

## **RESUMEN**

Existen múltiples metodologías de entrenamiento del baloncesto hoy en día, desde el enfoque técnico, táctico hasta el trabajo en equipo, sin olvidar la preparación física del deportista, pero este último en muchas ocasiones no ha está bien estructurado y aplicado en edades tempranas, puesto que el desconocimiento, mala planificación, riesgo de lesión y sobre todo los mitos que rodean al tipo de entrenamiento evita que el deportista desarrolle todo su potencial. Es por lo antes mencionado que esta tesis se enfoca en desmentir muchos de estos mitos con la aplicación de una guía de ejercicios donde se trabaje fuerza con método balístico, para potencializar su rendimiento deportivo a futuro. Se realizó un pre-test para observar el nivel de efectividad en el cual se encontraban los deportistas con el elemento técnico de tiro en movimiento, continuo, con pase directo y con pase indirecto y luego se planteó una guía de ejercicios utilizando un trabajo de fuerza con método balístico, procurando respetar las edades y fases sensitivas de los deportistas para estructurar la dosificación y recuperación adecuada, luego de un determinado tiempo de aplicar la guía de ejercicios se desarrolló un post test y analizó los resultados obtenidos para comprobar la viabilidad de la tesis y confirmar que existió resultado positivamente significativo tanto a nivel técnico como a nivel psicológico, optimizando el nivel de efectividad y el desarrollo integral del deportista.

**PALABRAS CLAVE:**

- **TIRO EN MOVIMIENTO**
- **MÉTODO BALÍSTICO**
- **GUIA DE EJERCICIOS**

## **ABSTRACT**

Nowadays, there are many basketball training methodologies, from a technical and tactical approach to teamwork, without forgetting the athlete's physical conditioning. The last one, is often poorly structured and applied at early age. So, the lack of knowledge, wrong planification, injury risk, and above all, the myths surrounding the training method avoid athletes to develop their full potential. Having said that, this thesis is focused on refuting a lot of those myths by applying an exercise guide where strength with the ballistic method is worked to enhance the athlete's performance in the future. A pre-test was made in order to assess the effectivity level where the athletes were, we used the in-movement and continued shoots and direct and indirect pass as technical elements; after that, an exercise guide where strength with the ballistic method is worked was proposed meeting athlete's age requirements and athlete's sensitive phases to structure the adequate dosing and recovering. After applying the exercise guide for a certain amount of time, a post-test was developed and the obtained results were assessed to prove the thesis's feasibility and to confirm that a positive significant result existed both, in technical and psychological approach optimizing the effectiveness level and the athlete's holistic development.

### **KEY WORDS:**

- **SHOOTING IN MOTION**
- **BALLISTIC METHOD**
- **EXERCISE GUIDE**