

EL ENTRENAMIENTO DE LA SALTABILIDAD EN JUGADORAS DE BALONCESTO DE ALTO NIVEL

THE TRAINING OF SALTABILITY IN HIGH LEVEL BASKETBALL PLAYERS

Autoras: Lic. Yailide Carrión- Ramírez

Dra. C Elsa Sivila- Jiménez

MSc. Noelvis Alvarez-García

Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”

País. Cuba

RESUMEN

La investigación se origina en las limitaciones que presenta el entrenamiento de la saltabilidad en las atletas de Baloncesto de alto nivel de Holguín. En la investigación se plantea como objetivo elaborar un conjunto de ejercicios generales y especiales para el desarrollo de la saltabilidad por posiciones de juego en el Baloncesto. Se aplicaron métodos de investigación del nivel teórico: histórico-lógico, analítico- sintético, inductivo-deductivo, de carácter empírico: la observación, la encuesta, el experimento y la medición, estos permitieron valorar la puesta en práctica de la propuesta pedagógica. Los principales resultados obtenidos en la investigación demuestran la efectividad de la distribución de los

saltos y la pertinencia de su aplicación práctica.

Palabras clave. Baloncesto femenino, saltabilidad, entrenamiento, ejercicios, posiciones de juego

ABSTRACT

The investigation originates in the limitations that the saltability training presents in the high level Basketball athletes of Holguín. The objective of the research is to develop a set of general and special exercises for the development of saltability by playing positions in Basketball. Research methods were applied at the theoretical level: historical-logical, analytic-synthetic, inductive-deductive, empirical: observation, survey, experiment and measurement, these allowed to assess the implementation of

the pedagogical proposal. The main results obtained in the investigation show the effectiveness of the distribution of the jumps and the relevance of its practical application.

Key words. Women's Basketball, saltability, training, exercises, game positions

INTRODUCCIÓN

El entrenamiento deportivo contribuye a la búsqueda de formas deportivas que garanticen la preparación de las atletas para las competencias, el mismo abarca la preparación física, técnico- táctica, teóricas y psicológica, las cuales constituyen una unidad durante el desarrollo de dicho proceso.

La preparación física es un aspecto fundamental dentro del proceso de entrenamiento; durante la cual se desarrollan las capacidades motrices en inseparable relación con el aumento de las posibilidades funcionales del organismo, el desarrollo físico multilateral y el fortalecimiento para la salud.

Dentro de los denominados deportes con pelota se encuentra el Baloncesto el cual requiere de destreza, percepción, análisis y respuesta rápida a estímulos externos, las cuales varían constantemente de acuerdo

con las acciones del juego, este deporte incluye aquellos aspectos en los cuales la actuación durante la competencia depende de la toma de decisiones en situaciones complejas para prevenir o ejecutar maniobras técnico-tácticas efectivas.

En la actualidad este deporte requiere aún más de jugadores con buenas condiciones biométricas y enormes exigencias físicas, es decir, se requiere de jugadores de gran estatura con enormes palancas, peso considerable para las luchas que se producen en el juego, unas condiciones físicas excelentes, basadas en la velocidad, elasticidad, resistencia y gran agresividad.

Todo este concepto está sustentado fundamentalmente sobre la base de la actual filosofía de juego impulsada por entrenadores de las universidades norteamericanas, referido al “*not stop game*” o juego continuo que procura dotar de contenido táctico activo y eficaz todas las fases de juego, para aportar al mismo una intensidad táctica alta y un desgaste físico notable. (Lorenzo, 1997)

Los atletas que demuestren un alto nivel de destreza en el juego poseen características excepcionales en coordinación, potencia, rapidez de piernas

y brazos y velocidad de reacción, todo lo que incide en el desarrollo de la saltabilidad.

La saltabilidad precisa del desarrollo de la fuerza explosiva lo que constituye un aspecto dentro del proceso de entrenamiento del Baloncesto ya que muchas de las acciones relacionadas con los aspectos ofensivos o defensivos tienen una relación directa con los saltos entre las que se encuentran: para los tiros, para los rebotes, para los pases, para los desplazamientos, para los tapones, para las intercepciones o recuperación del balón.

Una de las capacidades físicas de mayor importancia en el Baloncesto actual es la fuerza explosiva de piernas, de la que depende la capacidad de salto (saltabilidad), de las atletas. El desarrollo de la saltabilidad, de forma general, hay que analizarlo sobre la base de consideraciones fisiológicas, metodológicas y prácticas con las que se da un amplio panorama sobre el desarrollo de esta.

El entrenamiento de la capacidad de salto implica, necesariamente, el mejoramiento de la relación entre fuerza máxima y la fuerza explosiva, buscando generar la

mayor cantidad de fuerza posible, en el más corto tiempo. La fuerza de salto, la velocidad de movimiento y la capacidad de aceleración, representan cualidades fundamentales para un óptimo rendimiento en, prácticamente, casi todas las especialidades o formas deportivas conocidas.

Según Cometti, (2002) esta acción representa la más intensa en el Baloncesto. La mayoría de los saltos que se realizan en la actividad deportiva del Baloncesto, se manifiestan con altos niveles de fuerza explosiva y reactiva. Pero eso constituye un papel fundamental el entrenamiento de la fuerza máxima y la potencia como base del desarrollo de la saltabilidad.

La saltabilidad es entrenada desde hace varios años a partir del método pliométrico, término que proviene del vocablo griego “*pleytein*” cuyo significado es aumentar, y “*metric*”, que significa medida Corzo, (2005). Este método es originario de Europa Oriental, Verkhoshansky (2001) es uno de los principales especialistas que se dedicó a su desarrollo e investigación.

Para someterse a un programa de entrenamiento pliométrico es importante que el jugador de Baloncesto cuente con

una buena flexibilidad muscular, y con altos niveles de fuerza excéntrica. Los ejercicios pliométricos son de carácter poliarticular, es decir, de características de cadenas musculares cerradas. Buscan que el deportista desarrolle la aceleración horizontal o vertical de la fuerza realizada contra el suelo, según las demandas del juego.

Es importante conocer con especificidad las características de los saltos que se producen en el deporte, porque se pueden orientar los entrenamientos hacia el desarrollo de los saltos fundamentalmente verticales, o con considerable componente horizontal.

A partir de los conocidos Test de Bosco, (1994) se pueden evaluar las fuerzas explosivas y reactiva en el salto, con los Squat-Jump (SJ), Counter-Movement-Jump (CMJ) y Drop Jump (DJ), y calcular el índice Q (relación entre tiempo de vuelo y tiempo de contacto). También se utiliza en el básquetbol el Salto Abalakov (ABK), para valorar la utilización coordinada de los brazos en el salto.

En la actualidad el desconocimiento en cuanto a la organización y dosificación de la carga para el entrenamiento de la saltabilidad en el Baloncesto por parte de

los entrenadores cubanos es insuficiente, lo cual atenta de forma directa a que los atletas puedan elevar el nivel óptimo en cuanto a lo que se exige por el programa de preparación del deportista para la categoría de mayores en este deporte.

En Cuba existen antecedentes de investigaciones realizadas por Freyre (2014, 2015a, 2015b, 2015c, 2016) dirigidas a temas como la fuerza explosiva, la evaluación del salto vertical, de los saltos Abalakov y del salto contramovimiento en jugadores de Baloncesto de alto nivel de la provincia Holguín. No obstante, no particulariza en aspectos de la saltabilidad por posiciones de juego, limitación que utilizan las investigadoras para realizar el estudio.

Por todas estas razones es que se propone una selección adecuada de los ejercicios para los saltos en el Baloncesto femenino de alto nivel, el que debe realizarse por periodos, etapas y posiciones de juego, que a su vez posibilite elevar el nivel de la saltabilidad, aspecto este que permite que los atletas tengan una mayor posibilidad en la lucha por ganar un balón tanto en su área de juego como en la del rival, así como en las acciones de tiros al aro.

Independientemente de lo planteado se constata en el diagnóstico realizado que no siempre los ejercicios están atemperados a las exigencias de la capacidad.

Para corroborar estas consideraciones y luego de la aplicación de instrumentos como la observación, la entrevista, la encuesta y la revisión de documentos oficiales realizados en el Baloncesto de alto nivel en Holguín (Comisión Nacional de Baloncesto, 2013, 2014, 2015), se pudieron constatar las siguientes insuficiencias:

- Bajo desarrollo de la saltabilidad en las extremidades inferiores (piernas) la cual se manifiesta en el pobre rendimiento en los desplazamientos, saltos y rebotes.
- La dosificación de las cargas para la saltabilidad, se realiza de forma general y no por posiciones de juego.
- Es insuficiente la preparación metodológica capaz de orientar con objetividad a entrenadores y preparadores físicos de cómo desarrollar el entrenamiento de la saltabilidad en el Baloncesto femenino de alto nivel en Holguín.

A partir de lo anterior se determinó como problema científico: ¿Cómo perfeccionar el

entrenamiento de la saltabilidad en las jugadoras de Baloncesto de alto nivel de Holguín?

Se declaró como objetivo: elaborar un sistema de ejercicios de multisaltos especiales que propicie el entrenamiento de la saltabilidad en las jugadoras de Baloncesto de alto nivel de Holguín.

METODOLOGÍA

La población estuvo compuesta por 12 jugadoras del equipo de Baloncesto sexo femenino de alto nivel que participó en el Torneo nacional de ascenso 2014- 2015. Las cuales poseen una edad promedio de 20 años, cuentan con una edad deportiva de 13.5 años y la talla es de 179.8 cm.

Del nivel teórico se emplearon:

Histórico- lógico: su utilidad básica consistió en poder estudiar y revelar los rasgos significativos que han trascendido en el proceso de entrenamiento de la saltabilidad en las baloncestistas de alto nivel (etapas de la investigación y principales tendencias).

Analítico- sintético: Fue utilizado en toda la investigación, se realizaron análisis durante el proceso de consulta de la literatura, se empleó para la sistematización, generalización y

concreción de la información procesada. Fue útil en la interpretación de la información empírica obtenida, así como en la elaboración de la propuesta.

Inductivo-deductivo: posibilitó la fundamentación de la situación problémica, así como la interpretación de los resultados que se obtienen de la evaluación diagnóstica del estado actual del proceso de entrenamiento de la saltabilidad, a partir de las cuales se deducen nuevas conclusiones lógicas.

Sistémico- estructural- funcional: permitió explicar cómo operan los componentes didácticos que conforman el aparato metodológico de los ejercicios y expresar sus niveles jerárquicos, de coordinación y retroalimentación.

Del nivel empírico se aplicaron:

Observación científica participante: fue empleada para realizar la observación directa del proceso de entrenamiento de la saltabilidad de las jugadoras de Baloncesto, a través de una percepción inmediata del mismo, lo que posibilitó conocer la realidad rápidamente y se utilizó durante el proceso de la investigación.

Encuesta: en la obtención de datos e información del estado actual de problema, por esta razón se elabora una selección de

preguntas convenientes, con el fin de conocer diferentes opiniones de las jugadoras y obtener respuestas reales relacionadas con el proceso de entrenamiento de la saltabilidad.

Experimento: el mismo se concibió a través de un pre - experimento el cual se diseñó y ejecutó una intervención parcial en la práctica para la distribución del volumen de saltos a realizar por las integrantes del equipo de Baloncesto y su respectivo análisis a través de un pre test y postes durante la etapa especial de entrenamiento.

Análisis de documentos oficiales: se utilizó para valorar el tratamiento de la información especializada. (Manuales, subsistemas, conferencias y los documentos normativos que llegan de la dirección del INDER), el programa de preparación del deportista, los programas de la asignatura de Baloncesto de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte todo esto permitió conocer el estado de conocimiento teórico de la bibliografía referente al objeto de estudio.

Criterio de expertos: Se utilizó para evaluar teóricamente los ejercicios propuestos a

partir del estado de opinión del grupo de expertos seleccionado.

Medición: se usó para el control y evaluación del nivel de preparación de la fuerza explosiva en los jugadores de Baloncesto de alto nivel de Holguín.

De los métodos estadísticos:

Los utilizados en la investigación fueron la estadística descriptiva e inferencial. La primera permitió describir las principales variables en cuanto a la media aritmética, desviación estándar, coeficiente de variación.

Del segundo tipo: prueba no paramétrica para comparar los resultados obtenidos en dos momentos medidos en la fase de implementación de la propuesta: inicio y final, y la prueba de rangos señalados de Wilcoxon, disponibles en el paquete estadístico SPSS, versión 20, con un nivel de significación $\alpha = 0,05$ para comparar por pares de momentos y saber en cuál de ellos se obtuvieron cambios significativos.

Para valorar la efectividad de los ejercicios se aplicó el test de Bosco que consiste valorar la fuerza explosiva en los saltos es mediante el test de Bosco científicos como Viitasalo y Bosco (1982), han utilizado la metodología anteriormente descrita y de estos estudios se ha generado una prueba

ampliamente utilizada como es la prueba de Bosco, las misma constituyen una herramienta que permite valorar las características individuales y específicas de los jugadores. Desde esta perspectiva, los autores citados proponen seis saltos, entre los que se destacan: Squat Jump, Squat Jump con carga, Countermovement Jump, Abalakow, Drop Jump y Saltos Continuos. Para esta investigación solo se tendrán en cuenta dos tipos de saltos los que serán descritos a continuación:

- *Squat Jump (SJ):* el jugador ingresa a la plataforma, sitúa la vista al frente, ambas manos en las caderas y mantener el tronco lo más próximo al eje vertical posible dobla las rodillas hasta un segundo, el ángulo de flexión de 90° aproximadamente y permanece inmóvil en dicha posición entre 3' y 4'. Inmediatamente y desde esa misma posición de semiflexión, el jugador realizará un salto vertical máximo, mantiene sus extremidades inferiores en completa extensión durante la fase de vuelo y se mantiene de esa misma manera hasta la recepción con la plataforma. Objetivo: valorar la fuerza explosiva de las extremidades inferiores.

- *Counter Movement Jump (CMJ):* el jugador ingresa a la plataforma, sitúa la vista al frente, ambas manos en las

caderas. En un movimiento descendente, rápido y continuo dobla las rodillas (fase excéntrica), hasta un ángulo de flexión de 90° (fase isométrica o acoplamiento) y mantener el tronco lo más próximo al eje vertical posible y desde allí genera la impulsión vertical (fase concéntrica) que lo eleva. Objetivo: valorar la fuerza explosiva con reutilización de energía elástica y aprovechamiento del reflejo miotático. (Elástico - explosiva).

RESULTADOS

Luego de tabular los resultados del diagnóstico aplicado las autoras de la investigación proponen una serie de multisaltos atendiendo a dos parámetros: según su intensidad y según su forma de realización

Según su intensidad:

- Multisaltos de baja intensidad.
- Multisaltos de alta intensidad
- Multisaltos dificultados
- Multisaltos fácil

Según su forma de realización:

- Multisaltos horizontales

- Multisaltos verticales
- Saltos "en profundidad" o pliométrico

Observaciones

- Las superficies óptimas para realizar el trabajo de multisaltos son: césped, tierra, parqué aireado, etc.
- Se debe evitar trabajar los saltos sobre superficies muy blandas como: arena, colchonetas, tierra batida, o muy duras como mosaicos, asfalto, cemento, etc.
- Tener cuidado al trabajar sobre pisos de solado sintético.

A continuación se realiza una explicación de un multisalto por cada clasificación:

Según su intensidad

Multisaltos facilitados:

Se realizan saltos horizontales, verticales y pliométricos los que facilitan la respuesta de los mismos y utilizan elementos que acortan la fase de contacto (gomas, muelles, trampolines, entre otros materiales).

M U L T I S A L T O S	HORIZONTALES Traslado del centro de gravedad	Cortos (De potencia) Nº de saltos: 1 a 10	Largo sin impulso. Triple sin impulso. Pentasaltos Decasaltos
		Largos (Resist. - Potencia) Recorrer 30 a 100 metros	4 x 40 m. Pata coja 4 x 50 m. Alternos 4 x 40 m. Combinados
	VERTICALES Elevación del centro de gravedad.	Saltos sobre obstáculos. Altura de 0.40 a 1 metro.	10 x 10 vallas.

Según su forma de realización

Multisaltos horizontales cortos

- Se les denomina así, por la distancia a recorrer y la duración del esfuerzo a realizar.
- Se trabaja en distancias cortas (hasta 30m) y/o con una duración de hasta 6'-8'.
- La consigna para el deportista es: realizar X número de saltos.
- El atleta intentará, en la cantidad de saltos pedidos, realizar el mayor número de metros.
- El objetivo que se persigue con esta modalidad de trabajo, es el incremento de la potencia (fuerza Explosiva).

Tipos de saltos:

1. Salto en largo sin impulso con 2 pies
2. Salto en largo sin impulso con 1 pie
3. Triple salto alternos I.D.I o D.I.D
4. Triple salto pata coja I.I.I. o D.D.D
5. Triple salto de atletismo I.I. D o D.D.I
6. Triple salto Canguro (con 2 pies)
7. Penta saltos alternos
8. Penta saltos pata coja
9. Penta saltos Canguro
10. Decasaltos alternos
11. Decasaltos pata coja
12. Decasaltos canguro
13. Decasaltos combinados
D.D.I.I.D.D.I.I.D.D.

Distancias: Cortas (hasta 30m).

Duración: Breve (6'-8'). **Intensidad:**

Máxima. **Pausa:** Completa (3' a 5').

Volumen: entre 100 y 200 saltos por sesión- Según el nivel.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Para la evaluación de la efectividad de la propuesta de saltos se utilizó el pre-experimento, con un grupo que se comportó como de control y experimental a la vez, se desarrolló en dos momentos pre-prueba, introducción de la variable independiente y post-prueba, según Sampieri y Fernández (2010) Por ser un único grupo y no tener la posibilidad de tomar otro con características similares como de control, es que se selecciona este tipo de diseño experimental.

Resultados de la valoración práctica de la propuesta, mediante el pre – experimento

La propuesta fue sometida durante la etapa de preparación especial concebida para el equipo de Baloncesto femenino de alto nivel de la provincia de Holguín, a una constatación práctica con un carácter eminentemente empírico, pero que daría una valoración de su posible efectividad. Se consideró que en este nivel del Baloncesto se debe potenciar la condición física de las atletas en todos los sentidos para aplicar con ellas todos los métodos y medios que permitan lograr una adecuada

preparación en tal sentido, aspecto que incidirá posteriormente en el rendimiento que muestren las jugadoras en la competencia.

En un interaccionar metodológico directo de las autoras de este trabajo y los entrenadores del equipo durante varias sesiones se realizó el perfeccionamiento y proyección de la planificación de los diferentes tipos de saltos para la etapa de preparación especial. La aplicación de la distribución de los saltos se realizó durante la etapa de preparación especial correspondiente al período preparatorio de la macroestructura concebida para el curso 2015 – 2016.

El análisis de las variables pertenecientes al pretest, se realizó en el microciclo 11 en la etapa especial, en la misma se tuvo en cuenta las siguientes mediciones: fuerza de piernas y la batería de saltos vertical. El análisis del posttest, se efectuó en el microciclo 23, el mismo permitió valorar la preparación de la saltabilidad en las diferentes variables analizadas en el equipo de Baloncesto de alto nivel de Holguín por posiciones de juego. A continuación se muestran los resultados registrados en la aplicación del pretest y posttest, de las medidas descriptivas del ejercicio patrón.

Análisis estadístico de los valores descriptivos del salto Squat (SJ) por posiciones de juego

Los valores encontrados en la altura y velocidad en este tipo de salto se aprecian a continuación, se realizó una comparación entre el pre y posttest por posiciones de juego en el Baloncesto femenino de alto nivel y por otro lado nos permite evaluar la coordinación muscular durante la realización del SJ.

La tabla 2. Valores generales en las variables altura y la velocidad del salto (SJ), por posiciones de juego.

Variable	altura del salto (cm)							
Mediciones	Pretest			Posttest			RI %	Sig 0,005
PDJ	$\bar{x}$	DS	CV%	$\bar{x}$	DS	CV%		
Defensas (DF)	30,34	0,97	3,19	32,0	1,45	4,12	6,4	0,00
Delanteros (DL)	35,46	1,47	1,86	38,50	2,33	5,24	11	0,03
Centros (CT)	36,28	3,83	3,51	39,95	2,24	5,47	10,5	0,01
Variable	velocidad del salto (m/s)							
Defensas	2,54	0,06	2,44	2,59	0,04	1,66	2	0,01
Delanteros	2,57	0,06	2,44	2,64	0,03	0,69	3	0,00
Centros	2,59	0,07	2,04	2,68	0,02	0,73	3,4	0,00

Legenda. $\bar{x}$: media, DS: desviación estándar, CV: coeficiente de variación, RI: Ritmo de incremento

Los valores descriptivos de las variables velocidad y altura del salto realizado por las integrantes de las diferentes posiciones de juego en el pre y postest, en el Baloncesto femenino de alto nivel. Con el tratamiento de la prueba de Wilcoxon se indicó que en los grupos de jugadoras defensas, delanteras y centros (DF, DL y CT), no existían diferencias estadísticamente significativas entre las pruebas.

Las posiciones de mayor resultado promedio en la variable altura del salto se localizan en las delanteras y centros, apreciándose un menor resultado en la posición defensa. El coeficiente de variación para el pretest y postest en ambas pruebas indica que el grupo en general es muy homogéneo; por lo tanto, el plan de entrenamiento y la distribución de los saltos por posiciones de juego para la saltabilidad aplicado en la etapa especial son factibles para las posiciones de juego sometidas a este proceso pedagógico. No obstante, hay que apuntar que los valores encontrados en la altura del salto fueron menores a los presentados por Ziv, y Lidor (2010).

La altura máxima alcanzada durante los saltos realizados por las diferentes posiciones de juego depende de varios factores, entre los que se encuentran: en primer lugar, la planificación de los ejercicios de multisaltos especiales y en segundo lugar la distribución de los saltos los que tuvieron una especial atención hacia las posiciones de juego centros y delanteras por ser estas las de mayor responsabilidad para realizar las acciones de rebotes, tapones entre otras. Se muestra el análisis de los valores generales del salto Countermovement realizado por el equipo de Baloncesto.

Valores generales del Countermovement Jump (CMJ) por posiciones de juego

La tabla. 3 muestra la explicación de los valores comparativo de las variables altura, velocidad en el (CMJ), por posiciones de juego.

Variable	altura del salto (cm)							
Mediciones	Pretest			Posttest			R. I %	Sig 0,005
PDJ	$\bar{x}$	DS	CV%	$\bar{x}$	DS	CV%		
Defensas	33,05	1,67	0,46	36,90	4,14	0,10	3,8	0,00
Delanteras	37,33	0,85	0,20	39,45	2,12	0,48	5,2	0,00
Centros	37,61	1,28	0,34	40,0	2,44	0,58	7,8	0,01
Variable	velocidad del salto (m/s)							
Defensas	2,56	0,12	0,50	2,60	0,05	0,20	1,6	0,05
Delanteras	2,60	0,04	0,15	2,65	0,03	0,11	2,0	0,01
Centros	2,62	0,08	0,31	2,68	0,02	0,08	2,3	0,07

Leyenda. $\bar{x}$: media, DS: desviación estándar, CV: coeficiente de variación, R. I: ritmo de incremento, Sig: significación, cm: centímetros, m/s: metros por segundos, %: por ciento.

En la tabla 3 se observa que existen diferencias estadísticamente significativas en todas las variables analizadas para el *Countermovement Jump* en el tren inferior, las diferencias según la prueba de ritmo de incremento en cuanto a la altura del salto se localizan con mayor significación en las posiciones de las delanteras y las centras.

Al valorar la velocidad con que se realizó este tipo de salto se puede apreciar que las posiciones de delanteras y centros son las que lo ejecutaron una mayor velocidad y de igual forma alcanzaron una mayor significación en cuanto al ritmo de incremento entre una prueba y la otra, no

existían diferencias estadísticamente significativas entre las pruebas.

Si se tiene en cuenta la función específica de las jugadoras centros y delanteras estas son las que tienen que fijar posiciones que implican contactos estáticos durante los bloqueos para los rebotes otras acciones específicas de estas posiciones de juego. Abdelkrim y Castagna (2010).

CONCLUSIONES

La validación de la propuesta de ejercicios a través del pre-experimento durante la preparación para el Torneo nacional de ascenso zona oriental, permitió el incremento de la altura del salto en las atletas de Baloncesto del sexo femenino,

por lo que se puede plantear que es efectiva en la práctica.

El ritmo de incremento de la altura de los saltos realizados fue más significativo en la segunda medición durante a la etapa especial en la posición de las delantera y centros. Por lo que se evidencia que durante el proceso de entrenamiento de la saltabilidad se realizó una educada dosificación de los saltos generales especiales en las jugadoras de Baloncestos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bosco, (1994) La valoración de la fuerza con el test de Bosco. Editorial. Paidotribo. Barcelona. 80p
- Comisión Nacional de Baloncesto (2013, 2014, 2015). Resúmenes evaluativos de los Campeonatos nacionales de Ascenso, INDER, p.1-2
- Comisión Nacional de Baloncesto. (2004, 2005, 2006 y 2007). Informes evaluativos de inspección a las provincias, INDER.
- Corre, (1987). La preparación física de la jugadora de Baloncesto. *Revista Rendimiento deportivo*, V.1, España.
- Costa, (2005). Características Físico - Fisiológicas de los Jugadores de Basquetbol. PubliCE Estándar. Centro de Investigación y Entrenamiento Deportivo. Universidad Nacional del Litoral. Santa Fe, Argentina.
- Esper, (2000). El entrenamiento de la capacidad de salto en las divisiones formativas de Baloncesto. Recuperado de <http://www.efdeportes.com>
- Esper, (2000). La influencia del calentamiento muscular sobre la capacidad de salto. Recuperado el 5 de enero 2004 de <http://www.efdeportes.com>.
- Esper, (1998). Baloncesto formativo. Recuperado el 26 de agosto 2013 de <http://www.basketjavier.com>.
- Esper, (2003). Cantidad y tipos de saltos que realizan las jugadoras de Voleibol en un partido. Recuperado de <http://www.efdeportes.com>
- Estrada y Hernan (2013). Efecto de un programa de entrenamiento para la saltabilidad basado en multisaltos con vallas en jugadoras de voleibol. Antioquia. Medallin.

- Freyre, F. V. (2014). *Evaluación del salto vertical por posiciones de juego en el Baloncesto*. Ponencia presentada en el V Taller internacional músculos del cuerpo, músculos del alma. Universidad del deporte. Holguín.
- Freyre, F. V. (2015a). *Análisis determinante del salto Abalakov en el Baloncesto de alto nivel*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com>.
- Freyre, F. V. (2015b). *Evaluación del salto contramovimiento y su relación con las posiciones de juego en el Baloncesto de alto nivel*. Ponencia presentada en el IV Simposio Internacional de Biomecánica. AFIDE 2015.Ciudad de La Habana.
- Freyre, F. V. (2015c). *Fundamentos teórico- metodológicos que sustentan la preparación de la fuerza explosiva para el Baloncesto de elite*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com>
- Freyre, F. V. (2016). *Evaluación del salto contramovimiento y el abalakov en baloncestistas de alto nivel*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com>.
- Freyre, F. V. (2016). *Valores máximos de fuerza en jugadores de Baloncesto de alto nivel de Holguín*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com>
- Molnar, (2002). *Fisiología del deporte*. Recuperado de <http://www.tobaloncesto.com>
- Moreno, (1987) Valoración de los parámetros antropométricos en las pruebas de 100 y 200 cm. *Apunts: Educación Física y deportes*. (Barcelona) 46: 41-44.
- Moreno, (1990). La actividad física y el deporte en el ámbito de la ciencia. *Apuntes: Educación Física y deportes*. (Barcelona) (22):30-33.
- Moreno, (1997). El entrenamiento de las fuerzas en los saltos gimnasia artística femenina. *Apuntes: Educación Física y deportes*. (Barcelona) (67):67-69
- Mouché, (2002). *Educación de la preparación física en el entrenamiento técnico-táctico en el baloncesto*. Recuperado de <http://www.deportedigital.galeón.com>

Nacusi (2002). *La preparación física*.
Disponible en Recuperado de
<http://www.efdeportes.com>

Nocusé (2002). *El desarrollo de la
evaluación de las capacidades
físicas coordinativas del baloncesto*.
Recuperado de
<http://www.efdeportes.com>

Nuviala, (2002). *La preparación psicológica
y el preparador físico de un deporte
colectivo*. Recuperado de
<http://www.efdeportes.com>

Pasquale, (2002). *La importancia de la
fuerza en el proceso de
entrenamiento en el baloncesto*.
Recuperado de
<http://www.geocities.com>

Sáez Rodríguez y Monroy (2010). *La
preparación física en el baloncesto:
trabajo de la resistencia.*, Revista
Digital Efdeportes.com (Buenos
Aires) Año 15, N° 145. Recuperado
de <http://www.efdeportes.com>

Véles, (1999). *El entrenamiento de la
fuerza para la mejora del salto*.
*Apuntes: Editorial Educación Física
y deportes*. (Cataluña) (29):129-133

Recibido: 12062016

Aprobado: 25082016

Datos de los autores:

Yailidis Carrión- Ramírez

Licenciada en Cultura Física

Profesora Asistente.

Profesora de Baloncesto

ycarrion@fcf.uho.edu.cu

Elsa Sivila- Jiménez

Doctora en Ciencias de la Cultura Física

Profesora Titular

Máster en Psicología

sivila@fcf.uho.edu.cu

Universidad de Holguín. Facultad de
Cultura Física “Manuel Fajardo”

Noelvis Alvarez- García

Licenciada en Cultura Física

Máster en Actividad Física en la
Comunidad

Profesora Asistente.

Universidad de Holguín. Facultad de
Cultura Física “Manuel Fajardo”