



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
CARRERA DE FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGIA



**APLICACIÓN DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL EN
BASE A UN TRABAJO DE PROPIOCEPCIÓN Y COORDINACIÓN
PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES EN DEPORTISTAS QUE
CONFORMAN LAS SELECCIONES CRUCEÑAS DE BÁSQUETBOL
DE DAMAS Y VARONES DE 13 A 17 AÑOS DE EDAD EN LA
ASOCIACIÓN CRUCEÑA DE BÁSQUETBOL DEL MUNICIPIO DE
SANTA CRUZ DE LA SIERRA EN LA GESTIÓN II- 2015**

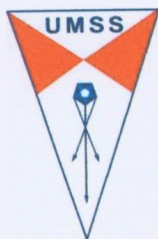
Trabajo Dirigido

**Como requisito para la obtención del grado de
Licenciatura en Fisioterapia y Kinesiología**

TUTORA: LIC. AGUILAR SOLAR CARMEN GLORIA

ESTUDIANTE: VARGAS ZEBALLOS CARLA JIMENA

**COCHABAMBA- BOLIVIA
2017**



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
CARRERA DE FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA



APLICACIÓN DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL EN BASE A
UN TRABAJO DE PROPIOCEPCIÓN Y COORDINACIÓN PARA LA
PREVENCIÓN DE LESIONES EN DEPORTISTAS QUE CONFORMAN
LAS SELECCIONES CRUCEÑAS DE BÁSQUETBOL DE DAMAS Y
VARONES DE 13 A 17 AÑOS DE EDAD EN LA ASOCIACIÓN CRUCEÑA
DE BÁSQUETBOL DEL MUNICIPIO DE SANTA CRUZ DE LA SIERRA EN
LA GESTIÓN II- 2015

Trabajo Dirigido

Como requisito para la obtención del grado de
Licenciatura en Fisioterapia y Kinesiólogía

TUTORA: LIC. AGUILAR SOLAR CARMEN GLORIA
ESTUDIANTE: VARGAS ZEBALLOS CARLA JIMENA

COCHABAMBA- BOLIVIA

2017

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. CONSIDERACIONES GENERALES	5
1. ANTECEDENTES	5
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	7
3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	8
4. OBJETIVOS	8
4.1. OBJETIVO GENERAL	8
4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	9
5. JUSTIFICACIÓN	9
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	11
2. ANÁLISIS DE FUNDAMENTOS TEÓRICOS	11
2.1. LESIÓN.....	11
2.2. FACTORES DE RIESGO PARA LESIONES DURANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA.....	11
2.2.1. FACTORES EXTRÍNSECOS	11
2.2.1.1. RÉGIMEN DE ENTRENAMIENTO	11
2.2.1.2. EQUIPOS PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA.....	12
2.2.1.3. CARACTERÍSTICAS DEL CAMPO DE PRÁCTICA O DE COMPETICIÓN.....	12
2.2.1.4. FACTORES HUMANOS	12
2.2.1.5. FACTORES AMBIENTALES	12
2.2.2. FACTORES INTRÍNSECOS	13
2.2.2.1. EDAD.....	13
2.2.2.2. GÉNERO	13
2.2.2.3. COMPOSICIÓN CORPORAL.....	13
2.2.2.4. ESTADO DE SALUD	13
2.2.2.5. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.....	14
2.2.2.6. TÉCNICA DEPORTIVA.....	14

2.2.2.7. COORDINACIÓN.....	14
2.2.2.8. ESTADO MENTAL.....	14
2.2.2.9. FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO	14
2.3 TIPOS DE LESIONES EN EL BALONCESTO.....	15
2.4. ACTIVACIÓN MUSCULAR	16
2.5. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	18
2.6. CARACTERÍSTICAS DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL.....	21
2.7. OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	22
2.8. ÁMBITO DEPORTIVO	23
2.9. PROPIOCEPCIÓN.....	23
2.10. COORDINACIÓN	25
2.10.1. LA COORDINACIÓN FACTOR FUNDAMENTAL EN EL DEPORTE	26
2.10.2. COMPONENTES DE LA COORDINACIÓN.....	26
2.10.3. TIPOS DE COORDINACIÓN.....	27
2.10.4. CUALIDADES COORDINATIVAS.....	28
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO.....	30
3.1. ENFOQUE	30
3.2. DISEÑO	30
3.3. TIPO DE ESTUDIO.....	30
3.4. VARIABLES	30
3.5. UNIVERSO	30
3.6. POBLACIÓN.....	31
3.7. MUESTRA	31
3.8. RECOLECCIÓN DE DATOS	32
3.9. INSTRUMENTOS	32
CAPÍTULO IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS	33
4.1. ANÁLISIS DE LA ENCUESTA.....	33
a) SELECCIÓN SUB 15 VARONES	33
b) SELECCIÓN SUB 17 VARONES	34
c) SELECCIÓN SUB 15 DAMAS	34

d) SELECCIÓN SUB 17 DAMAS	35
4.2. ANÁLISIS DE LA EVALUACIÓN FUNCIONAL	43
4.2.1. SELECCIÓN SUB 15 VARONES.....	43
4.2.2. SELECCION SUB 17 VARONES.....	46
4.2.3. SELECCIÓN SUB 15 DAMAS	49
4.2.4. SELECCIÓN SUB 17 DAMAS	52
4.3. ANÁLISIS COMPARATIVO EVALUACIÓN INICIAL Y EVALUACIÓN FINAL	55
4.3.1. COMPARACIÓN 1RA Y 2DA EVALUACIÓN FUNCIONAL SELECCIÓN SUB 17 VARONES.....	55
4.3.2. COMPARACIÓN 1RA Y 2DA EVALUACIÓN FUNCIONAL SELECCIÓN SUB 15 VARONES.....	58
4.3.3. COMPARACIÓN 1RA Y 2DA EVALUACIÓN SELECCIÓN SUB 15 DAMAS.....	61
4.3.4. COMPARACIÓN 1RA Y 2DA EVALUACIÓN SELECCIÓN SUB 17 DAMAS.	64
4.4. ANÁLISIS COMPARATIVO DE RESULTADOS DE PRUEBAS	67
CAPÍTULO V. PROPUESTA	75
5.1. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN Y FICHA EVALUATIVA.....	75
5.2. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	75
5.3. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	75
5.4. PROTOCOLO DE APLICACIÓN	76
5.4.1. OBJETIVOS DE LA APLICACIÓN	76
5.4.2. ACTIVIDADES	76
5.4.3. TIEMPO.....	77
5.4.4. RECURSOS Y PRESUPUESTO.....	78
5.4.5. ESTRATEGIAS	78
5.4.6. FICHA DE EVALUACIÓN.....	78
5.4.7. FICHA DE EVALUACIÓN DESCRIPTIVA.....	82
5.4.8. PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN	92
5.4.9. PLAN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	97

5.4.10. ESQUEMA DE APLICACIÓN.....	101
5.4.11. DOSIFICACIÓN	102
5.4.12. TIEMPO DE REALIZACIÓN.....	102
5.4.13. LUGAR.....	102
5.4.14. BENEFICIARIOS.....	102
5.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD	102
5.5.1. INSTITUCIONAL.....	102
5.5.2. ECONÓMICA.....	103
5.5.3. TÉCNICA	103
CAPÍTULO VI CONCLUSIONES.....	104
6.1. CARACTERÍSTICAS DE LA MUESTRA.....	104
6.2. RESUMEN HISTORIAL DE LESIONES DE LA MUESTRA.....	106
6.3. RESULTADOS DE LAS PRÁCTICAS DE PROPIOCEPCIÓN Y COORDINACIÓN.....	109
6.4. ASPECTOS COMPLEMENTARIOS.....	111
6.5. CONCLUSIONES FINALES.....	111
6.6. RECOMENDACIONES.....	112
ANEXOS	113
FICHA DE EVALUACIÓN FUNCIONAL	122
OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	125