

Resumen

El basquetbol que es un deporte acíclico, y con fases predominantes del sistema energético de fosfágenos, donde existe muchas acciones de cambios de velocidad y de dirección con el objetivo de encestar la mayor cantidad de aros para obtener el triunfo por la cual se debe enfatizar mucho el desarrollo de la fuerza explosiva como capacidad determinante del basquetbol.

El método balístico es un método de entrenamiento, donde su fuerza interna es mayor que la carga externa donde permitirá desarrollar paralelamente la técnica con el desarrollo físico de la fuerza explosiva que servirá de incremento para una mayor efectividad de los tiros al aro.

Es por ello que en esta investigación demostramos que el método balístico es un medio idóneo para mejorar la fuerza explosiva y por ende incidir el fundamento técnico de tiro al aro en movimiento mejorándolo significativamente. Para lograr esto en una primera instancia evaluamos la fuerza explosiva y el fundamento técnico de tiro en movimiento en dos facetas a pie firme y en movimiento en una segunda instancia se diseñó y aplico ejercicios con énfasis en el método balístico, para finalmente volver a evaluar la fuerza explosiva y la técnica de tiro al aro, lo que al final demostramos la hipótesis de trabajo en donde se pudo lograr mejores resultados mediante la aplicación del método balístico.

Palabras clave: baloncesto, fuerza explosiva, balístico, tiro al aro

Abstract

Basketball, which is an acyclic sport, and with predominant phases of the phosphagen energy system, where there are many actions of speed and direction changes with the aim of scoring as many hoops as possible to obtain victory, for which much emphasis should be placed. the development of explosive strength as a determining capacity of basketball

The ballistic method is a training method, where its internal force is greater than the external load where it will allow the development of the technique in parallel with the physical development of the explosive force that will serve as an increase for a greater effectiveness of the shots at the hoop.

That is why in this research we demonstrate that the ballistic method is an ideal means to improve explosive force and therefore influence the technical foundation of shooting hoops while improving it significantly. To achieve this, in the first instance, we evaluated the explosive force and the technical foundation of shooting in motion in two facets on firm foot and in motion, in a second instance, exercises were designed and applied with an emphasis on the ballistic method, to finally re-evaluate the explosive force and the hoop shooting technique, which in the end we demonstrate the working hypothesis where better results can be achieved by applying the ballistic method.

Keywords: basketball, explosive force, ballistic, hoop shooting