

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDOS	PÁGINAS
Portada	I
Extracto / Abstract	II
Información Legal	III
Dedicatoria	VI
Agradecimiento	VII
Legalización de Firmas	VIII
Índice	IX
Resumen Ejecutivo	XXII
Introducción	XXIV

PRIMERA PARTE

1.	Problema de Investigación	1
1.1	Identificación del Problema	1
1.2	Formulación del Problema	2
1.3	Objetivos	2
	1.3.1 Generales	2
	1.3.2 Específicos	2
1.4	Justificación	3

SEGUNDA PARTE

2. MARCO TEORICO

CAPITULO I

2.1. PLIOMETRIA

2.1.1. Introducción	4
2.1.2. Definición	5
2.1.3. Fases de la Pliometría	5
2.1.3.1 Fase de Preactivación	5
2.1.3.2 Fase de Activación	5
(Contracción muscular excéntrica)		
2.1.3.3 Fase de Contracción muscular concéntrica.....		6
2.1.3.4 Bases de los Ejercicios Pliometricos.....		7
2.1.3.4.1 Longitud del Músculo de Equilibrio.....		7
2.1.3.4.2 Longitud del Músculo en Reposo.....		7
2.1.3.4.3 Modelo Mecánico del Músculo.....		8

2.1.3.4.4 Dinámica de la contracción muscular durante el ejercicio pliométrico	9
2.1.3.3.5 Beneficios Conseguídos para el Músculo.....	10
2.1.4 Fundamentos de la Pliometría.	11
2.1.5 Factores Fisiológicos de la Pliometría.....	11
2.1.6 Puntos a Tomar en Cuenta en los Ejercicios Pliometricos.....	12
2.2. MULTISALTOS	13
2.2.1. Según su Intensidad	14
2.2.1.1. Multisaltos de baja intensidad.....	14
2.2.1.2. Multisaltos de alta intensidad.....	14
2.2.1.3. Multisaltos dificultados	15
2.2.1.4. Multisaltos facilitados	15
2.2.2. Según su Forma de Realización	16
2.2.2.1. Multisaltos horizontales	16
2.2.2.2. Multisaltos verticales	18
2.2.2.3. Saltos "en profundidad" o pliométrico.....	19

2.3. OTOGENESIS MOTORA	20
2.3.1. Transfiguraciones	21
2.3.1.1. Primera Transfiguración	21
2.3.1.2. Segunda Transfiguración.....	22
2.3.2. Fases sensitivas o capacidades físicas de acuerdo al desarrollo de la ontogénesis	23
2.3.2.1. Razones fisiológicas de las distintas capacidades.....	24
2.4. FUERZA	26
2.4.1 Definición	26
2.4.2. Tipos de fuerza	26
2.4.2.1. Fuerza máxima	26
2.4.2.2. Fuerza explosiva	27
2.4.2.3. Fuerza – resistencia	28
2.4.3. Actividad Muscular Isométrica – Isotónica.....	29
2.4.4. Factores que Influyen en la Fuerza.....	30

2.5. LA FUERZA EN LOS NIÑOS	31
2.5.1. Introducción	31
2.5.2. La musculación y el desarrollo infantil.....		33
2.5.3. Mitos y realidades del entrenamiento de la fuerza en los niños.....		34
2.5.4. Prevención y educación	35
2.5.5. El Entrenamiento de la Fuerza con Preadolescentes.....		36
2.5.6. Consideraciones del programa	37
2.5.7. Programa indicado	37
2.6. EL TIRO AL ARO	38
2.6.1. Importancia	38
2.6.2. Factores comunes de todos los tiros.....		40
2.6.3. Clases de tiro	41
2.6.3.1. Tiro libre	41
2.6.3.2. Tiro estático	44
2.6.3.3. Tiro tras parada	45

2.6.3.4. Tiro en movimiento	46
2.6.3.5. Tiro de gancho	50
2.6.3.6. Tiro en suspensión	52
2.6.4 Errores Más Frecuentes	54

TERCERA PARTE

CAPITULO II

3. DISEÑO METODOLOGICO

3.1 Tipo de Investigación	57
3.2 Población y Muestra	57
3.2.1 Descripción del Universo Sujeto u Objeto de Estudio.....		57
3.3 Formulación de Hipótesis	57
3.4 Identificación de Variables	58
3.5 Operacionalización de Variables	59
3.6 Instrumentos de Investigación	60
3.7 Recolección de Datos	65

3.8 Tratamiento y Análisis Estadístico de los Datos.....	65
3.8.1 Análisis de los Test Iniciales del Tiro al Aro en Movimiento.	
3.8.1.1 Test Físico General Jump Test	66
3.8.1.2 Test de Tiro al Aro en Movimiento Lado Derecho.	68
3.8.1.3 Test de Tiro al Aro en Movimiento Lado Izquierdo.	70
3.8.1.4 Test de Tiro al Aro en Movimiento Lado Derecho con Pase Directo.	72
3.8.1.5 Test de Tiro al Aro en Movimiento Lado Izquierdo con Pase Directo.	74
3.8.1.6 Test de Tiro al Aro en Movimiento Lado Derecho con Pase Indirecto.	76
3.8.1.7 Test de Tiro al Aro en Movimiento Lado Izquierdo con Pase Indirecto.	78
3.8.2 Análisis de los Test Iniciales (Pre-Test) y Test Finales (Post-Test)	
3.8.2.1 Jump Test	80
3.8.2.2 Test de Tiro al Aro en Movimiento Lado Derecho.	82

3.8.2.3 Test de Tiro al Aro en Movimiento		
Lado Izquierdo.		84
3.8.2.4 Test de Tiro al Aro en Movimiento		
Lado Derecho con Pase Directo.		86
3.8.2.5 Test de Tiro al Aro en Movimiento		
Lado Izquierdo con Pase Directo		88
3.8.2.6 Test de Tiro al Aro en Movimiento		
Lado Derecho con Pase Indirecto.....		90
3.8.2.7 Test de Tiro al Aro en Movimiento		
Lado Izquierdo con Pase Indirecto.....		92
3.9 Comprobación de Hipótesis		94

CUARTA PARTE

CAPITULO III

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones		95
4.2 Recomendaciones		97

BIBLIOGRAFIA	98
ANEXOS	101

QUINTA PARTE

CAPITULO IV

5. PROPUESTA ALTERNATIVA

1. Justificación e Importancia	106
2. Objetivos	107
3. Beneficiarios	107
4. Descripción de la Propuesta	108

Propuesta Metodológica de la Aplicación de Ejercicios Pliométricos para el Desarrollo de la Técnica en el Tiro al Aro.

4.1 Consideraciones	108
4.1.1 Intensidad	108
4.1.2 Volumen	108

4.1.3 Frecuencia	109
4.1.4 Recuperación	109
4.2 Para programar los ejercicios pliométricos, debo tener en cuenta:		109
4.2.1 Observaciones	110
4.2.2 Metodología	112
4.2.3 Técnica de ejecución	113
4.3 Ejercicios Pliometricos Simples (sin implementos)		114
4.3.1 Pata coja	114
4.3.2 Canguro	115
4.3.3 Alternos	116
4.3.2 Salticado	117
4.4 Ejercicios Pliometricos de Bajo Impacto		
4.4.1 Salto a pies juntos sin impulso.....		118
4.4.2 Salto lateral sobre un obstáculo.....		118
4.4.3 Saltos frontales sobre conos.		119

4.4.4 Saltos sobre conos seguidos de sprints.....	119
4.4.5 Saltos laterales sobre conos.....	120
4.5 Saltos a Profundidad	
4.5.1 Saltos a Profundidad con Giro.....	121
4.5.2 Salto con toma de peso y salto vertical	
Hacia el obstáculo	123
4.5.3 Salto en profundidad con los pies juntos.....	124
4.5.4 Drop Jump a una pierna	125
4.5.5 Saltos en Lateralidades	125
4.5.6 Pirámides	126
4.5.7 Multisaltos sobre cajas	
con máxima flexión de pierna	127
4.5.8 Saltos subiendo peldaños o gradas.....	127
4.5.9 Salto en Dimensión con Pies Juntos.....	128
4.5.10 Salto en Dimensión con Pasos	129
4.5.11 Saltos entre obstáculos	129

4.6 Ejercicio Pliométrico de Reactividad y Explosividad con Peso.

4.6.1 Ejercicio Pliométrico de Reactividad con Obstáculo.....	130
4.6.2 Ejercicio Pliométrico de Reactividad con Peso	130
4.6.3 Ejercicio Pliométrico de Explosividad con Peso	131
4.6.4 Ejercicio Pliométrico de Explosividad con Pesas, con Cambio de Paso en el Aire.....	132

4.7 Ejercicios Pliometricos con Instrumentos de Baloncesto

4.7.1 Tocar de Dedos	132
4.7.2 Tocar de Dedos con Balón	133
4.7.3 Recoger Balones.	134
4.7.4 Giros Cortos y Tiros en Suspensión.	136
4.7.5 Intento de Dunk - Shot Desde Drop Jump.....	138
4.7.6 Intento de Desde Drop Jump con 2 Pasos.....	139

4.7.7 Intento de Desde Drop Jump con 2 Pasos y Pase	140
4.7.8 Salto al Tablero Desde Drop Jump.	141
4.7.9 Recibir, Lanzar o Pasar Desde Drop Jump.....	142
4.7.10 Ejercicio debajo del poste	143
5. Sugerencias Metodológicas Para Aplicar la Propuesta....	144