

Tiempo, ansiedad y concentración: influencia en la efectividad en tiros libres del baloncesto femenino

Time, anxiety and concentration: influence on the effectiveness in free throws of women's basketball

Irma Elizabeth Pinto Flores,^I Santiago Calero Morales,^{II} Mario Rene Vaca García,^{III} Beatriz Sánchez Cordova,^{III} Giovanni Capote Lavandero^I

^I Universidad Internacional SEK. Ecuador.

^{II} Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Ecuador.

^{III} Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". Cuba.

RESUMEN

Introducción: la ansiedad y la concentración pueden ser variables que afecten el desempeño deportivo, la primera definida como una respuesta del organismo frente a estímulos externos e internos, y la segunda como un proceso psíquico donde se incluye el razonamiento en función de lograr un objetivo determinado. Otra variable como el tiempo de ejecución de la técnica del tiro libre podría en conjunto con las otras variables mencionadas influir en la efectividad técnico-táctica en el baloncesto femenino de la categoría senior.

Objetivo: establecer la existencia de una relación entre las variables tiempo empleado para implementar la técnica del tiro libre en baloncesto femenino, y la influencia del nivel de ansiedad y concentración en la efectividad de los tiros libres.

Métodos: Se realiza una investigación de tipo exploratoria, descriptiva e inferencial, investigando a la población de 18 jugadores del equipo femenino categoría senior de la Universidad Internacional Sek, Ecuador (18-34 años). Se estudiaron 12 juegos de baloncesto y 24 sesiones de entrenamiento, obteniendo la efectividad de los tiros libres (porcentajes de aciertos) y su correlación con el tiempo empleado para realizar la técnica del tiro libre, el nivel de concentración (Test de Toulouse Pieron), y el nivel de ansiedad (Test de Idare).

Resultados: se determina la existencia de una correlación positiva débil entre el Tiempo empleado en los Tiros Libres Efectivos y el Porcentaje de la efectividad en tiros libres ($r= 0,169696301$). Entre el Nivel de Ansiedad Reactiva o Ansiedad-Estado y la efectividad en los tiros libres se estableció una correlación negativa ($r= -0,265917973$); entre el nivel de Ansiedad-rasgo una correlación positiva moderada con la efectividad

en tiros libres ($r= 0,344253984$), y una correlación lineal positiva moderada entre el Nivel de Concentración y la efectividad de los tiros libres ($r= 0,301500746$).

Conclusiones: el tiempo empleado en la ejecución técnica de los tiros libres del baloncesto senior femenino, la atención y la concentración, poseen una influencia lineal normalmente positiva a nivel bajo y moderado en la efectividad porcentual de la técnica deportiva mencionada.

Palabras claves: tiempo de ejecución técnica; Concentración; ansiedad; baloncesto; tiro libre; efectividad.

ABSTRACT

Introduction: Anxiety and concentration can be variables that affect sports performance, the first defined as a response of organism to external and internal stimuli, and the second as a psychic process where reasoning is included in order to achieve a specific objective. Another variable such as the execution time of free-throw technique could, in conjunction with the other variables mentioned, influence the technical-tactical effectiveness in women's basketball in the senior category.

Objective: To establish the existence of a relationship between the variables time used to implement the technique of free throw in women's basketball, and the influence of anxiety level and concentration on the free throws effectiveness.

Methods: Exploratory, descriptive and inferential research was carried out, investigating the population of 18 players, senior category female team of Universidad Internacional SEK, Ecuador (18-34 years). 12 basketball games and 24 training sessions were studied, obtaining the effectiveness of free throws (success percentage) and its correlation with the time used to perform the free throw technique, the concentration level (Test of Tolouse Pieron), and the anxiety level (Idare Test).

Results: The existence of a weak positive correlation between the Time used in free throws and the effectiveness percentage in free throws ($r= 0.169696301$), between the Reactive Anxiety Level or Anxiety-State, and Effectiveness index in free throws, a negative correlation was established ($r= -0.265917973$), between the Anxiety-trait level a moderate positive correlation in free throws effectiveness ($r= 0.34425398484$), and a moderate positive linear correlation between the Concentration Level and the free throws effectiveness ($r= 0.301500746$).

Conclusions: The time spent in free throws technical execution of senior women's basketball, attention and concentration, have a linear influence that is normally positive at a low and moderate level in percentage effectiveness of the aforementioned sports technique.

Keywords: Technical runtime; Concentration; Anxiety; basketball; free throw; effectiveness.

INTRODUCCIÓN

El baloncesto como deporte de equipo posee una serie de características que lo hace único.

Algunas de dichas características se relacionan en ser un deporte de resistencia mixta (anaeróbico y aeróbico) y de alta exigencia técnico-táctica.¹⁻³

Dado lo anterior, el deporte estudiado posee una alta demanda en términos de mercadeo,⁴ interviniendo los medios de comunicación masiva en la masificación de la imagen como producto de consumo. Esto ha provocado evoluciones sustanciales que la dinámica del baloncesto,⁵ lo cual a su vez ha contribuido a incrementar el estrés competitivo,^{6,7} las exigencias físicas,⁸ la selección de talentos,^{9,10} y el nivel técnico-táctico,¹¹⁻¹³ entre otros.

El baloncesto presenta varias técnicas inherentes a su dinámica, todas interrelacionadas poseen una menor o mayor importancia dentro de la preparación del jugador, las que mediante numerosos métodos y modelos de entrenamiento se perfeccionan para lograr un alto rendimiento deportivo como variable optimizadora.¹⁴

En tal sentido, dentro de las distintas tendencias mundiales en el proceso de dirección del entrenamiento deportivo, la enseñanza óptima de la técnica deportiva sigue siendo aún una prioridad,¹⁵ en conjunto con la enseñanza de la táctica como manifestación integral e indisoluble, incluyendo la influencia del componente psicológico en la preparación deportiva,¹⁶ que incluye intervenciones específicas desde diversas ciencias aplicadas.^{17,18}

Para el caso específico del entrenamiento del tiro libre en baloncesto, las distintas estrategias y acciones que la conforman se han caracterizado por la aplicación del método de repetición como camino fundamental a seguir para perfeccionar o adquirir dicha técnica en termino de hábito motriz,¹⁹ mientras que otros trabajos han estudiado el efecto de la práctica variable sobre la precisión del tiro libre,²⁰ el estudio de técnicas relacionadas²¹ o las variables del rendimiento técnico-táctico final en función del incremento específico de variables relacionadas con dicha preparación.^{22,23}

Otra de las estrategias implementadas se relacionan con la posibilidad de implementar acciones relacionadas con la preparación psicológica en función del incremento de la efectividad de los tiros libres,²⁴ relacionadas con la influencia de jugar como local o visitante,²⁵ la influencia de la ansiedad, la concentración y la atención,²⁶⁻³¹ la toma de decisiones³² o la efectividad de las distintas intervenciones psicológicas para optimizar el funcionamiento de los jugadores de baloncesto en sesiones de ensayo repetitivo.³³

En tal sentido, la preparación psicológica del deportista de baloncesto, al incluir el estudio de la concentración de la atención como variable que influye en la efectividad de los tiros libres, puede contribuir como una estrategia adaptada a los condicionantes del Ecuador, pudiendo incrementar la efectividad de los tiros libres en baloncesto, factor que contribuiría en detectar los condicionantes del rendimiento específico del deportista sometido a estudio; estableciendo las variables claves y la ulterior modelación de escenarios que contribuyan a elevar los rendimientos deportivos.

Dado lo anterior, el propósito de la investigación es establecer la existencia de una relación lineal entre el tiempo empleado para implementar el tiro libre en baloncesto, así como el nivel de ansiedad y la concentración en la efectividad de los tiros libres del equipo femenino de baloncesto de la Universidad Internacional SEK, República del Ecuador.

MÉTODOS

La investigación será de tipo exploratoria, descriptiva e inferencial. Se investigan a 18 jugadores del sexo femenino, pertenecientes al equipo de baloncesto de la Universidad Internacional SEK, en Ecuador, con edades comprendidas entre los

18-34 años de edad. Se estudiaron 12 juegos de baloncesto y 24 sesiones de entrenamiento, modelando las variables del rendimiento técnico-táctico (efectividad) del tiro libre obtenida a través del cálculo porcentual de los aciertos entre el total de intentos.

La información de tipo cuantitativa y cualitativa será registrada por cinco profesionales altamente calificados, lo cual permitirá un alto nivel de confiabilidad en los registros. En la presente investigación se emplearán como estadígrafo básico el tabulador de Microsoft Excel 2016, aplicando la correlación a partir de la función "Pearson", determinando la asociación lineal entre las variables del tiempo empleado para realizar los lanzamientos, la ansiedad y la concentración con las variables efectividad de los tiros libres, determinando la existencia o no de una relación lineal positiva.

Por otra parte, la investigación empleará estadísticas de tendencia central y otras para establecer correlaciones entre las variables de interés. A través de la aplicación de los siguientes Test:

- Test de Idare: para valorar los niveles de ansiedad reactiva o situacional, y ansiedad como rasgo.
- Test de Concentración de la Atención (Toulouse Pieron): comprueba el factor de inteligencia relacionada con la concentración y la resistencia a la monotonía. Valora la calidad de la concentración perceptiva visual en términos de rapidez y precisión identificando una figura.

La evaluación cualitativa de la efectividad en los tiros libres del baloncesto senior (mayores de 18 años) se estableció a partir de siguiente baremo presente en *Díaz Cabrera*:³⁴

- 70 % de efectividad: Bien (B)
- 60-69 % de efectividad: Regular (R)
- < 60 % de efectividad: Mal (M)

RESULTADOS

El promedio de puntos que obtuvo el equipo femenino de la SEK se estableció en 40,61 (tabla 1), calificándose cualitativamente la ansiedad reactiva o situacional como de nivel Medio, según se estableció en la primera parte del test de Idare.

La ansiedad-rasgo establecida en el tabla 2, determinó un promedio cuantitativo del tipo de ansiedad mencionada de 40,25 teniendo este un carácter cualitativo promedio evaluado de nivel Medio.

El test de *Toulouse Pieron* (tabla 3) para determinar la concentración de la atención evidenció un promedio de 45,39 puntos (aproximadamente 45 puntos), por lo cual la media del porcentaje de concentración se estableció en 81,78 % (Buena calidad de la atención: entre 81-100 %).

Tabla 1. Resultados del test de Idare en su primera parte.
Ansiedad reactiva o situacional

Sujetos	Puntos	Nivel de Ansiedad
1	36	Alto
2	49	Medio
3	50	Medio
4	48	Medio
5	33	Medio
6	42	Medio
7	38	Medio
8	46	Alto
9	40	Medio
10	38	Medio
11	35	Alto
12	36	Alto
13	36	Alto
14	45	Medio
15	47	Medio
16	42	Medio
17	35	Alto
18	35	Alto
PROMEDIO	40,61	MEDIO

Tabla 2. Resultados del test de Idare en su segunda parte.
Ansiedad-Rasgo

Sujetos	Puntos	Nivel de Ansiedad
1	47	ALTO
2	47	ALTO
3	42	MEDIO
4	37	MEDIO
5	39	MEDIO
6	33	MEDIO
7	34	MEDIO
8	46	ALTO
9	41	MEDIO
10	48	MEDIO
11	37	MEDIO
12	38	MEDIO
13	45	MEDIO
14	42	MEDIO
15	47	ALTO
16	42	MEDIO
17	37	MEDIO
18	36	MEDIO
PROMEDIO	40,25	MEDIO

Tabla 3. Resultados del test de Tolouse Pieron (concentración)

Sujetos	Puntos	Nivel de Ansiedad
1	46	83
2	45	81
3	46	83
4	45	81
5	46	83
6	45	81
7	45	81
8	45	81
9	45	81
10	46	83
11	46	83
12	45	81
13	45	81
14	46	83
15	45	81
16	45	81
17	46	83
18	45	81
Promedio	45,39	81,78

Tabla 4. Estudio del tiempo óptimo de concentración de la atención

No.	Relación Tiempo y Tiros Libres Efectivos	%	Relación Tiempo y Tiros Libres Fallados	%	Evaluación
1	3,75	99	-	-	B
2	6,3	50	5,61	50	M
3	5,45	68	5,46	31,2	R
4	2,98	51	3,08	50	M
5	3,26	58	2,97	41,1	M
6	3,78	33,2	4,34	66,7	M
7	5,2	50	4,26	50	M
8	4,3	36	4,68	64	M
9	5,39	53	4,68	46,6	M
10	8,3	69	8,77	30,6	R
11	5,2	50	4,26	50	M
12	5,4	67	5,47	48	R
13	3,29	58	2,98	40	M
14	4,3	36	4,68	63	M
15	3	51	2,5	36	M
16	4,2	35	4,67	46	M
17	4,1	34,5	4,66	46	M
18	3,35	59	2,97	41	M
Promedio	4,53	53,21	4,47	47,07	M

En la tabla 4 se estableció el promedio del tiempo de los tiros libres efectivos, determinándose en 4,53s, con un porcentaje promedio en la efectividad de los tiros libres de 53,21 %. El baremo de la efectividad establecido en el apartado de métodos determinó un promedio en la efectividad colectiva evaluada cualitativamente como mala (Mal: < 60 % de efectividad), al igual que el tiempo promedio de tiros fallados (4,47s) para un por ciento de ineffectividad de 47,07 %.

DISCUSIÓN

La preparación psicológica en el baloncesto y su influencia en el rendimiento deportivo es un tema esencial en el proceso de dirección del entrenamiento deportivo,^{24,25} incluyendo las variables estudiadas en la presente investigación,²⁶⁻³⁰ implicando la necesidad de conocer su influencia como contenido de la preparación deportiva.

En dicho sentido, al aplicar el producto r de Pearson, estableciendo una correlación lineal entre las variables estudiadas, se determina la existencia de una correlación positiva débil entre el Tiempo empleado en los Tiros Libres Efectivos y el Porcentaje de la efectividad en tiros libres de $r = 0,169696301$, infiriendo para el presente trabajo en la categoría senior que a mayor tiempo empleado para realizar un tiro libre del baloncesto femenino mayor será la probabilidad de obtener efectividad en el lanzamiento del balón.

La relación antes mencionada se ha comprobado en otras investigaciones de categorías inferiores en relación con el rango etario (escolares: 14-16 años del sexo masculino), donde se demostró una relación lineal positiva fuerte entre el aumento de la efectividad al aumentar el tiempo empleado para realizar la técnica del tiro libre ($r = 0,7966$).²⁷

Por otra parte, la correlación del producto o momento r de Pearson determinó en el caso de la influencia de los Tiros Libres Fallados y el tiempo empleado en el lanzamiento técnico-táctico una relación inversamente proporcional de $r = -0,13614$, infiriendo que mientras menor sea el tiempo empleado para la ejecución del tiro libre en el baloncesto femenino menor será la efectividad lograda.

De seguida, se estableció una correlación con el producto r de Pearson entre el Nivel de Ansiedad Reactiva o Situacional (cómo se siente en un momento dado), también conocida como Ansiedad-Estado, y el índice de efectividad en los tiros libres, existiendo una correlación negativa que indica que un nivel medio de concentración reactiva o situacional implica una disminución débil de la efectividad en los tiros libres del sexo femenino categoría senior ($r = -0,265917973$). Para el caso de la ansiedad como rasgo (cómo se sienten generalmente), el estudio determinó que un nivel medio de la ansiedad señalada implica una correlación positiva moderada en la efectividad de los tiros libres ($r = 0,344253984$). Entre ambos tipos de ansiedad existió una contradicción en términos prácticos, aspecto no evidenciado en otras investigaciones que demostraron la existencia de una alta correlación positiva entre la atención y la efectividad de los tiros libres de basquetbolistas masculinos de categoría pre-juvenil,²⁸ infiriendo la necesidad de profundizar en el estudio de los tipos de ansiedad y su influencia en la efectividad de los tiros libres para el sexo femenino, demostrando mayormente en la práctica el planteamiento de Wilson, Vine, & Wood, que el control de la atención puede ser un marco teórico útil para examinar la relación entre la ansiedad y el rendimiento técnico-táctico deportivo.³⁰

Por otra parte, se estableció una correlación lineal positiva moderada entre el Nivel de Concentración y la efectividad de los tiros libres ($r = 0,301500746$), indicando que a mayor nivel de concentración mayor será la efectividad en los tiros libres, según se estableció en el presente estudio, y en otras fuentes primarias de investigación, como la realizada por Rivarés para una categoría similar a la estudiada.²⁶

CONSIDERACIONES FINALES

La investigación demuestra para la presente investigación, una influencia lineal positiva del tiempo empleado para realizar la técnica de tiros libres en el baloncesto femenino de la categoría senior sobre la efectividad en los lanzamientos. Igualmente, se evidencia una influencia lineal positiva entre las variables de la ansiedad y la concentración sobre la efectividad de los tiros libres. Solamente se ha evidenciado una correlación negativa que indica que un nivel medio de concentración reactiva o situacional implica una disminución débil de la efectividad en los tiros libres del sexo femenino categoría senior ($r = 0,265917973$).

Declaración de conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Mitova O, Sidorenko V. Control and analysis of dynamics of technical and tactical actions in defence during the game in basketball players of superleague team. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. 2015;3(47):62-4.
2. Cañadas M, Ibáñez SJ, Leite N. A novice coach's planning of the technical and tactical content of youth basketball training: A case study. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2015;15(2):572-87.
3. Hernández-González C, Silva-Méndez L. Metodología para mejorar la resistencia (aerobia-anaerobia) en la etapa de preparación especial de los atletas de ciclismo, categoría 15-16 años de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río. *PODIUM-Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*. 2016;8(3):59-77.
4. Harris S, Jefferson-James L, Ligon AD, Davis C, Adelabu DH, Wynn MF, et al. *Real sister: Stereotypes, respectability, and Black women in reality TV USA*: Rutgers University Press; 2015.
5. Ferreira AP, Ibáñez SJ, Sampaio J. Las reglas y la casualidad en baloncesto: una aproximación histórica. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. 2009;15:9-13.
6. Nunes JA, Moreira A, Crewther BT, Nosaka K, Viveiros L, Aoki MS. Monitoring training load, recovery-stress state, immune-endocrine responses, and physical performance in elite female basketball players during a periodized training program. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2014;28(10):2973-80.
7. Mascret N, Ibáñez Gijón J, Bréjard V, Buekers M, Casanova R, Marqueste T, et al. The Influence of the 'Trier Social Stress Test' on Free Throw Performance in Basketball: An Interdisciplinary Study. *PloS one*. 2016; 11(6):e0157215.
8. Calleja González J, Cámara Tobalina J, Martínez Santos R, Mejuto Hidalgo G, Terrados Cepeda N. Evolution of physical characteristics in mid level young basketball players= Evolución de las capacidades físicas en jugadores jóvenes de baloncesto de medio nivel. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 2015;15(3):199-203.

9. Ozveren Y, Ozcaldiran B, Durmaz B, Onur OR. Talent selection and genetics in sport. Turkish Journal of Sport and Exercise. 2014;16(2):1-8.
10. te Wierike SC, Elferink-Gemser MT, Tromp EJ, Vaeyens R, Visscher C. Role of maturity timing in selection procedures and in the specialisation of playing positions in youth basketball. Journal of sports sciences. 2015;33(4):337-45.
11. Moreno E, Gómez MA, Lago C, Sampaio J. Effects of starting quarter score, game location, and quality of opposition in quarter score in elite women's basketball. Kinesiology. 2013;45(1):48-54.
12. Mateus N, Santos S, Vaz L, Gomes I, Leite N. The effect of a physical literacy and differential learning program in motor, technical and tactical basketball skills. Revista de psicología del deporte. 2015;24(1):73-6.
13. Panhan AC, Maia JL, Monezi LA, Misuta MS, Mercadante LA. The evolution of the kinematic analysis to obtain the distance covered by basketball players. Manual Therapy, Posturology & Rehabilitation Journal. 2016;14(300):1-4.
14. Scanlan AT, Wen N, Tucker PS, Dalbo V. The relationships between internal and external training load models during basketball training. The Journal of Strength & Conditioning Research. 2014;28(9):2397-405.
15. Calero S. Nuevas tendencias mundiales en el proceso de dirección del entrenamiento deportivo. In Curso de Postgrado impartido en la Universidad de Guayaquil. Guayaquil: Instituto de Investigaciones; 2013. p. 2-18.
16. Enríquez LC, Morales S, Castro IE, Alcívar R. Estudio metódico del rendimiento psicológico de balonmanistas profesionales sobre la base del test de Loehr. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. 2017;36(2):29-40.
17. Toledo Méndez MA, Cabrera Ruiz II. Formación laboral en atención médica integral desde las tareas docentes de la asignatura Psicología I. Educación Médica Superior. 2016;30(3):639-56.
18. Lugones Botell N, Ramírez Bermúdez M. Bullying: aspectos históricos, culturales y sus consecuencias para la salud. Revista Cubana de Medicina General Integral. 2017;33(1):154162.
19. Schollhorn W, Michelbrink M, Welmingski D, Davids KW. Increasing stochastic perturbations enhances acquisition and learning of complex sport movements. In Perspectives on cognition and action in sport. Suffolk: Nova Science Publishers, Inc; 2009. p. 59-73.
20. Hernández-Davó H, Urbán T, Morón H, Reina R, Moreno FJ. Efecto de la Práctica Variable sobre la Precisión del Tiro Libre en Baloncesto en Jóvenes Jugadores- Universidad Europea de Madrid. Kronos. 2014;13(1):10.
21. Oñoro Asenjo MÁ, Gómez Ruano MÁ, Jiménez Saíz S, Calvo AL. Análisis del Drop en Baloncesto a Través del Estudio de los Tiros Libres-G-SE. Kronos. 2015;14(2):2.
22. García J, Ibáñez SJ, De Santos RM, Leite N, Sampaio J. Identifying basketball performance indicators in regular season and playoff games. Journal of human kinetics. 2013;36(1):161-8.

23. Gómez MÁ, Lorenzo A, Jiménez S, Navarro R, Sampaio J. Examining choking in basketball: effects of game outcome and situational variables during last 5 minutes and overtimes. Perceptual and motor skills. 2015;120(1):111-24.
24. Larumbe Zabala E. Entrenamiento de variables psicológicas para los tiros libres. Revista de Psicología del Deporte. 2001;10(1):89-97.
25. Gómez Ruano MÁ, Calvo AL, Ortega Toro E, Olmedilla Zafra A. Diferencias de los indicadores de rendimiento en baloncesto femenino entre ganadores y perdedores en función de jugar como local o como visitante. Revista de psicología del deporte. 2007;16(1):41-54.
26. Rivarés L. La concentración del tiro libre. Revista de Psicología del Deporte. 2007;6(1):77-90.
27. Calero S, Carrión NC, Ponce P. Incidence of attention in the effectiveness of free throws in school child basketball. Revista Internacional de Deportes Colectivos. 2016;26(2):101120.
28. Orbe OA, Olmedo GT, Rodríguez JP, Machado MF, Bustamante MP. Influence of attention on the effectiveness in free throws of pre-juvenile basketball team. Lecturas: educación física y deportes. 2018;23(239):39-48.
29. Zachry T, Wulf G, Mercer J, Bezodis N. Increased movement accuracy and reduced EMG activity as the result of adopting an external focus of attention. Brain Research Bulletin. 2005;67(4):304-9.
30. Wilson MR, Vine SJ, Wood G. The influence of anxiety on visual attentional control in basketball free throw shooting. Journal of Sport and Exercise Psychology. 2009;31(2):152-68.
31. Guerra JR, Gutiérrez M, Zavala M, Singre J, Goosdenovich D, Romero E, et al. Relación entre ansiedad y ejercicio físico. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. 2017;36(2):169-77.
32. Jiménez Sánchez AC, Ruiz Pérez LM. Análisis de las tomas de decisión en la fase de ataque de las jugadoras aleros de baloncesto. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte. 2006;2(4):25-46.
33. Buceta JM. Intervención psicológica en el entrenamiento deportivo: estrategias para optimizar el funcionamiento de jugadores de baloncesto en sesiones de ensayo repetitivo. Revista de psicología del deporte. 2007;8(1):39-52.
34. Díaz Cabrera E. Programa de Preparación del Deportista de Baloncesto. La Habana: Deportes; 2007.

Recibido: 12 de diciembre de 2017.

Aprobado: 21 de enero de 2018.

Irma Elizabeth Pinto Flores. Universidad Internacional SEK. Ecuador.

Correo electrónico: elizabeth.pinto.flores17@gmail.com