



Carrera de Actividad Física, Deportiva y Recreación

Título de la propuesta: **Programa de preparación física para el club Guerreros del Baloncesto categoría SUB17**

Trabajo de titulación, previo a la obtención del título de **Técnico en Deporte**.

Autor: Ramón Cabezas, Geovanny Andrés

Tutor: MSc. Noroña Casa, Luis Enrique

DMQ-Marzo- 2023

Aprobación del tutor.

En mi calidad de Tutor del trabajo de Titulación, aprobado por el Honorable Consejo Directivo del Instituto Tecnológico Superior “Honorable Consejo Provincial de Pichincha” certifico:

Que el Trabajo Programa de preparación física para el club Guerreros de Baloncesto categoría SUB17 presentado por el estudiante. Ramón Cabezas Geovanny Andrés, de la promoción 14DEPS reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del Tribunal de Titulación que el señor rector designe.

Quito, 08 de marzo de 2023

Atentamente,

MSc. Luis Noroña

171241030-5

Declaratoria de responsabilidad.

El abajo firmante, en calidad de estudiante de la Carrera en **Técnico Superior en Deportes 14 promoción**, declara que los contenidos de este Trabajo de Titulación, requisito previo a la obtención del Grado de Técnico Superior en Deportes, son originales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

Quito, 20 de diciembre de

Atentamente,

Geovanny Andrés Ramón Cabezas

Cédula: 1723594188

Dedicatoria.

Dedicado a la memoria de mi madre Vilma del Pilar Cabezas Angulo por la constancia en sus deberes de madre y el apoyo incondicional que me dio en vida y aunque ahora me ves desde un lugar mejor, espero se llene de orgullo ya que su hijo lo logro, por su fe depositada en mí su hijo y como muestra de la pasión que compartimos por el deporte. Este trabajo es fruto de su tenacidad y amor.

Agradecimiento.

Agradezco profundamente a mi padre por su esfuerzo para darme la educación y su cariño por criarme y no rendirse demostrándome que lo más valioso que un padre da a su hijo es el compromiso y amor y el ejemplo de ser una persona de bien.

A mis hermanas que a pesar de las dificultades estuvieron ahí para apoyarme en los momentos más difíciles brindándome el apoyo suficiente para cumplir esta meta

Agradezco también a mi pareja sentimental, porque fue ella quien nunca perdió la fe en mí, y me acompañó durante el camino de la titulación.

Agradezco a la institución donde laboro y a Anita Guerrero; mi jefa, por permitirme desarrollar la investigación dentro del Club Guerreros del Baloncesto.

Finalmente agradezco a Dios y a mi madre por cuidarme, bendecirme y mantenerme sano guiándome por el buen camino y nunca dejarme desamparado.

Resumen.

En este trabajo se abordan temas críticos de la preparación física, hablando de su importancia en el primer capítulo podremos indagar acerca de varios conceptos relacionados a la preparación física dentro de los cuales hablaremos acerca de un diseño de programa y de las capacidades con las que cuenta el cuerpo humano y los factores que influyen en ella de manera positiva o negativa, especificaremos de ello según la edad del deportista en la que se basa este trabajo. En el capítulo 2 se encuentran las distintas metodologías, técnicas y herramientas aplicadas en el proyecto, con la que se recopiló información la cual es fundamental para establecer una propuesta misma que se encuentra en el capítulo 3. La propuesta de Programa de preparación física para el club Guerreros del Baloncesto categoría SUB17 consta de un cronograma de sesiones de entrenamiento para grupos musculares conocidos como tren superior, tren inferior y CORE, este programa es aplicado en la categoría de donde se busca generar cambios positivos para el desempeño físico en el juego del baloncesto, donde concluye de manera exitosa exponiendo conclusiones y recomendaciones para el lector o usuario de este proyecto investigativo.

Palabras clave:

Preparación física, Categoría sub 17, Baloncesto, Proyecto.

Abstract.

In this paper critical issues of physical preparation are addressed speaking of its importance in the first chapter we will be able to inquire about various concepts related to physical preparation whiting which we will know about a program design and the capabilities it has. The human body, and the factors that influence it in a positive or negative way, we will specify it according to the age of the athlete on which this work is based.

Chapter 2 contains different methodologies, techniques and tools applied in the project, with which information was collected, which is essential to establish a proposal that is found in chapter 3.

The proposal of the Physical Preparation Program for the Guerreros del Baloncesto Club, U17 category, has a schedule of training sessions for muscle groups known as upper body, lower body and core; this program is applied in the category where it seeks to generate positive changes for physicals performance in the game of basketball, where it concludes successfully by exposing conclusions and recommendations for the reader or user of this research project.

Keyword:

Physical preparation, Under 17 category, Basketball, Project.

Indice

Aprobación del tutor.....	II
Declaratoria de responsabilidad.....	III
Dedicatoria.....	IV
Agradecimiento.....	V
Resumen.....	VI
PALABRAS CLAVE.....	VI
Abstract.....	VII
KEYWORD:.....	VII
Indice.....	VIII
Índice de Tablas.....	X
Índice de Gráficos.....	XI
Capítulo I.....	12
Introducción.....	12
JUSTIFICACIÓN.....	13
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	13
DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	14
CAUSAS DEL PROBLEMA.....	14
EFECTOS DEL PROBLEMA.....	15
OBJETIVOS.....	15
<i>General:</i>	15
<i>Específico:</i>	15
IDEA A DEFENDER (HIPÓTESIS).....	15
Capitulo II.....	16
MARCO TEÓRICO.....	16
1. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO.....	16
2. PREPARACIÓN FÍSICA.....	16
3. GENERALIDADES DE LA PREPARACIÓN FÍSICA.....	17
4. OBJETIVOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA.....	19
5. ETAPAS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA.....	20
<i>a. Preparación física general:</i>	20
<i>b. Preparación física especial:</i>	20
6. MÉTODOS DE DESARROLLO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA.....	21
7. FACTORES PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA.....	22
<i>Objetivos:</i>	22
<i>Entrenador:</i>	22
<i>Indumentaria:</i>	22
<i>Ejercicios:</i>	23
<i>Anatomía:</i>	23
<i>Ambiente de entrenamiento:</i>	23
<i>Alimentación:</i>	24
<i>Sueño:</i>	24
8. CAPACIDADES FÍSICAS.....	25
CONDICIONALES:.....	25
<i>Coordinativas:</i>	28
9. ¿QUÉ ES EL BALONCESTO?.....	32

10.	CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL BALONCESTO.....	33
11.	CATEGORÍA SUB 17.....	34
Marco conceptual.....		34
1.	PROGRAMA:	34
2.	PREPARACIÓN FÍSICA:	35
3.	DESARROLLO FÍSICO:	35
4.	BALONCESTO:.....	36
Marco institucional.....		36
	MISIÓN.....	37
	VISIÓN.....	37
	OBJETIVOS.....	37
	DIRECCIÓN.....	38
	LEGALIZACIÓN DEL CLUB.....	40
Marco legal.....		40
Capítulo III.....		42
Marco metodológico.....		42
	ACTORES CLAVES.....	42
Capítulo IV.....		45
Propuesta.....		45
	ANTECEDENTES.....	45
	JUSTIFICACIÓN.....	46
	CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROPUESTA.....	47
	DISEÑO DE LA PROPUESTA.....	47
	<i>Objetivo General propuesta</i>	47
	<i>Objetivos Específicos</i>	47
	EJES DE ANÁLISIS.....	48
1.	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	49
2.	PROGRAMA DE PREPARACIÓN FÍSICA.....	50
3.	CRONOGRAMA DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO.....	50
4.	EJERCICIOS.....	51
	<i>a. Aeróbicos</i>	51
	<i>b. Musculares del tren superior</i>	52
	<i>c. Musculares del tren inferior</i>	54
	<i>d. Core</i>	56
5.	ANÁLISIS DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO.....	59
Principales Hallazgos.....		63
Conclusiones.....		65
Recomendaciones.....		66
Bibliografía.....		67
Reporte anti plagio.....		71
Anexos.....		72

Índice de Tablas.

Tabla 1. <i>Listado de deportistas pertenecientes a la categoría sub 17 del club Guerreros del Baloncesto ..</i>	43
Tabla 2. <i>Nombres y cargo del cuerpo técnico del Club Guerreros del Baloncesto 2023.....</i>	44
Tabla 3. <i>Cronograma de actividades de la sistematización</i>	49
Tabla 4. <i>Cronograma de sesiones de entrenamiento.....</i>	50
Tabla 5. <i>Parámetros de observación semanal.</i>	61
Tabla 6. <i>Formato de planificaciones.....</i>	76

Índice de Gráficos.

Figura 1. <i>Entrenamiento Total, La fuerza y sus diferentes capacidades y formas de manifestación tomado de</i>	26
Figura 2. <i>Clasificación de Capacidad es Coordinativas</i>	28
Figura 3. <i>Trote por distancia.</i>	51
Figura 4. <i>Juego 1 vs 1.</i>	52
Figura 5. <i>Push ups (Flexión de brazos).</i>	52
Figura 6. <i>Dip de Tríceps.</i>	53
Figura 7. <i>Up Downs (comandos)</i>	53
Figura 8. <i>Sentadilla.</i>	54
Figura 9. <i>Serie de gradas.</i>	55
Figura 10. <i>Taca-taca (sprit en posición defensiva).</i>	56
Figura 11. <i>Plancha.</i>	56
Figura 12. <i>Plancha lateral.</i>	57
Figura 13. <i>Crunch inclinado.</i>	58
Figura 14. <i>Crunch con giro.</i>	58
Figura 15. <i>Roll-aut</i>	59
Figura 16. <i>Propuesta de Planificación</i>	60
Figura 17. <i>Evidencia fotográfica 1</i>	72
Figura 18. <i>Evidencia fotográfica 2</i>	72
Figura 19. <i>Evidencia fotografía 3</i>	73
Figura 20. <i>Evidencia fotográfica 4</i>	73
Figura 21. <i>Evidencia fotográfica 5</i>	74
Figura 22. <i>Evidencia fotográfica 6</i>	74
Figura 23. <i>Solicitud de documentos</i>	77

Capítulo I.

Introducción.

El presente trabajo Programa de preparación física para el Club Guerreros del Baloncesto categoría SUB17 trata la preparación física como parte elemental del entrenamiento de baloncesto, abordando distintos parámetros que fundamentan su indispensabilidad. El propósito de este trabajo es generar una guía de preparación física necesaria para elevar el bajo rendimiento físico dentro del juego de baloncesto.

Los integrantes de este trabajo y participantes directos son los deportistas pertenecientes a la categoría sub 17 del Club Guerreros del Baloncesto quienes gracias al programa se beneficiaran de manera directa aumentando sus capacidades físicas y teniendo un mejor desenvolvimiento en cancha, de igual manera quien haga uso de este proyecto investigativo podrá beneficiarse de información los cuales podrían ser estudiantes de otro club así como entrenadores del club donde se elabora esta investigación y de otras instituciones.

Una investigación descriptiva explicativa es el método que se usa en este trabajo, recopilando datos y analizando distintos conceptos los cuales son utilizados para sugerir una propuesta de solución al problema. No obstante se encuentran obstáculos o dificultades las cuales se presentan como: falta de tiempo por parte de los deportistas, ausencia en sentido de responsabilidad, logrando que sea duro generar un hábito, el clima es otro de los factores que dificultan el proceso, las actividades a realizar son varias así como sus escenarios y muchas veces incluso la asistencia a entrenamiento por parte de los

deportistas es influenciado por el clima lluvioso generando una ausencia al entrenamiento. No es necesario recalcar que la variedad de fisiología y sistemas anabólicos no sea una limitación ya que cada ser humano es distinto y los resultados no son iguales para todos, aun así este proyecto cumple su objetivo elaborando un programa de preparación física para el Club Guerreros del Baloncesto categoría sub 17.

Justificación.

Este proyecto será realizado para una actualización de datos y para determinar el proceso e importancia de la preparación física para un equipo de baloncesto con jugadores de 17 años promedio, su elección de ejercicios y preparación de rutinas.

En la actualidad un equipo de baloncesto de categorías formativas en el Ecuador es conformado y preparado mediante estilos extranjeros poniendo énfasis en escuelas Europeas o Norteamericanas, lo que se pretende mediante este proyecto investigativo descriptivo es determinar la forma correcta de preparar (entrenar) físicamente un equipo U17 en el baloncesto y de esta manera aportar el conocimiento necesario para que el baloncesto siga creciendo en el Ecuador, teniendo un mejor nivel al saber preparar talentos e impulsar jugadores para que resuelvan situaciones de juego de manera eficiente.

Planteamiento del problema

Dentro de un juego se debe percibir un desenvolvimiento físico y técnico el cual suele ser producto de los entrenamientos previos a la competencia. En la institución que

trabajo actualmente “Club GUERREROS DEL BALONCESTO” en la categoría sub 17, se evidencia la falta de preparación física específica para el baloncesto ya que existe una mala fusión entre lo técnico y físico dentro de una misma sesión de entrenamiento, produciendo un desequilibrio de la preparación física al darle más importancia a la preparación técnica.

La grandeza de los hombres radica en la dificultad de los retos a los que se enfrenta.

Es un reto estructurar el plan de entrenamiento físico del equipo de baloncesto “GUERREROS DEL BALONCESTO”, documentando junto a este cada una de sus dificultades y la evolución que conlleva el superar cada una de estas. Así de esta manera esta investigación descriptiva, aportará nuevos conceptos a las ciencias y disciplinas deportivas. Estos aportes serán fundamentales para la psicología deportiva, medicina deportiva, preparación física, nutrición deportiva, entrenamiento deportivo, direccionamiento técnico y deportológico, así como para la experiencia de quienes formaran parte de este proyecto investigativo.

Descripción del problema.

Ausencia de propuestas para un Programa de preparación física enfocado en la categoría sub 17 del Club Guerrero del Baloncesto.

Causas del problema.

Desigualdad de interés entre desenvolvimiento técnico y el desarrollo físico de los

deportistas pertenecientes a la categoría sub 17 del club.

Efectos del problema.

Los jugadores no logran mantener el ritmo de juego y pierden la técnica en ataque y defensa a medida que la fatiga aumenta según el pasar del tiempo durante el juego, perjudicando su rendimiento y el resultado de la partida.

Objetivos.

General:

Diseñar un programa de preparación física para la categoría U17 del Club Guerreros del Baloncesto, período 2023.

Específico

Investigar los efectos de la preparación física.

Determinar ejercicios que mejoren el desarrollo físico del basquetbolista de 17 años del Club Guerreros del Baloncesto.

Desarrollar el programa de preparación física.

Idea a defender (hipótesis).

Realizar una adecuada preparación física a los deportistas de la categoría sub 17 del Club Guerreros del Baloncesto, mejorara su desempeño en cancha a más de fomentar su desarrollo físico de manera saludable y adecuada para su edad.

Capítulo II.

Marco Teórico.

1. Programa de entrenamiento físico.

Un programa de entrenamiento es un sistema desarrollado por un especialista el cual se diseña de tal manera que al ser aplicado cumpla con metas previamente dispuestas, siendo así una guía paso a paso, cronológica y detallada la cual puede ser utilizada a futuro por entrenadores, deportistas o terapeutas

2. Preparación física.

Según (Platonov, 2001)Platonov V & Bulatova M (2001) la preparación física es uno de los componentes primordiales del entrenamiento deportivo para desarrollar las cualidades motoras: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación. Pag9

La preparación física es el proceso de acondicionamiento basado en actividades o ejercicios realizables de manera práctica, al cual se somete el cuerpo para transformar, potenciar y explotar deportivamente o para conservar su salud.

Según (Marco, 2011) La preparación física es el punto esencial del desarrollo del individuo, en la búsqueda de formar las bases de las capacidades motoras condicionales y coordinativas como escalón que posibilitará precisar su desarrollo deportivo. pág. 12

Dentro de la preparación física encontramos el desarrollo de capacidades motrices y coordinativas que con el pasar de los años mediante investigaciones realizadas por científicos han sido catalogadas por medio de los resultados que han arrojados en diferentes test, estas vienen a ser pruebas los cuales buscan características específicas dentro de los deportistas sobre las cuales se necesita un trabajo.

“El conocimiento científico no necesita justificación sino validación y demostración”
(Changeux, 1998)

El desarrollo físico está basado en las capacidades de fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad las cuales actúan sobre un organismo corporal representado por un humano al cual lo categorizamos como deportista o atleta debido al uso y desempeño de su actividad. La preparación física está dirigida al aumento y mantención de las capacidades ya descritas para un mejor desempeño físico – deportivo así como la recreación y cuidado de la salud.

3. Generalidades de la preparación física.

Se conoce como preparación física a la aplicación de ejercicios propiamente llamados físicos, acompañados de una planificación cuyo desarrollo estimula varias partes del cuerpo a nivel muscular y articular de manera grupal o individual generando un estrés

controlado, lo que provoca reacciones que transforman o modifican la anatomía, cabe recalcar que este proceso puede ser progresivo o regresivo.

Según (Chourio, 2021) Es la parte del entrenamiento que busca poner en el mejor estado posible de forma al deportista, mediante sus aptitudes naturales y desarrollando al máximo sus cualidades físicas, por medio de ejercicios sistemáticos, graduales y progresivos, que posibiliten la adaptación del cuerpo para el entrenamiento específicos.

Pág. 1

El tiempo es un factor indispensable para la organización del individuo que experimentara un proceso de preparación física, la programación como tal determina si el objetivo se alcanzara a largo, mediano o corto plazo. Siendo también importante el planificar el tiempo del individuo para realizar la preparación con resultados exitosos.

Ejemplos de tiempo dentro de la preparación física son: entrenamiento o trabajo, descanso o recuperación física, alimentación así como en el aspecto del programa de entrenamiento como tal dentro de sus periodos.

Según (Dantas, 2012) De acuerdo con el entrenamiento total, el deportista pasa a ser considerado como un ser sistemático, biopsicosocial, que precisa para su entrenamiento un equipo multidisciplinario de especialistas. Agregando a lo dicho una organización del tiempo disponible para el entrenamiento a través del establecimiento de objetivos. pag2

Según (Luis, 2020) Citius, Altius, Fortius: “más rápido, más alto, más fuerte”. La

nutrición suele hacer una contribución pequeña, pero potencialmente valiosa, a la mejora del rendimiento de los deportistas.

La correcta alimentación generalmente va ligada al objetivo elegido, conocido también como nutrición puesto que nuestro cuerpo debe absorber nutrientes específicos para metabolizar y aumentar su rendimiento, así como sustentar el cambio y potenciar el cuerpo antes, durante y después del entrenamiento. La biomasa es uno de los mecanismos más sabios que encontraremos en el mundo, ya que tiene la capacidad de funcionar de manera eficiente y acoplarse a situaciones imprevistas y planificadas como el entrenamiento físico.

4. Objetivos de la preparación física.

- Mejorar las bases físicas.
- Mejorar las cualidades motoras generales como la flexibilidad y específicas como el control del ritmo.
- Desarrollar la coordinación.
- Aumentar la figura atlética.

5. Etapas de la preparación física.

Dentro del entrenamiento físico podemos encontrar cuatro principios: adaptación, progresión, continuidad y alternancia, de estos se derivan.

Según (Chourio, 2021) principio de sobrecompensación, principio de individualización, principio de progresión, principio de continuidad, principio de variedad, principio de relación óptima entre carga y recuperación, principio de periodización, principio de especialización progresiva y principio del estímulo eficaz.

Pag1

Estos principios aplicados dentro del entrenamiento físico logran desarrollar, consolidar o restablecer las bases físicas, por lo tanto la preparación física se divide en dos etapas: general y específica

a. Preparación física general.

Según (Chourio, 2021) se refiere al desarrollo de todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc., necesarias para la práctica de cualquier deporte; como así también del desarrollo de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados. Pág. 1

b. Preparación física especial.

Según (Chourio, 2021) se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos

musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva. Pág. 1

- Para lograrlo aplicamos lo siguiente:
- Preparación física fundamental.
- Preparación física preparatoria.

6. Métodos de desarrollo de la preparación física.

Estos son aplicados por los entrenadores especialistas como métodos de trabajo para así poder llegar hacia el individuo guiándolo a través del proceso de entrenamiento.

Estos métodos son:

- Métodos orales. Tales como comandos u órdenes por parte un entrenador o instructor.
- Métodos visuales. Cuando el individuo observa una planificación u obtiene información de ejercicios de preparación física de manera indirecta.
- Métodos prácticos. Cuando el individuo realiza los ejercicios modificándolos

según su experiencia tanto en cargas como volúmenes.

7. Factores para la preparación física.

Objetivos:

Según (Cox, 2009) Es fundamental ser claros al formular un objetivo puesto que forma parte principal del propósito de entrenamiento, puede ser formulado por el entrenador, deportista o trabajo mancomunado, tomando en cuenta atributos moderados como claridad, responsabilidad, influencia, certeza, satisfacción, aceptación y participación. Estos son precursores del buen rendimiento.

Entrenador:

Un especialista formado en conocimientos de la actividad física tanto deportiva como cotidiana, debe ser capaz de analizar a la persona y desglosar sus fortalezas y sus debilidades para crear una guía al deportista. De igual manera tener la capacidad de estructurar un programa de entrenamiento cuyo proceso debe ser guiado por él mismo.

Indumentaria:

(Maya & Rivas, 2001) Más allá del modelo o su apariencia, debe ser tomada en cuenta su funcionalidad, tanto como la comodidad y durabilidad. Existen también innovaciones tecnológicas que contribuyen a evitar lesiones durante la práctica deportiva.

Ejercicios:

(Zimmermann, 2004)El componente ejercicio físico, debe clasificarse más detalladamente.

En particular, el número y el tipo de los ejercicios físicos, así como el orden del mismo, tiene una importancia decisiva para la planificación del entrenamiento. Pág. 197

Anatomía:

Acerca de este factor tomamos en cuenta el aparato locomotor constituido por huesos, articulaciones y músculos. Los cuales cumplen funciones distintas pero que aportan funcionalidad al mismo objetivo el cual conocemos como soporte y movimiento biológico.

Siendo así la anatomía descriptiva y funcional a la que pondremos interés, sumándose el aparato respiratorio, también el corazón y grandes vasos sanguíneos.

Según (Lloret, 2000)la anatomía del movimiento pone en juego, principalmente, tres sistemas, los huesos, elementos del esqueleto unidos mediante las articulaciones y movilizadas por los músculos. Pág. 1.

Ambiente de entrenamiento:

Contrario a pensar solo en el lugar donde se entrena, ambiente también se refiere al tema emocional y psicológico que siente el sujeto al momento de entrenar, puesto que el especialista entrenador debe ofrecer valga la redundancia un ambiente donde el deportista se sienta cómodo y con las facilidades para poder realizar su proceso de entrenamiento donde obviamente también se aprende, Las aulas son contextos donde las emociones del

docente son claves para fomentar ambientes de aprendizaje positivo. Pág. 1

Alimentación:

Nutrición, la correcta ingesta de alimentos es fundamental para el desarrollo muscular, ósea, y articular; así también para el aparato cardiovascular y el aparato respiratorio. En si la salud nutricional del cuerpo humano es necesaria para iniciar y permanecer en el proceso de preparación física, ya que este factor aporta al cuerpo de energía, proteínas, vitaminas y minerales; necesarios para el desarrollo muscular, solidificación ósea, potencial energético para realizar distintas actividades, y fortalecimiento del sistema inmunológico. En si una correcta nutrición permite un correcto desenvolvimiento físico. Es importante fomentar buenos hábitos alimenticios, generando una dieta adecuada al deportista, recordando que dieta es comer sano, mas no comer menos.

Sueño:

Un individuo sometido a una preparación física debe comprender que el periodo de recuperación o descanso, es el momento donde nuestro cuerpo aumenta sus capacidades este momento es conocido como sueño, enfocándonos al sueño profundo aproximado de 3 a 4 horas por ende es importante dormir de 6 a 8 horas mínimo para aprovechar la etapa de recuperación del cuerpo, ya que el ser humano entra a una etapa de éxtasis donde la energía del cuerpo se enfoca en curar, regenerar y por ende aumentar las capacidades trabajadas en el entrenamiento.

8. Capacidades físicas.

Las capacidades físicas acompañan la evolución del cuerpo acorde a la edad del individuo. Refiriéndonos a estas como el elemento que permite la posibilidad del uso de las habilidades motrices como correr, saltar, lanzar, nadar, entre otras. Siendo afectados según su cualidad de menor o mayor grado.

Según (Goio, 2022) son las características individuales de la persona, determinante en la condición física, fundamentándose en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos de rendimiento de la musculatura voluntaria. Pag81.

En si es la unión o conjugación de procesos del organismo y los músculos para realizar una tarea específica mediante su interacción

Estas capacidades se dividen en:

Condicionales:

Se refieren a la condición física del organismo la cual determina características las cuales constituyen fundamentos para el aprendizaje y desarrollo de acciones motrices. Es por esto la importancia de su desarrollo antes de las capacidades coordinativas puesto que se necesita controlar las características condicionales para desempeñar coordinación.

Según (Solarte, 2022) Esta capacidad de regular el movimiento es necesaria para las demás capacidades coordinativas, sin ella no se puede desarrollar o realizar movimientos con la calidad que se necesita. pag18

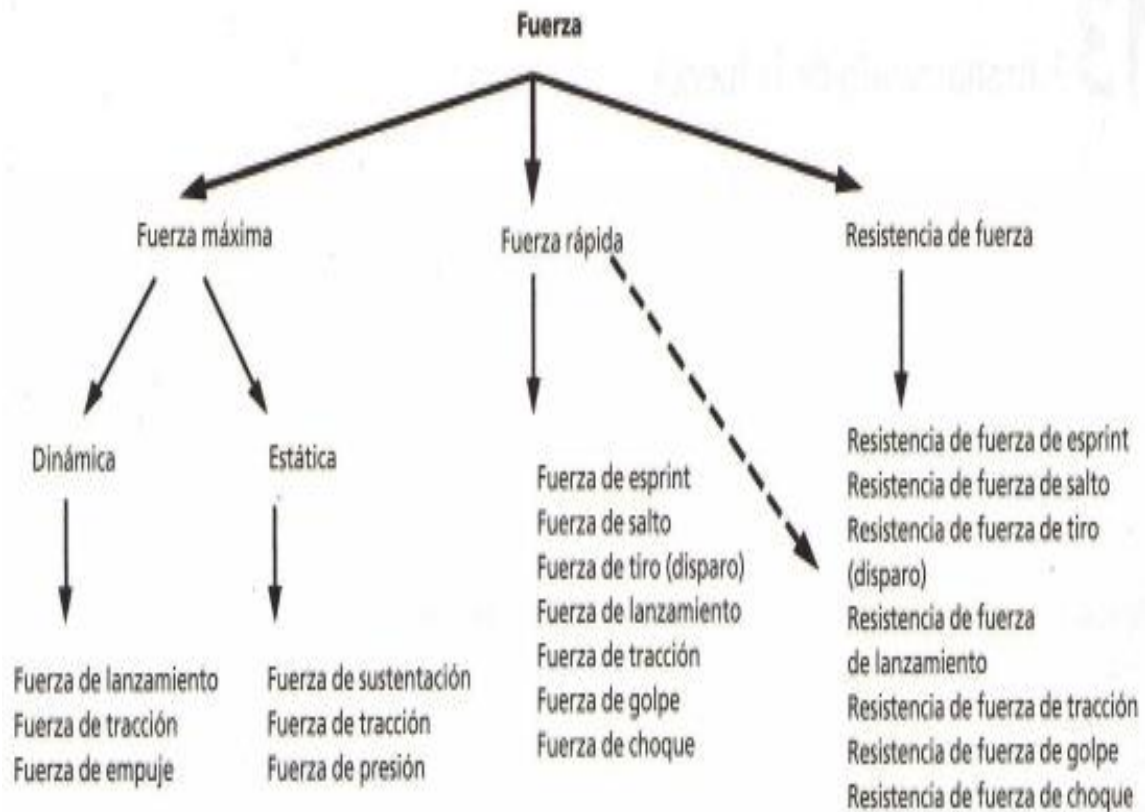
Estas se dividen en:

Velocidad. Es el conjunto de propiedades funcionales que posee un deportista que permite el desarrollo de acciones motrices dentro de un tiempo estimado, definiéndola en esencia como igual o mayor cantidad de trabajo en menos tiempo. Según (Jimenes, 2021) es la capacidad física condicional que permite desarrollar una respuesta motriz en el menor tiempo posible.pag126

La velocidad busca racionar en periodos cortos de tiempo así como acelerar hasta alcanzar la mayor velocidad posible.

Fuerza: Es la capacidad que posee el musculo al generar tensión, permitiéndose luchar ante una resistencia, logrando ganar, perder u oponerse ante la misma. Dentro de esta encontramos: fuerza máxima, fuerza rápida y resistencia de fuerza siendo estas dos últimas relacionadas directamente como lo muestra el siguiente gráfico.

Figura 1. *Entrenamiento Total, La fuerza y sus diferentes capacidades y formas de manifestación tomado de*



Fuente: (WILMAR, 2008)

Resistencia: Según (Solarte, 2022) En el ámbito deportivo se entiende como resistencia al esfuerzo físico que hace un deportista al soportar una presión externa en un intervalo de tiempo. Pag25

De acuerdo con el autor la resistencia es la duración de trabajo funcional en un tiempo establecido, diferenciándose de la velocidad en relación de tiempo ya que la resistencia se resume a menos o más trabajo durante más tiempo. La resistencia es una capacidad que está directamente relacionada con las otras capacidades físicas condicionales, siendo así más fuerza durante más tiempo o mantener su fuerza por “X” tiempo; más velocidad

durante más tiempo o mantener su velocidad por “X” tiempo.

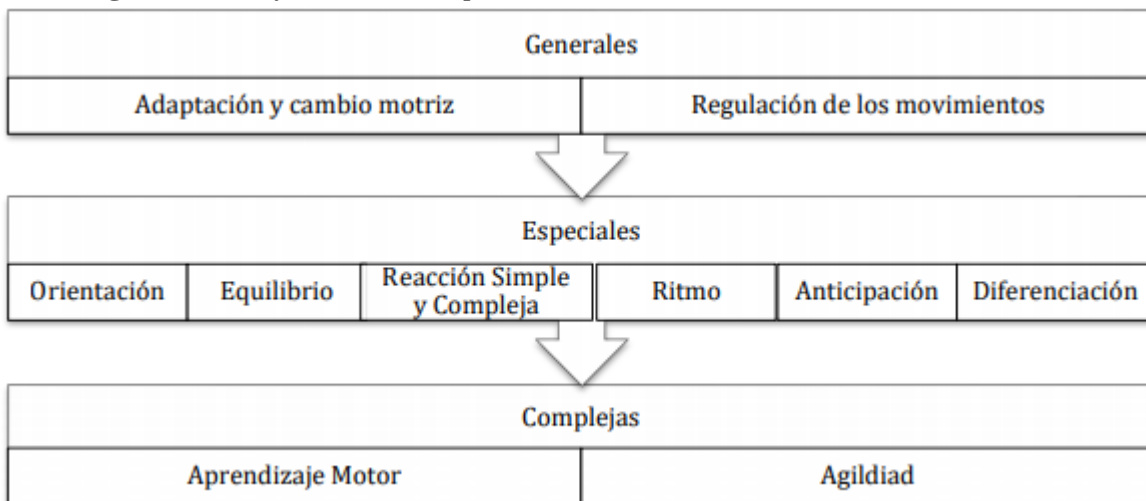
Coordinativas.

Según (Martínez, 2021) Las capacidades coordinativas se basan en las funciones del sistema nervioso y del sistema musculo-articular, estas capacidades facilitan a obtener el valor deseado y real de un gesto ya sea técnico o de una acción motriz y coincidan al máximo posible. pág. 6

Las capacidades coordinativas o coordinación comúnmente llamada, es fruto de la relación entre el sistema nervioso central y la musculatura, aportando adaptación sencilla del cuerpo ante el ritmo, también genera precisión de movimientos incrementando su capacidad y permitiendo crear más confianza en el desenvolvimiento técnico deportivo.

Cuáles son las capacidades Coordinativas:

Figura 2. Clasificación de Capacidades Coordinativas



Fuente: (Prieto, Giraldo, & Salas, 2019)

- **Básicas.**

Según (Prieto, Giraldo, & Salas, 2019) en su artículo Programa de entrenamiento propioceptivo y su importancia en las capacidades coordinativas define a Las capacidades coordinativas básicas son la base para regular y organizar un movimiento en cualquier acción cotidiana o modalidad deportiva (Carrillo & Rodríguez, 2004)

En si la adaptación del cuerpo humano ante situaciones de cambio motriz o situaciones de movimiento propios reacciona según la experiencia motriz, a la que fue expuesta, esto quiere decir que la coordinación básica es la suma de dichas experiencia a la que el cuerpo ha sido expuesto, generando respuestas de mayor velocidad y amplitud.

- **Especiales.**

Según (Prieto, Giraldo, & Salas, 2019) son: Orientación, equilibrio, reacción simple y compleja, ritmo, anticipación y diferenciación.

Este autor en especial presenta las siguientes definiciones.

Orientación.

Saber la posición del cuerpo en el espacio así como de las partes de nuestro cuerpo, y tener la capacidad de interaccionar con espacios, objetos y otros sujetos que pueden estar en movimientos o quietos. Según (Prieto, Giraldo, & Salas, 2019) Esto se refiere a la orientación la capacidad de percibir lo que hay alrededor y reaccionar de tal manera que cumpla con su objetivo.

Equilibrio.

(Prieto, Giraldo, & Salas, 2019) Mencionan en su artículo que el equilibrio se entiende como la capacidad para mantener o adecuar el cuerpo a una posición estable durante o luego de cambios de posición de este (Zimmermann, 1987). El equilibrio se puede clasificar como estático y dinámico ante cambios corporales lentos o rápidos (Crespo, 2004)

Siendo así el equilibrio determinante para que el cuerpo humano mantenga sus distintas posiciones y al mismo tiempo permitiendo el movimiento continuo en los distintos planos y direcciones a los que el cuerpo puede acceder.

Reacción simple y compleja.

Según (Prieto, Giraldo, & Salas, 2019) la reacción en general se define como aquella capacidad para realizar movimientos en respuesta a estímulos (Meinel, 1977).

Estas reacciones pueden ser simples o complejas dependiendo la situación en la que se encuentre el deportista.

De igual manera (Prieto, Giraldo, & Salas, 2019) La diferencia entre la reacción simple y la compleja se establece como una respuesta ante una acción determinada con anterioridad como reacción simple y la respuesta ante un estímulo no determinado para la reacción compleja (Grosser, 1987).

Ritmo.

Según (Prieto, Giraldo, & Salas, 2019) el ritmo está asociado a la capacidad para alternar la tensión y distensión de los grandes grupos musculares. Se engloban acciones que supongan una repetición secuenciada en forma constante en el tiempo (Carrillo & Rodríguez, 2004).

Anticipación.

Para (Prieto, Giraldo, & Salas, 2019) La anticipación es la capacidad que se posee para determinar la finalidad de un movimiento antes que se ejecute, se pueden distinguir la anticipación propia, realizada de manera morfológica, y es cuando se realizan acciones anteriores a las posteriores intuyendo que va a suceder un movimiento elaborando, por tanto, una respuesta motriz. La anticipación ajena está relacionada con la finalidad de los movimientos de otras personas, como en deportes de pelota o combate (Pérez, 2001).

Diferenciación.

Para (Prieto, Giraldo, & Salas, 2019) es la capacidad para analizar cada movimiento en las diferentes fases de este en cuanto a tiempo, espacio y tensión muscular, para ejecutarlo junto con otros movimientos, partes del cuerpo, manifestándose con precisión y economía de movimiento. Esta capacidad permite distinguir las partes y fases más importantes en cada movimiento, así poder activar los sistemas necesarios para la ejecución sin desgastar aquellos que no son útiles en ese momento (Weineck, J., 2005).

- **Complejas.**

Según (Prieto, Giraldo, & Salas, 2019) Las capacidades coordinativas complejas se determinan como el aprendizaje Motor: capacidad para dominar en el menor tiempo la técnica de una acción motriz, está determinada por características individuales y por el proceso de aprendizaje del individuo (Pérez, 2001)

Según los autores las capacidades coordinativas complejas ponen énfasis en el rápido manejo de habilidades motoras con agilidad, aprendiendo a dominar acciones a nivel técnico den poco tiempo. Denominándolas en:

Habilidad.

Según (Real Academia Española, 2020) es la Capacidad y disposición para algo.

Agilidad.

Cualidad de ágil, Según (Real Academia Española, 2020) es
Dicho de un movimiento: Hábil y rápido.

9. ¿Qué es el baloncesto?

El baloncesto es una disciplina deportiva en la cual se enfrentan dos equipos de cinco jugadores, donde el objetivo principal es encestar el mayor número de canastas al equipo contrario y evitar que los oponentes encesten.

El juego se divide en 2 mitades: 1ra mitad conformado por el 1er y 2do cuartos de 10 minutos cada uno y el 2da mitad compuesto por el 3er y 4to cuarto igualmente de 10 minutos cada uno, de esta manera un partido completo dura 40 minutos netamente de Juego.

El órgano rector del baloncesto es la Federación Internacional de Baloncesto (FIBA)

10. Características físicas del baloncesto.

Según (Morales, 2022) El baloncesto es uno de los deportes, que requiere individualización de las acciones explosivas y de potencia en los miembros inferiores en los diferentes tipos de saltos, además de una gran capacidad para realizar acciones a cíclicas.

El jugador de baloncesto debe contar con capacidad aeróbico, resistencia muscular y explosiva en el tren inferior, así como fuerza neta en el tren superior, y un fortalecimiento adecuado en el CORE. De tal manera que el jugador sea capaz de desempeñarse técnicamente de manera adecuada.

El baloncesto es un deporte de constante movimiento, lleno de continuos estímulos de reacción, ante los cuales el deportista debe someterse durante el juego. De esta manera se definen las características físicas que influyen en el baloncesto como:

- Fuerza.
- Resistencia.

- Fuerza reacción.
- Velocidad.
- Resistencia aeróbica.

11. Categoría sub 17.

Se define categoría como la agrupación de individuos, usando como eje discriminatorio el prefijo SUB, cuyo significado vendría a ser: bajo o debajo de. Por otro lado el dígito refiere a la edad

En el baloncesto la categoría sub 17, refiere al grupo de deportistas por debajo de 17 años. Por lo que jugadores de menor edad como: 16, 15, 14, 13, etc. pueden formar parte de esta categoría.

Podemos decir también que es una manera de delimitar la edad de participantes.

Marco conceptual.

1. Programa:

Un programa es Según La Real Academia de la Lengua Española (Real Academia Española, 2020) Proyecto ordenado de actividades. Gral. 1

Según (Castel-Florit, Serrano, & Abreu, 2000) Es un conjunto autónomo de inversiones, políticas y medidas institucionales y de otra índole, diseñadas para lograr un objetivo específico (o serie de objetivos). Se puede definir como un modelo para las

asignaciones de recursos, que tienen un tiempo de ejecución y se logran resultados medibles. También se identifica, como la menor unidad de actividades, que puede ser planificada y ejecutada aisladamente de la planificación de operación y sostenimiento de los servicios de Salud. Constituye la unidad operativa *más* pequeña que desde el punto de vista lógico, se presta para la planificación, el financiamiento y la ejecución como unidad independiente dentro de un plan o programa de desarrollo local. Pág. 130

2. Preparación física:

Según (Chourio, 2021) Es la parte del entrenamiento que busca poner en el mejor estado posible de forma al deportista, mediante sus aptitudes naturales y desarrollando al máximo sus cualidades físicas, por medio de ejercicios sistemáticos, graduales y progresivos, que posibiliten la adaptación del cuerpo para el entrenamiento específicos.

Pág. 1

3. Desarrollo físico:

Según (Zapata, 2022) Está comprobado que la práctica regular de actividad física brinda beneficios en la salud, tanto mental como física, la mejora de la imagen corporal en los adolescentes se provoca porque al realizar constantemente actividad física, la apariencia física y las habilidades físicas aumentan considerablemente. El objetivo de estudio es identificar cual es la relación que existe entre la actividad física y la imagen corporal de los adolescentes. La metodología de investigación utilizada fue una revisión sistemática empleando como principal motor de búsqueda Google Académico, además de las bases de datos Scielo, Dialnet, Scopus y Redalyc, también se contó con información

de revistas científicas, repositorios y publicaciones de organismos internacionales, la búsqueda de información se la realizó con la utilización de palabras claves “Actividad física”, “auto concepto”, “imagen corporal” y “adolescentes” Como resultado principal se estableció que la práctica de actividad física y la imagen corporal de los adolescentes se relaciona íntimamente ya que, a mayor regularidad e intensidad en la práctica de actividad física mejor es la imagen corporal que presentan estos adolescentes en comparación de adolescentes sedentarios. La realización de actividad física debe ser fortalecida en la adolescencia, de manera que se convierta en hábito saludable para toda la vida.

4. Baloncesto:

Según (FIBA, 2014) el baloncesto lo juegan dos equipos de 5 jugadores cada uno. El objetivo de cada equipo es encestar en la canasta del adversario e impedir que el equipo contrario enceste. El partido lo dirigen los árbitros, oficiales de mesa y un comisario si lo hubiera. Pág. 7

Marco institucional.

El Club Guerreros del Baloncesto de Conocoto es una institución creada el (16 de junio del 2006) la cual se enfoca en la enseñanza del baloncesto a niños, jóvenes y adolescentes de entre 5 y 19 años de edad, que se legaliza el 21 de abril del 2021. Formado por un cuerpo de instructores por cada categoría siendo estas: sub 9, 11, 13, 15, 17 y sub 19. Así mismo cuenta con un equipo profesional donde sus jugadores integrantes tienen 18 años en adelante.

Misión.

Fomentar la práctica deportiva del baloncesto, encaminado a la formación integral de los deportistas, incorporarlos en competencias provinciales y nacionales a fin que se encuentren aptos, física, técnica, táctica y psicológicamente para representar a su provincia y país.

Visión.

Participar en los próximos 5 años en los torneos nacionales e internacionales y a través del programa formar basquetbolistas para el desarrollo y crecimiento del baloncesto en la parroquia de Conocoto, cantón Quito, provincia de Pichincha, país Ecuador.

Objetivos.

General.

Fomentar la práctica del baloncesto en niños y jóvenes dentro de los parámetros de máxima calidad, equidad, oportunidad, seguridad, respeto y juego limpio optimizando los esfuerzos y recursos procedentes de los aportes de padres y la empresa privada para así generar un nuevo estilo de vida

Específicos.

a.- Fomentar la búsqueda y selección de talentos e iniciación deportiva, y alcanzar el alto rendimiento deportivo de los deportistas afiliados al club;

b.- Estimular el espíritu de cooperación y las buenas relaciones humanas entre sus miembros,

c.- Organizar el mayor número posible de competencias deportivas internas y participar en todas las que se comprometiere el Club, por resolución de sus Directivos o de los organismos deportivos superiores;

d.- Mantener y fomentar las relaciones deportivas en la Entidad y en concordancia con otras similares.; y,

e.- Las demás que permitan al club el cumplimiento de sus aspiraciones y de su misión tendiente al servicio de los socios y de la colectividad donde se desenvuelvan.

Dirección.

El Club Guerrero del Baloncesto es dirigido acertadamente por su directorio:

PRESIDENTE

Xavier Estrella Vaca

VICEPRESIDENTE

Xavier Estrella Guerrero

TESORERO

Enrique Estrella Guerrero

SECRETARIO

MSc. María Augusta Betancourt

VOCALES PRINCIPALES

Primero: Mariana Hidalgo Machado

Segundo: Mayra Villacres Hidalgo

Tercero: Kevin Villacres Hidalgo

VOCALES SUPLENTE

Primero: Marilyn Díaz Guallichico

Segundo: Lizbeth Moreta Gaibor

Tercero: Geovanny Ramón Cabezas

Además cuenta con un equipo de profesionales con la experiencia, capacidad,

perfeccionamiento y facultades necesarias para hacer del club una institución de excelencia deportiva.

Legalización del club.

El Club Deportivo Especializado Formativo “GUERREROS DEL BALONCESTO” se constituyó el 25 de Mayo del 2019, en la ciudad de Conocoto, cantón Quito, provincia de Pichincha, su sede se encuentra ubicada en la parroquia de Conocoto en las calles La Paz No. 2156 y Simón Bolívar, organismo deportivo que se registrá por la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, su Reglamento General, por el Estatuto y Reglamentos de Concentración Deportiva de Pichincha, por el Estatuto y Reglamento General del Club y por todos los instructivos que emita la Secretaria Deporte, en base a sus competencias y atribuciones; y, demás normativa inherente a la materia deportiva.

Por su naturaleza es un Organismo Deportivo de derecho privado, sin fines de lucro con finalidad social y pública, con personería jurídica propia, ajena a toda actividad política y religiosa.

Estará constituido por de 25 socios activos, mayores de 18 años de edad, que hubieren suscrito el Acta de Constitución.

Su Acuerdo ministerial No. 00259, fue otorgado el 21 de abril del 2021.

Marco legal.

Esta investigación se ampara bajo los artículos: 24, 39, 45, 49, 82 340 y 381 de la Constitución Política de la República del Ecuador; así como de los artículos: 2 y 13 de Ley Del Deporte Educación Física y Recreación.

Con el único fin de que este trabajo sea de total utilidad respetando los parámetros de nuestro país, y permitiendo el uso de su información a los Ecuatorianos.

Capítulo III

Marco metodológico

El proyecto de investigación programa de preparación física para el Club Guerreros del Baloncesto categoría sub 17 se rige bajo el diseño de investigación bibliográfica descriptiva debido a que se utilizara técnicas de recolección de datos bibliográficos, que aclararan el enfoque hacia el objetivo de estudio de una manera dística descubriendo sus características; insumos que permitirán tomar decisiones claras en el diagnóstico de la investigación misma que influirán sobre los actores del proyecto investigativo.

Por el tipo de datos que se recopilaran, esta investigación es determinada como explicativa puesto que recopila datos de publicaciones y sus resultados a lo largo de este proyecto investigativo respondiendo interrogantes variables que aparecen dentro de esta investigación siendo así también de carácter exploratorio.

Para abordar los distintos temas de esta investigación se utilizó método de investigación histórica lógica, documental, analítica, poniendo en énfasis el uso de métodos lógicos como deducción inducción, análisis y síntesis, históricos y dialecticos. De esta manera se pretende cumplir el objetivo de este proyecto investigativo siendo lo más acertado en lo compartido dentro de este trabajo.

Actores claves.

Dentro del Club guerreros del baloncesto existen 250 alumnos, estos están divididos en las distintas categorías, el grupo de estudio elegido es la categoría sub 17 la cual está

conformada por un total de 17 deportistas, en vista de ser un número tan bajo tomaremos como muestra a los 17 individuos, de los cuales se presenta su listado correspondiente.

Tabla 1. *Listado de deportistas pertenecientes a la categoría sub 17 del club Guerreros del Baloncesto*

Martín Arturo Bedon Mejía
Mateo Gabriel Gaibor Mosquera
Dani Cabezas Parga
Abraham Miguel Daza González
Teho Elías Vallejo Viñan
Pablo Andrés Yupanguí Andino
Mateo Alexander Kings Echeverría
Shande Sebastián Carrasco Vallejo
Camilo Martín Bastidas Rodríguez
Cesar David Guaraca Ocaña
Edison Omar Jiménez Estebes
Esteban Alejandro Tapia Puruncaja
Esteban Alejandro Torres López
Josué Gabriel Cabezas Rodríguez
Adrián Raúl Quinaluisa Rivera
Joe Andrés Jácome Guano
Jair Esteban Reinoso Mayorga

Fuente: Autoría propia.

Para los cuales se planteará el Programa de preparación física, el cual lo desarrollarán de tal manera en que se busque mejorar su rendimiento físico al momento de jugar baloncesto.

Dentro del cuerpo técnico del club se encuentran 7 entrenadores dirigidos por un entrenador principal o director técnico, el cual controla y evalúa la capacidad y el trabajo

de cada entrenador que a su vez dirige a su categoría según la metodología aprobada por el coach principal. En este caso el entrenador a cargo de la categoría sub 17 se encarga de la guía adecuada en el desarrollo de aprendizaje del baloncesto, así como el desarrollo de capacidades físicas de su grupo de manera conjunta e individual.

Tabla 2. *Nombres y cargo del cuerpo técnico del Club Guerreros del Baloncesto 2023.*

Nombre	Cargo
Anita Guerrero	Directora Técnica
Kevin Quispe	Entrenador
Joel Quevedo	Entrenador
Andrés Ramón	Entrenador
Enrique Estrella	Entrenador
Estefanía Moreta	Entrenadora
Jimmy Zurita	Entrenador
Daniela Beau	Entrenadora

Fuente: Autoría propia.

Capítulo IV

Propuesta.

Diseño de un programa de preparación física direccionado a la categoría sub 17 del Club Gurreros del Baloncesto que contenga un enfoque en el aumento de capacidades físicas dentro del baloncesto.

Antecedentes.

En el año 2019 en el Club GUERREROS DEL BALONCESTO existían categorías desde la U8 hasta la U17, de las cuales se pretendía asignar a la categoría U17 al nuevo entrenador con un objetivo de trabajo establecido por el club.

Una vez iniciado el trabajo hacia la meta establecida se pudo evidenciar (dificultad por parte de los deportistas para realizar ciertos ejercicios básico como son el dribling, los pases, el lanzamiento, carrera con y sin balón, posición y desplazamientos defensivos entre otras actividades características del baloncesto. De esta manera la carencia física se dio a notar como un impedimento para poder continuar el plan de entrenamiento establecido.

Con estos antecedentes se procedió a buscar las características físicas con falencia en el grupo en entrenamiento, demostrando mediante datos su bajo desarrollo físico, en los que se refleja:

Falta de fuerza.

Falta de velocidad.

Falta de resistencia aeróbica.

Descoordinación en más de un tipo.

Según (Leonardo, Antonio, Sebastian, & Manuel, 2019) de la Universidad Cooperativa de Colombia en su investigación “**Resistencia, fuerza, velocidad e índice de masa corporal (IMC) y su impacto en el rendimiento deportivo de jugadores de baloncesto categoría sub 17**” analizan las cualidades físicas de jugadores de baloncesto de la categoría sub 17 dentro del torneo open show de Bucaramanga, (Venezuela) donde establecen según sus resultados que una de las cualidades físicas con mayor importancia influyente en el rendimiento deportivo es la resistencia aeróbica.

Es importante recalcar que la investigación posteriormente nombrada indica la importancia del rendimiento físico dentro del deporte abarcando todas las cualidades que un deportista del baloncesto debe poseer.

Justificación.

El proyecto de investigación con el tema: PROGRAMA DE PREPARACIÓN FÍSICA PARA EL CLUB GUERREROS DEL BALONCESTO CATEGORÍA SUB 17 nace de la falta de rendimiento físico que posee la categoría sub 17 al momento de jugar el baloncesto, es fácil percibir la condición física casi nula de los deportistas mediante el juego y el desarrollo de los entrenamientos dentro del club.

Factores claves visibles que impulsan esta investigación son notorios al ver el ritmo y desarrollo decadente del juego, a medida que transcurre el partido se observa un correcto desenvolvimiento del deportista técnico y físico el cual da un giro completo al inicio del último cuarto donde las técnicas básicas son afectadas ya que se desarrollan de manera incorrecta, así como se visualiza el déficit defensivo y el juego se torna más lento y torpe por parte del equipo Guerreros del Baloncesto, esta situación da la iniciativa para generar un programa de entrenamiento físico.

Contextualización de la propuesta.

El trabajo de investigación se realizara en el coliseo de la parroquia de Conocoto (sede del Club Guerreros del Baloncesto), en el horario de 17:00 a 19:00 horario de entrenamiento de la categoría perteneciente al estudio.

El grupo de deportistas que estarán bajo el trabajo de estudio reúnen las siguientes característica: edad entre 16 y 17 años, género masculino, pertenecientes al club de estudio.

Diseño de la Propuesta.

Objetivo General propuesta.

Contribuir al desarrollo físico y personal de los deportistas mediante la implementación de situaciones de entrenamiento direccionadas a la preparación física.

Objetivos Específicos.

- Implementar ejercicios de fácil comprensión y ejecución para los deportistas adolescentes.

- Estimular el desarrollo de las capacidades físicas que carecen dentro del juego de baloncesto.
- Adaptar los entrenamientos en función de las falencias de los deportistas.

Ejes de análisis.

La preparación física en el ser humano es una necesidad en la actualidad, dentro de la cual encontramos requerimiento deportivo (para la competencia), terapéutico (para la recuperación física), apariencia física (estética) y medicinal (conservar y mejorar la buena salud).

La anatomía de los adolescentes es susceptible a los cambios, pero los hábitos con los que se viven en el hoy por hoy genera una deplorable salud física la cual repercute en su rendimiento dentro de los deportes, la mala alimentación, el sedentarismo y la falta de compromiso con su propio cuerpo a llevado a disminuir el número de jugadores capaces de llegar al alto rendimiento, claramente encontramos acepciones en algunas disciplinas deportivas, las cuales no son en el baloncesto, puesto que se necesitan jugadores totalmente activos, en preparación constante y en condiciones de afrontar una competencia y desenvolverse de manera adecuada, rindiendo a nivel óptimo y concluyéndola exitosamente sin generarse lesiones.

La preparación física aplicable a los deportistas del baloncesto debe proporcionar las condiciones adecuadas para soportar cargas continuas de fuerza y resistencia, en el caso del volumen dependerá del tipo de campeonato o etapa de entrenamiento en el que se

encuentre el deportista, en si tener facilidad de desplazamiento, resistencia de juego ofensivo y defensivo, su anatomía debe estar bien fortalecida, de tal manera que reduzca el riesgo de lesiones por sobre esfuerzo, y las caídas dentro de la práctica del deporte.

1. Cronograma de actividades.

Se plantea un cronograma que permita llevar a cabo la sistematización del proyecto, favoreciendo el orden cronológico del proceso como tal, dentro del cronograma consta un periodo de entrenamiento de 4 semanas donde los deportistas experimentaran la sistematización del programa de entrenamiento, en la última semana se analizara el desempeño físico de los deportistas mediante el juego de baloncesto.

Tabla 3. *Cronograma de actividades de la sistematización*

CRONOGRAMA						
MES	ENERO	DISTRIBUCIÓN				
AÑO	2023	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
ACTIVIDAD		02 AL 06	09 AL 13	16 AL 20	23 AL 27	30 AL 31
RECOLEXION DE INFORMACION BIBLIOGRAFICA, ELABORACION DE PROGRAMA		X				
APLICACIÓN DE PROGRAMA DE PREPARACION FISICA		X	X	X	X	
ANALISIS DE GUIA DE OBSERVACIONES						X

Fuente: Autoría propia

2. Programa de preparación física.

Usando como base lo visto anteriormente de los deportistas, fusionándolo con la información obtenida en esta investigación y siguiendo acorde al cronograma de sistematización se presentara el siguiente programa como opción a trabajar la preparación física en jugadores de categoría sub 17.

3. Cronograma de sesiones de entrenamiento.

El cronograma de las sesiones de entrenamiento divide el trabajo semanalmente, y dentro de cada semana se trabaja un total de 5 días.

Tabla 4. Cronograma de sesiones de entrenamiento

CRONOGRAMA DE CESIONES DE ENTRENAMIENTO																					
SEMANAS		Semana 1					Semana 2					Semana 3					Semana 4				
DIAS		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
GRUPO MUSCULAR A TRABAJAR	TREN SUPERIOR	x	x		x		x	x		x		x	x		x		x	x		x	
	TREN INFERIOR		x	x		x		x	x		X		x	x		x		x	x		x
	CORE	x		x		x		x	x		X		x		x	x		x		x	
TRABAJO AEROBICO		x	x	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
ASPECTOS A TRABAJAR		Hipertrofia					Transformación					Hipertrofia					Transformación				

Fuente: Autoría propia

4. Ejercicios.

Para la selección de ejercicios se toma en cuenta la sencillez de los mismos y la facilidad de realizarse por parte de los deportistas, es por esto que se exponen ejercicios básicos y utilizados por la mayoría de entrenadores y deportistas.

a. Aeróbicos:

- **Trote por distancia:** trote durante 35 minutos continuos. Este ejercicio puede incrementar la distancia gradualmente. Importante mantener el tiempo sin importar la distancia.

Figura 3. *Trote por distancia.*



Fuente: (shutterstock, 2023)

- **Juego 1 vs 1 cancha completa:** los deportistas se enfrenta uno a uno en toda la cancha donde deberán realizar un total de 3 aros para terminar el ejercicio, es una manera de trabajar el físico mediante el juego del baloncesto.

Figura 4. *Juego 1 vs 1.*



Fuente: (Baloncesto, 2013)

b. Musculares del tren superior.

- **Push ups (Flexión de brazos):** ubicando el cuerpo decúbito ventral sobre el piso apoyándose únicamente en palma de manos y puntas de pies, realizando wide push-ups las cuales son flexiones con las manos alejadas del cuerpo tensionando los músculos de tórax.

Figura 5. *Push ups (Flexión de brazos).*



Fuente: (Lunden, 2023)

- **Dip de tríceps:** apoyar las palmas de las manos sobre una superficie plana a espaldas del sujeto, donde mediante una flexión de brazos con 90 grados de ángulo en el codo se genere una tensión en los tríceps. Es importante mantener

los codos hacia atrás y las piernas extendidas apoyando los talones sobre el suelo.

Figura 6. *Dip de Tríceps.*



Fuente: (Lunden, 2023)

- **UP DOWNS (COMANDOS):** el sujeto adquiere una posición de plancha en la cual alternará su posición apoyando en el suelo las manos, posteriormente apoyando antebrazos, en este ejercicio además de trabajar la zona de la espalda alta y los tríceps, es un buen ejercicio para trabajar el CORE.

Figura 7. *Up Downs (comandos).*



Fuente: (Lunden, 2023)

c. Musculares del tren inferior.

- **Sentadillas:** la posición correcta para desarrollar este ejercicio es separando las piernas a la altura de los hombros, manteniendo el centro de cuerpo estable sobre la planta de los pies apoyada en el suelo, flexionar las rodillas enviando la cadera hacia atrás, sin dejar que las rodillas sobrepasen la punta de los pies y manteniendo siempre la espalda recta, dependiendo el nivel de separación que tengan los pies se activara un musculo distinto siendo estos, cuádriceps, isquiotibiales, aductores, glúteos.

Figura 8. *Sentadilla.*



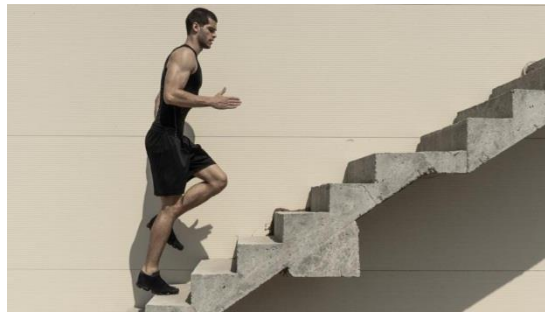
Fuente: (Fernando, 2020)

- **Serie de gradas:** este ejercicio aprovecha la estructura de una escalera para trabajar de manera unilateral, así como bilateral. Asegurarse de que cada serie o tramo a trabajar conste de 20 gradas, de no ser posible realizar las repeticiones correspondientes de tal manera que se llegue al número de

escalones para este ejercicio.

Se pueden aplicar estas variantes, subir uno a uno los escalones a un 50% de velocidad y descender caminando, subir dos a dos escalones a un 100% de velocidad y bajar caminando escalón por escalón.

Figura 9. *Serie de gradas.*



Fuente: ((CELMA))

- **Taca-taca** (sprint en posición defensiva): Dentro del baloncesto se conoce al (taca-taca) por ser un ejercicio relacionado a la resistencia muscular en el tren inferior direccionado a la defensa. Importante mantener la posición defensiva, con brazos extendidos hacia los lados, levantando los pies uno a uno realizando un sprint realizar el ejercicio en punta de pies. Cabe aclarar que el deportista debe relajar los músculos evitar sentarse después de cada set, el entrenador variara el tiempo del set según la orientación del trabajo a realizar.

Figura 10. *Taca-taca (sprint en posición defensiva).*



Fuente: Autoría propia

d. Core.

- **Plancha:** el cuerpo se ubica decúbito frontal apoyado sobre la punta de los pies y extremidades superiores apoyando manos o ante brazos elevando la pelvis y alineando hombros, cadera y tobillos manteniendo la vista firme hacia el frente, este ejercicio se realiza por tiempo entre 30 segundos y 1 minuto por serie o repetición.

Figura 11. *Plancha.*



Fuente: (Suquillo, 2021)

- **Plancha lateral:** colocando el cuerpo decúbito lateral recostado sobre el suelo, se eleva la cadera, apoyándose únicamente en el borde externo del pie y el antebrazo correspondiente al lado sobre el que se recuesta el deportista, alineando la cadera con los hombros y los tobillos con la mano en la cintura, manteniendo la vista firme hacia el frente y manteniendo el cuello perpendicular a la columna vertebral.

Figura 12. *Plancha lateral.*



Fuente: (Suquillo, 2021)

- **Crunch inclinado:** Recostado en el suelo decúbito dorsal y elevando las piernas con ayuda de una superficie elevada, llevando las manos a la nuca y separando los codos mientras la vista se mantiene hacia el frente, se realiza contracción del abdomen elevando y dejando caer lentamente el tronco, sin flexionar la espalda y el cuello. Este ejercicio es conocido comúnmente como abdominales.

Figura 13. *Crunch inclinado.*



Fuente: (Suquillo, 2021)

- **Crunch con giro:** con el cuerpo recostado en cubito dorsal elevando el tronco y las piernas, apoyando únicamente los glúteos, flexionando las rodillas alternadamente y coordinando un giro de 90 grados tocando el suelo con ambas manos hacia el lado al que se gira, siendo este el lado contrario a la pierna flexionada generando contracción en los oblicuos y en el recto abdominal, una repetición de este ejercicio es considera después de haber girado el tronco a ambos lados.

Figura 14. *Crunch con giro.*



Fuente: (Suquillo, 2021)

- **Roll-aut:** este ejercicio fortalece la zona lumbar con ayuda de un balón suizo o apoyados decúbito ventral sobre las manos en el balón o suelo y las rodillas en el piso, generando una contracción en los glúteo, isquiotibiales y lumbares, se eleva el tronco de tal manera en la que el deportista apoye su peso completo sobre la rodillas.

Figura 15. *Roll-aut*



Fuente: (Suquillo, 2021)

5. Análisis del proceso de entrenamiento.

El proceso de entrenamiento fue realizado con método progresivo, lo que quiere decir de menos a más. Poniendo en práctica los ejercicios mencionados, de igual manera se llevó a cabo una matriz de planificación propuesta a continuación.

Figura 16. Propuesta de Planificación

PROGRAMA DE PREPARACION FISICA			
DATOS INFORMATIVOS			
PLANIFICACIÓN N° 5			
DIRECCIONAMIENTO: DESARROLLO DE CAPACIDAD FISICA (HIPERTROFIA TREN GENERAL CON CARGAS DE 100 - 120 KG / VOL 50%) DEPORTISTAS: <u>Categoría sub 17</u>			
DOCENTES: Andrés Ramón			
Fecha: Miércoles 04 de Enero de 2023			
LUGAR: CONDOTO			
LOGRO ESPERADOS: Cumplir con la planificación, brindar la mejor experiencia deportiva y cumplir las metas establecidas en el programa.			
CLASE	FOCO DE LA CLASE ORIENTACION DEL CONTENIDO	SITUACION DEL TRABAJO	MATERIAL
HIPER TROFIA	TREN INFERIOR; CORE; TRABAJO AEROBICO	<p>CALENTAMIENTO</p> <p>LUBRICACION DE TODAS LAS ARTICULACIONES - ACTIVACION DE CONJUNTO MUSCULAR A TRABAJAR - ESTIRAMIENTO DEL CONJUNTO MUSCULAR A TRABAJAR.</p> <p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>TRABAJO DE GRADAS: EN 10 ASENSOS AL 50 % DE CAPASIDAD POR 2 SERIES; 10 ASENSOS AL 100% DE CAPASIDAD POR 2 SERIES - 3 SERIES DE 40 SENTADILLAS PROFUNDAS CON PUNTA DE PIES HACIA FUERA Y AMPLIA SEPARACION DE PIES - 4 SERIES DE 25 REPETICIONES - EN CRUNCH INCL</p> <p>PARTE FINAL</p> <p>TRABAJO LUMBAR 4 SERIES DE 40 REPETICIONES DE ROLLAUT -TROTE/ CARRERA CONTINUA DE 20 MINUTOS ALREDEDOR DE LA CANCHA - BASTIADO LACTICO - ESTIRAMIENTO.</p>	BALÓN SUIZO, GRADAS DEL COLICED, PLANIFICACION.
ELABORADO POR: Andrés Ramón			

Fuente: Autoría propia.

En el transcurso de 22 días de entrenamiento se realiza 5 controles de observación

evaluando cada una de las semanas con los siguientes parámetros:

Tabla 5. *Parámetros de observación semanal.*

OBSERVACIONES	
1	ACEPTACION DE LOS DEPORTISTAS
2	FACILIDAD DE DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS
3	DIFICULTADES DEL ENTRENAMIENTO
4	ASISTENCIA DE LOS DEPORTISTAS
5	OTROS

Fuente: Autoría propia

- **Semana 1.** El primer día de entrenamiento los deportistas generaron un interés óptimo hacia el inicio del proceso, el cual fue disminuyendo a medida que aumentaba la fatiga. Para el tercer día de entrenamiento ya faltaron 2 individuos pertenecientes al grupo. El desarrollo de los ejercicios fue fácilmente aceptado por los deportistas los cuales no tuvieron dificultad al realizarlos de manera técnica, el primer día de entrenamiento finalizó de manera adecuada con los resultados a esperar, cansancio y sin problema alguno aparente, al segundo día de entrenamiento los jugadores presentaron dolores musculares y dificultad parcial al moverse, reacción que desapareció después del calentamiento, la semana de hipertrofia termina de manera exitosa sin problema de lesiones y con asistencia de chicos completa.
- **Semana 2.** En esta semana se aplicó la transformación del trabajo realizado la semana pasada mantienen aún leves dolores en la zona del tren inferior y la zona abdominal. Se mantiene el trabajo aeróbico aumentando 5 minutos

más de trote, se implementa el juego de 1 vs 1 donde aún se observa déficit de rendimiento físico, considerando la fatiga por el entrenamiento durante los días 3, 4 y 5 de la semana los ejercicios con mayor volumen y menor carga, dentro de esta semana es notorio el como ya se encuentran acostumbrados al entrenamiento físico aplicado, aunque aún se dificulta el desarrollo de la tercera y cuarta serie de los ejercicios, y los últimos 5 minutos de trote.

- **Semana 3.** El objetivo a trabajar esta semana es nuevamente hipertrofia, que a comparación de la semana 1 los deportistas se presentan llenos de energía y prestos a realizar los entrenamientos, se mantiene el trabajo aeróbico aumentando esta semana a 30 minutos de trote, y trabajando con mayor carga y menor volumen, en el transcurso de la semana los deportistas demuestran total manejo de la técnica de cada uno de los ejercicios realizados, de tal manera que las rutinas son realizadas con mayor conciencia.
- **Semana 4.** Siendo esta semana mejor que las anteriores por mucho, los deportistas logran trotar 35 minutos de trote y duran alrededor de 5 minutos en el 1 vs 1, clara mente en este periodo de transformación de 5 días las cargas aumentan y el volumen disminuye, permitiendo desarrollar las capacidades físicas de manera gradual, se empieza a notar cambios en algunos de los deportistas como disminución de peso, mayor fuerza e incremento en su creación, pero de manera general se muestra el

desempeño aeróbico corriendo 40 minutos continuos en el 5 día.

- **Semana 5.** Acorde el cronograma de sistematización, en esta semana se realizan juegos entre las categorías, donde de manera satisfactoria se nota un incremento de agresividad defensiva durante el juego y constancia en el ataque dejando ver un aumento significativo en la velocidad, otro punto de observación es ver como mantienen el desarrollo correcto de las técnicas del baloncesto como los pases, el lanzamiento, los desplazamiento, y el control de balón, sin duda el hecho de que los deportistas mantengan aun energía una vez acabado el entrenamiento de estos dos días demuestra que sus capacidades físicas han incrementado.

Principales Hallazgos.

El objetivo principal de este proyecto Programa de preparación física para el Club Guerreros del Baloncesto categoría sub 17 es diseñar un programa de entrenamiento físico dirigido a la categoría ya mencionada, para mejorar su rendimiento en juego, lo que fue motivación de este proyecto.

Durante la investigación documental realizada se encontró la importancia del entrenamiento físico, siendo parte fundamental del deporte, la salud, e incluso de manera estética, se abordó temas como la alimentación, el sueño y ambientes de entrenamiento los cuales claramente son factores importantes para la preparación física, así como conocer las capacidades físicas que tiene el ser humano y el cómo influyen dentro del deporte.

Mediante la investigación para la elaboración de la propuesta (programa de preparación física) conocemos que hay mucha variedad de ejercicios los cuales podemos usar, sin embargo al momento de abordar chicos que inician en un deporte la sencillez es crucial, para un correcto desenvolvimiento del deportista.

En el análisis de las semanas trabajadas con el programa de preparación física se logra apreciar un incremento gradual de sus capacidades siendo el desenvolvimiento en cancha el ápice en el que nos enfocamos para determinar los resultados del proceso.

Conclusiones.

- La preparación física es apta para toda edad y género.
- La preparación física mejora la salud y ayuda mantenerla.
- Enfocándose en el por qué se realiza este proyecto y comparando la finalización del mismo, se puede apreciar que el rendimiento físico afecta de manera directa el desarrollo técnico y táctico del baloncesto.
- La resistencia aeróbica es el pilar fundamental de las capacidades físicas en el baloncesto.
- La preparación física específica es adecuada para el entrenamiento de un deportista.

Recomendaciones.

- Es recomendable realizar la preparación física bajo la guía de un profesional calificado, que analice y estructure una planificación especial para el deportista.
- Se recomienda a los entrenadores, actualizar el conocimiento profesional constantemente, para poder desempeñarse de manera más ágil y contemporánea, de acuerdo a la disciplina a la que se enfoque.
- Se recomienda alimentarse de manera adecuada y cumplir los ciclos de descanso para obtener resultados satisfactorios.
- Se recomienda a los deportistas y personas que crucen por un periodo de preparación física no comparar su progreso con otros deportistas, ya que cada persona es distinta al igual que su metabolismo y sistema anabólico.

Bibliografía

- Baloncesto, B. y. (2013). 1x1: TODOS LOS DÍAS. *1x1: TODOS LOS DÍAS*[<http://baloncestobasketymas.blogspot.com/2013/10/1x1-todos-los-dias.html>].
- Castel-Florit, Serrano, P., & Abreu, V. (2000). *Temas de Gerencia para la dirección por proyectos*. LA Habana: Minsap/Ensap.
- CELMA, H. (s.f.). Beneficios de subir y bajar escaleras para adelgazar y perder peso. *Mundo deportivo* [<https://www.mundodeportivo.com/vidae/ejercicio-fisico/20210628/410214787336/beneficios-subir-bajar-escaleras-act-pau.html>].
- Changeux, J.-P. (1998). *lo que nos hace pensar*.
- Chourio, P. (2021). *Pedro Chourio - educación física deporterecreación y salud*. Obtenido de preparacion física: <https://peterball12.wordpress.com/2021/05/10/preparacion-fisica-2/>
- Cox, R. (2009). *Pisocología del deporte conceptos y sus aplicaciones 6ta edición*. Estados Unidos: Editorial Mesdica Panamericana.
- Dantas, E. H. (2012). *La practica de la preparacion fisica*. España: Editorial Paidotribo.
- Fernando, C. (2020). Como hacer una sentadilla. *REMUS blog FITNESS*. [<https://www.remusfitness.com/blog/como-hacer-una-sentadilla/>].
- FIBA. (2014). *Fabasket*. Recuperado el 2023, de Federacion Aragonesa de Baloncesto: <http://fabasket.com/docum/Reglas%20de%20Juego%20FIBA%202014.Pdf>
- Goio, F. (2022). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *Revista de investigacion cuerpo cultura y movimiento*, 81.
- Jaimes, L. M. (2019). Resistencia, fuerza, velocidad e índice de masa corporal (IMC) y su impacto en el. *Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes*, [Universidad Cooperativa de Colombia]. Bucaramanga, Venezuela.

- Jimenes, C. (2021). El entrenamiento de las capacidades físicas condicionales de los salvavidas: un enfoque teorico-metodologico. *Ciencia y deporte. vol 6. No 2. cuba*, 126.
- Leonardo, J., Antonio, M., Sebastian, J., & Manuel, A. (2019). Resistencia, fuerza, velocidad e índice de masa corporal (IMC) y su impacto en el. *Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, [Universidad Cooperativa de Colombia]*.
<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/84d3eac1-3bd2-43e9-9e03-fee029a37f2c/content>.
- Lloret, M. (2000). *Anatomia Aplicada a la Actividad Fisica y Deportiva*. España: Paidotribo.
- Luis, F. (2020). *Nutrición deportiva. Citius, altius, fortius*. Obtenido de SciELO:
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112020000700001&script=sci_arttext&tlng=pt
- Lunden, S. (2023). 10 EJERCICIOS PARA TONIFICAR LOS BRAZOS EN CASA. *10 EJERCICIOS PARA TONIFICAR LOS BRAZOS EN CASA*
[\[https://www.runtastic.com/blog/es/10-ejercicios-para-tonificar-los-brazos/\]](https://www.runtastic.com/blog/es/10-ejercicios-para-tonificar-los-brazos/).
- Marco, C. (2011). LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FUTBOL DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA "LA GRAN MURALLA " INCIDE EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS CAMPEONATOS INTERESCOLARES. *[TRABAJO DE INVESTIGACIÓN, UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO]*<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/510/1/CF-06.pdf>. Ambato, Ecuador.
- Martínez, O. (2021). LAS CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS EN LA INICIACIÓN DEL. *Licenciatura en ciencias de la educación mención cultura física. [UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO]*<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/32986/1/3.%20TESIS%20FUTBOL%20UTA%20OSWALDO%20MARTINEZ%20FIRMADO%20CORREGIDO-signed-signed.pdf>. Ambato, Ecuador.

- Maya, S., & Rivas, J. (2001). *Experiencias y casos de comportamiento del consumidor*. España: Editorial Rsic.
- Morales, A. (2022). El entrenamiento de la pliometría en el jugador de baloncesto. Una revisión sistemática. Facultad de Cultura Física, Universidad Central del Ecuador. [Trabajo de titulación modalidad Artículo Profesional de Alto Nivel previo a la obtención del título de Magister en Entrenamiento Deportivo]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/28218/1/UCE-FCF-CPO-MORALES%20NESTOR.pdf>. Quito, Ecuador: Quito UCE.
- Platonov, V. (. (2001). *La Preparación Física 4ta edicion*. España: Editorial Paidotribo.
- Prieto, L., Giraldo, A., & Salas, M. (2019). Programa de entrenamiento propioceptivo y su importancia en las capacidades coordinativas. *R. Actividad fis. y deporte*. [file:///C:/Users/FAMILIA/Downloads/1262-Texto%20del%20art%C3%ADculo-7394-1-10-20190630.pdf], 120-141.
- Real Academia Española. (2020). *Diccionario de la lengua española*. Obtenido de <https://dle.rae.es/ordenada>
- Secretaria del Deporte. (2023). acuerdo ministerial. *ACUERDO Nro. 0259 [Club Guerreros del Baloncesto]*. Ecuador.
- shutterstock. (2023). trote. *imagenes de trote* [<https://www.shutterstock.com/es/search/trote>].
- Solarte, V. (2022). ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES PARA EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL CICLISMO DE MONTAÑA EN DEPORTISTAS DEL CLUB TEAM RB+, DE LA CIUDAD DE IBARRA AÑO 2021. [Posgrado de la univercidad tecnica del norte], <http://repositorio.utn.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/13406/1/PG%201241%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>. Ibarra, Ecuador.
- Suquillo, S. (2021). Revisión bibliográfica sobre la eficacia del fortalecimiento de los músculos del CORE para la disminución de la diástasis abdominal en posparto. [licenciatura en Terapia Física, univercidad central del ecuador].

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/25501/1/FCDAPD-DCTF-SUQUILLO%20SANDRA.pdf>.

V, P. (2001). *La Preparación Física* 4ta edición. España: Editorial Paidotribo.

WILMAR, A. (2008). INFLUENCIA DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA BASADO. *INSTITUTO UNIVERSITARIO EDUCACION FISICA [SEMINARIO DE ENFASIS II GUSTAVO RAMON SUAREZ]*<http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/201-influencia.pdf>.

Zapata, L. (2022). Actividad física e imagen corporal de los adolescentes: Revisión teórica. [*EmásF: Revista digital de educación física*].
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8647019>, 122-126.

Zimmermann, K. (2004). *Entrenamiento muscular*. España: Editorial Paidotribo.

Reporte anti plagio



RAMONC~1

11% Similitudes
 < 1% Texto entre comillas
 < 1% similitudes entre comillas
 0% Idioma no reconocido

Nombre del documento: RAMONC-1.PDF
 ID del documento: 3023b05942ec22ad0215680aa75be385cb530b5d
 Tamaño del documento original: 819,38 ko

Depositante: Gladys Barragan
 Fecha de depósito: 14/3/2023
 Tipo de carga: interface
 fecha de fin de análisis: 15/3/2023

Número de palabras: 11.252
 Número de caracteres: 90.117

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes principales detectadas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	repository.udca.edu.co 1 fuente similar	3%		Palabra s idénticas : 3% (362 palabra s)
2	www.deporte.gob.ec 5 fuentes similares	2%		Palabra s idénticas : 2% (273 palabra s)
3	emaef.webcindario.com 3 fuentes similares	2%		Palabra s idénticas : 2% (195 palabra s)
4	www.dspace.uce.edu.ec	1%		Palabra s idénticas : 1% (192 palabra s)
5	peterball12.wordpress.com Preparación física. PEDRO CHOURIO – EDUCACIÓN FL. 13 fuentes similares	1%		Palabra s idénticas : 1% (174 palabra s)

Fuentes con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	deporteyliderazgo.com Preparación Física: factores, preparación y metodología - N... https://deporteyliderazgo.com/PerfWeb/Detail/Publicacion/10568	< 1%		Palabra s idénticas : < 1% (24 palabra s)
2	es.scribd.com Lee Anatomía aplicada a la actividad física y deportiva de Mario Llor... https://es.scribd.com/book/282713488/Anatomia-aplica-de-a-la-actividad-fisica-y-deportiva	< 1%		Palabra s idénticas : < 1% (19 palabra s)
3	repository.ucc.edu.co https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/11818/1/2019_Resistencia_fuerza_velocidad.pdf	< 1%		Palabra s idénticas : < 1% (22 palabra s)
4	dspace.uceuenca.edu.ec Efecto del entrenamiento coordinativo- propioceptivo sobr... http://dspace.uceuenca.edu.ec/bitstream/123456789/95332/1/Trabajo%20de%20Titulacion.pdf	< 1%		Palabra s idénticas : < 1% (18 palabra s)
5	repositorio.utn.edu.ec Estudio de las capacidades coordinativas en la ejecución de... http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/9396/6/05_FCCYT_3789_TRABAJO_GRADO.pdf#sc	< 1%		Palabra s idénticas : < 1% (16 palabra s)

Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas)

Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

- <http://baloncestobanketymas.blogspot.com/2013/10/1x1-todos-los-dias.html>
- <https://www.mundodeportivo.com/vidaejercicio>
- <https://www.remusfitness.com/blog/como-hacer-una-sentadilla/>
- <https://repository.ucc.edu.co/bitstream/core/bitstream/184d3eac1-3bd2-43e9-9e03>
- <https://cielo.scii.es/cielo.php?pid=S0212>

Anexos.

- Evidencia fotográfica.

Figura 17. *Evidencia fotográfica 1*



Fuente: Autoría propia

Figura 18. *Evidencia fotográfica 2*



Fuente: Autoría propia

Figura 19. *Evidencia fotografía 3*



Fuente: Autoría propia

Figura 20. *Evidencia fotográfica 4*



Fuente: Autoría propia

Figura 21. *Evidencia fotográfica 5*



Fuente: Autoría propia

Figura 22. *Evidencia fotográfica 6*



Fuente: Autoría propia

- **Planificación de entrenamiento.**

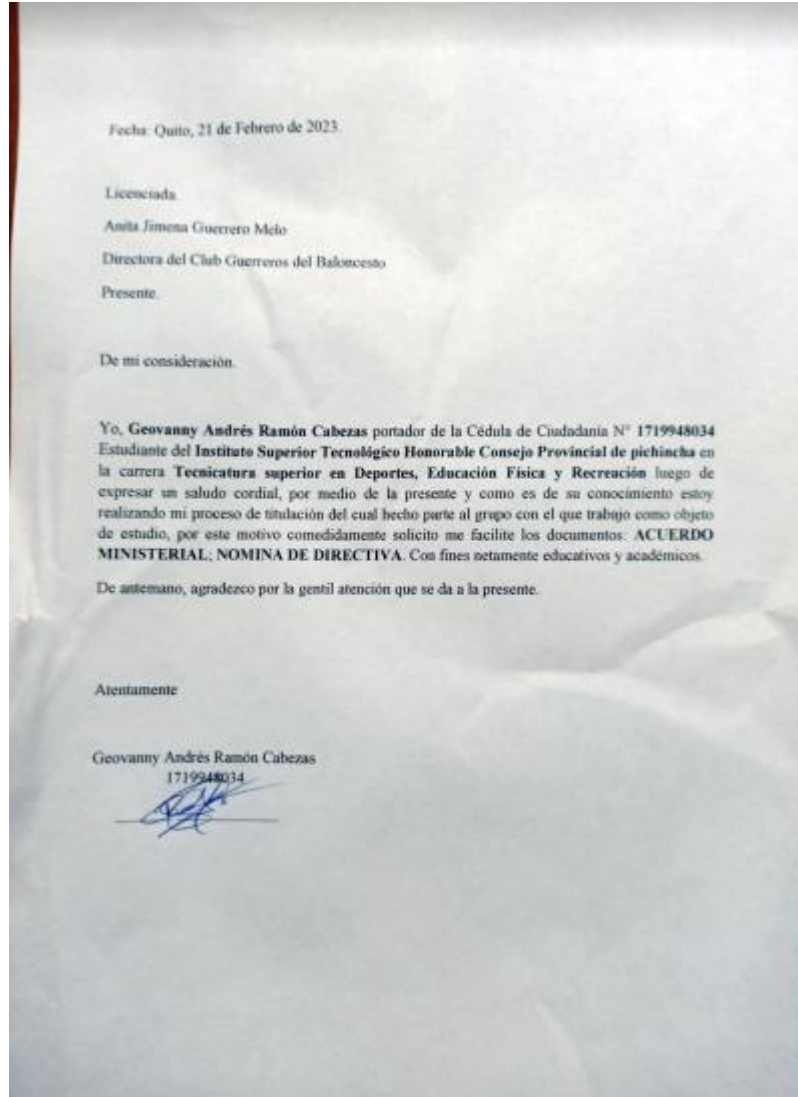
Tabla 6. *Formato de planificaciones*

PROGRAMA DE PREPARACION FISICA			
DATOS INFORMATIVOS			
MICRO PLANIFICACION: 3			
DIRECCIONAMIENTO: DESARROLLO DE CAPACIDAD FISICA (HIPERTROFIA TREN GENERAL CON CARGAS DE 100 - 120 FC / VOL 50% DEPORTISTA: <u>CATEGORIA SUB 17 GUERREROS DEL BALONCESTO</u>			
DOCENTES: Andrés Ramón			
Fecha: Miércoles 04 de Enero de 2023			
LUGAR: CONOCOTO			
LOGRO ESPERADOS: Cumplir con la planificación, brindar la mejor experiencia deportiva y cumplir las metas establecidas en el programa.			
CLASE	FOCO DE LA CLASE ORIENTACION DEL CONTENIDO	SITUACION DEL TRABAJO	MATERIAL
HIPERTROFIA	TREN INFERIOR; CORE; TRABAJO AEROBICO	<p>CALENTAMIENTO</p> <p>LUBRICACION DE TODAS LAS ARTICULACIONES - ACTIVACION DE CONJUNTO MUSCULAR A TRABAJAR - ESTIRAMIENTO DEL CONJUNTO MUSCULAR A TRABAJAR.</p> <p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>TRABAJO DE GRADAS: EN 10 ASENSOS AL 50 % DE CAPASIDAD POR 2 CERIEN; 10 ASENSOS AL 100% DE CAPASIDAD POR 2 SERIES - 3 SERIES DE 40 SENTADILLAS PROFUNDAS CON PUNTA DE PIES HACIA FUERA Y AMPLIA SEPARACION DE PIES - 4 SERIES DE 25 REPETICIONES EN CRUNCH INCL</p> <p>PARTE FINAL</p> <p>TRABAJO LUMBAR 4 SERIES DE 40 REPETICIONES DE ROLL-AUT -TROTE/ CARRERA CONTINUA DE 20 MINUTOS ALREDEDOR DE LA CANCHA - BASIADO LACTICO - ESTIRAMIENTO.</p>	BALÓN SUIZO, GRADAS DEL COLICEO, PLANIFICACION,
ELABORADO POR: Andrés Ramón			

Fuente: Autoría propia

- **Carta solicitud de documentos.**

Figura 23. *Solicitud de documentos*



Fuente: Autoría propia

- **Directorio Club Guerreros del Baloncesto.**

Oficio Nro. MD-DAD-2022-0437-OF
Quito, D.M., 07 de marzo de 2022

Asunto: Registro de Directorio del Club Deportivo Especializado Formativo "Guerreros del Baloncesto"

Señor
Mauricio Javier Estrella Vaca
En su Despacho

De mi consideración:

En atención a su oficio Nro. SG01-001-2022 de 20 de enero de 2022, ingresado a este Portafolio de Estado con trámite Nro. MD-DA-2022-0813-INGR, de 21 de enero de 2022, mediante el cual solicita el registro de Directorio del Club Deportivo Especializado Formativo "Guerreros del Baloncesto", al respecto me permito indicar lo siguiente:

Una vez revisada la documentación requerida para el Registro de Directorio y al amparo de lo establecido en el artículo 15 del Acuerdo Ministerial Nro. 0389 de 20 de septiembre de 2021, y, acorde a la fundamentación contenida en el memorando Nro.

MD-DAD-2022-0377-MEM de 03 de marzo de 2022, mediante el cual se emitió informe jurídico favorable para el registro de Directorio, se determina que la solicitud cumple con los requisitos establecidos en la normativa legal vigente.

Por lo expuesto, se procede con el registro de Directorio del Club Deportivo

Especializado Formativo "Guerreros del Baloncesto", entidad que obtuvo personería jurídica y aprobó su estatuto mediante Acuerdo Nro. 0259 de 22 de abril de 2021, suscrito por Flavio Israel Verdugo Ormaza, Subsecretario de Deporte y Actividad Física del Ministerio del Deporte a la fecha.

El Directorio electo en Asamblea General Extraordinaria de 22 de mayo de 2021, para el período de CUATRO AÑOS, comprendido entre el 22 de mayo de 2021 hasta el 22 de mayo de 2025, se encuentra conformado por las siguientes personas:

PRESIDENTE: ESTRELLA VACA MAURICIO JAVIER

VICEPRESIDENTE: ESTRELLA GUERRERO RUBENS XAVIER

SECRETARIO: BETANCOURT BERRONES MARÍA AUGUSTA

TESORERO: ESTRELLA GUERRERO ENRIQUE NICOLAS

VOCALES PRINCIPALES:

PRIMERO: HIDALGO MACHADO MARIANA CLOTILDE

SEGUNDO: VILLACRES HIDALGO MAYRA CAROLINA

1/2

* Documento firmado electrónicamente por Quipux