



BALONCESTO SIN LÍMITES

Estrategias fisioterapéuticas y
deportivas para un juego seguro

Dr. Fernández Ordoñez Dubal Wladimir
Dr. Astudillo Romero Rodrigo Xavier
Lic. Espinosa Vaca Daniel Alejandro
Lic. Gallegos Veintimilla Benjhamin Alessandro





BALONCESTO SIN LÍMITES:

*Estrategias Fisioterapéuticas y Deportivas
para un Juego Seguro*

Autores

Dr. Fernández Ordoñez Dubal Wladimir

Dr. Astudillo Romero Rodrigo Xavier

Lic. Espinosa Vaca Daniel Alejandro

Lic. Gallegos Veintimilla Benjhamin Alessandro





Datos bibliográficos:

ISBN:	978-9942-575-54-8
Título del libro:	Baloncesto sin Límites: Estrategias Fisioterapéuticas y Deportivas para un Juego Seguro
Autores:	Fernández Ordoñez, Dubal Wladimir Astudillo Romero, Rodrigo Xavier Espinosa Vaca, Daniel Alejandro Gallegos Veintimilla, Benjhamin Alessandro
Editorial:	Páginas Brillantes Ecuador
Materia:	Baloncesto
Público objetivo:	Profesional / académico
Publicado:	2026-07-27
Número de edición:	1
Tamaño:	8Mb
Soporte:	Digital
Formato:	Pdf (.pdf)
Idioma:	Español





Datos Autores:

Dr. Fernández Ordoñez Dubal Wladimir

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-4449-0914>

Especialista en Medicina del Deporte.

Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL), Carrera de Fisioterapia,

Especialista en Medicina del Deporte y Actividad Física

Correo: dwfernandez@utpl.edu.ec

Ecuador, Loja, Loja.

Mgtr. Astudillo Romero Rodrigo Xavier

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6253-1830>

Magíster en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local.

Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL), Facultad de Ciencias de la

Salud, Carrera de Medicina, Especialista en Medicina Familiar

Correo: rxastudillo@utpl.edu.ec

Ecuador, Loja, Loja.

Lic. Espinosa Vaca Daniel Alejandro

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-9307-2882>

Licenciado en Fisioterapia.

Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL), Carrera de Fisioterapia

Correo: daespinosa8@utpl.edu.ec

Ecuador, Loja, Loja.

Lic. Gallegos Veintimilla Benjhamin Alessandro

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-7945-3497>

Licenciado en Fisioterapia.

Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL), Carrera de Fisioterapia

Correo: bagallegos1@utpl.edu.ec

Ecuador, Loja, Loja.





Aviso Legal y Derechos de Autor

© 2026. Todos los derechos reservados.

ISBN: 978-9942-575-54-8

Obra registrada en la Dirección Nacional de Derecho de Autor y Derechos Conexos, conforme a la normativa vigente en materia de propiedad intelectual.

Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación, su almacenamiento en sistemas de recuperación de información o su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros sin la autorización previa y por escrito del titular de los derechos o de Páginas Brillantes Ecuador.

Se exceptúan únicamente las citas breves con fines académicos, investigativos o de reseña crítica, siempre que se mencione adecuadamente la fuente.

El autor se reserva los derechos exclusivos de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de la obra, conforme a la legislación vigente.

Esta publicación fue sometida a un proceso de evaluación académica mediante revisión por pares ciegos académicos, garantizando el rigor científico, la calidad metodológica y la pertinencia del contenido.

Para solicitudes de autorización, permisos especiales o información adicional, comuníquese con Páginas Brillantes Ecuador.





Índice

Presentación.....	1
La prevención funciona: evidencia científica.....	2
Fundamentos fisiológicos del programa	3
Objetivo general	4
Objetivos específicos	5
Precauciones y criterios de seguridad	6
Contraindicaciones absolutas	6
Criterios de progresión entre bloques	7
Bloque i: estiramientos - semanas 1 a 4.....	9
Marco teórico	9
Estiramientos de miembros superiores.....	11
Estiramientos de miembros inferiores	19
Estiramientos de core	28
Bloque ii: propiocepción - semanas 5 a 7.....	36
Marco teórico	36
Propiocepción de tren superior	38
Propiocepción de tren inferior	45
Entrenamiento neuromuscular complementario	53
Bloque iii: fortalecimiento muscular - semanas 8 a 11.....	56
Marco teórico	56
Ejercicios isométricos de miembros superiores.....	58
Ejercicios isotónicos de miembros superiores	64
Ejercicios isométricos de miembros inferiores.....	74
Ejercicios isotónicos de miembros inferiores	82
Ejercicios isométricos de core	93





Ejercicios isotónicos de core.....	98
Bloque iv: pliometría - semanas 12 a 14.....	108
Marco teórico	108
Bloque v: gesto deportivo - semanas 15 a 16	119
Marco teórico	119
Resumen y recomendaciones finales	132
Recomendaciones para después del programa	133
Referencias bibliográficas	134





PRESENTACIÓN

El baloncesto es uno de los deportes más practicados a nivel mundial, con más de 450 millones de participantes activos en modalidades recreativas, escolares y de alto rendimiento. Su dinámica de juego caracterizada por saltos repetitivos, cambios bruscos de dirección, contacto físico y aceleraciones y desaceleraciones en espacios reducidos genera una elevada demanda neuromuscular que, cuando no es adecuadamente preparada, se convierte en un factor de riesgo significativo para la integridad física del deportista.

Este programa nace de la convicción de que la prevención no es un lujo deportivo: es una necesidad científica y ética. Fue desarrollado por un equipo multidisciplinario que integra la medicina del deporte, la medicina familiar y la fisioterapia, con el objetivo de ofrecer una herramienta práctica, progresiva y fundamentada en la evidencia científica más reciente.

La obra está estructurada en cinco bloques de trabajo que respetan el principio fisiológico de progresión: comenzamos por la flexibilidad y movilidad articular, avanzamos hacia el control neuromuscular y la propiocepción, desarrollamos la fuerza funcional, incorporamos la potencia explosiva mediante la pliometría, y culminamos con la integración de todos los componentes en el gesto deportivo específico del baloncesto.

Cada bloque incluye una base teórica actualizada, consideraciones de aplicación práctica y ejercicios detalladamente descritos con sus parámetros de carga (series, repeticiones, tiempos y progresiones). Se incorporan criterios de seguridad, señales de alarma y pautas de derivación que distinguen esta guía de los programas exclusivamente orientados al rendimiento.





Ya seas jugador en formación, entrenador, padre o madre de un deportista joven, o profesional de la salud del ámbito deportivo: este programa está diseñado para ti. Úsalo con constancia, respeta la progresión y, ante cualquier duda, consulta con tu médico o fisioterapeuta de confianza.

INTRODUCCIÓN

La prevención funciona: evidencia científica

Existe una verdad científicamente comprobada: las lesiones en el baloncesto se pueden prevenir. Los programas estructurados de prevención neuromuscular reducen significativamente la incidencia de lesiones de extremidades inferiores (OR = 0.69; IC 95%: 0.57–0.85; $p < 0.001$), con beneficios que se mantienen a lo largo de toda la temporada competitiva.

El baloncesto presenta una de las tasas de lesión más elevadas entre los deportes de equipo. Los estudios epidemiológicos reportan que el 63.7% de las lesiones afectan a las extremidades inferiores, siendo el tobillo y la rodilla las articulaciones más comprometidas. Las lesiones de ligamento cruzado anterior (LCA) representan un evento devastador para la carrera deportiva: el tiempo de recuperación supera los 9 meses, y el riesgo de re-lesión en los dos años siguientes al retorno al juego oscila entre el 15% y el 25%.

Sin embargo, la evidencia también muestra que esta carga lesional es prevenible. Programas específicos de calentamiento neuromuscular como el Shred Injuries Basketball han demostrado una reducción del 36% en lesiones de tobillo y rodilla en jóvenes basquetbolistas. El entrenamiento propioceptivo reduce las lesiones de extremidades inferiores hasta en un 81%, mientras que





el trabajo de fuerza dirigido disminuye el riesgo general hasta en un 68%.

Datos epidemiológicos clave

- 63.7% de lesiones en extremidades inferiores en basquetbolistas.
- Reducción del 36% en lesiones de tobillo/rodilla con programas neuromusculares.
- Reducción del 81% en esguinces de tobillo con entrenamiento propioceptivo.
- Reducción del 68% en el riesgo general de lesión con entrenamiento de fuerza.
- Costo promedio de una lesión grave: pérdida de 73 días de competencia.

Fundamentos fisiológicos del programa

El programa integra cinco componentes fisiológicamente interdependientes que actúan de forma sinérgica sobre los mecanismos de lesión más frecuentes en el baloncesto:

- Flexibilidad: Una unidad músculo-tendinosa insuficientemente flexible no puede almacenar y liberar energía elástica de manera eficiente durante los saltos, aumentando el riesgo de lesión cuando las demandas mecánicas superan la capacidad del tejido.
- Propiocepción: Los mecanorreceptores musculares, tendinosos y articulares transmiten información continua sobre posición y movimiento. Un sistema propioceptivo





bien entrenado reduce el tiempo de respuesta refleja ante perturbaciones inesperadas.

- **Fuerza:** La fuerza excéntrica, especialmente de los isquiotibiales y los músculos estabilizadores del tobillo, actúa como amortiguador de impactos. En el baloncesto, cada salto puede generar fuerzas de hasta 5 veces el peso corporal.
- **Pliometría:** El ciclo de estiramiento-acortamiento (CEA) es la base mecánica de todos los movimientos explosivos del baloncesto. Entrenarlo progresivamente mejora la stiffness muscular protectora y automatiza patrones de aterrizaje seguros.
- **Gesto deportivo:** La técnica biomecánicamente correcta bajo condiciones de fatiga, presión y velocidad de juego real es el último filtro preventivo. El cuerpo debe aprender a ejecutar el movimiento de forma segura exactamente cuándo más lo necesita.

El siguiente programa está diseñado para desarrollarse en 4 meses (16 semanas)

Para maximizar su efectividad, se recomienda realizarlo al menos 3 días por semana, con sesiones de 20 a 30 minutos, preferentemente previo o posterior al entrenamiento regular.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Objetivo General

Proporcionar una herramienta práctica y fundamentada científicamente que contribuya a disminuir la prevalencia e incidencia de lesiones en jugadores de baloncesto, mediante la implementación progresiva de un programa de ejercicios de





estiramientos, propiocepción, fortalecimiento, pliometría y gesto deportivo específico.

Objetivos Específicos

1. Optimizar el control neuromuscular y la propiocepción mediante ejercicios de equilibrio estático y dinámico en superficies estables e inestables, mejorando la respuesta refleja ante perturbaciones imprevistas durante el juego.
2. Desarrollar la fuerza funcional de los miembros inferiores, superiores y la estabilidad del core a través de ejercicios isométricos e isotónicos progresivos, preparando la musculatura para soportar las cargas mecánicas del baloncesto de competencia.
3. Integrar patrones de movimiento específicos del baloncesto con técnica biomecánica correcta mediante la práctica de saltos, aterrizajes bipodales y unipodales, cambios de dirección, desaceleraciones y pivoteos.
4. Incrementar la potencia muscular y la capacidad de absorción de impactos mediante ejercicios pliométricos progresivos que fortalezcan el ciclo de estiramiento-acortamiento muscular.
5. Mejorar la flexibilidad y el rango de movimiento articular de las cadenas musculares involucradas en el gesto deportivo del baloncesto.
6. Desarrollar en el deportista la conciencia corporal necesaria para identificar señales de alarma y tomar decisiones informadas sobre la modificación o interrupción del entrenamiento.





PRECAUCIONES Y CRITERIOS DE SEGURIDAD

La seguridad del deportista es la prioridad absoluta de este programa. Antes de iniciar, durante cada sesión y al progresar entre bloques, es fundamental respetar los siguientes criterios.

Contraindicaciones absolutas

No realice este programa si presenta alguna de las siguientes condiciones sin autorización médica previa:

- Lesión aguda no rehabilitada (esguince, fractura, rotura muscular o ligamentaria en fase aguda)
- Dolor articular agudo de origen no identificado en miembros inferiores, superiores o columna
- Cirugía reciente de cadera, rodilla, tobillo o hombro en los últimos 6 meses
- Condiciones cardiovasculares no controladas (hipertensión severa, arritmias no tratadas)
- Embarazo (consultar con médico para adaptar el programa)
- Fiebre o enfermedad infecciosa activa

⚠ SEÑALES DE ALARMA - INTERRUMPA EL EJERCICIO INMEDIATAMENTE

- Dolor agudo en articulaciones (rodilla, tobillo, cadera, hombro)
- Sensación de chasquido o 'pop' articular
- Inflamación visible que aparece durante el ejercicio
- Entumecimiento u hormigueo en extremidades
- Mareo, visión borrosa o dificultad respiratoria desproporcionada





- Dolor en el pecho
- Sensación de inestabilidad articular severa

Ante cualquiera de estas señales: **DETENGA** el ejercicio, aplique reposo, hielo y consulte con un profesional de salud.

Criterios de progresión entre bloques

El avance de un bloque al siguiente **NO** debe depender exclusivamente del tiempo transcurrido. El deportista debe cumplir criterios funcionales mínimos:

- Para avanzar a Propiocepción (Sem. 5): completar todos los estiramientos sin dolor. Flexibilidad funcional sin restricción.
- Para avanzar a Fortalecimiento (Sem. 8): mantener equilibrio monopodal estático ≥ 30 seg en superficie estable, sin compensaciones.
- Para avanzar a Pliometría (Sem. 12): ejecutar sentadilla monopodal con control de valgo de rodilla. Fuerza isométrica sin dolor.
- Para avanzar a Gesto Deportivo (Sem. 15): aterrizaje bipodal con rodillas alineadas (sin colapso en valgo). Ausencia de dolor en todos los ejercicios previos.

IMPORTANTE: Este programa no reemplaza la evaluación médica individualizada. Si tienes dudas sobre tu condición física para iniciarlo, consulta con un médico del deporte o fisioterapeuta antes de comenzar.





BLOQUE I

Estiramientos





BLOQUE I: ESTIRAMIENTOS - SEMANAS 1 A 4

Marco teórico

Los deportes que involucran actividades de rebote y salto requieren una unidad músculo-tendinosa suficientemente flexible para almacenar y liberar la gran cantidad de energía elástica que beneficia el rendimiento deportivo. Si esta unidad es insuficientemente flexible, las demandas mecánicas repetitivas pueden exceder la capacidad del tejido, incrementando el riesgo de lesiones por microtrauma acumulativo.

En el baloncesto, los jugadores tienden a perder flexibilidad progresivamente a medida que avanza la temporada, especialmente en caderas, zona inguinal y región lumbar, como consecuencia de la fatiga acumulativa y la falta de trabajo





regenerativo. Estudios longitudinales demuestran que el déficit de flexibilidad de isquiotibiales mayor al 20% respecto al cuádriceps se correlaciona con mayor incidencia de lesiones musculares del tren posterior.

La realización de estiramientos estáticos con mantenimiento de 30 segundos por grupo muscular, posterior al entrenamiento o competencia, mejora la elasticidad muscular, potencia el rendimiento deportivo en las sesiones subsiguientes y constituye uno de los pilares de la recuperación activa y la prevención de lesiones.

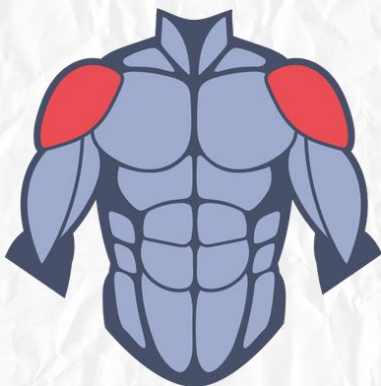
CONSIDERACIONES

- Realizar al finalizar la sesión de entrenamiento o partido, nunca en frío.
- Mantener cada estiramiento 30 segundos. Repetir 3 veces por grupo muscular.
- La tensión debe ser constante y progresiva. NO realizar rebotes (estiramiento balístico).
- Respiración: expulsar el aire al entrar en el estiramiento, respirar normalmente al mantener.
- Semanas de aplicación obligatoria: 1 a 4. Continuar como rutina de recuperación durante todo el programa.
- Intensidad: sensación de tensión moderada (6-7/10). Nunca llegar al dolor agudo.





ESTIRAMIENTOS DE MIEMBROS SUPERIORES





ESTIRAMIENTO DE MANO

EJECUCIÓN

De pie, levanta tus brazos a nivel de tus ojos, apoya las yemas de los dedos en la pared e intenta tocarla con tu palma. No despegues los dedos; debes sentir la tensión entre los dedos y la palma de la mano.

Músculos trabajados

- Musculatura intrínseca de la mano

Tiempo:

30 segundos

Repeticiones:

3 por lado





ESTIRAMIENTO DE ANTEBRAZO

(*Extensores y Supinadores*)

EJECUCIÓN

De pie, levanta tu brazo al nivel del hombro. Ubica los dedos de la mano contralateral en el dorso y el pulgar en la palma del brazo estirado; realiza una tracción de la muñeca hacia el pecho de tal manera que la palma quede en dirección al pecho y los dedos apunten al piso.

Músculos trabajados

- Músculos extensores de antebrazo
- Músculos supinadores de antebrazo

Tiempo:

30 segundos

Repeticiones:

3 por lado





ESTIRAMIENTO DE ANTEBRAZO Y BÍCEPS

(Flexores y Pronadores)

EJECUCIÓN

De pie, levanta tu brazo al nivel del hombro. Ubica los dedos de la mano contralateral en la palma y el pulgar en el dorso de la mano del brazo estirado; realiza una tracción de la muñeca hacia el pecho de tal manera que el dorso de la mano quede en dirección al pecho y los dedos apunten al piso.

Músculos trabajados

- Músculos flexores de antebrazo
- Músculos pronadores de antebrazo
- Braquial anterior

Tiempo:

30 segundos

Repeticiones:

3 por lado





ESTIRAMIENTO DE TRÍCEPS

EJECUCIÓN

De pie, dobla tu codo y lleva la mano hacia el hombro contralateral por detrás de la cabeza. Coloca la mano contralateral en el codo flexionado y tracciona hacia el hombro contralateral. Mantén la mano siempre en contacto con la espalda. Intenta no inclinar ni girar la cabeza.

Músculos trabajados

- Tríceps braquial
- Dorsal ancho

Tiempo:

30 segundos

Repeticiones:

3 por lado





ESTIRAMIENTO DE HOMBRO

(Porción Anterior)

EJECUCIÓN

Colócate de pie con los pies separados al ancho de los hombros. Levanta el brazo y coloca tu mano en la pared, flexiona tu codo y hombro a 90° de manera que el codo quede hacia lateral. Da un paso hacia adelante con el pie homolateral; debes sentir la tensión en el pectoral y la porción anterior del deltoides. Evita girar el tronco.

Músculos trabajados

- Porción anterior del deltoides
- Porción media del pectoral mayor
- Pectoral menor

Tiempo:

30 segundos

Repeticiones:

3 por lado





ESTIRAMIENTO DE HOMBRO

(Porción Posterior)

EJECUCIÓN

De pie, levanta tu brazo, coloca tu mano contralateral en el codo y tracciona hacia el pecho de manera que el brazo cruce por el pecho.

Músculos trabajados

- Porción posterior del deltoides
- Infraespinoso
- Redondo menor

Tiempo:

30 segundos

Repeticiones:

3 por lado





ESTIRAMIENTO DE PECTORAL

EJECUCIÓN

De pie, dobla tus codos, entrelaza tus manos y colócalas en la parte posterior de la cabeza. Lleva tus codos hacia atrás de tal forma que sientas la tensión en el pectoral.

Músculos trabajados

- Pectoral mayor
- Pectoral menor
- Porción anterior del deltoides

Tiempo: 30

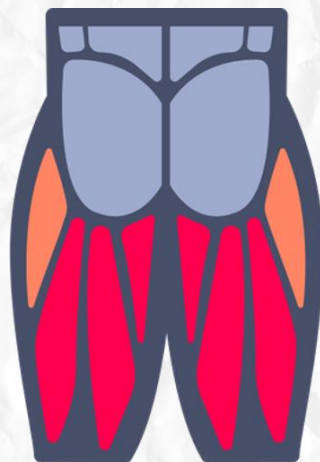
segundos

Repeticiones: 3





ESTIRAMIENTOS DE MIEMBROS INFERIORES





ESTIRAMIENTO DE TIBIAL ANTERIOR

EJECUCIÓN

Apoya tu espalda contra la pared, flexiona la rodilla y sujétala con tus manos a 90°, estira el pie de manera que la punta quede en dirección al piso. Debes sentir la tensión en la parte anterior de la tibia.

Músculos trabajados

- Tibial anterior
- Extensores de los dedos del pie

Tiempo:

30 segundos

Repeticiones:

3 por lado





ESTIRAMIENTO DE CADENA POSTERIOR DE MIEMBRO INFERIOR

EJECUCIÓN

De pie, da un paso hacia adelante, extiende la rodilla y levanta la punta del pie. Flexiona la pierna contralateral, lleva tu tronco hacia adelante y trata de tocar la punta de tus pies con tus dedos.

Músculos trabajados

- Gastrocnemios
- Isquiotibiales

Tiempo:

30 segundos

Repeticiones:

3 por lado





ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

EJECUCIÓN

Busca un punto de apoyo, flexiona la rodilla agarrando con tu mano el tobillo y trata de topar el glúteo con el talón. No flexiones el tronco.

Músculos trabajados

- Cuádriceps
- Extensores de los dedos del pie

Tiempo:

30 segundos

Repeticiones:

3 por lado





ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS - PROGRESIÓN

(Progresión del ejercicio anterior)

EJECUCIÓN

De pie con una silla a tu espalda, da un paso largo, coloca sobre la silla la pierna más cercana y flexiona la pierna de apoyo de tal forma que la rodilla de la pierna levantada descienda hasta que sientas tensión en el muslo.

Músculos trabajados

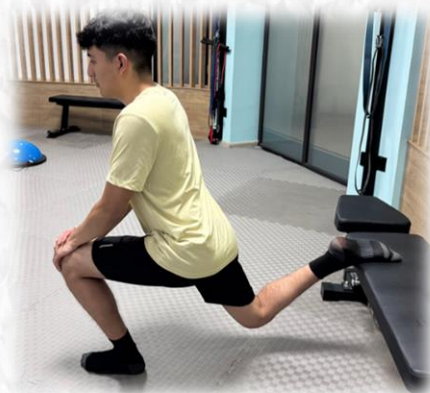
- Cuádriceps
- Psoas iliaco

Tiempo:

30 segundos

Repeticiones:

3 por lado





ESTIRAMIENTO DE GLÚTEOS

EJECUCIÓN

Apoya la espalda contra la pared, flexiona tu rodilla y sujétala con la mano contralateral, tracciona la rodilla de manera que cruce al lado contralateral y no despegues la espalda de la pared.

Músculos trabajados

- Glúteo mayor
- Glúteo medio
- Glúteo menor

Tiempo:

30 segundos

Repeticiones:

3 por lado





ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES

EJECUCIÓN

Da un paso lateral, mantén las puntas de los pies en dirección hacia adelante, flexiona una rodilla mientras la contralateral queda extendida. Controla que la planta del pie no se separe del piso y el tronco no se flexione hacia adelante.

Músculos trabajados

- Músculos aductores de la pierna

Tiempo:

30 segundos

Repeticiones:

3 por lado





ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES - PROGRESIÓN

(Progresión del ejercicio anterior)

EJECUCIÓN

Da un paso lateral, flexiona una rodilla y baja tu cadera todo lo que puedas. La pierna contralateral se mantiene extendida y la punta del pie en dirección hacia el techo. La espalda debe mantenerse erguida, no flexiones el tronco y no despegues el talón de la pierna flexionada.

Músculos trabajados

- Músculos aductores de la pierna

Tiempo:

30 segundos

Repeticiones:

3 por lado





ESTIRAMIENTO DE ABDUCTORES DEL MUSLO

EJECUCIÓN

Busca un punto de apoyo, cruza la pierna más cercana por la parte posterior de la pierna contralateral y acerca tu cadera al punto de apoyo.

Músculos trabajados

- Músculo tensor de la fascia lata
- Piriforme

Tiempo:

30 segundos

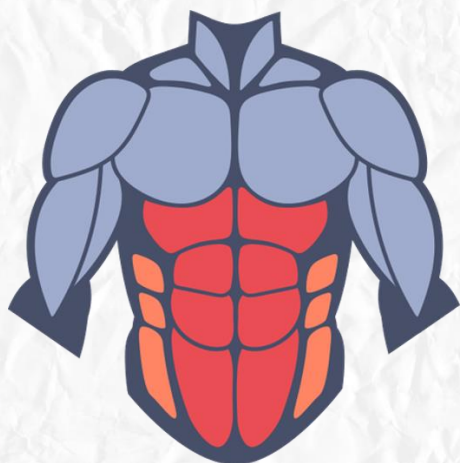
Repeticiones:

3 por lado





ESTIRAMIENTOS DE CORE





ESTIRAMIENTO LATERAL DE TRONCO

EJECUCIÓN

De pie, entrelaza tus manos y levanta tus brazos por arriba de la cabeza. Tracciona el brazo contralateral hasta sentir tensión en la parte lateral del tronco.

Músculos trabajados

- Oblicuos externos
- Oblicuos internos
- Dorsal ancho

Tiempo:

30 segundos

Repeticiones:

3 por lado





ESTIRAMIENTO DE RECTOS ABDOMINALES

EJECUCIÓN

De pie, coloca tus manos sobre los glúteos e intenta unir tus codos por detrás de la columna. Debes sentir la tensión en el abdomen.

Músculos trabajados

- Rectos abdominales
- Pectorales

Tiempo:

30 segundos

Repeticiones:

3





ESTIRAMIENTO DE DORSAL ANCHO

EJECUCIÓN

De rodillas, coloca tus brazos hacia adelante hasta tocar el piso, luego descende tus caderas hasta los talones y mantén la tensión. Trata de pegar tu mentón con el pecho y no despegues tus glúteos de los talones.

Músculos trabajados

- Dorsal ancho
- Cuadrado lumbar

Tiempo:

30 segundos

Repeticiones:

3





ESTIRAMIENTO DE ZONA PARAVERTEBRAL

EJECUCIÓN

En posición de cuadrupedia, lleva un brazo hacia el lado contralateral por debajo del abdomen, extendiendo el brazo todo lo posible de tal forma que la palma de la mano toque el piso. No gires el tronco.

Músculos trabajados

- Músculos paravertebrales

Tiempo:

30 segundos

Repeticiones:

3 por lado





ESTIRAMIENTO DE ZONA LUMBAR

EJECUCIÓN

Recuéstate boca arriba, flexiona las rodillas, sujétalas con tus manos y tracciona en dirección al pecho. Mantén la tensión durante el tiempo establecido.

Músculos trabajados

- Musculatura paravertebral
- Glúteos
- Cuadrado lumbar

Tiempo: 30 segundos

Repeticiones: 3

calized





¡FELICIDADES!

Ahora tu cuerpo es más flexible, más móvil y ha ganado mayor rango de movimiento.

Sigue adelante y descubre como conectar tu mente con tu cuerpo.

No dejes el estiramiento, conviértelo en un hábito y mejora día a día.





BLOQUE II

Propiocepción





BLOQUE II: PROPIOCEPCIÓN - SEMANAS 5 A 7

Marco teórico

La propiocepción es la capacidad del sistema nervioso para interpretar y responder a estímulos relacionados con la posición, el movimiento y el equilibrio corporal, a través de la información aferente proporcionada por mecanorreceptores ubicados en músculos, tendones, ligamentos y cápsulas articulares. En el baloncesto, donde cada aterrizaje, cada cambio de dirección y cada contacto físico representa un desafío para la estabilidad articular, la propiocepción actúa como el sistema de alarma temprana del cuerpo.

La inestabilidad en apoyo unipodal es uno de los factores de riesgo más consistentemente identificados en la literatura para lesiones de extremidades inferiores, particularmente esguinces de tobillo y lesiones de LCA. Los jugadores que presentan déficits propioceptivos tienen hasta 2.8 veces más probabilidades de sufrir una lesión de tobillo durante la temporada en comparación con aquellos con control neuromuscular óptimo.

El entrenamiento propioceptivo actúa a dos niveles: mejora la sensibilidad de los mecanorreceptores articulares (nivel periférico) y optimiza los programas motores de respuesta refleja en el sistema nervioso central (nivel central). Esta doble adaptación permite al cuerpo responder con mayor rapidez y precisión ante situaciones imprevistas durante el juego.





CONSIDERACIONES

- Progresión obligatoria: de superficie estable a inestable (bosu, cojines, almohadas, discos vestibulares).
- Descanso entre series: máximo 1:30 min. Entre ejercicios: 2-3 minutos.
- Progresar 5 segundos por semana en cada ejercicio.
- Semanas de aplicación: 5 a 7 (obligatorio). Mantener como complemento en bloques siguientes.
- Señal de alarma: dolor articular agudo o inestabilidad severa → interrumpir.
- En caso de esguince previo: iniciar siempre en superficie estable y progresar lentamente.





PROPIOCEPCIÓN DE TREN SUPERIOR





PROPIOCEPCIÓN DE HOMBRO

EJECUCIÓN

En posición de plancha, estira los brazos y mantén la posición por 30 segundos. Inmediatamente después, levanta una mano y toca el hombro contralateral alternadamente por 30 segundos. Mantén tu espalda erguida y el core activado.

Músculos trabajados

- Deltoides
- Manguito rotador
- Estabilizadores de escápula
- Musculatura global del core

Tiempo:

30 + 30 segundos

Series:

3





DESPLAZAMIENTO LATERAL DE HOMBROS

EJECUCIÓN

En posición de plancha, estira tus brazos y realiza un desplazamiento lateral de cada brazo de forma alternada, regresando a la posición inicial. Mantén tu espalda erguida, tus brazos estirados y el core activado.

Músculos trabajados

- Deltoides
- Estabilizadores de escápula
- Core

Tiempo: 30 segundos

Series: 3





DESPLAZAMIENTO FRONTAL DE HOMBROS

EJECUCIÓN

En posición de plancha, estira tus brazos y lleva un brazo hacia adelante; mantén la posición por el tiempo establecido. Regresa a la posición inicial y alterna. Mantén tu espalda erguida y el core activado.

Músculos trabajados

- Deltoides anterior
- Estabilizadores de escápula
- Core

Tiempo: 30 segundos

Series: 3





ELEVACIÓN LATERAL DE BRAZOS

EJECUCIÓN

En posición de plancha, levanta el brazo hacia el lateral, regresa a la posición inicial y levanta tu brazo contralateral. Hazlo alternadamente. Mantén tu espalda erguida y los brazos extendidos.

Músculos trabajados

- Deltoides medio
- Estabilizadores de escápula
- Core

Tiempo: 30 segundos

Series: 3





DESPLAZAMIENTO A TRES PUNTOS

EJECUCIÓN

Ubica dos conos laterales y uno al frente con una separación de 30 cm. En posición de plancha, estira tus brazos, levanta el brazo y toca los tres conos. Mantén tu espalda erguida y los brazos extendidos.

Músculos trabajados

- Deltoides
- Estabilizadores de escápula
- Core

Tiempo: 30 segundos

Series: 3





PLANCHA LATERAL CON APERTURA DE BRAZO

EJECUCIÓN

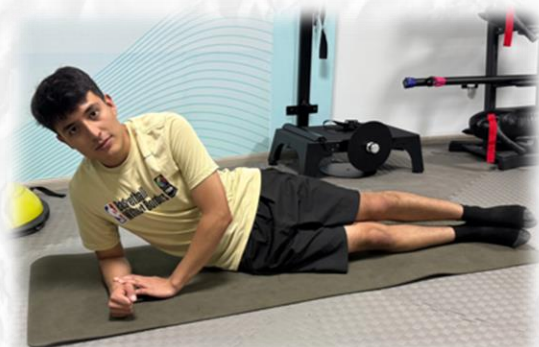
En posición de plancha lateral con el antebrazo apoyado en el piso, levanta la cadera de tal manera que queden alineados el tronco, cadera y pies. Mantén la posición por el tiempo establecido y eleva el brazo lateral.

Músculos trabajados

- Oblicuos
- Glúteo medio
- Deltoides
- Core global

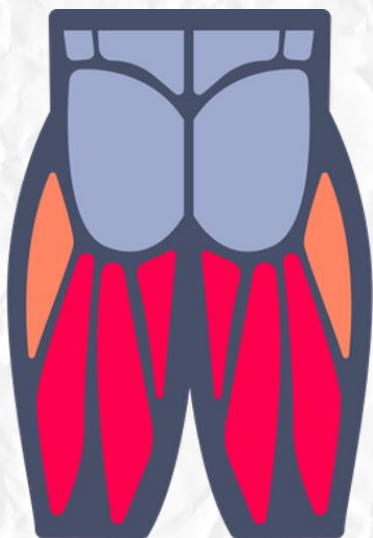
Tiempo: 30 segundos

Series: 3





PROPIOCEPCIÓN DE TREN INFERIOR





EQUILIBRIO MONOPODAL

EJECUCIÓN

De pie, levanta una pierna, abre los brazos formando una T y flexiona levemente la rodilla de apoyo. Mantén esta posición por el tiempo establecido.

Músculos trabajados

- Tibial anterior y posterior
- Peroneales
- Gastrocnemios
- Glúteo medio

Tiempo: 30 segundos

Series: 3 por lado





EQUILIBRIO MONOPODAL CON DESPLAZAMIENTO ANTERIOR

EJECUCIÓN

De pie, levanta una pierna y flexiona la rodilla. Con la pierna contralateral, toca el cono ubicado delante. Puedes abrir los brazos en T para mantener el equilibrio. Realiza el ejercicio durante el tiempo establecido sin importar el número de repeticiones.

Músculos trabajados

- Musculatura estabilizadora de tobillo y rodilla
- Glúteo medio

Tiempo: 30 segundos

Series: 3 por lado





EQUILIBRIO MONOPODAL CON DESPLAZAMIENTO POSTERIOR

EJECUCIÓN

De pie, levanta una pierna y flexiona la rodilla. Con la pierna contralateral, toca el cono ubicado atrás. Puedes abrir los brazos en T para mantener el equilibrio.

Músculos trabajados

- Musculatura estabilizadora de tobillo y rodilla
- Isquiotibiales
- Glúteos

Tiempo: 30 segundos
Series: 3 por lado





EQUILIBRIO MONOPODAL CON DESPLAZAMIENTO LATERAL

EJECUCIÓN

De pie, levanta una pierna y flexiona la rodilla. Con la pierna contralateral, toca el cono ubicado al lateral. Puedes abrir los brazos en T para mantener el equilibrio.

Músculos trabajados

- Glúteo medio
- Peroneales
- Tibial posterior

Tiempo: 30 segundos

Series: 3 por lado





EQUILIBRIO MONOPODAL CON DESPLAZAMIENTO CONTRALATERAL

EJECUCIÓN

De pie, levanta una pierna y flexiona la rodilla. Con la pierna contralateral, toca el cono ubicado al lado contralateral. Puedes abrir los brazos en T para mantener el equilibrio.

Músculos trabajados

- Aductores
- Glúteo medio
- Estabilizadores de tobillo

Tiempo: 30 segundos

Series: 3 por lado





EQUILIBRIO MONOPODAL EN POSICIÓN DE T

EJECUCIÓN

De pie, flexiona la rodilla levemente, inclina el tronco hacia adelante y eleva los brazos a los laterales formando una T. Extiende la pierna contralateral hacia posterior y mantén esa posición.

Músculos trabajados

- Isquiotibiales
- Glúteo mayor
- Estabilizadores de tobillo
- Core

Tiempo: 30 segundos

Series: 3 por lado





EQUILIBRIO CON FLEXIÓN DE TRONCO

EJECUCIÓN

De pie, levanta una pierna, inclina el tronco hacia adelante, toca el piso con una mano mientras mantienes la pierna estirada hacia atrás. Regresa a la posición inicial y realiza el ejercicio durante el tiempo establecido.

Músculos trabajados

- Isquiotibiales
- Glúteo mayor
- Estabilizadores de tobillo
- Core

Tiempo: 30 segundos

Series: 3 por lado





Entrenamiento Neuromuscular Complementario

El entrenamiento neuromuscular (NT) combina habilidades de deportes específicos como agilidad, estabilidad dinámica, fuerza de core y pliometría, con la finalidad de mejorar la reacción, velocidad, resistencia, coordinación y prevención de lesiones. Incrementa el control y la sensibilidad musculonerviosa mientras mejora la estabilidad y funcionalidad de las articulaciones y la activación muscular, optimizando el patrón biomecánico del deportista y disminuyendo los factores de riesgo para lesiones.

- Estabilidad monopodal y propiocepción - Single Leg Balance con dribbling: De pie, levanta una pierna y flexiona la rodilla llevándola lo más cerca posible al pecho. Mantén la postura 30 seg; alterna. Series: 3 | Progresión: Variante con dribbling.
- Sentadilla monopodal en superficie inestable: Apoya un pie sobre una superficie inestable y baja de manera controlada tu cadera realizando el gesto de 'sentarse sobre una silla'. Repeticiones: 8-10 | Series: 3 | Progresión: añadir peso.
- Desaceleración controlada: Apoya un pie sobre una superficie elevada y desciende el pie contrario a su máxima velocidad, tratando de frenar en seco antes de tocar el piso. Repeticiones: 8-10 | Series: 3.





¡NIVEL II SUPERADO!

Ahora tu cuerpo es capaz de responder a las situaciones de inestabilidad en un partido o entrenamiento.

La propiocepción era tu radar, pero **EL FORTALECIMIENTO** es tu armadura, sigue adelante y crea tu escudo.





BLOQUE III

Fortalecimiento Muscular





BLOQUE III: FORTALECIMIENTO MUSCULAR - SEMANAS 8 A 11

Marco teórico

El entrenamiento de fuerza muscular es una de las estrategias preventivas con mayor nivel de evidencia en el ámbito del deporte. Un músculo fuerte no solo genera mayor potencia y velocidad, sino que funciona como un amortiguador activo que protege las articulaciones al absorber y redistribuir las fuerzas de impacto que, en el baloncesto, pueden alcanzar hasta 5 veces el peso corporal en cada aterrizaje.

Los jugadores de baloncesto que incorporaron entrenamiento de fuerza en sus rutinas presentaron una menor incidencia de lesiones en comparación con quienes no lo realizaban. El enfoque específico en la fuerza excéntrica es especialmente relevante para la prevención de lesiones musculares y ligamentarias. El entrenamiento excéntrico de isquiotibiales reduce la incidencia de lesiones de LCA hasta en un 50% en deportistas de alto riesgo.

El baloncesto es un deporte de alta intensidad y gran dinamismo. La implementación de un Programa de Entrenamiento Complejo (Complex Training / CT) ha demostrado mejoras en fuerza muscular y rendimiento físico general de los atletas, organizándose en tres fases: Fase 1 – Adaptación Muscular; Fase 2 – Hipertrofia Muscular; Fase 3 – Maximizar Fuerza y Potencia.

Este bloque integra ejercicios isométricos (el músculo genera tensión sin cambiar su longitud, mejorando la estabilidad articular) e isotónicos (el músculo cambia de longitud bajo tensión, mejorando la fuerza funcional). Los ejercicios isométricos generan mejoras en fuerza muscular y tasa de desarrollo de fuerza, mientras que los ejercicios excéntricos producen adaptaciones estructurales musculares como aumento en el volumen y longitud de los fascículos, resistencia y funcionalidad.





CONSIDERACIONES

- Iniciar sin carga externa. Añadir resistencia/peso a partir de la 2ª semana, incrementando de forma gradual según nivel de fuerza.
- Isométricos: aumentar 10 segundos cada 15 días hasta alcanzar 60 segundos.
- Isotónicos: aumentar 2-5 repeticiones cada 15 días.
- Descanso entre series: máximo 1:30 min. Entre ejercicios: 2-3 minutos.
- Mantener un descanso adecuado entre sesiones (mínimo 48-72 h para el mismo grupo muscular en entrenamientos de alta intensidad).
- Semanas de aplicación: 8 a 11.
- NO avanzar a pliometría si persiste dolor muscular residual (DOMS) severo.





EJERCICIOS ISOMÉTRICOS DE MIEMBROS SUPERIORES





ISOMÉTRICO DE MANO

EJECUCIÓN

De pie o sentado, utiliza una pelota del tamaño de tu mano, presiónala con toda la fuerza posible durante 30 segundos y relaja. Genera una contracción constante.

Músculos trabajados

- Musculatura flexora de la mano
- Intrínsecos de la mano

Tiempo isométrico:

30 segundos

Repeticiones: 10





ISOMÉTRICO DE ANTEBRAZO

EJECUCIÓN

Sentado, apoya la zona posterior de tu antebrazo en la pierna. Cierra tu mano en forma de puño y flexiona la muñeca por 30 segundos; luego extiende tu muñeca manteniendo el puño cerrado por 30 segundos más. Relaja y regresa a la posición inicial. Mantén el antebrazo en contacto con la pierna.

Músculos trabajados

- Musculatura flexora de la mano
- Músculos flexores de antebrazo
- Músculos extensores de antebrazo

Tiempo isométrico: 30 segundos por posición

Repeticiones: 10





ISOMÉTRICO DE BÍCEPS

EJECUCIÓN

Apoya tu espalda contra una pared, flexiona tu codo a 90° y mantén esa posición durante 30 segundos. No despegues la espalda de la pared y genera una contracción constante.

Músculos trabajados

- Bíceps braquial
- Braquial

Tiempo isométrico:

30 segundos

Repeticiones: 10





ISOMÉTRICO DE TRÍCEPS

EJECUCIÓN

En posición de plancha frontal, ubica tus brazos laterales al tronco manteniendo una flexión de brazos con el tronco en línea recta. Genera una contracción constante manteniendo por 30 segundos.

Músculos trabajados

- Tríceps braquial
- Musculatura global del core

Tiempo isométrico:

30 segundos

Repeticiones: 10





ISOMÉTRICO DE HOMBRO

EJECUCIÓN

En posición de plancha frontal, ubica tus brazos al ancho de tus hombros y por delante de tu cabeza. Mantén una flexión de brazos con el tronco alineado. Genera una contracción constante manteniendo por 30 segundos.

Músculos trabajados

- Deltoides
- Pectoral mayor

Tiempo isométrico:

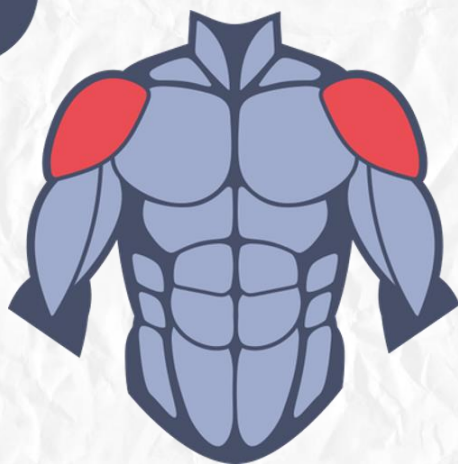
30 segundos

Repeticiones: 10





EJERCICIOS ISOTÓNICOS DE MIEMBROS SUPERIORES





ISOTÓNICO DE MANO

EJECUCIÓN

De pie o sentado, utiliza una pelota del tamaño de tu mano y presiónala repetidamente. Aprieta todo lo que puedas usando toda la mano.

Músculos trabajados

- Musculatura flexora de mano

Repeticiones: 10

Series: 3





CURL DE ANTEBRAZO

EJECUCIÓN

Sentado, apoya la zona lateral de tu antebrazo en la pierna de modo que la palma quede en posición neutral, mirando hacia el lado contralateral. Flexiona y extiende la muñeca en esa posición, manteniendo el antebrazo en contacto con la pierna.

Músculos trabajados

- Músculos flexores de antebrazo
- Músculos extensores de antebrazo

Repeticiones: 10

Series: 3





CURL DE BÍCEPS

EJECUCIÓN

Sentado, con las palmas en dirección al techo, flexiona y extiende el codo totalmente. El movimiento debe provenir únicamente del codo.

Músculos trabajados

- Braquial anterior
- Bíceps braquial

Repeticiones: 10

Series: 3





CURL MARTILLO DE BÍCEPS

EJECUCIÓN

Sentado, con las palmas mirándose entre sí, flexiona y extiende el codo totalmente. El movimiento debe provenir únicamente del codo.

Músculos trabajados

- Bíceps braquial
- Braquial anterior

Repeticiones: 10

Series: 3





ISOTÓNICO DE TRÍCEPS

EJECUCIÓN

Sentado, agarra un peso con ambas manos y colócalo por encima de la cabeza con los codos extendidos. Flexiona los codos y lleva el peso por detrás de la cabeza; luego extiende nuevamente. Mantén los codos apuntando al techo.

Músculos trabajados

- Tríceps braquial
- Porción anterior del deltoides

Repeticiones: 10

Series: 3





FLEXIÓN DE TRÍCEPS (PUSH-UP DIAMANTE)

EJECUCIÓN

En posición de plancha, coloca los brazos pegados al tronco. Apoya las manos en el piso y sube tu cuerpo empujando el piso. No despegues los codos del cuerpo y mantén la espalda erguida.

Músculos trabajados

- Tríceps braquial
- Musculatura global del core

Repeticiones: 10

Series: 3





FLEXIONES DE PECHO (PUSH-UP)

EJECUCIÓN

En posición de plancha, coloca los brazos separados del tronco. Apoya las palmas al suelo y sube tu cuerpo empujando el piso. Mantén la espalda erguida.

Músculos trabajados

- Pectoral mayor
- Tríceps braquial
- Musculatura global del core

Repeticiones: 10

Series: 3





FLEXIONES EN L

EJECUCIÓN

En posición de plancha, coloca un brazo a nivel de tu hombro y el contralateral pegado al tronco, formando una L con las manos. Apoya las palmas y sube tu cuerpo empujando el piso. Mantén la posición de las manos.

Músculos trabajados

- Pectoral mayor
- Porción anterior del deltoides
- Tríceps braquial
- Core

Repeticiones: 10

Series: 3





FLEXIONES PARA HOMBROS (PIKE PUSH-UP)

EJECUCIÓN

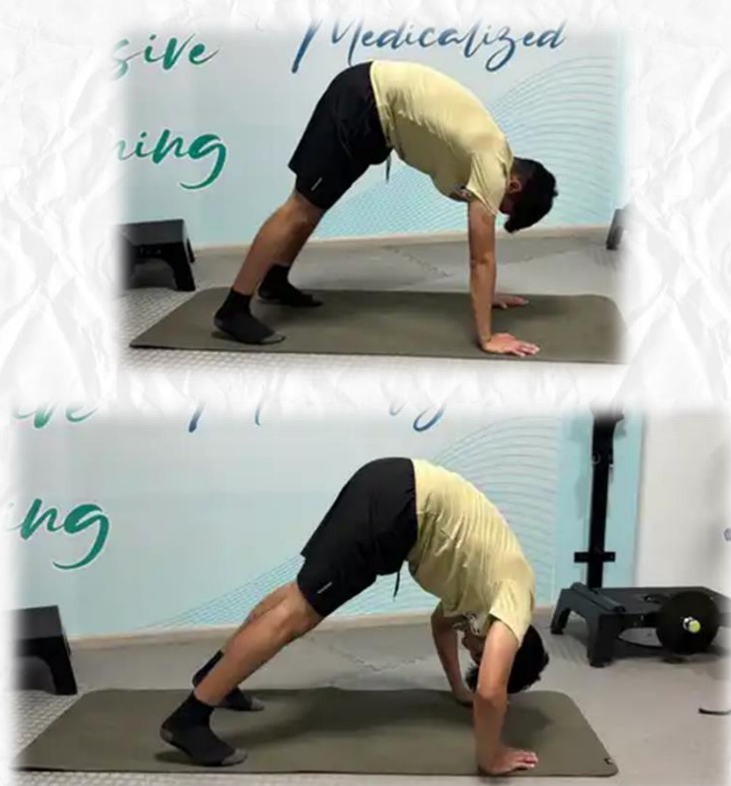
En posición de plancha, eleva tu cadera formando una V invertida, con los brazos separados y las palmas en el suelo. Baja tu cabeza hacia el suelo flexionando los codos y regresa. Mantén rectas las piernas y la espalda.

Músculos trabajados

- Deltoides
- Tríceps braquial
- Musculatura global del core

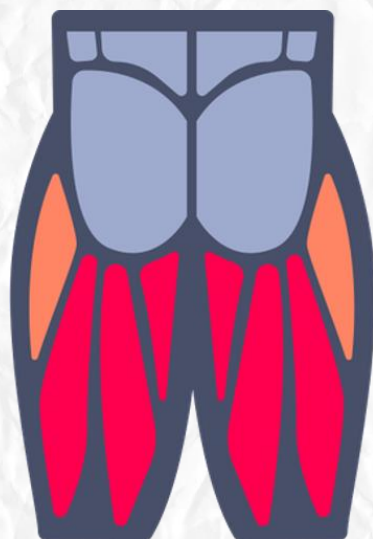
Repeticiones: 10

Series: 3





EJERCICIOS ISOMÉTRICOS DE MIEMBROS INFERIORES





ISOMÉTRICO PARA TIBIAL ANTERIOR

EJECUCIÓN

Apoya la espalda contra una pared y apóyate sobre los talones, elevando las puntas de los pies lo más alto posible. Genera una contracción constante manteniendo por 30 segundos.

Músculos trabajados

- Tibial anterior
- Extensor largo de los dedos
- Extensor corto de los dedos

Tiempo: 30 segundos

Repeticiones: 10





ISOMÉTRICO PARA TIBIAL POSTERIOR (PANTORRILLAS)

EJECUCIÓN

En puntas de pies, eleva los talones lo más alto posible. Genera una contracción constante manteniendo por 30 segundos. Puedes apoyarte de una superficie para equilibrio.

Músculos trabajados

- Gastrocnemios
- Sóleo

Tiempo: 30 segundos

Repeticiones: 10





ISOMÉTRICO DE CUÁDRICEPS (SILLA INVISIBLE)

EJECUCIÓN

Apoya la espalda contra una pared y flexiona tus rodillas hasta formar un ángulo de 90° , como si estuvieras sentado en una silla invisible. Genera una contracción constante manteniendo por 30 segundos.

Músculos trabajados

- Cuádriceps

Tiempo: 30 segundos

Repeticiones: 10





ISOMÉTRICO DE CADENAS MUSCULARES (ZANCADA)

EJECUCIÓN

Realiza una zancada de modo que la pierna anterior forme un ángulo de 90° y la pierna posterior quede levemente extendida. Mantén esa posición con la espalda erguida y genera una contracción constante.

Músculos trabajados

- Cuádriceps
- Isquiotibiales
- Glúteo mayor

Tiempo: 30 segundos
Repeticiones: 10 por lado





ISOMÉTRICO DE CADERA (ABDUCTORES)

EJECUCIÓN

Ubícate lateral en el suelo, lleva levemente hacia posterior tu pierna y levántala hacia el lateral. Mantén la pierna extendida y genera una contracción constante.

Músculos trabajados

- Glúteo medio
- Glúteo menor
- Glúteo mayor

Tiempo: 30 segundos
Repeticiones: 10 por lado





ISOMÉTRICO DE GLÚTEO

EJECUCIÓN

Boca abajo, con las manos a los lados del cuerpo, extiende la pierna totalmente recta hacia el techo. No flexiones la rodilla y genera una contracción constante.

Músculos trabajados

- Glúteo mayor

Tiempo: 30 segundos

Repeticiones: 10 por lado





ISOMÉTRICO DE ADUCTORES

EJECUCIÓN

Boca abajo, con las manos a los lados del cuerpo, cruza la pierna extendida hacia la línea media y levántala. Genera una contracción constante.

Músculos trabajados

- Músculos aductores de la pierna
- Glúteo medio

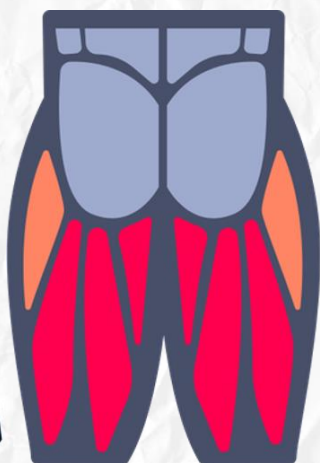
Tiempo: 30 segundos

**Repeticiones: 10 por
lado**





EJERCICIOS ISOTÓNICOS DE MIEMBROS INFERIORES





ISOCINÉTICO EN EVERSIÓN

EJECUCIÓN

Sentado, coloca una banda de resistencia en tus pies a nivel de los dedos. Separa los pies al ancho de tu cadera, levanta la parte anterior de la planta del pie sin despegar el talón, y gira el pie hacia el lateral. Toca el piso y regresa. No gires toda la pierna, solo debe rotar la tibia.

Músculos trabajados

- Peroneo largo
- Peroneo corto
- Tercer peroneo

Repeticiones: 10

Series: 3





ISOCINÉTICO EN INVERSIÓN

EJECUCIÓN

Sentado, ancla una banda a un punto fijo y coloca el otro extremo en la punta de tu pie. Levanta la parte anterior de la planta sin despegar el talón y gira el pie hacia el pie contralateral. Regresa a la posición inicial. No gires toda la pierna.

Músculos trabajados

- Tibial anterior
- Tibial posterior

Repeticiones: 10

Series: 3





ISOCINÉTICO PARA TIBIAL ANTERIOR (DORSIFLEXIÓN CON BANDA)

EJECUCIÓN

Ancla una banda a un punto fijo. Siéntate y extiende toda la pierna sobre un banco; coloca el extremo de la banda en la punta de tu pie extendido y realiza una dorsiflexión de tobillo (lleva el empeine hacia tu tibia).

Músculos trabajados

- Tibial anterior
- Extensor largo de los dedos

Repeticiones: 10

Series: 3





ISOCINÉTICO DE GLÚTEO (EXTENSIÓN DE CADERA)

EJECUCIÓN

De pie, con las manos en la cadera o apoyado de una pared. Extiende la pierna totalmente recta hacia posterior. No flexiones la rodilla.

Músculos trabajados

- Glúteo mayor

Repeticiones: 10

Series: 3





ISOTÓNICO PARA CUÁDRICEPS (SENTADILLA SUMO)

EJECUCIÓN

De pie, da un paso lateral amplio abriendo las piernas. Realiza una sentadilla bajando tu cadera todo lo que puedas. Mantén la espalda erguida y las rodillas no deben pasar la punta de los pies.

Músculos trabajados

- Glúteo medio
- Aductor mayor

Repeticiones: 10

Series: 3





ISOTÓNICO PARA ADUCTORES (PLIE SQUAT)

EJECUCIÓN

De pie, da un paso lateral largo abriendo las piernas con las puntas de los pies en dirección lateral. Realiza sentadillas bajando aproximadamente 90° de manera controlada. Mantén la espalda erguida y las manos en las caderas.

Músculos trabajados

- Músculos aductores de la pierna
- Glúteos

Repeticiones: 10

Series: 3





ISOTÓNICO DE CADENAS MUSCULARES I (SUMO WALK)

EJECUCIÓN

De pie, da un paso lateral largo. Baja tu cadera hasta 75° y da pasos laterales sin extender la pierna ni perder la posición de sentadilla.

Músculos trabajados

- Glúteos
- Isquiotibiales

Repeticiones: 10 pasos por lado

Series: 3





ISOTÓNICO DE CADENAS MUSCULARES II (ZANCADA)

EJECUCIÓN

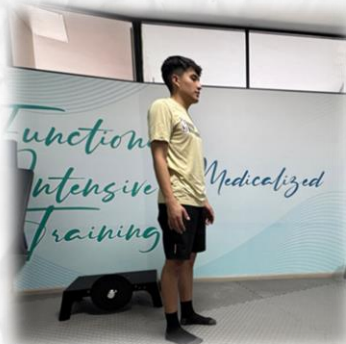
Da un paso largo hacia adelante, manteniendo la pierna contralateral atrás. Flexiona la rodilla adelantada a 90°, luego extiéndela. La pierna contralateral solo acompaña el movimiento.

Músculos trabajados

- Cuádriceps
- Glúteos
- Isquiotibiales

Repeticiones: 10

Series: 4





ISOTÓNICO DE CADENAS MUSCULARES III (DUCK WALK)

EJECUCIÓN

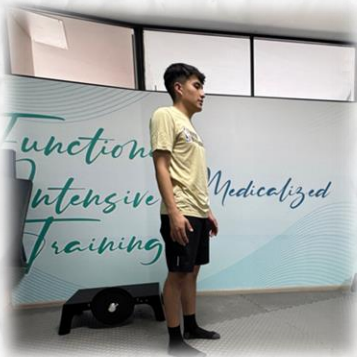
Flexiona tus rodillas y da pasos cortos hacia adelante sin subir demasiado la cadera.

Músculos trabajados

- Glúteos
- Cuádriceps
- Isquiotibiales

Tiempo: 30 segundos

Series: 3





CURL NÓRDICO INVERTIDO - TRABAJO AVANZADO

EJECUCIÓN

Arrodíllate, apoya tu empeine en el suelo, mantén el tronco recto y baja lentamente hacia posterior de manera controlada. Ubica tus manos en el pecho para la fase de retorno.

Músculos trabajados

- Cuádriceps
- Isquiotibiales (excéntrico)

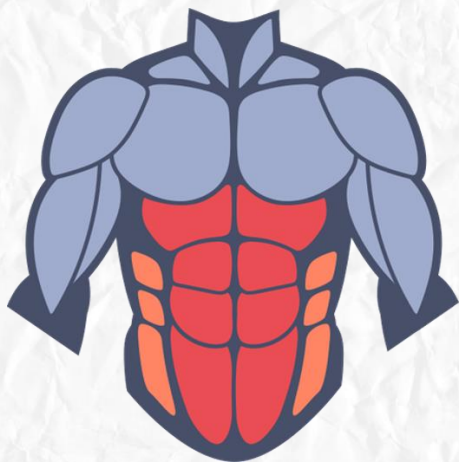
Repeticiones: 10

Series: 3





EJERCICIOS ISOMÉTRICOS DE CORE





PLANCHA FRONTAL

EJECUCIÓN

En posición de plancha, apoya tus antebrazos y puntas de pies. Contrae el abdomen y los glúteos de tal manera que despegues tu abdomen del suelo y te mantengas en línea recta desde la cabeza hasta los pies. Genera una contracción constante.

Músculos trabajados

- Core global
- Glúteos
- Músculos paravertebrales del tronco

Tiempo: 30 segundos

Repeticiones: 10





ISOMÉTRICO DE ROTADORES DE CORE

EJECUCIÓN

Ancla una banda de resistencia a la altura del pecho. Agárrala con ambas manos frente al pecho y gira tu tronco hacia el lado contrario de donde se encuentra anclada la resistencia. Flexiona las rodillas y mantén esa posición.

Músculos trabajados

- Oblicuo externo
- Oblicuo interno

Tiempo: 30 segundos

Repeticiones: 10 por lado





PLANCHA LATERAL

EJECUCIÓN

En posición de plancha lateral, apóyate sobre el antebrazo y el talón más cercano al piso. Levanta la cadera manteniendo el cuerpo alineado y genera una contracción constante.

Músculos trabajados

- Musculatura global de core
- Glúteo medio y menor

Tiempo: 30 segundos
Repeticiones: 10 por lado





ISOMÉTRICO PARA LUMBARES (SUPERMAN)

EJECUCIÓN

Boca abajo, extiende las piernas y flexiona los brazos a 90° en codos y hombros. Realiza una extensión del tronco al levantar el abdomen del piso. La progresión consiste en levantar el tronco conjuntamente con los brazos y piernas extendidas.

Músculos trabajados

- Músculos paravertebrales del tronco

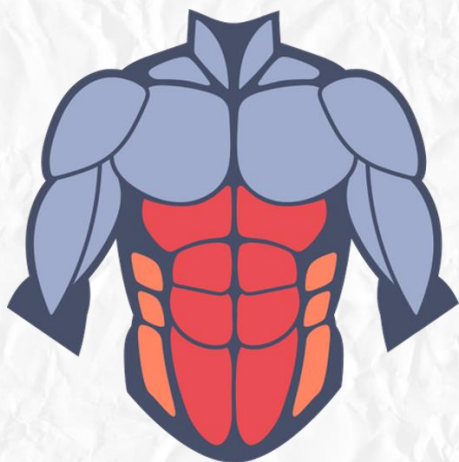
Tiempo: 30 segundos

Repeticiones: 10





EJERCICIOS ISOTÓNICOS DE CORE





ISOTÓNICO DE RECTOS ABDOMINALES (CRUNCH)

EJECUCIÓN

Ubícate boca arriba con las rodillas flexionadas. Cruza tus brazos formando una X en tu pecho y levanta tu tronco no más de 10 cm del piso.

Músculos trabajados

- Rectos abdominales

Repeticiones: 10

Series: 3





ISOTÓNICO PARA OBLICUOS (BOAT TWIST)

EJECUCIÓN

Sentado sobre el piso, realiza una flexión de piernas, levántalas y, manteniendo esa posición, gira tu tronco y toca el piso de manera lateral.

Músculos trabajados

- Oblicuos
- Recto abdominal
- Transverso del abdomen

Repeticiones: 3 por lado

Series: 3





ISOTÓNICO DE CORE CON ROTACIONES LATERALES (HIP DIP)

EJECUCIÓN

En posición de plancha sobre antebrazos, eleva tu cadera y gira tu tronco en bloque de forma lateral sin perder el apoyo. Mantén el core en contracción.

Músculos trabajados

- Músculos oblicuos
- Recto abdominal
- Glúteo medio

Repeticiones: 10

Series: 3





ISOTÓNICO DE CORE CON FLEXIÓN DE RODILLAS - ESCALADORAS (MOUNTAIN CLIMBERS)

EJECUCIÓN

En posición de plancha con los brazos totalmente rectos y las manos al ancho de los hombros. Flexiona la rodilla como si buscaras tocar tu pecho con ella. Hazlo alternadamente y mantén el abdomen en contracción.

Músculos trabajados

- Recto abdominal
- Músculos flexores de cadera

Repeticiones: 10 por lado

Series: 3





ESCALADORAS LATERALES - PROGRESIÓN

EJECUCIÓN

En posición de plancha con brazos rectos y las manos a la misma distancia que los hombros. Flexiona la rodilla hacia el lateral formando una L. Hazlo alternadamente.

Músculos trabajados

- Recto abdominal
- Cuadrado lumbar
- Glúteo medio

Repeticiones: 10 por lado

Series: 3





ISOTÓNICO PARA ROTADORES DE CORE (PALOFF PRESS)

EJECUCIÓN

Sujeta una banda con ambas manos desde el pecho y realiza una rotación de tronco en dirección contraria a donde se encuentra anclada la banda de resistencia.

Músculos trabajados

- Oblicuo externo
- Oblicuo interno

Repeticiones: 10

Series: 3





ISOTÓNICO PARA LUMBARES

EJECUCIÓN

Boca abajo, extiende las piernas y flexiona los brazos a 90°. Realiza una extensión del tronco levantando el abdomen del piso. Mantén la contracción y apoya las rodillas. La progresión consiste en levantar el tronco conjuntamente con los brazos y piernas extendidas.

Músculos trabajados

- Músculos paravertebrales del tronco

Repeticiones: 10

Series: 3





ISOTÓNICO DE CADENA ANTERIOR (DEAD BUG)

EJECUCIÓN

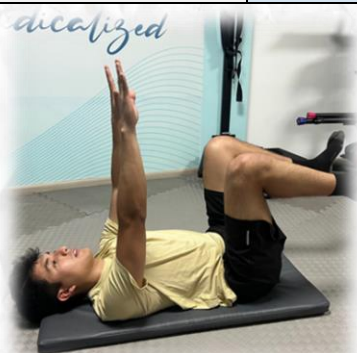
Ubícate boca arriba con las rodillas flexionadas a 90° y los brazos extendidos hacia el techo. Baja lentamente una pierna hasta que el talón casi toque el suelo, mientras bajas el brazo contralateral por encima de la cabeza. Regresa a la posición inicial manteniendo la espalda baja pegada al suelo y repite alternando brazo y pierna.

Músculos trabajados

- Recto abdominal
- Psoas ilíaco
- Transverso del abdomen

Repeticiones: 10

Series: 3





BLOQUE IV

Pliometría





BLOQUE IV: PLIOMETRÍA - SEMANAS 12 A 14

Marco teórico

La pliometría es el método de entrenamiento que desarrolla el ciclo de estiramiento-acortamiento (CEA) muscular: la capacidad del músculo de almacenar energía elástica durante una fase excéntrica rápida y liberarla inmediatamente en una contracción concéntrica explosiva. En el baloncesto, el CEA es la base mecánica de los saltos verticales, los cambios de dirección explosivos y los sprints cortos -movimientos que se repiten entre 50 y 150 veces por partido en el jugador promedio.

El entrenamiento pliométrico mejora la función propioceptiva y aumenta la capacidad del atleta para controlar su centro de gravedad junto a su explosividad. Además, mejora significativamente el control neuromuscular al promover ajustes posturales anticipatorios. En el entrenamiento de saltos, la exposición repetida a desafíos de equilibrio y estabilidad prepara los músculos antes del aterrizaje.

Un componente crítico de este bloque es el entrenamiento de la técnica de aterrizaje. El colapso en valgo de rodilla (rodillas que se desplazan hacia adentro durante el aterrizaje) es el mecanismo biomecánico más frecuentemente asociado a la lesión de LCA, especialmente en mujeres deportistas. La automatización de un patrón de aterrizaje con rodillas alineadas sobre los pies, cadera en ligera flexión y distribución simétrica del peso corporal es uno de los objetivos centrales de este bloque.





CONSIDERACIONES

- Prerrequisito: completar el Bloque III sin dolor. Control de valgo de rodilla en sentadilla monopodal.
- Realizar 3 veces a la semana.
- Aumentar progresivamente cada semana: 10 segundos o 2 repeticiones al circuito, dependiendo el ejercicio.
- CMJ (Countermovement Jump): fase excéntrica a 60-90° de flexión de rodilla.
- SEÑAL DE ALARMA: rodillas en valgo durante el aterrizaje → corregir técnica antes de continuar.
- Interrumpir la sesión si aparece fatiga técnica (deterioro del patrón de movimiento).
- Superficie: preferir parquet, tartán o hierba. Evitar hormigón.
- Descanso: máximo 1:30 min entre series. 2-3 min entre ejercicios.
- Semanas: 12 a 14.





SALTOS REACTIVOS

EJECUCIÓN

De pie, con los pies juntos. Realiza pequeños saltos verticales manteniendo las rodillas casi extendidas y realizando únicamente el movimiento en los tobillos. Busca la máxima reactividad y el mínimo tiempo de contacto con el piso.

Músculos trabajados

- Gastrocnemios
- Sóleo
- Tibial anterior
- Peroneales

Tiempo: 30 segundos

Series: 3





SALTOS REACTIVOS CON STEP - PROGRESIÓN

EJECUCIÓN

Apoya un pie sobre un banco o step y el contralateral en el piso. Salta e intercambia la posición de los pies a velocidad.

Músculos trabajados

- Gastrocnemios
- Sóleo
- Cuádriceps
- Glúteos

Tiempo: 30 segundos

Series: 3





SALTO CON AMORTIGUACIÓN E IMPULSO

EJECUCIÓN

De pie con los pies juntos. Realiza saltos verticales con amortiguación controlada al aterrizar (rodillas y cadera en ligera flexión para absorber el impacto), e impulso inmediato para el siguiente salto. Busca el mínimo tiempo de contacto con el suelo.

Músculos trabajados

- Cuádriceps
- Glúteos
- Gastrocnemios
- Core

Repeticiones: 10

Series: 3





SQUAT JUMP

EJECUCIÓN

De pie con las piernas al ancho de los hombros. Realiza una sentadilla bajando tu cadera todo lo que puedas e inmediatamente realiza un salto vertical. Al realizar la sentadilla, mantén la espalda erguida y las rodillas no deben pasar la punta de los pies. Acompaña el salto con un balanceo de las manos.

Músculos trabajados

- Cuádriceps
- Glúteos
- Isquiotibiales
- Core

Tiempo: 30 segundos

Series: 3





CMJ - COUNTERMOVEMENT JUMP

EJECUCIÓN

De pie con las piernas al ancho de los hombros, ubica tus manos en las caderas. Realiza una sentadilla bajando tu cadera entre 60° y 90°, mantén esa posición 10 segundos y realiza un salto vertical. Al realizar la sentadilla, mantén la espalda erguida y las rodillas no deben pasar la punta de los pies.

Músculos trabajados

- Cuádriceps
- Glúteos
- Isquiotibiales
- Gastrocnemios
- Core

Tiempo: 1 min

Series: 3





SKIPPING BAJO

EJECUCIÓN

De pie, separa los pies al ancho de los hombros y flexiona levemente las rodillas y cadera. Realiza un movimiento de skipping bajo intercambiando la posición de los pies de manera rápida.

Músculos trabajados

- Flexores de cadera
- Cuádriceps
- Gastrocnemios

Tiempo: 30 segundos

Series: 3





SALTOS COMBINADOS

EJECUCIÓN

De pie, coloca 2 conos laterales. Descarga tu peso en un solo pie, realiza un salto vertical y al tocar el suelo realiza rápidamente un salto lateral al lado contrario. Al caer, repite el ejercicio: salto vertical + salto lateral.

Músculos trabajados

- Cuádriceps
- Glúteos
- Peroneales
- Core

Repeticiones: 10

Series: 3





SALTOS CON DESPLAZAMIENTOS (ZIG-ZAG)

EJECUCIÓN

De pie, coloca conos en zig-zag. Con los pies juntos, realiza saltos diagonales continuos hacia cada cono lo más rápido posible. Mantén el menor tiempo de contacto con el suelo y ubica las manos en la cadera.

Músculos trabajados

- Cuádriceps
- Glúteos
- Gastrocnemios
- Core

Repeticiones: 10

Series: 3





BLOQUE V

Gesto Deportivo





BLOQUE V: GESTO DEPORTIVO - SEMANAS 15 A 16

Marco teórico

El gesto deportivo correcto no es un lujo estético: es una necesidad biomecánica y técnica. Las actividades repetitivas se convierten en un enemigo cuando se realizan de manera ineficiente, ya que generan un estrés innecesario que con el tiempo afecta a las articulaciones. El cuerpo debe aprender a moverse correctamente bajo fatiga, presión y velocidad del juego real, porque en esos momentos críticos, la técnica apropiada es lo único que se interpone entre el atleta y una lesión devastadora.

Este bloque integra todos los componentes trabajados anteriormente flexibilidad, control neuromuscular, fuerza y potencia en el contexto del movimiento deportivo específico. La investigación en aprendizaje motor demuestra que la automatización de un patrón de movimiento requiere entre 3.000 y 5.000 repeticiones correctas para consolidarse como hábito motor. Por ello, la precisión técnica durante este bloque es tan importante como la intensidad.

CONSIDERACIONES

- Prerrequisito: aterrizaje técnicamente correcto en todos los ejercicios pliométricos del Bloque IV.
- Aumentar progresivamente 10 segundos por semana.
- Descanso entre series: 1:30 min. Entre ejercicios: 2-3 minutos.
- Retroalimentación visual recomendada: uso de espejo o videograbación para corrección técnica.
- Si aparece fatiga técnica (deterioro del patrón): detener y retomar al día siguiente.





- Semanas: 15 y 16.
- Mantener como calentamiento precompetitivo al finalizar el programa.





DESPLAZAMIENTOS FRONTALES COMBINADOS CON SALTO

EJECUCIÓN

Realiza una sentadilla de 75° y desplázate hacia adelante y hacia atrás. Cuando llegues al cono, salta lo más alto posible con los brazos rectos hacia arriba. Hazlo lo más rápido posible. Distancia inicial: 5 metros.

Músculos trabajados

- Cuádriceps
- Glúteos
- Core
- Gastrocnemios

Tiempo: 1 min

Series: 3





DESPLAZAMIENTOS LATERALES COMBINADOS CON SALTO

EJECUCIÓN

Realiza una sentadilla de 75° y desplázate hacia los laterales. Cuando llegues al cono, salta lo más alto posible con los brazos rectos hacia arriba. Hazlo lo más rápido posible. Distancia inicial: 5 metros.

Músculos trabajados

- Glúteo medio
- Aductores
- Cuádriceps
- Core

Tiempo: 1 min

Series: 3





COORDINACIÓN Y MOVILIDAD

EJECUCIÓN

Realiza una sentadilla de 75°, desplázate hacia atrás de manera diagonal; cada dos pasos cambia de dirección. Hazlo lo más rápido posible. Distancia inicial: 5 metros.

Músculos trabajados

- Cuádriceps
- Glúteos
- Isquiotibiales
- Core

Tiempo: 1 min

Series: 3





MANEJO FRONTAL DE BALÓN

EJECUCIÓN

Con el uso de un balón, realiza desplazamientos a velocidad hacia adelante y hacia atrás. Hazlo lo más rápido posible. Distancia inicial: 5 metros.

Músculos trabajados

- Cuádriceps
- Glúteos
- Core
- Coordinación visomotora

Tiempo: 1 minuto

Series: 3





MANEJO LATERAL DE BALÓN

EJECUCIÓN

Con el uso de un balón, realiza desplazamientos a velocidad hacia los laterales. Maneja el balón con la mano contralateral al desplazamiento. Hazlo lo más rápido posible. Distancia inicial: 5 metros.

Músculos trabajados

- Glúteo medio
- Aductores
- Coordinación visomotora

Tiempo: 1 min

Series: 3





DESPLAZAMIENTO DIAGONAL

EJECUCIÓN

Ubica conos en diagonal cada 2 metros. Con el uso de un balón, realiza desplazamientos diagonales hacia cada cono a la mayor velocidad posible, teniendo en cuenta el manejo del balón. En cada cono realiza un cambio de dirección.

Músculos trabajados

- Cuádriceps
- Glúteos
- Core
- Coordinación visomotora

Tiempo: 1 min

Series: 3





COORDINACIÓN MANO-OJO (JUMP SHOT)

EJECUCIÓN

Con el uso de un balón, posiciona tu cuerpo para un lanzamiento. Realiza el movimiento de lanzamiento despacio. Al ascender el balón, salta y gira tu cuerpo de modo que las puntas de los pies apunten al cono. En el descenso del balón regresa a la posición inicial.

Músculos trabajados

- Cuádriceps
- Glúteos
- Gastrocnemios
- Coordinación visomotora

Tiempo: 1 min

Series: 3





DRIBBLING CON CAMBIO DE PIE

EJECUCIÓN

Realiza una zancada flexionando la rodilla y la cadera aproximadamente 90°. Botea 5 veces el balón y haz un dribbling entre las piernas. Salta e intercambia las posiciones de tus pies.

Músculos trabajados

- Cuádriceps
- Glúteos
- Core
- Coordinación visomotora

Tiempo: 1 min

Series: 3





CEA - CICLO DE ESTIRAMIENTO-ACORTAMIENTO

EJECUCIÓN

Con el uso de un balón, comienza a velocidad boteando el balón y frena de manera súbita. Inmediatamente realiza un sprint de nuevo, lo más rápido posible. El objetivo es crear el estímulo de desaceleración y adaptar el cuerpo a este. Repite a lo largo de una cancha de baloncesto completa.

Músculos trabajados

- Cuádriceps
- Isquiotibiales
- Glúteos
- Gastrocnemios
- Core

Repeticiones:

10 largos de cancha

Series: 3





PASE Y PIVOTE

EJECUCIÓN

Con el uso de un balón y tres conos ubicados a los diagonales y al frente, da un paso en dirección al cono mientras generas el gesto de un pase de pecho de manera rápida. Vuelve a la posición inicial y repite el ejercicio por todos los conos de manera ordenada. El pie que queda posterior nunca pierde contacto con el piso.

Músculos trabajados

- Cuádriceps
- Glúteos
- Core
- Coordinación visomotora

Tiempo: 1 min

Series: 3

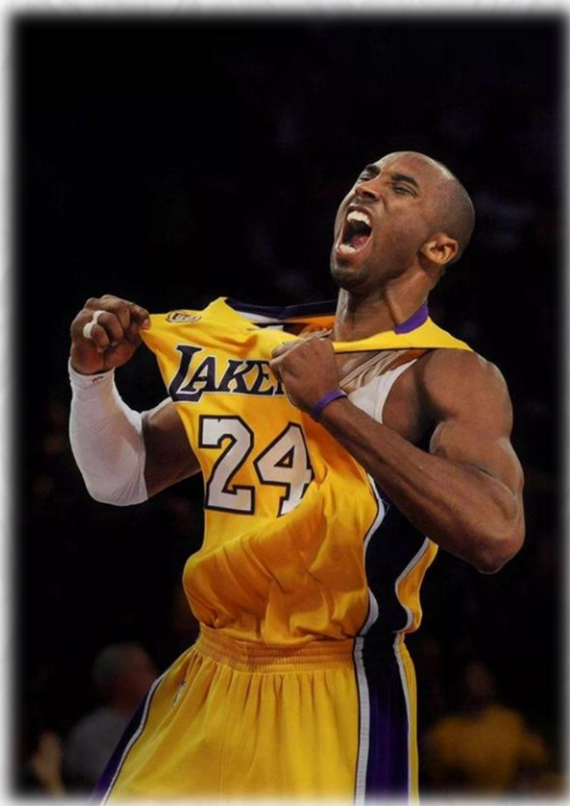




FELICIDADES, HAS LLEGADO AL FINAL DE ESTE LIBRO PERO AL INICIO DE UNA RACHA SIN LESIONES.

ASÍ QUE DA TODO EN LA CANCHA PORQUE

TU CUERPO ESTÁ PREPARADO



**OBSESIÓNATE CON EL ENTRENAMIENTO Y LOS RESULTADOS
HABLARÁN POR SÍ SOLOS.**





RESUMEN Y RECOMENDACIONES FINALES

Este programa te ha entregado las herramientas científicas para transformar tu relación con el deporte. Los números son claros: las lesiones afectan al 63.7% de las extremidades inferiores en basquetbolistas, pero la prevención funciona reduciendo hasta un 81% los esguinces de tobillo, un 75% las lesiones de LCA, y un 68% el riesgo general de lesión cuando se aplican programas neuromusculares estructurados.

Has trabajado los cinco pilares fundamentales de la prevención en baloncesto:

- Estiramientos (Sem. 1-4): mejoraste tu flexibilidad y rango de movimiento, preparando la unidad músculo-tendinosa para las demandas del juego.
- Propiocepción (Sem. 5-7): desarrollaste tu sistema de radar neuromuscular, reduciendo el tiempo de respuesta refleja ante situaciones de inestabilidad.
- Fortalecimiento (Sem. 8-11): construiste la armadura muscular protectora que absorbe los impactos y estabiliza tus articulaciones.
- Pliometría (Sem. 12-14): entrenaste la explosividad y los patrones seguros de aterrizaje, automatizando la mecánica correcta bajo condiciones de alta demanda.
- Gesto deportivo (Sem. 15-16): integraste todo lo anterior en el movimiento real del baloncesto, bajo presión, velocidad y condiciones de fatiga.





Recomendaciones para después del programa

1. Mantén los estiramientos como rutina diaria de recuperación, especialmente en días de partido.
2. Incorpora 2 sesiones semanales de mantenimiento propioceptivo y de fuerza durante la temporada competitiva.
3. Repite el programa completo al inicio de cada temporada, especialmente el bloque de fortalecimiento.
4. Ante cualquier dolor articular persistente (más de 3 días), consulta con un médico del deporte o fisioterapeuta antes de retomar el entrenamiento.
5. Utiliza el gesto deportivo del Bloque V como calentamiento precompetitivo habitual.
6. Comparte este programa con tu entrenador: la prevención es una responsabilidad compartida entre el deportista y su cuerpo técnico.

Tu cuerpo es tu herramienta más valiosa

Protégelo con ciencia, no con suerte.

Respétalo con preparación, no con arrepentimiento.

Los campeones no nacen solo con talento: se construyen con decisiones inteligentes, día tras día.

¡Juega seguro, juega fuerte, juega largo tiempo!





REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Andreoli CV, Chiaramonti BC, Buriel E, Pochini AC, Ejnisman B, Cohen M. Epidemiology of sports injuries in basketball: integrative systematic review. *BMJ Open Sport Exerc Med*. 2018;4(1):e000468.
2. Zynda AJ, Wagner KJ 3rd, Liu J, Chung JS, Miller SM, Wilson PL, et al. Epidemiology of Pediatric Basketball Injuries Presenting to Emergency Departments: Sex- and Age-Based Patterns. *Orthop J Sports Med*. 2022;10(1):23259671211066503.
3. Trikha R, Hung NJ, Chernoff DJ, Del Prince C, Hame SL, Jones KJ, et al. A multicenter epidemiologic analysis of the injuries affecting female and male collegiate basketball players. *J Exp Orthop*. 2025;12(3):e70414.
4. The female ACL: Why is it more prone to injury? *J Orthop*. 2016;13(2):A1-A4.
5. Rubio-Jimenez A, Pena J, Sabata A, Caparros T, Casals M. Impact and costs of injuries in professional basketball: Insights from a four-season analysis. *Apunts Sports Med*. 2025;60(226):100482.
6. Bullock GS, Ferguson T, Arundale AH, Martin CL, Collins GS, Kluzek S. Return to performance following severe ankle, knee, and hip injuries in National Basketball Association players. *PNAS Nexus*. 2022;1(4):pgac176.
7. Taylor JB, Ford KR, Nguyen AD, Terry LN, Hegedus EJ. Prevention of Lower Extremity Injuries in Basketball: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Health*. 2015;7(5):392-398.
8. Emery CA, Owøye OB, Raisanen AM, Befus K, Hubkarao T, Palacios-Derflingher L, et al. The Shred Injuries Basketball neuromuscular training warm-up program reduces ankle and





knee injury rates by 36% in youth basketball. *J Orthop Sports Phys Ther.* 2022;52(1):40-48.

9. Antoranz Y, Saez de Villarreal E, Del Campo Vecino J, Jimenez-Saiz SL. Sure Steps: Key Strategies for Protecting Basketball Players from Injuries - A Systematic Review. *J Clin Med.* 2024;13(16):4912.
10. Akbar S, Soh KG, Jazaily Mohd Nasiruddin N, Bashir M, Cao S, Soh KL. Effects of neuromuscular training on athletes physical fitness in sports: A systematic review. *Front Physiol.* 2022;13:939042. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.939042>
11. Wang B, Xie E, Liang P, Liu T, Zhu J, Qin G, et al. Transforming performance: The impact of an 8-week complex training program on strength, power, and change of direction in female basketball athletes. *Medicine (Baltimore).* 2024;103(24):e38524. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000038524>
12. Rios Riquelme M, Guajardo CM, Ferrer L, Cofre Bolados C, Castillo-Paredes A, et al. Efectos de los ejercicios isometricos sobre el rendimiento, fuerza, potencia o aptitud en jovenes y adultos: una revision narrativa. *Dialnet.* 2026. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9788606.pdf>
13. Vargas-Pino JR, Moreno-Arias RM, Quinteros-Urgiles PS. Efectos del entrenamiento excentrico sobre la fuerza muscular y la prevencion de lesiones en deportistas: una revision sistematica. *Rev Inv Cienc Educ Act Fis Sal.* 2026;4(1):126-148. <https://doi.org/10.64905/riceafs.v4n1.2>





El libro **Baloncesto sin Límites: Estrategias Fisioterapéuticas y Deportivas para un Juego Seguro** aborda la importancia de integrar la fisioterapia, la preparación física y la prevención de lesiones para favorecer una práctica segura y eficiente del baloncesto. La obra analiza las principales exigencias físicas de esta disciplina y los factores que pueden incrementar el riesgo de lesiones durante los entrenamientos y las competencias. Desde esta perspectiva, se destaca la necesidad de conocer el funcionamiento del cuerpo y desarrollar estrategias preventivas que permitan a los deportistas mejorar su rendimiento sin descuidar su salud.

A lo largo del texto se presentan estrategias orientadas al fortalecimiento muscular, la movilidad articular, la estabilidad, el equilibrio, la coordinación y la preparación física específica para el baloncesto. Asimismo, se abordan aspectos relacionados con el calentamiento, la recuperación, la prevención de sobrecargas y el retorno progresivo a la actividad deportiva después de una lesión. Estas herramientas buscan contribuir al desarrollo de capacidades físicas y funcionales que permitan a los jugadores responder de manera adecuada a las demandas del juego, reduciendo los riesgos asociados a movimientos repetitivos, saltos, aterrizajes, cambios de dirección y contactos propios de la disciplina.

Finalmente, la obra resalta la importancia del trabajo interdisciplinario entre fisioterapeutas, entrenadores, preparadores físicos y deportistas para construir una cultura de prevención y cuidado integral. Se plantea que alcanzar un alto rendimiento deportivo requiere no solo entrenamiento y disciplina, sino también planificación, recuperación adecuada y seguimiento profesional. En conjunto, el libro constituye una guía para quienes buscan fortalecer el rendimiento y la longevidad deportiva en el baloncesto, promoviendo prácticas basadas en la prevención, el conocimiento del cuerpo y la aplicación de estrategias fisioterapéuticas que favorezcan un juego más seguro y saludable.

ISBN: 978-9942-575-54-8



9 789942 157554 8