

	IMDERPRADERA		BALONCESTO ADAPTADO	Mesociclo No. 3
				MES: ABRIL 2026
	ORGANIZACIÓN CONCEPTUAL DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO			
	MONITOR: YAIR DIAZ CUERO		CATEGORIA: INICIACIÓN	
Entendiendo el mesociclo como las unidades de trabajo desarrolladas durante un mes calendario en donde buscamos adaptaciones tanto motrices, condicionales, técnicas, tácticas y psicológicas de los jugadores según periodo de entrenamiento en el que se encuentren				
OBJETIVOS GENERALES		CONTENIDOS TÉCNICOS	CONTENIDOS MOTORES O CONDICIONALES	LOGROS - METAS PROPUESTAS
Perfeccionar los fundamentos técnicos individuales, logrando mayor precisión y control en el manejo del balón, pases y lanzamientos en situaciones dinámicas de juego.	1. Drible en desplazamiento (cambios de dirección - protección del balón) 2. Pases en movimiento (pase y corte - pase lateral y en transición) 3. Tiro (técnica básica (posición, agarre, extensión) 4. Desplazamientos técnicos (Zig-zag con balón, velocidad de reacción). 5. Transiciones (contraataque, retorno defensivo) 6. Tiro en movimiento (recepción y lanzamiento, tiro tras pase) 7. Defensa (marcaje individual, interceptación de pases).	Fuerza general (tren superior) Ejercicios con autocarga y bandas elásticas, Trabajo de brazos, hombros y tronco. Resistencia aeróbica básica (Desplazamientos continuos en silla a ritmo moderado, Circuitos de baja intensidad)	Logros Se evidencia una mejora progresiva en el control técnico, la coordinación en silla, la comprensión táctica básica y la participación activa en el juego, permitiendo una adaptación más eficiente a las exigencias del baloncesto en silla de ruedas a nivel intermedio. Metas - Fomentar la asistencia constante y el compromiso de los deportistas con el proceso de entrenamiento, promoviendo la responsabilidad y la disciplina deportiva. - Incrementar la asistencia de los deportistas a los entrenamientos, alcanzando al menos un 80% de participación.	
Mejorar el dominio y la eficiencia en el manejo de la silla de ruedas, optimizando desplazamientos, cambios de dirección, velocidad y equilibrio en función de las exigencias del juego.		Coordinación general (Coordinación silla-balón, ejercicios de ritmo y control) - Fuerza funcional (Trabajo con resistencia (bandas, balones medicinales), empuje de silla con resistencia).		
Fomentar el trabajo en equipo y la comunicación, promoviendo la cooperación, el respeto por roles y la interacción efectiva durante el juego.		Resistencia mixta (Ejercicios intermitentes (intervalos), Circuitos técnico-físicos)		
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS TÁCTICOS	CONTENIDOS PSICOLÓGICOS		
Ejecutar el bote controlado en desplazamiento manteniendo la regla de los dos impulsos. Realizar pases básicos (pecho y picado) con precisión en movimiento..	Comunicación en cancha Lectura del juego Anticipación de acciones Trabajo en equipo Adaptación a diferentes ritmos de juego.	Fomento del interés por la práctica deportiva. Establecimiento de metas alcanzables.		
Realizar cambios de dirección y ritmo con control del balón. Ejecutar pases en movimiento con mayor velocidad y precisión. Mejorar la técnica de tiro en posiciones cercanas y medias (estabilidad, dirección y fuerza).	Toma de decisiones en juego real (lectura de superioridades e inferioridades, selección de opciones ofensivas) Transiciones completas (ataque-defensa y defensa-ataque, balance defensivo) Defensa colectiva (Ayudas defensivas, Recuperaciones y comunicación)	Superación de miedos o inseguridades. Valoración del esfuerzo personal más que del resultado. Enfoque en tareas específicas. Seguimiento de instrucciones simples y complejas.		