecuadamente la pliometría durante los periodos, etapas, que intervienen en la planificación del entrenamiento deportivo.

#### **6.10. El Monitoreo y evaluación de la propuesta depende de los siguientes aspectos:**

**¿Porque evaluar?** Para conocer la influencia que ejerce los planes de entrenamiento durante la aplicación de la pliometría en la preparación física dentro del baloncesto en los deportistas de la Federación Deportiva de Chimborazo.

**¿Para qué evaluar?** Para determinar el nivel de cargas que se aplicara en el desarrollo de las capacidades físicas, habilidades motrices durante la preparación física frente al aprendizaje del baloncesto moderno.

**¿Qué evaluar?** Las acciones cognitivas, actitudinales, emocionales y procedimentales de la práctica del baloncesto y la aplicación de la pliometría en los deportistas juveniles para alcanzar los resultados deportivos propuestos.

**¿Quién evalúa?** El investigador promotor de la propuesta (maestrante).Y las personas e instituciones externas.

**¿Cuándo evalúa?** Al cumplir los primeros 3 meses de trabajo y luego cada 6 meses para realizar un seguimiento en la aplicación y ejecución de la Pliometría.

**¿Con que evalúa?** Con diferentes instrumentos que abarcan la planificación del entrenamiento (test pedagógicos y test de enseñanza aprendizaje del baloncesto) de tipo investigativo.

Se realizara los siguientes tipos de evaluación:

**La evaluación inicial:** se realiza antes de iniciar un nuevo periodo de aprendizaje deportivo como punto de partida para diseñar el plan de entrenamiento aplicando la pliometría y saber cuáles son los aspectos eficientes a los que debemos poner más atención.

**La evaluación formativa:** se aplica durante toda la planificación del entrenamiento deportivo, revelando los avances, dificultades, errores; permitiendo hacer reajustes necesarios en la programación.

**La evaluación final:** se busca confirmar los resultados y las tendencias que se han venido registrando durante el proceso de monitoreo y seguimiento, y este resultado será comparado inicialmente para determinar el progreso de la selección juvenil a través del proceso de planificación del entrenamiento.

Por lo tanto el problema partió de la necesidad de establecer un modelo de evaluación para los deportistas y el entrenador. Se optó por la elaboración sistemática para darle un carácter científico, considerando la complejidad de las estructuras deportivas provinciales y nacionales.

- El objeto de la investigación se refiere al proceso de evaluación aplicando la pliometría en la preparación física para mejorar la saltabilidad durante los entrenamientos.
- El campo de acción se enmarca en el área de la evaluación de la preparación física en los deportistas y el entrenador como guía de la investigación.
- Al respecto y derivando lo anterior, se precisó el tema de investigación como: modelo de evaluación institucional en la planificación del entrenamiento aplicando la Pliometría en los deportistas de la F.D.CH, y miembros de la Asociación Provincial de Baloncesto.

En correspondencia con lo expresado se define el objetivo de la investigación como la propuesta y la previsión de la evaluación al

cumplimiento en la aplicación de la Pliometría dentro de la planificación del entrenamiento para ser ejecutado en la categoría Juvenil de Baloncesto como solución a las deficiencias deportivas en la provincia de Chimborazo.

## **BIBLIOGRAFÍA**

**Acosta, G, Arreguez, C, Cappa, D, Cordero, Herrera, J, González, J, Olivera, J, Sanagua, J, (2004).** Efecto acumulado y retardado de un programa de entrenamiento de fuerza en los deportes de fútbol, basquetbol y Voleibol. Revista Digital N°76.

**Aguaded Gómez, J. I. (2001). Aprender y enseñar con las tecnologías de la comunicación. 1577-9831, N°1.**

**Anselmi,H. (2007).** Actualizaciones sobre entrenamiento de la potencia (12<sup>o</sup> ed. Vol. Primero). Buenos Aires.

**Ander-Egg. E (1995).** Técnicas de investigación social. Buenos Aires, Argentina.

**Barnes, M. (2008).** Introducción a la pliometría, España en: **Barnés. (2003).** Introducción a la Pliometría [ElectronicVersion]. Sobre entrenamiento, from

**Billet, V. (2002).** Entrenamiento de la teoría práctica. (1ed). Editorial Paidotribo.

**Bompa,T. O. (2000).** Periodización del entrenamiento deportivo: (programas para obtener el máximo rendimiento en 35 deportes). Barcelona: Paidotribo.

**Bompa, T. O. (2004).** Entrenamiento de la potencia aplicado a los deportes: la pliometría para el desarrollo de la máxima potencia. Barcelona: Inde.

**Bompa, T. (2009)** Periodización del entrenamiento deportivo (5 edición). Barcelona: Editorial Paidotribo Bueno Juan Antonio & Mateo Miguel Ángel.  
(2010). Historia del Fútbol. Madrid, España: Edaf. Cloake Martin & Dakin Glenn.  
(2010). El Gran Libro del Fútbol. Madrid: san Pablo.

**Bosco Carmelo** (1994). La valoración de la fuerza con el test de Bosco. Barcelona: Paidotribo. p. 39-41

**Bosco Carmelo** (2000) La fuerza muscular. Aspectos metodológicos. Barcelona: Inde

**Brown ME**, Mayhew JL, Boleach LW (1986). Effect of plyometric training on vertical jump performance in high school basketball players. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 26 (1): 1-4.

**Cardona Arenas**, Oscar Mario (2002). Caracterización de los componentes contráctil y elástico de los miembros inferiores, mediante el salto vertical, en algunos deportes de potencia, de sexo masculino del Departamento de Antioquia. Medellín: Universidad de Antioquia, Instituto Universitario de Educación Física.

**Cometti**, G. (2000). Los métodos modernos de musculación (3a. ed ed.). Barcelona: Paidotribo.

**Cometti**, G. (2007). Los Métodos Pliométricos [ElectronicVersion]. PubliCE Standard, recuperado de: <http://www.sobreentrenamiento.com/publice/Articulo.asp?ida=848>

**Costa**, I. A. (2005). Características Físico-Fisiológicas de los Jugadores de Basquetbol. [Electronic Version]. PubliCE Standard, from <http://www.sobreentrenamiento.com>.

**Costill**, D, & Wilmore, J. (2001). Fisiología del esfuerzo y del deporte. (4ed). Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

**Cuadrado**, G, García, D, García, J, Herrero, J, Peleteiro, J, & Villa, J. (2002). Análisis del entrenamiento pliométrico como trabajo de transferencia de la

electro estimulación neuromuscular. ICAFD de la Universidad de León. España.

**Chirosa Ríos, Luis J; Chirosa Ríos, Ignacio; Padial Puche, Paulino (1998).** Efecto de diferentes métodos de entrenamiento de contraste para la mejora de la fuerza de impulsión en un salto vertical. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 6 (11-12): 57-82.

**Chu, Donald A. (1993).** Ejercicios pliométricos. España: Paidotribo.

**Chu, Donald (1998).** Pliometría. Editorial Paidotribo

**Contreras, Dennis; Vera Granados, Oscar Gonzalo; Díaz Rojas, Germán Darío (2006).** Análisis del índice de elasticidad y fuerza reactiva, bajo el concepto de longitudes y masas segmentales de los miembros inferiores. *Lecturas, Educación Física y Deportes. Revista Digital*, 11 (96).

**Diallo O, Dore E, Duche P, Van Praagh E (2001).** Effects of plyometric training followed by a reduced training programme on physical performance in prepubescent soccer players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41 (3): 342-348.

**De la Paz, J, Herrero, J, &Garcia, D. (2003).** Metodología de entrenamiento pliométrico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, v, 3 (12).

**De Lució. (2002).** Manual del entrenador de acondicionamiento físico. (Apuntes de curso). México.

**Harre, (cf. 1976, p.60; Martin, 1977, p.43).**

[html.rincondelvago.com/entrenamiento-deportivo\\_4.html](http://html.rincondelvago.com/entrenamiento-deportivo_4.html)

**Einsinbach, T.** (1998). La recuperación muscular en la fisioterapia y la recuperación. (2ª edición) Barcelona Paidotribo. Esper Di Cesare, Pablo Alberto (2005). "El desarrollo de la saltabilidad en el baloncesto en divisiones formativas". Publicado en el Portal Baloncesto Formativo, Recuperado de: [www.baloncestoformativo.com.ar](http://www.baloncestoformativo.com.ar)

**Esper Di Cesare,** Pablo Alberto (2001). "Influencia de distintos tipos de calentamientos musculares sobre la saltabilidad". Publicado en el Portal Revista Digital de Educación Física y Deportes. Recuperado de: [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) N° 25.

Efectos de un Programa de Entrenamiento Pliométrico y con Sobrecarga a Corto Plazo sobre el Rendimiento Físico en Niños de 12 a 15 Años de Edad [Electronic Version]. Sobre entrenamiento, Recuperado de: <http://www.sobreentrenamiento.com/PubliCE/>

**García López D,** Herrero Alonso JA, Bresciani G, Paz Fernández JA (2005). Análisis de las adaptaciones inducidas por cuatro semanas de entrenamiento pliométrico. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 5 (17): 68- 76.

**García Manso JM,** Navarro Valdivieso M, Ruiz Caballero JA, Martín Acero R (1998). La velocidad. La mejora del rendimiento en los deportes de velocidad. España: Gymnos.

**García, Jorge E.;** Aparicio, Fabián; Olivera, Jorge; Carrizo, Eugenia; Sanagua, Jorge; Acosta, Guillermo; Cappa, Darío; Arreguez, Cristina; Sarmiento, Sonia; Brizuela del Moral, Fernando (2005). Efecto retardado de un entrenamiento de pliometría en jugadoras de voleibol. Lecturas, Educación Física y Deportes. Revista Digital, 10 (81).

**González Badillo**, Juan José; Gorostiaga Ayestarán, Esteban (2002). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo. España: INDE.

**González Badillo**, Juan José; Ribas Serna, Juan (2002). Bases de la programación del entrenamiento de la fuerza. España: INDE.

**Hakkinen K**, Komi P (1985). Effect of explosive strength training on electromyographic and force production characteristics of legs extensor muscles during concentric and various stretch-shortening cycle exercises. Scandinavian Journal of Sports Sciences, 7 (2): 65-76.

**Manzano, I.** (2004). Clarificación de conceptos relacionados con el Entrenamiento Deportivo. Escuela abierta. España.

**Martin, D.** (2001). Manual de metodología del entrenamiento. Barcelona: Paidotribo.

**Martínez Carlos;** Eduardo Toba; Augusto Pila. (2002) Gran enciclopedia de los deportes edición

**Matveiev, L.** (1982). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Esteban Sanz. Madrid.

**Montes, R.** (2008). Factores de Rendimiento en el Fútbol. efdeportes.com. Revista Digital. Año 13 - N° 120. Buenos Aires.

**Medina Rivilla, A.** y Duran, J: (1995). La formación de técnicos deportivos. IV Cursos de verano de la UNED, Ávila.

**Padial P** (1994). Influencia de la reducción del tiempo de apoyo en la eficacia de la aplicación de la fuerza explosiva. Su entrenamiento (Tesis Doctoral). España: Universidad de Granada.

**Pérez, J.** (2009). El entrenamiento deportivo: conceptos, modelos y aportes científicos relacionados con la actividad deportiva. efdeportes.com. Revista Digital. Año 13 - Nº 129. Buenos Aires.

**Petrovsky, A.V.** (1985). Psicología General, Ed. Progreso, Moscú,

**Rodríguez Milián, I.** y otros. Metodología de la enseñanza para las áreas técnicas y básicas profesionales. En material básico maestría en ciencias de la educación. La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2002. p. 9-79.

**Schön, D.A.** (1992). La formación de profesionales reflexivos. Hacia un nuevo diseño de la enseñanza y el aprendizaje en las profesiones. MEC- Paidós. **Barcelona.**

**Spurrs RW, Murphy AJ, Watsford ML** (2003). The effect of plyometric training on distance running performance. European Journal of Applied Physiology, 89(1): 1-7.

**Turner AM, Owings M, Schwane JA** (2003). Improvement in running economy after 6 weeks of plyometric training. JournalStrength and ConditioningResearch, 17(1): 60-7.

**Terrados Cepeda. Nicolás:** Calleja González, Julio (2008). “Fisiología, entrenamiento y medicina del baloncesto”. Editorial Paidotribo.

**Verjoshansky, Yury.** (2001). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Paidotribo. Barcelona.

**Verjoshansky, Y.** (s.f.). Todo sobre el método pliométrico: medios y métodos para el entrenamiento y la mejoría de la fuerza explosiva. (1ª edición). Barcelona: Paidotribo España 1999.

**Zatziorski.** V, Donskoi, D. (1988). Biomecánica de los ejercicios físicos. (1ª edición). Moscú: Raduga.

**Zintl** (1991) El entrenamiento:

afgom.blogspot.com/2014\_05\_01\_archive.html

## **LEYES Y REGLAMENTOS.**

- Constitución Política del Estado.
- Código de la niñez y la adolescencia.
- Ley del deporte y su reglamento.
- Carta internacional de la educación física y el deporte de la UNESCO

## **Linkografía.**

- [www.tarso.com](http://www.tarso.com): Historia del baloncesto.
- [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
- [www.entrenando.com](http://www.entrenando.com)
- [www.fivb.com](http://www.fivb.com)
- [www.monografias.com](http://www.monografias.com)
- <http://www.sobreentrenamiento.com/PubliCE/>
- [www.sobreentrenamiento.com/publice/Articulo](http://www.sobreentrenamiento.com/publice/Articulo)
- [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rahabilitacionejer/version\\_imprimible\\_del\\_articulo\\_introduccion\\_a\\_la\\_pliometria](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rahabilitacionejer/version_imprimible_del_articulo_introduccion_a_la_pliometria)
- [www.baloncestoformativo.com.ar](http://www.baloncestoformativo.com.ar)
- <http://www.sobreentrenamiento.com/PubliCE/>
- [http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL\\_ID=13150&URL\\_DO=DO\\_TOPIC&URL\\_SECTION=201.html](http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html)

- [http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion\\_de\\_bolsillo.pdf](http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion_de_bolsillo.pdf)
- [http://www.oei.es/quipu/ecuador/Cod\\_ninez.pdf](http://www.oei.es/quipu/ecuador/Cod_ninez.pdf)
- <http://www.desarrollosocial.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/10/ley-deporte.pdf>
- <http://definicion.de/pliometria/>
- <http://edukavital.blogspot.com/2013/04/pliometria-definicion-de-pliometria.html>

***ANEXOS***

### Anexo 1. Cronograma de Actividades

ACTIVIDADES DE TRABAJO	AÑO 2014				AÑO 2015																															
	DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Presentación del tema para aprobación.	■	■	■	■																																
Elaboración del marco teórico.					■	■	■	■																												
Procesamiento de la información.									■	■	■	■																								
Corrección del anteproyecto.													■	■	■	■																				
Elaboración de instrumentos para el trabajo de campo.																	■	■	■	■																
Elaboración del informe.																					■	■	■	■												
Pre-defensa.																									■	■	■	■								
Corrección final.																													■	■						
Defensa final.																																	■	■		

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

## Anexo 2.



### ENCUESTA APLICADA A LOS DEPORTISTAS JUVENILES DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO

**Objetivo:** Recoger información sobre el proceso de entrenamiento deportivo de la Pliometría aplicada al baloncesto.

**Instructivo:**

- Por favor lea cuidadosamente todas las preguntas de este cuestionario antes de contestarlas.
  - Elija una sola alternativa de respuesta y marque la misma con una (X).
  - Conteste todas las preguntas, al ser anónima la encuesta, se espera que responda con absoluta libertad y sinceridad; pues sus respuestas ayudaran al Investigador a plantear una alternativa de solución al problema.
1. ¿Su entrenador evalúa sus movimientos rápidos mediante ejercicios de contraataque?  
Si ( )      No ( )
  2. ¿Su entrenador lleva un registro cualitativo y cuantitativo de los ejercicios en relación a la preparación física?  
Si ( )      No ( )
  3. ¿Su entrenador aplica test en el desarrollo físico dentro de sus entrenamientos?  
Si ( )      No ( )
  4. ¿Durante la preparación física su entrenador utiliza el método repetitivo para desarrollar la saltabilidad?  
Si ( )      No ( )
  5. ¿Su entrenador diseña fichas de observación referente a las capacidades físicas?  
Si ( )      No ( )
  6. ¿Su entrenador conoce sobre el rendimiento deportivo?

Si ( )      No ( )

7. ¿Su entrenador le indica las fases del entrenamiento deportivo?

Si ( )      No ( )

8. ¿Su entrenador considera que, con los periodos de entrenamiento se puede verificar el rendimiento deportivo?

Si ( )      No ( )

9. ¿Durante el periodo transitorio su entrenador diseña tablas de control para bajar la forma deportiva?

Si ( )      No ( )

10. ¿El rendimiento deportivo es analizado estadísticamente por su entrenador?

Si ( )      No ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

Elaborado: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

### Anexo 3.



## ENCUESTA APLICADA A LOS ENTRENADORES, MONITORES, PREPARADORES FISICOS Y MEDICO DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO.

**Objetivo:** Recoger información sobre el proceso de entrenamiento deportivo de la Pliometría aplicada al baloncesto.

### Instructivo:

- Por favor lea cuidadosamente todas las preguntas de este cuestionario antes de contestarlas.
  - Elija una sola alternativa de respuesta y marque la misma con una (X).
  - Conteste todas las preguntas, al ser anónima la encuesta, se espera que responda con absoluta libertad y sinceridad; pues sus respuestas ayudaran al Investigador a plantear una alternativa de solución al problema.
1. ¿Usted evalúa los movimientos rápidos mediante ejercicios de contraataque?  
Si ( ) No ( )
  2. ¿Usted lleva un registro cualitativo y cuantitativo de los ejercicios en relación a la preparación física?  
Si ( ) No ( )
  3. ¿Usted aplica test en el desarrollo físico dentro de sus entrenamientos?  
Si ( ) No ( )
  4. ¿Durante la preparación física usted utiliza el método repetitivo para desarrollar la saltabilidad?  
Si ( ) No ( )
  5. ¿Usted diseña fichas de observación referente a las capacidades físicas?  
Si ( ) No ( )
  6. ¿Conoce Usted que es el rendimiento deportivo?  
Si ( ) No ( )

7. ¿Para usted las fases del entrenamiento deportivo son muy importantes?  
Si ( ) No ( )
8. ¿Considera usted que, con los periodos de entrenamiento se puede verificar el rendimiento deportivo?  
Si ( ) No ( )
9. ¿Durante el periodo transitorio usted diseña tablas de control para bajar la forma deportiva?  
Si ( ) No ( )
10. ¿El rendimiento deportivo de sus deportistas es analizado estadísticamente por usted?  
Si ( ) No ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

Elaborado: Iván Giovanni Bonifaz Arias.

Anexo 4.

FICHA DE OBSERVACIÓN

Simbología de los indicadores:

- S= SIEMPRE
- CS= CASI SIEMPRE
- RV= RARA VEZ
- N= NUNCA

N°	NOMINA	PLIOMETRÍA												RENDIMIENTO DEPORTIVO																					
		Ejecuta movimientos rápidos para el inicio del contraataque.				Utiliza el material necesario para medir la condición física mediante los diferentes tipos de test.				Elabora fichas de evaluación sobre las capacidades físicas.				Trabaja los fundamentos técnicos del baloncesto durante la fase preparatoria.				Realiza un correcto calentamiento antes del entrenamiento deportivo.				Demuestra interés por la práctica deportiva.				Practica y desarrolla los fundamentos técnicos en sus entrenamientos.				RESULTADOS FINALES INDIVIDUALES					
		S	C	RV	N	S	C	RV	N	S	C	RV	N	S	C	RV	N	S	C	RV	N	S	C	RV	N	S	C	RV	N	S	C	RV	N		
01	JESSICA SOLORZANO	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	4	3	0	0
02	ALEXANDRA CACERES	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	4	3	0	0
03	JOSELYN MIRANDA	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	3	0	0	
04	DANIELA HARO	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	3	1	0	
05	MERCEDES SANCHEZ	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	2	1	0		
06	MARIA PAULA BONIFAZ	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	2	1	0		
07	KATY GUEVARA	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	4	0	0		
08	FERNANDA RODRIGUEZ	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	5	1	1	0		
09	ESTEFANIA SOLORZANO	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	2	1	0		
10	MARIA JOSE VICUÑA	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	3	1	0		
11	GABRIELA OROZCO	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	5	1	1	0	
12	SALOME LEON	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	5	1	0		
13	KAREN ALTAMIRANO	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	5	2	0	0	
14	VERONICA MORENO	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	2	2	0	
15	MISHEL PARCO	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	3	1	0		
16	TATIANA CHAVEZ	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	5	1	1	0	
17	PAMELA MENDEZ	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	3	1	0		
18	ANITA ALVEAR	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	1	2	0		
19	PAMELA TRUJILLO	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	2	1	0	
20	VALERIA MOYANO	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	3	0	0	
21	FRANCISCO RUIZ	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	2	2	0	
22	JOSUE GRANDA	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	4	0	0		
23	JOE PAUCAR	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	6	1	0	0	
24	EDGAR PAGUAY	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	5	2	0	0		
25	LUIS RICAURTE	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	4	0	0	
26	ERICK QUIÑONEZ	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	3	1	0	
27	JOSE LLERENA	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	5	1	0	
28	LUIS TIBAN	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	2	1	0	
29	FABIAN MOYOTA	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	2	5	0	0	
30	BRYAN ARELLANO	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	2	1	0	
31	DENNIS ESTRADA	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	4	0	0	
32	PAOLO VALLEJO	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	3	0	0	
33	OMAR VASCO	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	4	2	1	0	0		
34	LUIS FLORES	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	5	2	0	0	
35	JAIME CHAVEZ	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	5	2	0	0		
36	JUAN CAMACHO	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	3	0	0	
37	JEFERSON CABEZAS	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	2	1	0	
38	JOSE PAGUAY	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4	3	0	0	
39	GUILLERMO CASTRO	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	5	1	1	0	
40	SEBASTIAN CASTRO	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	4	0	0
	Σ	2	1			1	2			1	1			3			3	1			1	2			2	1			1	1			1	1	
	TOTAL:	1	2	7	0	4	2	4	0	4	7	9	0	1	9	0	0	0	0	0	0	2	3	5	0	8	2	0	0	5	5	0	0		

**Anexo 5.**

**FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO  
DATOS GENERALES DE LOS DEPORTISTAS**



Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO	TALLA	DIRECCIÓN DOMICILIARIA	FECHA NACIMIENTO	CÉDULA IDENTIDAD	TELÉFONO	INSTITUCIÓN EDUCATIVA	AÑO
1	JESSICA SOLORZANO	17	62	1,72	AYACUCHO Y COLON	02-01-98	060483258-4	2966854	MARIANITAS	3º BCH.
2	ALEXANDRA CACERES	17	68	1,68	AVDA. LA PRIMAVERA	06-11-98	060433668-5	0995387427	MARIANITAS	3º BCH.
3	JOSELYN MIRANDA	17	60	1,62	CONDOMINIO GRECO	29-04-98	060433667-7	0993355191	MARIANITAS	3º BCH.
4	DANIELA HARO	16	65	1,70	CHILE Y URUGUAY	08-05-99	060454322-3	0993825476	SAN VICENTE	2º BCH.
5	MERCEDES SANCHEZ	17	60	1,69	10 DE AGOSTO Y ESPAÑA	26-05-98	060517885-4	032376362	SAN VICENTE	3º BCH.
6	MARIA PAULA BONIFAZ	16	64	1,62	LUZ ELISA BORJA Y ESPAÑA	07-06-99	060521215-8	032376157	MARIANITAS	2º BCH.
7	KATTY GUEVARA	16	60	1,65	URB. LOS ARUPOS	08-05-99	060452785-1	032960966	SALESIANAS	2º BCH.
8	FERNANDA RODRIGUEZ	17	58	1,60	TARQUI Y GUAYAQUIL	28-08-98	060437417-3	032943328	SALESIANAS	3º BCH.
9	ESTEFANIA SOLORZANO	16	55	1,62	AYACUCHO Y COLON	08-04-99	060534885-3	032966854	MARIANITAS	2º BCH.
10	MARIA JOSE VICUÑA	17	68	1,65	CDLA. UNIVERSITARIA	28-09-98	060473816-5	0992387327	SAN VICENTE	3º BCH.
11	GABRIELA OROZCO	17	68	1,68	ESPAÑA Y ESMERALDAS	23-01-98	060393025-1	0993555191	SAN FELIPE	3º BCH.
12	SALOME LEON	17	64	1,60	DUCHICELA Y LA 34	19-07-98	060502212-5	0993925476	SALESIANOS	3º BCH.
13	KAREN ALTAMIRANO	17	62	1,58	VELASCO Y CARONDELET	15-05-98	060405529-2	0995385427	MARIANITAS	3º BCH.
14	VERONICA MORENO	17	64	1,72	ALMAGRO Y OLMEDO	21-09-98	060460171-3	0996354571	SALESIANAS	3º BCH.
15	MISHEL PARCO	17	65	1,59	AVDA. DEL EJERCITO	27-01-98	060418699-8	0994825476	CHIRIBOGA	3º BCH.
16	TATIANA CHAVEZ	17	66	1,64	CDLA. UNIVERISTARIA	28-10-98	060418061-9	0998388897	CHIRIBOGA	3º BCH.
17	PAMELA MENDEZ	16	67	1,68	JUNIN Y FRANCIA	08-05-99	060486993-3	0993356891	MARIANITAS	2º BCH.
18	ANITA ALVEAR	16	58	1,58	CDLA. POLITECNICA	11-08-99	060440617-3	0997387427	MARIANITAS	2º BCH.
19	PAMELA TRUJILLO	16	56	1,67	VELOZ Y LAVALLE	21-11-99	060509148-7	0992355198	MARIANITAS	2º BCH.
20	VALERIA MOYANO	16	56	1,68	CDLA. POLITECNICA	21-10-99	060514602-6	0993625475	MARIANITAS	2º BCH.

*Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.*

Anexo 6.

FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO  
CONTROL DE ASISTENCIA DIARIA



DEPORTE: BALONCESTO

CATEGORIA: JUVENIL

MES: ENERO

No-	DEPORTISTAS						L	M	M	J	V	S	L	M	M	J	V	S	L	M	M	J	V	S	L	M	M	J	V	S	ASIS.	AUSE.	%						
	NOMBRES Y APELLIDOS						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	28	29	30
1	JESSICA SOLORZANO						X	X	F	F	F		X	X	X	X	X		F	X	X	F	X		F	X	F	X	X		X	X	F	F	F		25	15	65,2
2	ALEXANDRA CACERES						F	F	X	X	X		F	X	X	X	F		X	X	F	X	F		F	X	X	X	X		X	X	X	X	X		25	18	78,3
3	JOSELYN MIRANDA						X	X	F	F	X		X	F	X	X	X		X	F	X	X	X		F	X	X	X	F		F	X	X	X	X		25	18	78,3
4	DANIELA HARO						F	X	X	X	X		F	F	X	X	X		X	X	X	X	X		X	X	X	X	X		F	X	X	F	X		25	20	87
5	MERCEDES SANCHEZ						F	F	X	X	X		X	X	F	F	X		F	X	X	X	F		X	X	X	X	X		F	X	X	F	F		25	16	69,6
6	MARIA PAULA BONIFAZ						F	X	X	X	F		X	X	X	X	X		F	X	X	X	F		F	F	X	F	X		F	F	X	F	X		25	15	65,2
7	KATTY GUEVARA						F	X	F	X	X		X	F	X	X	F		X	X	X	F	F		X	X	X	X	X		X	X	X	X	X		25	19	82,6
8	FERNANDA RODRIGUEZ						X	F	X	X	F		F	X	X	X	X		X	X	X	X	X		F	X	X	X	F		F	X	F	X	X		25	18	78,3
9	ESTEFANIA SOLORZANO						X	F	X	X	F		X	X	F	F	X		X	X	X	X	X		X	X	X	X	X		X	X	X	X	X		25	21	91,3
10	MARIA JOSE VICUÑA						X	X	F	X	F		F	X	X	X	X		F	F	X	X	X		X	X	X	X	X		X	X	X	X	X		25	20	87
11	GABRIELA OROZCO						X	F	X	F	X		X	F	X	F	X		X	F	X	F	X		X	F	F	X	X		F	F	X	X	F		25	13	56,5
12	SALOME LEON						F	X	X	X	F		F	X	X	X	F		F	X	X	X	F		F	X	X	X	F		X	X	X	X	X		25	17	73,9
13	KAREN ALTAMIRANO						F	F	X	F	X		F	X	F	X	F		F	X	X	F	F		F	F	X	F	X		F	X	F	X	F		25	10	43,5
14	VERONICA MORENO						X	X	F	F	X		X	F	X	X	X		X	X	X	X	X		F	X	F	X	X		X	X	F	F	X		25	18	78,3
15	MISHEL PARCO						X	X	X	X	X		X	X	X	X	F		X	X	F	F	X		X	X	X	F	X		X	X	X	X	F		25	20	87
16	TATIANA CHAVEZ						X	X	F	X	X		F	X	X	X	X		X	F	X	X	X		F	X	X	X	X		X	X	F	X	X		25	20	87
17	PAMELA MENDEZ						X	X	X	X	X		F	X	X	X	X		F	X	X	X	F		X	F	X	X	X		X	F	X	X	X		25	20	87
18	ANITA ALVEAR						F	F	X	X	X		X	F	X	X	X		F	F	X	F	X		X	X	F	F	X		F	X	X	F	F		25	14	60,9
19	PAMELA TRUJILLO						X	X	F	F	X		X	X	F	X	F		X	F	X	F	X		X	X	X	X	X		F	X	X	F	F		25	16	69,6
20	VALERIA MOYANO						F	F	F	X	X		F	F	F	X	X		X	X	X	F	X		X	F	F	X	X		X	X	X	X	X		25	16	69,6

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

## Anexo 7.

### PLANIFICACIÓN Y CONTROL DE LOS MESOCICLOS



**MACROCICLO N° 01**

**TIPO DE MESOCICLO:** INTRODUCTORIO

**Días de entrenamiento:** 5

**DEPORTE:** BALONCESTO

**Fecha:** del 5 al 30 de Enero del 2015.

**OBJETIVOS:** Desarrollar la capacidad física y los hábitos motores durante el primer mesociclo de entrenamiento.

**Métodos a utilizar en el mesociclo:** Continuo y repeticiones.

**PERIODO:** PREPARATORIO

**MESOCICLO N°:** 01

**t/ Plan:** 100%

**CATEGORÍA:** JUVENIL

**ENTRENADOR:** LIC. IVAN GIOVANNY BONIFAZ ARIAS.

**ETAPA:** PREP. FISICA GENERAL

**TIPO DE MICROCILO:** ORDINARIO

**t/ Real:** 65%

**GENERO:** FEMENINO

MICROCICLO	# 1		Cumpli	# 2		Cumpli	# 3		Cumpli	# 4		Cumpli	TOTAL		%	
	V	I		V	I		V	I		V	I		V	I		Promedio
	4	2		4	2		4	2		4	2		4	2		
ACTIVIDADES	P	R	%	P	R	%	P	R	%	P	R	%	P	R		
1. PREP. FISICA GENERAL	40	30	10	40	30	10	40	30	10	40	30	10	100	65	35	
2. PREP. FISICA ESPECIAL	30	20	10	30	20	10	30	20	10	30	20	10	100	65	35	
3. PREP. TECNICO - TACTICA	20	10	10	20	10	10	20	10	10	20	10	10	100	65	35	
4. PREP. TEORICA Y PSICOLOGICA	10	5	5	10	5	5	10	5	5	10	5	5	100	65	35	
5. PARTE FINAL DE LA CLASE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	65	35	
<b>VOLUMEN TOTAL:</b>	100	65	35	100	65	35	100	65	35	100	65	35	100	65	35	
<b>OBSERVACIONES:</b>																

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

**Anexo 8.**

**FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO  
ANÁLISIS TÉCNICO DEL MES TERMINADO**

**DEPORTE: BALONCESTO CATEGORIA: JUVENIL MESOCICLO: INTRODUCTORIO**

**FECHA: del 5 al 30 de Enero**



N°	ATLETA	ASISTENCIAS				P.F.G.				P.F.E				PSIC				P.T.T.				PLAN			EVALUACION		
		P	R	DIS	%	P	R	%	EV	P	R	%	EV	P	R	%	EV	P	R	%	EV	P	R	%	MB	B	R
1	JESSICA SOLORZANO	25	15	B	65,2	40	35	87,5	M	30	18	60	B	10	9	90	M	20	15	75	B	100	75,5	76		X	
2	ALEXANDRA CACERES	25	18	MB	78,3	40	35	87,5	M	30	18	60	B	10	9	90	M	20	15	75	B	100	78,2	78		X	
3	JOSELYN MIRANDA	25	18	3MB	78,3	40	35	87,5	M	30	18	60	B	10	9	90	M	20	15	75	B	100	78,2	78		X	
4	DANIELA HARO	25	20	MB	87	40	35	87,5	M	30	18	60	B	10	9	90	M	20	15	75	B	100	79,9	80	X		
5	MERCEDES SANCHEZ	25	16	B	69,6	40	35	87,5	M	30	18	60	B	10	9	90	M	20	15	75	B	100	76,4	76		X	
6	MARIA PAULA BONIFAZ	25	15	B	65,2	40	28	70	B	30	20	66,7	B	10	9	90	M	20	15	75	B	100	73,4	73		X	
7	KATTY GUEVARA	25	19	MB	82,6	40	38	95	M	30	25	83,3	M	10	9	90	M	20	15	75	B	100	85,2	85	X		
8	FERNANDA RODRIGUEZ	25	18	MB	78,3	40	38	95	M	30	25	83,3	M	10	9	90	M	20	15	75	B	100	84,3	84	X		
9	ESTEFANIA SOLORZANO	25	21	MB	91,3	40	38	95	M	30	25	83,3	M	10	9	90	M	20	15	75	B	100	86,9	87	X		
10	MARIA JOSE VICUÑA	25	20	MB	87	40	38	95	M	30	25	83,3	M	10	9	90	M	20	15	75	B	100	86,1	86	X		
11	GABRIELA OROZCO	25	13	B	56,5	40	38	95	M	30	25	83,3	M	10	9	90	M	20	15	75	B	100	80	80	X		
12	SALOME LEON	25	17	MB	73,9	40	38	95	M	30	25	83,3	M	10	9	90	M	20	15	75	B	100	83,4	83	X		
13	KAREN ALTAMIRANO	25	10	R	43,5	40	32	80	M	30	25	83,3	M	10	9	90	M	20	15	75	B	100	74,4	74		X	
14	VERONICA MORENO	25	18	MB	78,3	40	30	75	B	30	20	66,7	B	10	9	90	M	20	15	75	B	100	77	77		X	
15	MISHEL PARCO	25	20	MB	87	40	30	75	B	30	20	66,7	B	10	9	90	M	20	15	75	B	100	78,7	79		X	
16	TATIANA CHAVEZ	25	20	MB	87	40	30	75	B	30	20	66,7	B	10	9	90	M	20	15	75	B	100	78,7	79		X	
17	PAMELA MENDEZ	25	20	MB	87	40	30	75	B	30	20	66,7	B	10	9	90	M	20	15	75	B	100	78,7	79		X	
18	ANITA ALVEAR	25	14	R	60,9	40	30	75	B	30	20	66,7	B	10	9	90	M	20	15	75	B	100	73,5	74		X	
19	PAMELA TRUJILLO	25	16	B	69,6	40	30	75	B	30	20	66,7	B	10	9	90	M	20	15	75	B	100	75,2	75		X	
20	VALERIA MOYANO	25	16	B	69,6	40	30	75	B	30	20	66,7	B	10	9	90	M	20	15	75	B	100	75,2	75		X	

*Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.*

Anexo 9.



**FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO  
MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO**

**DEPORTE:** BALONCESTO

**ENTRENADOR:** LIC. IVAN BONIFAZ ARIAS

**Nº ATLETAS:** 20

**CATEGORÍA:** JUVENIL

**MACROCICLO:** 01 **ETAPA:** PREPARATORIA **MESOCICLO:** INTRODUCTORIO

**MICROCICLO Nº:** 01

**SEMANA:** 05 al 09 de enero del 2015 **VOLUMEN:** 4 **INTENSIDAD:** 2 **LUGAR:**

COLISEO "T.G.B."

**OBJETIVOS:** Desarrollar las cualidades físicas al inicio de la planificación deportiva.

**TÉCNICO TÁCTICO:** Aprender, consolidar y perfeccionar la técnica individual aplicada en el periodo preparatorio de la etapa de preparación general.

**EDUCATIVO:** Educar las capacidades motrices generales y especiales.

ASPECTOS	LUNES		MARTE S		MIÉRCOL ES		JUEVE S		VIERN E S		SÁBAD O		TOTAL		
	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	%
<b>PREPARACIÓN FÍSICA</b>															
	100	90	90	80	80	75	75	70	80	70	0	0	85	77	91
	100	90	90	80	80	75	75	70	80	70	0	0	85	77	91
	100	90	90	80	80	75	75	70	80	70	0	0	85	77	91
	100	90	90	80	80	75	75	70	80	70	0	0	85	77	91
	100	90	90	80	80	75	75	70	80	70	0	0	85	77	91
	100	90	90	80	80	75	75	70	80	70	0	0	85	77	91
	100	90	90	80	80	75	75	70	80	70	0	0	85	77	91
	100	90	90	80	80	75	75	70	80	70	0	0	85	77	91
	100	90	90	80	80	75	75	70	80	70	0	0	85	77	91
	100	90	90	80	80	75	75	70	80	70	0	0	85	77	91
<b>PREPARACIÓN TÉCNICA – TÁCTICA.</b>															
	100	90	90	80	80	75	75	70	80	70	0	0	85	77	91
	100	90	90	80	80	75	75	70	80	70	0	0	85	77	91
	100	90	90	80	80	75	75	70	80	70	0	0	85	77	91
	100	90	90	80	80	75	75	70	80	70	0	0	85	77	91
	100	90	90	80	80	75	75	70	80	70	0	0	85	77	91
	100	90	90	80	80	75	75	70	80	70	0	0	85	77	91
	100	90	90	80	80	75	75	70	80	70	0	0	85	77	91
	100	90	90	80	80	75	75	70	80	70	0	0	85	77	91
	100	90	90	80	80	75	75	70	80	70	0	0	85	77	91
	100	90	90	80	80	75	75	70	80	70	0	0	85	77	91
	100	90	90	80	80	75	75	70	80	70	0	0	85	77	91
<b>PREPARACIÓN TEÓRICA</b>															
	100	90	90	80	80	75	75	70	80	70	0	0	85	77	91
	100	90	90	80	80	75	75	70	80	70	0	0	85	77	91
	100	90	90	80	80	75	75	70	80	70	0	0	85	77	91
	100	90	90	80	80	75	75	70	80	70	0	0	85	77	91
	100	90	90	80	80	75	75	70	80	70	0	0	85	77	91
	100	90	90	80	80	75	75	70	80	70	0	0	85	77	91
	100	90	90	80	80	75	75	70	80	70	0	0	85	77	91
<b>PREPARACIÓN PSICOLÓGICA</b>															
	100	90	90	80	80	75	75	70	80	70	0	0	85	77	91
	100	90	90	80	80	75	75	70	80	70	0	0	85	77	91
	100	90	90	80	80	75	75	70	80	70	0	0	85	77	91
	100	90	90	80	80	75	75	70	80	70	0	0	85	77	91
<b>TOTAL</b>													<b>85</b>	<b>77</b>	<b>91</b>

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

## Anexo 10.



### PLANIFICACIÓN DIARIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

<b>MACROCICLO Nº:</b>	01	<b>DEPORTE:</b>	Baloncesto.
<b>PERIODO:</b>	Preparatorio	<b>ENTRENADO R:</b>	Lcdo. Iván Bonifaz Arias.
<b>ETAPA:</b>	Prep. Física general	<b>CATEGORÍA:</b>	Juvenil.
<b>MESOCICLO Nº:</b>	Introdutorio	<b>FECHA:</b>	Lunes 5 de Enero del 2015.
<b>MICROCICLO Nº</b>	Ordinario	<b>MATRÍCULA:</b>	M                      F                      T                      20
<b>UNIDAD ENTRENAM. Nº</b>	01	<b>ESCENARIO:</b>	Coliseo "Teodoro Gallegos B."

ACTIVIDADES O TAREAS	DOSIFICACIÓN	MEDIOS Y MÉTODOS	U.M.			
<b>PARTE INICIAL</b>						
- Formación y presentación de la clase.	2'	- Mando directo.	2'			
- Información de los objetivos.	3'	- Explicativo.	3'			
- Calentamiento General.	8'	- Directo.	8'			
- Calentamiento especial.	12'	- Directo.	12'			
<b>U.M. PARTE INICIAL:</b>			<b>25'</b>			
<b>PARTE PRINCIPAL</b>						
- <b>Trabajo Pliometría:</b> Druonps Jumps y triple salto	3 x 12	- Repeticiones.	10'			
- Druonps y salto con impulso con carreras de 7 m.	3 x 12	- Repeticiones.	10'			
- Saltos alternos con acción de los brazos.	3 x 12	- Repeticiones.	10'			
- Saltos combinados en la arena.	4 x 12	- Repeticiones.	10'			
<b>TRABAJO TÉCNICO</b>						
- Posición defensiva básica.	20'	- Repeticiones.	20'			
- Desplazamientos defensivos: esgrima, laterales, caída y recuperación.	20'	- Continuo.	20'			
<b>U.M. PARTE PRINCIPAL</b>			<b>80'</b>			
<b>PARTE FINAL</b>						
- Estiramientos.	10'	- Demostrativo.	10'			
- Análisis y despedida.	2'	- Explicativo.	2'			
- Aseo personal	3'	- Explicativo.	3'			
<b>U.M. PARTE FINAL</b>			<b>15'</b>			
<b>OBSERVACIONES:</b>						
<b>RANGO DE LA CARGA</b>	V	5	<b>ASISTENCIA Nº ATLETAS</b>		<b>TOTAL DE TIEMPO</b>	<b>120'</b>
	I	2	M	0		
			F	20		

Elaborado por: Lcdo. Iván Giovanni Bonifaz Arias.

Anexo 11.

Fotos:

### SELECCIÓN JUVENIL DE BALONCESTO



### ENCUESTAS REALIZADAS A LAS DEPORTISTAS.



**CUERPO TECNICO CON SUS DEPORTISTAS.**



**ENCUENTRO DE BALONCESTO.**



**EJERCICIOS PLIOMETRICOS CON CAJON DE 45 CM DE ALTO CON LA DEPORTISTA ALEXANDRA CACERES.**



**SALTO POR ENCIMA DEL CONO DEPORTISTA JESSICA SOLORZANO SELECCIONADA NACIONAL.**



## Certificaciones:



**Federación Deportiva de Chimborazo**  
Afilada a la Federación Deportiva Nacional del Ecuador  
Fundada el 11 de Noviembre de 1924  
Riobamba, 25 de febrero/2015  
Of. N° 023 P-FDCH.2015

Licenciado  
Iván Bonifaz  
**TECNICO DE BALONCESTO**  
**FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO**  
Presente.-

De mi consideración:

Dando contestación al oficio de 19 de febrero del 2015 presentado por usted, al respecto me permito indicar que su pedido para realizar el trabajo de investigación " LA PLIMOETRIA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS DEORTISTAS DE LA CATEGORIA JUVENIL DE BALONCESTO DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO, se encuentra autorizado.

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente,  
**DEPORTE Y DISCIPLINA**

  
Ing. José Moreano D.  
**PRESIDENTE**  
**FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO**

Av. Unidad Nacional y Carlos Zambrano, junto al Estadio Olímpico  
Teléfonos: 032 961 812 / 032 962 763 / 032 964 291 / Web: www.fdch.org / E-mail: info@fdch.org

**Neque**  
Chimborazo