



Ejercicios para la enseñanza del tiro básico en las clases de Baloncesto en sexto grado.

TRABAJO DE DIPLOMA PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN
CULTURA FÍSICA

Autor: Lazara Leyanet González Máximo.

Tutor: Ms.C. Gustavo Suárez Quintero.

Año: 2022.

AGRADECIMIENTOS

A nuestra grandiosa Revolución, por todas las oportunidades que me ha brindado.

A mi familia por la confianza en mis posibilidades.

A mi tutor por el apoyo incondicional durante la investigación.

INDICE

	<i>INDICE</i>
I- INTRODUCCIÓN.	
1.1- Introducción.....	1
1.2- Problema.....	2
1.3- Fundamentación del problema.....	2
1.4- Objetivos.....	3
1.5- Hipótesis.....	3
1.6- Definiciones de trabajo.....	4
II- DESARROLLO	
2.1- Resumen bibliográfico.....	5
2.2- Metodología.....	42
2.2.1- Selección de la muestra.....	42
2.2.2- Métodos y procedimientos.....	44
2.3 - Análisis de los resultados.....	46
2.4 - Actividades.....	49
III- CONCLUSIONES	
Conclusiones.....	55
Recomendaciones.....	56
IV- BIBLIOGRAFÍA.	
4. Bibliografía.	
V- ANEXOS	

RESUMEN

El presente trabajo se aplicó en el Centro Mixto Nguyen Van Troi del municipio Rodas, teniendo como objetivo general proponer ejercicios para la enseñanza del tiro básico en las clases de Baloncesto en sexto grado. Como métodos investigativos fundamentales se escogieron la encuesta realizada a los alumnos y a los especialistas en el tema, compañeros de la dirección del INDER y profesores de Educación Física del territorio con vasta experiencia en el trabajo con este deporte, además fueron empleados la medición y el análisis de documentos, cuantificándose los resultados a través del cálculo porcentual. Para la realización del mismo se escogió una muestra de 20 alumnos de una matrícula de 56 con que cuenta el 11no grado en dicha institución una vez separados los eximidos de la Educación Física, lo que representó el 35,7 %. El proceso investigativo nos permitió arribar a conclusiones, a partir de la motivación observada en los alumnos ante el empleo de actividades fuera de las que comúnmente se utilizan en las clases de baloncesto cuando se trabaja esta temática, lo que sin dudas propició el alcance de los objetivos propuestos en las etapas planificadas para su aplicación. Dicha investigación cuenta con una fundamentación teórica, que se ajusta a las demandas exigidas, realizando una profunda y clara revisión bibliográfica donde se pudo obtener una concepción teórica del tiro básico que a su vez sirvió para identificar los errores que cometían los alumnos durante la ejecución del mismo. A través del diagnóstico inicial pudimos constatar que existen dificultades tanto en el dominio de la técnica como en la fuerza de brazos, fundamentalmente en las hembras cuestión esta imprescindible para una correcta ejecución de este elemento técnico. Se concluyó corroborando la hipótesis planteada al aumentar la efectividad del tiro básico en el 60 % de los estudiantes, mejorando además los procedimientos o mecanismos para efectuar el mismo.

Abstract

The present work was applied in the Nguyen Van Troi Mixed Center of the municipality of Rodas, with the general objective of proposing exercises for the teaching of basic shooting in basketball classes in sixth grade. As fundamental investigative methods, the survey carried out on students and specialists in the subject, colleagues from the INDER management and Physical Education teachers of the territory with vast experience in working with this sport were chosen, in addition, measurement and analysis were used of documents, quantifying the results through the percentage calculation. To carry it out, a sample of 20 students was chosen from an enrollment of 56 in the 11th grade at said institution, once those exempted from Physical Education were separated, which represented 35.7%. The investigative process allowed us reach conclusions, based on the motivation observed in the students before the use of activities outside of those commonly used in basketball classes when working on this subject, which undoubtedly led to the achievement of the objectives proposed in the stages planned for your application. Said investigation has a theoretical foundation, which adjusts to the required demands, carrying out a deep and clear bibliographic review where it was possible to obtain a theoretical conception of the basic shot that in turn served to identify the errors that the students made during the execution of the same. Through the initial diagnosis we were able to verify that there are difficulties both in mastering the technique and in the strength of the arms, fundamentally in females, a question that is essential for a correct execution of this technical element. It was concluded by corroborating the hypothesis raised by increasing the effectiveness of the basic shot in 60% of the students, also improving the procedures or mechanisms to carry it out.

I INTRODUCCIÓN

1.1 Introducción

La influencia que el deporte y la actividad física ejercen sobre el hombre como ente psicológico y biosocial, propenden a la ampliación de los rendimientos laborales y sociales mediante el aumento gradual de los niveles físicos, intelectual, moral y político que posibilitan mayor relación con el mundo circundante.

El deporte es una actividad que ha adquirido en nuestros días importancia de primer orden. El hombre lo realiza de forma natural, amena y lo puede combinar con otras actividades de la vida.

La iniciación deportiva según Blázquez (1986), citado en Guerra (2020), no debe entenderse como el momento en que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica, que teniendo en cuenta las características del niño o sujeto que se inicia y los fines a conseguir, va evolucionando progresivamente hasta llegar al dominio de cada especialidad deportiva" (p.35). Precisamente, esa acción pedagógica a la que refiere el citado autor no es más, que el proceso que media entre los deportes y su aprendizaje, o sea, la enseñanza deportiva, por lo que su carácter pedagógico requiere de un análisis teórico de cada uno de los componentes que lo estructuran, dígase objetivos, contenidos, métodos, medios y evaluación, así como cada una de las categorías que se develan en su manifestación. Es por ello que la iniciación en uno o varios deportes debe verse desde la Educación Física y el Deporte para Todos.

El primer escenario en el contexto del sistema deportivo cubano se concreta, primeramente, según Noa (2016) y Olivera et al., (2017) citado en Rodríguez, León & de la Paz. (2022), en el "Deporte para Todos" en las escuelas, como actividad extraescolar y como extensión del aprendizaje de los contenidos de la Educación Física.

En el contexto internacional, los distintos autores que han abordado la enseñanza deportiva, tales como Blázquez (1986, 2018), Evangelio et al., (2016), González et al., (2021), se han centrado más en el análisis de metodologías para la enseñanza en los

deportes colectivos que deben utilizarse en el ámbito educativo y en la implementación de Modelos de Educación Deportiva que, según Evangelio et al., (2016), se pretende que los practicantes consigan desarrollar habilidades deportivas y aprendan a desempeñar roles dentro del deporte con sus respectivas responsabilidades y funciones, que en procurar una aproximación a los fundamentos teóricos que sustentan el resto de los componentes de este proceso. También son significativas las aportaciones de Puente et al., (2020), al confirmar el potencial de estos modelos de enseñanza deportiva, respecto a la iniciación en deportes de iniciación. De ahí el papel que juega la Educación Física y el Deporte para Todos en el desarrollo de hábitos y habilidades. Según los estudios de Zayas (2019), se aboga por una enseñanza pre-deportiva a través de un enfoque lúdico para preparar a las nuevas generaciones de niños de la infancia preescolar; aspecto que se tiene en cuenta en los contenidos a desarrollar en la Educación Física y Deporte para Todos.

Por todo lo anterior es preciso señalar que en el proceso de iniciación deportiva, ocupa un papel relevante el Deporte para Todos en cuyo contexto pueden surgir practicantes con aptitudes para iniciarse en uno o varios deportes. De ahí que en la estrategia integrada del deporte cubano se concibe como objetivo; favorecer el crecimiento humano de las cubanas y cubanos de todos los grupos etéreos con el desarrollo de programas dirigidos al Deporte para Todos y el Alto Rendimiento que incluyan opciones para todos los gustos y preferencias. De manera particular dicha estrategia plantea como objetivo para el Deporte para Todos; garantizar la prestación de servicio con personal especializado en todas las instituciones educacionales para cumplir con calidad los programas, así como los proyectos y el sistema competitivo del Deporte para Todos, contribuyendo al mejoramiento de la salud.

En consecuencia con lo anterior, se emite un convenio INDER-MINED que garantiza el cumplimiento y control de las actividades deportivo-recreativas en las escuelas, donde se identifican como propósito fundamental de sus acciones, el desarrollo de la Educación Física y el Deporte para Todos, como componentes importantes de la labor educativa y político-ideológica de los estudiantes, además que promueva la participación masiva y sistemática de los alumnos y profesores a la práctica de los mismos.

Dentro de las actividades del Deporte para Todos, en la Educación Física para la enseñanza primaria, se encuentran los proyectos aprobados por las Federaciones Deportivas Nacionales en los deportes colectivos tradicionales de béisbol, baloncesto y fútbol, entre otros, los cuales posibilitan el desarrollo de hábitos y habilidades y los primeros contactos con uno o varios deportes. Respecto al "Deporte para Todos" en las escuelas, Afre-Socorro et al., (2016), plantean que al profesor de deportes del combinado deportivo, para desarrollar los contenidos de los programas de enseñanza del deporte, se le posibilitan en el horario escolar los turnos clase establecidos para el Deporte para Todos, después de las 4.30 pm., y fines de semana. Los estudiantes participan bajo un convenio con el director de la escuela y con los padres, aunque, según lo expresado por Olivera et al., (2017), en muchas ocasiones no se le reconoce la importancia que tiene para la iniciación y el avance de las diversas disciplinas deportivas y se desatienden y desaprovechan las potencialidades que brindan en estas edades el desarrollo de determinadas habilidades deportivas.

El perfeccionamiento de la concepción en la relación alumno - profesor con el objetivo de mejorar la atención de las individualidades de los estudiantes sigue estando entre los principales retos de la educación socialista.

1.2 Problema Científico:

¿Cómo contribuir a la enseñanza del tiro básico en las clases de Baloncesto en sexto grado?

1.3 Fundamentación del Problema

Según el criterio de especialistas en las clases visitadas se ha podido observar que se presentan problemas a la hora de ejecutar el tiro básico a través de la revisión de las estadísticas de juegos de estudios, se pudo apreciar que no emplean la técnica correcta a la hora de ejecutar este elemento lo cual influyó en la efectividad del mismo, siendo este decisivo para alcanzar la victoria en un juego.

1.4 Objetivos

General:

Proponer ejercicios para la enseñanza del tiro básico en las clases de Baloncesto en sexto grado.

Específicos:

1- Diagnosticar sobre el conocimiento teórico y el dominio práctico del Tiro básico en los estudiantes muestreados.

2- Elaborar ejercicios para la enseñanza del tiro básico en las clases de baloncesto en sexto grado.

3.- Valorar la propuesta a través del criterio de especialistas.

1.5 Idea a defender

Una propuesta de ejercicios novedosos contribuirá a la enseñanza del tiro básico en las clases de Baloncesto en sexto grado

1.6 Definiciones de trabajo

Tiro básico: En edades tempranas se realiza con dos manos desde el pecho, el mismo se emplea para cuantificar los resultados de los test y determinar los porcentajes obtenidos. Cuando se cobra un castigo, (FOUL) concediendo la oportunidad de tirar libre desde la línea. Constituye la base para el aprendizaje del resto de los tiros al aro.

Nivel técnico: Forma racional que adoptan los jugadores durante el juego, cuando aplica cada uno de los elementos técnicos del juego de baloncesto. Forma racional en que ejecuta determinado elemento técnico.

Elemento técnico: Son los principales movimientos que adoptan los jugadores durante un partido de baloncesto.

Coordinación del movimiento: Fluidez en el movimiento, que le permite al jugador realizarlo con armonía y dominio total del cuerpo. Relación de piernas y brazos.

Ejecución técnica de la acción: Cuando se domina la acción y existe estructura técnica correcta, sin aparición de errores comunes. Movimiento completo, desde el inicio hasta el final.

Resultados de la acción o ejercicio: Cuando el jugador cumple con el objetivo de la acción; en este caso lanzar al aro, teniendo como fin el de anotar.

Efectividad: Se expresa en porcentos (%) luego de aplicar la regla de tres. Lanzamientos anotados multiplicados por 100, divididos por los lanzamientos intentados por el jugador. Puede definirse también dividiendo los lanzamientos anotados entre los intentados y multiplicados por 100.

Valoración final del lanzamiento: Puntos que se acumulan, conjugando la coordinación del movimiento, la ejecución técnica y el resultado final del ejercicio o acción de tirar (Efectividad).

II DESARROLLO

2.1 Resumen bibliográfico

- Caracterización del Baloncesto y enseñanza de los fundamentos.

El baloncesto es un juego de equipo. Es más, diríamos que es un juego donde la acción colectiva es la baza fundamental que tienen que manejar los equipos para lograr los objetivos propuestos. Sin embargo, para formar esta técnica colectiva es preciso que los jugadores que integran nuestro equipo reúnan los elementos que posibiliten la construcción de este grupo que debe rodar corporativamente como una unidad.

Aunque eso es materia de otras asignaturas, recordaremos cuáles son esos elementos:

Metodología para la enseñanza de los fundamentos individuales.

Para trabajar con sus jugadores, Juan José Hernández Liras plantea que un entrenador o profesor debe tener claro no sólo qué enseñara, sino también cómo lo enseñara. El proceso metodológico usado en nuestra actividad constituye en la mayoría de los casos el elemento clave para alcanzar el objetivo propuesto.

Lo primero que debemos saber es que no todo puede ser enseñado en cualquier momento.

Debemos establecer una planificación del trabajo a realizar en la que se establezca un orden de ejecución. Este orden no sólo debe de estar marcado por la edad del jugador, sino que también por su experiencia deportiva y su madurez física e intelectual.

Es un error considerar que a un jugador se le debe enseñar un determinado fundamento sólo porque tenga una edad en concreto.

Una vez tenemos claro qué es lo que vamos a enseñar, entra en juego el cómo enseñarlo. Cada profesor puede escoger distintos caminos (modo de enseñar) para llegar a un mismo objetivo (adquisición de un determinado fundamento) y aquí entrar en juego un sin fin de cosas. El baloncesto es un deporte de gran complejidad técnica, y el alumno debe acercarse a él de una forma estructurada. Lo primero que debe hacer es entender desde una perspectiva global a través del propio juego la utilidad de cada fundamento. Posteriormente se trabajará el fundamento en pos de la consecución de su dominio técnico. Luego deberá saber aplicarlo adecuadamente dentro del propio contexto del juego, con lo que estamos añadiendo componentes tácticos a la ejecución técnica.

Pero, ¿Cuál es el camino para la consecución del dominio técnico en un fundamento? Todo comienza con la explicación detallada de aquello que se quiere trabajar. Pero con la teoría no es suficiente, será necesario el modelado: el entrenador, actuando como modelo, muestra al deportista el movimiento correcto que quiere que este haga.

Posteriormente, llega el momento en el que es deportista debe ponerse en acción. Para ello, el entrenador debe diseñar unos ejercicios en los que se trabaje aquello que se le quiere enseñar. Es importante que en el aprendizaje técnico fijemos una serie de objetivos progresivos, de forma que el deportista pueda focalizar su atención en un aspecto o aspectos concretos del movimiento que está haciendo en vez de dispersar su atención en múltiples cosas.

En estos ejercicios se pueden trabajar simplificaciones del fundamento que se quiere enseñar o el fundamento completo, pero centrándose en un determinado aspecto.

Es importante tener la paciencia suficiente para saber que si estoy trabajando determinado objetivo, deberé pasar por alto errores que no constituyen el propio objetivo o que no dificultan su consecución. Cuando inundo al jugador con información, imposibilito que este se centre en aquello que representaba el objetivo del ejercicio. No se debe corregir varias cosas a la vez. Conforme se vayan dominando determinados aspectos, irá siendo en momento de centrarse en otros nuevos objetivos.

Es importante el variar los ejercicios destinados a la consecución de un objetivo, con el fin de evitar la monotonía y consiguiente pérdida de intensidad, concentración y motivación en el jugador, pues hay que tener en cuenta que para dominar un determinado aspecto técnico será necesario su repetición un alto número de veces.

Además, primero debemos buscar la perfección del movimiento a ritmo lento, sin buscar la velocidad en la ejecución y sin oposición. Será bueno proporcionar feedback (informar al deportista sobre la conducta que ha emitido). Eso, en el ámbito del aprendizaje de los fundamentos individuales, se convierte en una estrategia crucial, pues en su ausencia será difícil que el deportista sepa cuál ha sido el resultado de sus intentos y, por tanto, más probable que disminuya su interés por el aprendizaje y su capacidad para centrar su atención en aquello que se le está demandando que haga.

Cuando hayamos conseguido el dominio técnico a velocidad reducida, será el momento de perseguir una mayor rapidez en el mismo, todavía sin oposición.

Posteriormente deberá ser trabajado en situaciones reales, a través de la oposición. Pero es importante darse cuenta de que las circunstancias que rodean un entrenamiento no son las mismas que las que rodean la propia competición. Muchas veces vemos como un jugador que domina determinada habilidad durante el entrenamiento, es incapaz de llevarla a la práctica en la competición. Esto es debido a que la competición deportiva tiene sus propias características, combinando condiciones estresantes y motivantes, lo cual suele afectar al funcionamiento de los deportistas, llevándonos en muchos casos a un rendimiento inferior al del entrenamiento (si bien hay casos en los que el efecto es a la inversa). Por todo esto, será importante trabajar en determinados momentos en el entrenamiento bajo situaciones estresantes que nos acerquen a la competición e incluso, como la mejor simulación de la competición es la propia competición, se puede usar esta como una prolongación del entrenamiento y poner para un partido o para un determinado momento del mismo, por ejemplo un cuarto, un objetivo de realización concreto (efectuar cambios de dirección por entre las piernas).

A la hora de llevar a cabo toda esta metodología es bueno explotar los recursos de que dispones, y uno de ellos es el entrenador ayudante.

A veces resulta adecuado huir de estilos de trabajo autocráticos (autoritarios) y usar modelos más delegatorios, lo cual como en ocasiones por error pensamos, no significa perder el control.

El trabajo de los fundamentos individuales en grupos reducidos suele ser fundamental, y es donde entra en juego la labor del ayudante, que bajo las directrices marcadas por el primer entrenador o profesor, elaboradas en conjunto puede realizar su trabajo por separado. Ya sabéis eso de que cuatro ojos ven más que dos, y muchas veces, por ser demasiado dominantes, dejamos al equipo tuerto. Al trabajar los fundamentos hay que ser modesto pero ambicioso: hay que centrarse sólo en un objetivo o dos, pero buscando la perfección. Además, debemos cuidar los detalles y no dejar nada a la improvisación. No debes obviar que todo el mundo trabaja. No te conformes con eso, busca la calidad en tu trabajo diario.

Lógicamente sin un mínimo de acondicionamiento físico no sería posible la práctica del baloncesto. Sin un mínimo de conocimiento de las reglas del juego difícilmente podríamos practicar este deporte. Sin una adecuada motivación o un mínimo de ganas, tampoco se podría hacer gran cosa. Pero evidentemente tampoco podríamos hacer baloncesto sin una base técnica adecuada que nos permita, dentro de unas reglas, alcanzar los fines de este deporte. De ese modo obtendríamos una definición, en líneas generales, de los Fundamentos: "Es el conjunto de gestos técnicos que nos permite realizar las acciones propias del juego sin transgredir las reglas del mismo."

El propio nombre, que ya hemos indicado, con el que se conoce a la técnica individual, fundamentos, ya indica su importancia: es la base, el origen de donde debe partir cualquiera que desee practicar el baloncesto.

El profesor deberá enseñar a ejecutar correctamente los distintos fundamentos individuales hasta su completa y correcta mecanización, para, a continuación, enseñar a hacerlo con rapidez, aspecto fundamental éste; posteriormente habrá de enseñar a elegir que fundamento o gesto es el más adecuado en cada caso; después habrá que enseñar a elegir rápidamente la opción buena para poder acabar realizándola con rapidez.

Aunque ahí no se acaba todo, pues luego habrá que ir aplicando todo lo anterior, y los nuevos gestos derivados de la participación de más jugadores, a situaciones de dos contra dos, tres contra tres, etc. Y ahí, el entrenador deberá procurar buscar las mejores situaciones posibles para su equipo con un adecuado uso de la técnica individual, y eso no es más que la táctica ¡Y ahí no acaba todo!, luego hay que escoger de nuestro arsenal táctico las opciones mejores para cada partido y cada momento de partido, eso es:

Estrategia:

Aunque todo esto es de aparente complejidad, lo cierto es que el baloncesto es un deporte mucho más sencillo y simple de lo que muchas veces queremos entender. Con unos mínimos conocimientos y mucho sentido común pueden hacerse grandes

cosas. Habría que buscarle al sentido común un sitio preferente en nuestro quehacer diario.

Se puede afirmar sin riesgos, que un equipo que no sea muy inferior a otro en el resto de aspectos del juego, siempre podrá ganarle si es superior en Fundamentos. Aunque esto no lo es todo, claro. Así, si dos equipos están más o menos igualados, el que ejecute los Fundamentos con mayor velocidad siempre será el vencedor.

Y aquí se puede acudir a una realidad fácilmente demostrable: ¿Dónde ha estado la diferencia abismal existente entre la NBA y el baloncesto del resto del mundo? La respuesta es clara: sencillamente la rapidez de ejecución de los fundamentos. El ejemplo es también claro: en Europa siempre han existido jugadores de gran nivel, pero a la hora de enfrentarse con los americanos parecían simples comparsas. La diferencia era, y sigue siendo (aunque en menor medida) la citada superior velocidad de ejecución en los gestos técnicos, tanto de ataque como, sobre todo, en los defensivos.

Y aquí cabe otra reflexión: siempre se suele asociar la idea de técnica individual con fundamentos ofensivos, cuando los defensivos son tan importantes como aquellos y caen tantas veces en el olvido.

Por último, una pequeña pero importante precisión. La manera de ejecutar los fundamentos tal como aquí se describe es la manera teóricamente perfecta de realizarlos, aunque siempre deberá estar presente una flexibilidad que permita a cada jugador el personalizar su propia ejecución de los gestos técnicos sin mermar en absoluto ni su efectividad ni su creatividad. La historia está llena de ejemplos claros de jugadores con gestos técnicos poco ortodoxos pero de gran efectividad.

La edad de iniciación mínima del baloncesto la sitúan a los siete años aunque la recomendada está alrededor de los 10. En ambas edades se supone que el niño ha podido alcanzar el patrón maduro del lanzamiento, aunque hay que destacar que los lanzamientos del baloncesto, sobre todo el tiro, tienen sus claves personales.

El Lanzamiento o Tiro al Aro

Dragomir V. Kirkov, 1978, plantea que si el pase es la base del baloncesto el Tiro es la finalidad del juego. Por ello el mismo ocupa una posición dominante entre una serie de elementos técnicos del baloncesto.

La mejor forma de tirar es aquella que se adviene al jugador de acuerdo con sus características individuales y con la función que realizan en el equipo.

El tiro en el Baloncesto Moderno, por lo general se ejecuta en movimientos o saltos, después de driblar el jugador pasa o tira, tan bien estos elementos pueden ser después de parada y pivot, en movimiento o en saltos. Dice que los tiros se clasifican por el carácter de ejecución, por su distancia y por su desplazamiento y estos pueden ser con una o dos manos.

Arnol Auerbach, 1981, plantea que el juego tiene como objetivo poner el balón en la canasta un mayor número de veces que el contrario y por tanto el tiro es la base más importante del juego.

F. Lindbergh, 1977, plantea que los tiros es lo más importante en el baloncesto para ganar el encuentro el equipo debe sobrepasar al adversario en puntuación y esto solo se consigue por tiros precisos. La regla dice: "El Objetivo de cada equipo es introducir el balón en el aro contrario e impedir que este enceste" todos los demás ejercicios tienen la misión de crear condiciones favorables de encestar.

Todo jugador que quiere ser útil a su equipo debe tirar con precisión al aro. Por consiguiente, debe entrenarse intensamente y perfeccionar el tiro todo el año a la mayoría le gusta hacer mucho este ejercicio y el entrenador no necesita esforzarse para conseguir que lo ejecuten. Unos cuantos minutos de entrenamiento varias veces a la semana durante todo el año ayuda mucho al desarrollo de la capacidad del tiro, cuando ya se posee el entrenamiento ayuda a mantenerlo. Durante la temporada del juego es necesario un entrenamiento diario.

La maestría en los tiros al aro depende del dominio de la técnica de la combinación de los movimientos de la concentración, del grado de seguridad en si mismo y del saber relajarse. Algunos jugadores son buenos tiradores se puede decir que son tiradores natos, sus movimientos son armoniosos naturales y bien coordinados. Pueden realizar cualquier tipo de tiro y mostrar la más depurada técnica, se dice en el Argot Baloncestista que este tipo de jugador tiene manos suaves, en un tiro suave, tanto si se hace con precisión como si no, el balón rebota blandamente en el aro y por lo general entra en la cesta. Los jugadores con manos suaves poseen las cinco (5) cualidades necesarias para realizar los tiros, sin embargo la mayoría de los jugadores deben adquirir los hábitos necesarios mediante los entrenamientos intensivos.

Técnica correcta: Cada Tiro se ejecuta observando unos principios básicos correctos, que dan como resultado el enceste, y se realizan correctamente. Los buenos encestadores utilizan técnicas muy depuradas y en cualquiera de sus tiros se aprecian los principios básicos.

El Blanco: El jugador concentra su atención en el blanco elegido, tanto si se trata de la parte anterior del aro, como la posterior o la del tablero.

Movimiento rítmico y armonioso: Durante la ejecución del tiro todos los movimientos deben ser armoniosos y rítmicos. Los movimientos rústicos, apresurados y nerviosos no contribuyen a la presión.

La suavidad:

La llamada suavidad se logra gracias a los movimientos armónicos y rítmicos que al ejecutar el tiro imprimen al balón un ligero efecto rotativo. El efecto y la velocidad del balón se equilibran y tras el rebote de este en el aro o en el tablero obligan a facilitar el enceste.

Acompañamiento del balón durante el tiro: Este acompañamiento es la prolongación natural del tiro, en el momento en que la mira del jugador está todavía fija en el blanco. El acompañamiento natural del balón garantiza su paso por la trayectoria elegida de

antemano. Un movimiento brusco de la mano al soltar el balón quebrará su trayectoria y efecto rotativo dando como resultado la pérdida del tiro.

Control del balón con la yema de los dedos. El balón se controla con la yema de los dedos, no con la palma de la mano, la gran sensibilidad de la yema de los dedos ayuda al jugador a controlar el tiro y recepción del balón.

Vuelo del balón: La lógica nos ayuda a comprender que la trayectoria media del vuelo del balón garantiza el mayor porcentaje de asientos. Un tiro con trayectoria alta motiva un rebote largo y no suave y un tiro de trayectoria baja que no esté bien dirigido, botará sobre la parte anterior o posterior del aro y caerá fuera de la cesta. El tiro con trayectoria alta es conveniente solo para los defensa. Pero hasta este tipo de tiro debe ser ejecutado con seguridad.

Efecto rotativo: Al tirar el balón debe llevar un efecto rotativo determinado. Al acompañar al balón durante el tiro se le imprime un ligero efecto inverso, que mantiene durante el vuelo, y facilita un rebote armonioso. Cuando se tira contra el tablero se debe imprimir al balón un efecto que facilite su caída en el aro después del rebote. Los tiros desde debajo del aro resultan precisos gracias a un efecto especial que depende de la intención del jugador.

Empleo de la cesta o del tablero: Por lo general los jugadores tiran desde la distancia de dos y medio o tres metros. Los laterales y frontales se efectúan lo mismo que desde el sector de tiro libre.

Los tiros desde cerca se efectúan por lo general después de un rebote en el tablero. Son los que se hacen con una mano en movimiento desde arriba, el tiro girando el cuerpo y el tiro con el brazo en alto (gancho).

Se suele emplear el tablero cuando se efectúa tiros frontales y laterales con saltos desde distancia corta. Recomendamos practicar este tipo de tiro puesto que el defensa no suele esperar el tiro sobre el tablero.

La coordinación: La base sobre la que el jugador realiza sus movimientos correctos es la coordinación gracias a la percepción cenestésica, siente o percibe el movimiento y si lo logra lo consolida repitiéndolo. Esta entrada en la rueda de la coordinación ayuda al jugador a asimilar los movimientos precisos para aceptar en la ejecución del tiro y mantener una técnica correcta. Para lograr el éxito en el tiro es necesario entrenar, entrenar y otra vez entrenar. Solo con el entrenamiento intensivo se puede convertir un jugador en magnifico encestandor.

Un aspecto muy importante, para la coordinación de los movimientos, es el calcular la distancia de los tiros. La incorporación de los movimientos de la mano y el trabajo de los ojos se realiza en décimas de segundos y siendo el diámetro de 45 cm, no se puede permitir un margen de tolerancia en el error del cálculo. Los ojos calculan la distancia hasta el blanco. La coordinación de los movimientos de las partes del cuerpo depende, en gran parte, de la distancia hallada y se expresa en los movimientos que realiza los dedos, la mano y el antebrazo. Al efectuar el tiro a cualquier distancia, el brazo debe estar alzado sobre el codo y la mano continuar su movimiento natural acompañando al balón.

La concentración: Tan pronto como el jugador toma la decisión de efectuar el tiro debe concentrar toda su atención en el blanco no debe pensar nada en nada más que en el blanco y tener la vista fija en él, hasta finalizar el tiro. Tal concentración de la atención a parte de todo los demás estimulantes, con lo que el jugador se siente solo, en el momento de tirar el balón.

La seguridad en su propia fuerza: El saber efectuar los tiros con seguridad es de suma importancia. El jugador que se siente seguro de sus propias fuerzas, efectúa el tiro técnico y preciso. La seguridad en si mismo se adquiere en el juego, cuando el adversario impide la acción de tirar a su conducción en el terreno de juego.

El saber relajarse: La ausencia de tensión muscular, el relajamiento correcto, permite al jugador hacer por naturalidad los movimientos del tiro. El relajamiento se obtiene

con la experiencia y seguridad y esta se consigue con los entrenamientos intensivos de los tiros en situaciones de juego. El saber relajarse es una gran cualidad del jugador.

Alexander Zinin, 1982: Plantea que el tiro controla el ataque de los baloncestistas, que la precisión de los tiros de la pelota al cesto se reflejan en el score de partido, en las acciones y organización del partido y en el estado psicológico de los jugadores.

Gerardo Asin, 1960: plantea que los lanzamientos o tiros a la canasta son las acciones que rematan cada jugada, pues con ella es posible la obtención de los puntos si se logra que el balón penetre en el aro, siempre que esto se consiga de forma reglamentada. Una vez que el balón sale de las manos del jugador en dirección a la canasta, si esta se falla, el balón quedara en posición del equipo contrario, a menos que en los rebotes que puedan hacerse debajo del tablero se consiga o introducir el balón en el aro o atrapar nuevamente la pelota .Pero ya los defensores se preocuparan de que esto no suceda, por eso la acción del tiro debe ser dominada por cualquier jugador y ejecutarla cuando verdaderamente tenga el mayor porcentaje de éxito.

Siendo así los entrenamientos de tiro deben ser realizados con toda la atención y corregir posturas defectuosas y posiciones de manos y brazos para conseguir que cada lanzamiento vaya directamente al aro o al menos quede el balón en situación de que otro jugador pueda marcar al aprovechar el rebote en el tablero.

Lógicamente cuando más cerca del tablero se realice el lanzamiento, más posibilidades de éxito existen, cuando se tira desde muy lejos, aparte de no poder afinar la puntería, hay que darle más fuerza al lanzamiento.

Pedro Luis de la Paz Rodríguez, 1985, (La Ofensiva): Plantea que el tiro al aro es el único elemento técnico que permite cumplir el 50 % de los objetivos propuestos en el juego que es anotar en el aro contrario y en consecuencia todos los demás elementos técnicos o de jugadas practicas debes responder a este fin.

Un equipo que cuente con buenos tiradores puede jugar confiadamente aunque cada jugador debe antes de tirara el aro, analizar si hay otro jugador menor ubicado, si el tiro puede o no ser obstaculizado si está asegurado el rebote.

Para realizar un tiro efectivo durante un partido oficial, por lo regular el jugador ha tenido que tirar incontables veces al aro durante las secciones de práctica. Es recomendable tirar todos los días y en diferentes condiciones, si se quiere obtener alto porcentaje de efectividad. Este trabajo prepara psicológicamente al jugador para enfrentarse al defensa adversario en la lucha deportiva.

Los factores psicológicos preponderantes para lograr un buen tiro al aro son:

Concentración de la atención.

Decisión

Confianza

Dominio de si mismo.

Otros factores de índole variada que inciden en el tiro son:

Pobre preparación física, fundamentalmente fuerza y resistencia.

Peso y calidad del balón (goma o cuero).

Colocación del jugador en el terreno.

Calidad del tablero (Madera, cristal, etc.)

Efecto que se imprime al balón y trayectoria que sigue a este.

Plantea que el tiro al aro se considera que con una trayectoria media (45 a 60 grado) se obtiene buena probabilidad de enceste desde cualquier ángulo del terreno y que en

dependencia a la zona del terreno desde donde se realicen, pueden ser a corta distancia (0 a 2 m), a media (2 a 6 m) y (+6 m) a larga distancia.

Importancia. "selección de tiro"

Es el lanzamiento del balón a canasta. Es por tanto el fundamento para el que trabajan todos los demás, pues el objetivo final del baloncesto es meter el balón en la canasta, y para ello hay necesariamente que tirar.

Hay que trabajar muy duro en todos los fundamentos para conseguir un tiro. Merece, por tanto, la pena esforzarse al máximo en este fundamento, fin último de los demás.

En la práctica diaria, el entrenar este fundamento tiene una ventaja decisiva sobre los demás: a todo el mundo le gusta tirar, todo el que tiene un balón en las manos se dedica a ello antes que a otra cosa. Aunque esto entraña un riesgo: un excesivo componente autodidáctico que nunca es bueno si bien, como comentábamos al principio, no debemos olvidar cierta flexibilidad en la ejecución de los fundamentos, en este caso una cierta "personalización" del tiro.

Como cualquier otro fundamento, para que el tiro resulte positivo para el equipo se hace preciso que se utilice adecuadamente. Una expresión que de la que se oye hablar con mucha frecuencia es SELECCIÓN DE TIRO. Por selección de tiro entendemos simplemente (y no es poco) el saber elegir el momento adecuado para realizar un tiro.

Realmente esto no tiene que ver con el fundamento del tiro propiamente dicho, viene a ser una cuestión más táctica que técnica, pero que debemos conocer perfectamente, porque incidirá muy directamente no sólo en la efectividad sino también en la propia mecánica del tiro. Influyen multitud de factores: posición del defensor, de los compañeros, posibilidades de rebote, situación del marcador, momento del partido, racha de aciertos, etc. Por todo ello no es una cosa fácil de dominar. Además se hace necesaria otra precisión: en el baloncesto moderno cada vez tiene más importancia el tiro desde lejos, toda vez que los sistemas defensivos y las cada vez mejores

capacidades físicas y corpulencia de los jugadores hacen más difícil el lograr buenas posiciones de tiro en posiciones cercanas al aro.

Factores comunes a todos los tiros

Mecánica y ejecución. Conocer la mecánica y poseer buena ejecución técnica. No todos tienen porque realizar el mismo gesto, debe existir cierta flexibilidad en función de las características del tirador.

Dominar todos los tipos de tiro.

Posición y equilibrio. Como en todos los casos anteriores, la posición y el equilibrio juegan un importante papel.

Concentración. Como siempre uno de los aspectos más importantes, pues el tiro es un gesto bastante complejo en el que influyen muchos factores y que es preciso ejecutar correctamente. Es necesario concentrarse y aislarse de los factores externos que pueden influir negativamente en el tiro.

El autocontrol y la personalidad también son factores importantes e íntimamente relacionados con el punto anterior, pues el ambiente o simplemente el momento del partido pueden influir muy negativamente en el tirador.

Confianza. Otro factor primordial. Para que los tiros entren es indispensable tener confianza en ello, de lo contrario los porcentajes se reducen enormemente.

Selección de tiro. Su importancia ya ha quedado suficientemente clara.

Rapidez de ejecución. Factor decisivo por cuanto si nuestra mecánica es excelente pero necesitamos de un tiempo excesivo para realizarla, es evidente que no podríamos siquiera intentarlo.

Recepción. En cualquier tiro que se realice tras un pase es fundamental una buena recepción, precedida lógicamente por un buen pase. Por supuesto es de aplicación

todo lo citado en otros capítulos dedicados al pase, pero hay que insistir en que en muchas ocasiones el que un tiro pueda ser efectivo o no, o siquiera pueda realizarse, depende del pase recibido. Así habrá que insistir mucho en que el pase debe ir realizado en las mejores condiciones que faciliten al receptor el poder realizar un tiro rápido en las posiciones adecuadas para hacerlo.

Tipos de Tiros

Tiro libre.

Empezaremos por éste por dos motivos: es el más fácil de enseñar y de aprender puesto que siempre se realiza en las mismas condiciones (misma distancia, nadie molesta, cinco segundos para tirar), y porque su mecánica general es prácticamente idéntica a la del tiro en general.

Lo primero será tener una correcta mecanización del tiro, y una vez se ha logrado, el practicar constantemente este tiro hasta que sea un gesto absolutamente automático.

El siguiente paso será entrenarlo en condiciones similares a los partidos. Debemos realizar este tipo de tiro cuando el jugador está cansado, en deuda de oxígeno.

El último paso será el que meter o fallar suponga algo para el jugador, por lo que al hecho de tirar tendrá que tener un sistema de premios - castigo.

Veamos la correcta mecánica:

PIES. Colocados de forma cómoda y proporcionando un buen equilibrio

En general separados aproximadamente la anchura de los hombros y con el pie de la mano que tira ligeramente adelantado (nunca más de 20-25 cms.) y con las puntas apuntando al aro.

PIERNAS. Flexionadas, aunque no en exceso, para extenderlas en el momento de soltar el balón. La puntera del pie debe estar en línea vertical con la rodilla.

TRONCO. Recto, pero ligeramente inclinado hacia delante en el momento de partida del tiro.

BRAZOS Y MANOS. El balón debe colocarse un poco más alto que la sien. Los brazos que lanzan deben estar flexionados a la altura del pecho. Los codos en línea con la puntera de los pies y las rodillas. El plano de los brazos será perpendicular al del cuerpo.

Sólo los dedos tocarán el balón, y estarán bien abiertos aunque sin tensión, el dedo pulgar formando casi ángulo recto con el índice. La palma de la mano no debe tocar nunca el balón. De esta manera el control sobre el balón será el mejor posible.

El brazo contrario estará también flexionado y apoya la mano lateralmente sobre el balón con el codo ligeramente abierto. Esta mano debe servir de simple apoyo y control, sin presionar excesivamente ni impulsar el balón. El dedo pulgar de esta mano debe formar una T con el de la mano contraria.

El cuello está recto y relajado, la cabeza erguida y con la vista puesta en el aro. Se debe mirar el balón entre los dos brazos y por debajo del balón. Normalmente se debe apuntar a la parte delantera del aro.

Hasta el momento hemos visto la posición del cuerpo en el momento de partida de la acción de tiro.

Partiendo de esta posición inicial el jugador debe realizar un movimiento continuo, sin tirones. Se debe coordinar el movimiento de extensión de piernas y brazos para lanzar el balón hacia el aro por medio de un golpe de muñecas en el momento final de extensión total.

El último impulso debe darse con los dedos, que deben quedar abiertos y apuntando hacia el aro, con el brazo extendido, manteniendo esta posición unos instantes, normalmente hasta que el balón toca el aro o entra en él.

El balón, tras el impulso con los dedos, debe avanzar por el aire con un movimiento de rotación sobre sí mismo de delante hacia atrás.

El balón deberá seguir una trayectoria curva describiendo un amplio arco y evitando un avance excesivamente recto. Podemos decir que la trayectoria del balón será la componente de dos fuerzas: las piernas y brazo impulsan hacia arriba, la muñeca dirige su fuerza hacia el aro. La resultante es una trayectoria curva con el balón girando hacia atrás por su propio eje.

Detalles importantes son el que toda la acción sea continua, sin movimientos bruscos y lograr que el final sea suave, ninguna acción debe alterar nuestro equilibrio y estabilidad.

Tiro estático.

Su mecánica es esencialmente idéntica a la descrita anteriormente, pero se realiza desde distintas posiciones.

En este caso si se debe saltar, siempre verticalmente y cayendo en la posición original del salto. Los brazos deben permanecer extendidos hasta recobrar la posición en el suelo. No es tan importante la altura del salto como la velocidad de ejecución.

Tiro tras parada.

Esencialmente es el mismo que el anterior, pero se realiza inmediatamente después de realizar una parada en uno o dos tiempos y después de finalizar un regate o haber recibido un pase. Esto plantea un grave problema, pues muchos jugadores no encaran correctamente el aro o no logran una buena posición de equilibrio. Por ello debemos dedicar un buen tiempo a ensayar correctamente la conjunción parada – tiro.

Deberemos tener en cuenta lo siguiente: si vamos en línea con el aro podemos pararnos en un tiempo o en dos. Pero siempre que nuestros pies no estén en línea con el aro, será necesaria hacer una caída en dos tiempos (aunque también podremos realizar un giro en el aire para parar en un tiempo y quedar encarados al aro). Paremos

en uno o dos tiempos, la parada tendrá que dejar los pies bien alineados con el aro y ser suficientemente buena para que nos permita tirar rápidos y equilibrados.

Una parada en un tiempo siempre será más rápida y nos permitirá tirar con más velocidad, lo que en general facilitará mucho las cosas. Las paradas en dos tiempos proporcionarán más equilibrio.

Si paramos en dos tiempos seguiremos la siguiente norma: siempre hay que hacer el primer tiempo con el pie más cercano al aro. Cuando no vayamos en línea con el aro aprovecharemos la parada para quedar bien colocados al final de ella. La dinámica sería: apoyo del primer pie – pivote – apoyo del segundo pie. La parada por la izquierda tendrá la dificultad suplementaria de que el segundo apoyo no puede superar al primero si queremos quedar en posición correcta de tiro. La razón de apoyar siempre el pie más cercano al aro, es que generalmente es el lado donde está la defensa y que es más fácil el gesto técnico.

Tiro en suspensión.

Es el más utilizado en la actualidad en los partidos, aunque su aparición supuso una auténtica revolución.

Se usará la misma mecánica que la descrita anteriormente, con la salvedad de que salta y se lanza desde el aire. Realizaremos un salto para elevarnos por encima de nuestro defensor y acercarnos más a altura del aro. Jamás perderemos de vista el balón, antes de llegar al aro, intentando que el movimiento final del tiro sea rápido, coordinado y suave, nunca brusco.

El tiro en suspensión tiene tres fases muy diferenciadas:

1. SALTAR. El salto debe ser vertical, y al caer debe hacerse en el mismo lugar desde donde se inició el salto, que debe ser equilibrado junto con la caída. No tiene que ser necesariamente un salto muy alto, eso irá en función del defensor, de la rapidez de ejecución del tiro y de los propios hábitos.

2. QUEDARSE. En el instante de llegar a la máxima altura hay que "permanecer en el aire" un instante para lanzar a canasta en el momento anterior a empezar a caer.

3. TIRAR. La mecánica es la ya descrita con anterioridad.

Tanto en este tiro como en el tiro estático se hace necesario subir el balón desde abajo, bien porque estemos botando, porque nos han pasado bajo o porque hemos recogido el balón del suelo. En todos los casos deberemos subir el balón lo más protegido posible y pegado al cuerpo hasta ponerlo en su sitio teórico y tirar.

Entradas a canasta.

Son tiros que se realizan en movimiento, después de botar o haber recibido un pase. No son más que una parada en dos tiempos, realizada tras la finalización de un regate o tras recibir un pase (recordar que recibíamos o cogíamos el balón mientras los dos pies estaban en el aire), en la que, de un modo continuado, sin detenerse, se levanta el pie de pivote para lanzar a canasta.

Debemos tirar siempre con la mano del lado por el que vamos, aunque en un proceso posterior se podrá hacer excepciones sobre esta norma.

Su técnica es inicialmente muy simple: tras la recepción o agarre del balón (con los pies en el aire) damos dos pasos de aproximación, para a continuación realizar un salto y dejar el balón lo más próximo posible al aro. El primer paso debe ser largo, para así ganar la acción al defensor y conseguir ganar el mayor espacio posible. El segundo será más corto, para equilibrarnos y permitir un tercer paso hacia arriba que nos permita acercarnos lo más posible al aro.

El primer paso lo daremos siempre con la pierna correspondiente a la mano con la que botamos. Para conseguir un mayor impulso, es preciso levantar la rodilla correspondiente a la mano tiradora en el último impulso.

El balón va fuertemente cogido por las dos manos y protegido en el lateral de la mano que tira. El balón no debe moverse de un lado a otro pues expone el balón al defensor

y es causa de numerosas pérdidas de balón. En los dos gráficos que siguen se da esta circunstancia, que es incorrecta.

A la vez que sube el cuerpo se sube el balón para lanzar en el momento en que se llega a la máxima altura.

La mano contraria debe proteger el balón en la misma posición que en el tiro normal, sin exageraciones que últimamente conducen casi siempre a faltas del atacante.

Es muy importante aprender a realizar las entradas desde un principio con ambas manos y por ambos lados. Cualquier entrada a canasta debe ser hecha con mucha fuerza y debe, por tanto, ir acompañada de un cambio de ritmo y evitar la común tendencia a frenarse en el momento de hacer la entrada.

Merece la pena recordar también una entrada con una pequeña variante y que no suele ser muy utilizada. Consiste en hacer la parada en un tiempo en vez de en dos tiempos. Se realiza la citada parada para, sin solución de continuidad, cruzar el cuerpo ante el defensor y pasándole el balón por arriba y en sentido circular realizar el último tiempo de la entrada tal como se ha descrito.

Asimismo podemos nombrar la entrada con pérdida de paso, idéntica a la normal pero con la salvedad de que prescindimos del paso intermedio.

El lanzamiento lo podemos hacer de varias formas:

En bandeja. Para lanzar pondremos la mano debajo del balón con los dedos dirigidos hacia el aro, y se dejará o empujará a la canasta, siendo la mano la que lleva el balón a su objetivo. Los dedos al final impulsan suavemente hacia arriba el balón. Suele usarse para dejar directamente el balón en el aro. Los dedos deben quedar perpendiculares al aro.

Movimiento habitual de tiro. Se coge el balón como se hace para el tiro habitual. Se utiliza para dejar el balón en el tablero. El golpe de muñeca será el habitual pero más corto y apuntando al cuadro del tablero. Normalmente este movimiento se sustituye

por otro: colocaremos la mano de tiro en la parte inferior del lado por el que se entra, para acompañar simplemente el balón en su trayectoria hacia la canasta.

Hundiendo el balón en la canasta. Sería el gesto ideal por su alto porcentaje, pero sólo puede realizarse cuando se llega muy bien.

A canasta pasada. Son entradas en las que en vez de dejar el balón por el lado que vamos, pasamos el aro y luego tiramos. En el último paso tenemos dos opciones: del modo tradicional, en el último salto giro para dar la cara al aro y lanzamos con la mano más alejada del aro. La otra es sacando el balón hacia atrás con la mano más cercana al aro, dándole un ligero efecto al balón con una rotación de la muñeca hacia atrás y hacia el lado por el que entramos. También puede hacerse iniciando los pasos con la pierna contraria del lado por el que se entra, acabando con un lanzamiento ligeramente lateral.

Con paso cambiado. Es una entrada normal pero en el que tiramos con la mano contraria a los pasos que estamos dando. Damos pasos de derecha y tiramos con la izquierda, bien porque estamos en el lado izquierdo o bien porque estamos en la derecha pero nos tapan ese lado y sacamos la izquierda. No se usan mucho pero pueden ser muy útiles. De hecho lo son como simple ejercicio de coordinación.

Tiro de gancho.

Es un tipo de tiro muy útil en las proximidades del aro, por ser muy difícil de tapar. No es un gesto exclusivamente de jugadores altos, debe ser dominado por todos los jugadores.

Se inicia normalmente de espaldas a canasta y lo podemos realizar después de bote o directamente después de un pivote.

Colocamos el balón protegido a la altura del pecho, metemos un pie hacia atrás, cargando el peso del cuerpo y pivotando sobre éste en dirección al aro, a la vez que tiramos de la otra pierna para colocar el cuerpo en posición lateral respecto al aro,

ayudándonos en el salto llevando la rodilla de la pierna más alejada del aro hacia arriba. Simultáneamente levantamos el balón con las dos manos hasta la altura de la cabeza, en posición lateral y separada ligeramente del cuerpo. El brazo de tiro, el más alejado del aro, se extiende con el balón hacia arriba en el mismo plano lateral del cuerpo, protegiendo el tiro con el brazo contrario semiflexionado y separado del cuerpo. Con el brazo de tiro casi en su máxima extensión y el cuerpo en su máxima altura, damos al balón un golpe de muñeca, dirigiéndolo hacia el aro, de tal forma que el balón lleve un efecto hacia atrás. La mano de tiro quedará abierta y los dedos relajados mirando hacia el aro. Por efecto del giro del cuerpo, al acabar el tiro quedamos encarados a la canasta y con los brazos extendidos.

Gancho en suspensión.

Es una mezcla del tiro de gancho y del tiro en suspensión. La acción del salto es idéntica a la del tiro en suspensión, la diferencia estriba en el modo de lanzar el balón.

La posición del cuerpo es lateral a la canasta. Cuando el cuerpo va a alcanzar su máxima altura extendemos el brazo de tiro en el mismo plano lateral del cuerpo, protegiendo el tiro con el brazo contrario.

Justo antes de empezar a caer damos un golpe de muñeca dirigiendo el balón hacia el aro. En la caída dejamos los brazos extendidos. La mecánica de tiro es idéntica a la del tiro de gancho.

El Lanzamiento con una mano sobre el hombro o tiro básico (tiro libre).

En numerosas ocasiones, las personas que estamos involucradas en deportes colectivos como el baloncesto, nos sorprendemos cuando vemos que en muchos deportes individuales, como el atletismo, la natación o la gimnasia, se están utilizando diversos tipos de tecnología para mejorar la técnica de sus deportistas y aumentar de esta manera su rendimiento en la competición.

El lanzamiento de tiros libres es considerado por muchos como una de las claves en el resultado final de un partido, de ahí que sea una de las mayores preocupaciones de entrenadores y entrenadoras, y que a su perfeccionamiento se dediquen muchas horas de los entrenamientos de los equipos.

El lanzamiento de tiro libre es un gesto técnico que el jugador suele realizar repetidas veces a lo largo de un encuentro (algunos jugadores con más frecuencia que otros). El jugador lo realiza sin ningún tipo de oposición física directa del equipo contrario, aunque también existen otro tipo de oposiciones de tipo "psicológico" o "nervioso" como el cansancio, la tensión del resultado, la presión del público o de los compañeros, etc..; por lo tanto, es considerado por todos como una situación "en teoría" fácil para sumar puntos.

Basándonos en diferentes autores (Knowles, 89; Mijares, 94) decidimos crear una lista de aspectos que tomamos como referencia, pues los consideramos fundamentales para la correcta de ejecución del tiro libre:

Agarre del balón:

~ La mano en el medio del balón.

~ Las yemas de dedos y colchones de la mano en contacto con el balón.

Situación de los pies:

~ El pie del lado de la mano que tira 1/2 pasó adelantado.

~ Los pies separados la anchura de los hombros.

Situación del cuerpo:

~ La cabeza en posición normal.

~ Los ojos miran al aro.

~ El cuerpo sube y baja en línea recta, no se inclina hacia adelante.

Subida del balón:

~ Sigue la línea del pie adelantado, entre el hombro y la nariz hasta la posición en "U" que forman: antebrazo, brazo y muñeca con el balón.

~ Ill bola sube a la vez que bajamos el cuerpo flexionando las rodillas.

Terminación:

~ La extensión del brazo coincide con la extensión de las piernas.

~ Los dedos pasan por debajo del balón, inicialmente miran al techo y finalmente al suelo.

~ El codo termina a la altura de la ceja (o más alto).

~ La mano que acompaña queda al lado del balón con las puntas de los dedos mirando al techo.

Palabras claves: concentración, baloncesto, tiros libres, atención, nivel de activación.

Según Lazumbe Zavala Eneko, Psicólogo del deporte.

En varias investigaciones se ha destacado la importancia del tiro libre en baloncesto de cara a la victoria. Pese a que el valor de cada enceste es únicamente de un punto, las ventajas de este lanzamiento son muy grandes, puesto que se realiza sin oposición del adversario.

Un jugador correctamente entrenado debe poseer una técnica de ejecución suficientemente desarrollada como para encestar fácilmente casi todas las veces. Sin embargo, en la realidad, el acierto de los jugadores federados sólo llega de forma excepcional por encima del 80 ó 90 por ciento.

Sin duda, las variables psicológicas son muy determinantes en la ejecución del tiro libre. De hecho, algunos jugadores de elite me han comentado en ocasiones que es un tipo de lanzamiento "muy psicológico".

Otros afirman que no utilizan la mente, sino que su estrategia consiste únicamente en ejecutar la mecánica que han consolidado previamente. El lector observará que para ello, lógicamente, deben dejar su cabeza libre de interferencias, que es otra forma de utilizar la mente.

La concentración, a nivel práctico, es producto del manejo de dos variables fundamentalmente: la atención y el nivel de activación.

Cuando un jugador se concentra en el tiro que va a ejecutar, hace que su atención se centre exclusivamente en los estímulos que son relevantes para esta tarea. Además, se encuentra en un estado de activación lo suficientemente alto como para tener preparado cada músculo de cara a la ejecución, pero sin estar tenso. A continuación se exponen cuatro estrategias prácticas para distinguir entre distintos tipos de atención.

Práctica 1 Sitúese en la línea de tiros libres. Fíjese en las rayas del balón, en los pequeños puntitos que le confieren una textura rugosa. Observe cada detalle del balón. Cuando realiza esto está utilizando una atención externa y reducida.

Práctica 2 Sin moverse de la línea de tiros libres, fíjese en el aro, en su color, su base, la red que cuelga de él, incluso en los elementos que sirven para sujetar la red al aro. Ahora, intente fijarse únicamente en el espacio hueco que queda dentro del aro. Cuando realiza esto también está utilizando una atención externa y reducida. Sin embargo, ahora observe conjuntamente el aro, la línea de fondo, el fondo que tiene detrás y las personas que están alrededor. Todo a la vez. Su atención es ahora más dispersa, porque es una atención externa pero amplia.

Práctica 3 Pruebe a situarse correctamente frente al aro. Si dividiéramos por la mitad su cuerpo haciendo un corte vertical, ese corte estaría en línea con el centro del aro.

Fíjese en cómo su cuerpo puede estar un poco más a la derecha o a la izquierda, hasta llegar al centro exacto. Cuando piensa en la posición de todo su cuerpo, está utilizando una atención interna y amplia.

Práctica 4 Colóquese en posición de tiro. Sitúe el balón entre sus manos en la postura de lanzamiento. Fíjese en sus manos y en la presión que ejerce cada dedo sobre el balón. Intente observar la tensión que ejerce cada músculo del brazo derecho (por elegir uno). Está utilizando una atención interna, pero más estrecha o reducida. Con respecto al nivel de activación, realice el siguiente ejercicio para averiguar cuál es el nivel de activación que corresponde a cada situación.

Práctica 5 Describa el estado en el que se encontraba en las siguientes situaciones: cuando se levantó esta mañana de la cama, cuando un día se sintió irritado por algo en su vida cotidiana, cuando vuelve a defender la jugada lo más rápido posible y en ello le va la victoria o la derrota, y cuando realizó el mejor lanzamiento de tiro libre de su vida.

Probablemente habrá encontrado diferencias entre cada una de estas situaciones. Cuando se levantó de la cama probablemente estaba desactivado física y mentalmente, mientras que cuando fue a defender en la situación crítica, estaba al activado al máximo. Observe que puede distinguirse un continuo entre el mínimo y el máximo de activación, y que las otras dos situaciones pueden ubicarse en algún punto de él. Nota: aunque en muchas ocasiones resulta difícil de diferenciar, existe un nivel de activación fisiológica y otro nivel de activación cognitiva, que no son necesariamente paralelos.

Práctica 6 Califique, en una escala subjetiva de 0 a 10, el estado de activación en el que se encontraba en cada una de las situaciones anteriores. Observará que la nota que ha otorgado a su activación durante el mejor tiro libre de su vida es de una activación algo alta, pero no excesiva. Existe un nivel de activación óptima en el que usted saca su mayor provecho de sí mismo. Para averiguar cuál es, deberá hacer pruebas en diferentes situaciones. Por ejemplo, utilice la siguiente estrategia.

Práctica 7 Consulte algún manual o utilice alguna estrategia propia para variar el estado de activación (habitualmente suele ser más fácil relajarse que activarse voluntariamente).

Lance 20 tiros y anote cuál era su activación en cada uno de ellos. Observe cómo su acierto es diferente en función de su nivel de activación. Deduzca el rango en el que usted es más efectivo.

Su profesor de Educación Física le puede ayudar a desarrollar una técnica de lanzamiento que incluya el control de estas variables, en función de su mecánica de tiro y las dificultades de concentración que encuentre en su caso particular. Las investigaciones sobre este tema señalan que utilizar siempre la misma rutina de lanzamiento le ayudará a mejorar la ejecución y el acierto.

Finalmente, debería establecer un programa de trabajo mediante el cual fortalezca la confianza en sí mismo a la hora de lanzar tiros libres. Casi nadie puede ejercer tanta influencia sobre su propia confianza como usted mismo. Los grandes jugadores realizan un número grandísimo.

1.2 Caracterización del estudiante de nivel medio superior.

El ingreso al nivel medio superior ocurre en un momento crucial de la vida del estudiante, es el período de tránsito de la adolescencia hacia la juventud.

Todos sabemos que los límites entre los períodos evolutivos no son absolutos y están sujetos a variaciones de carácter individual, de manera que el profesor puede encontrar en un mismo grupo escolar, estudiantes que ya manifiestan rasgos propios de la juventud, mientras que otros mantienen todavía un comportamiento típico del adolescente.

Esta diversidad de rasgos se observa con más frecuencia en los grupos de décimo grado y primer año de la ETP, pues en los alumnos de años posteriores comienzan a revelarse mayoritariamente las características de la edad juvenil. Es por esta razón,

que se centra la atención en algunas características de la etapa juvenil, cuyo conocimiento resulta de gran importancia para los profesores de este nivel.

Muchos consideran el inicio de la juventud como el segundo nacimiento del hombre; entre otras cosas, ello se debe a que en esta época se alcanza la madurez relativa de ciertas formaciones y algunas características psicológicas de la personalidad.

En lo que respecta al desarrollo físico, es necesario señalar que, en la juventud, el crecimiento longitudinal del cuerpo es más lento que en la adolescencia; aunque comúnmente entre los 16 y 18 años ya los jóvenes han alcanzado una estatura muy próxima a la definitiva. También, en esta etapa es significativo el desarrollo sexual de los jóvenes; los varones, quienes respecto a sus compañeras habían quedado rezagados en este desarrollo, ahora lo completan.

En la juventud se continúa y amplía el desarrollo que en la esfera intelectual ha tenido lugar en etapas anteriores. Así, desde el punto de vista de su actividad intelectual, los estudiantes del nivel medio superior están potencialmente capacitados para realizar tareas que requieren una alta dosis de trabajo mental, de razonamiento, iniciativa, independencia cognoscitiva y creatividad. Estas posibilidades se manifiestan tanto respecto a la actividad de aprendizaje en el aula, como en las diversas situaciones que surgen en la vida cotidiana del joven.

Resulta necesario precisar que el desarrollo de las posibilidades intelectuales de los jóvenes no ocurre de forma espontánea y automática, sino siempre bajo el efecto de la educación y la enseñanza recibida, tanto en la escuela como fuera de ella.

En relación con lo anterior, la investigación dirigida a establecer las regularidades psicológicas de los escolares cubanos,* en especial de la esfera clásicamente considerada como intelectual, ha revelado que en el desempeño intelectual, los alumnos del nivel medio superior alcanzan índices superiores a los del estudiantado de niveles anteriores, lo que no significa, desde luego, que ya en el nivel medio superior los alumnos no presentan dificultades ante tareas de carácter intelectual, pues durante la investigación se pudo constatar la existencia de estudiantes que no resuelven de un

modo correcto los problemas lógicos, en situaciones que exigen la aplicación de procedimientos racionales y el control consciente de su actividad. No obstante, fue posible establecer que cuando la enseñanza se organiza de forma correcta, esos alumnos pueden superar muy rápido sus deficiencias, gracias a las reservas intelectuales que han desarrollado.

*Investigación comenzada en el quinquenio 1985-1990 por el Departamento de Psicología Pedagógica del Instituto Central de Ciencias Pedagógicas (ICCP).

En el nivel medio superior, como en los niveles precedentes, resulta importante el lugar que se le otorga al alumno en la enseñanza. Debe tenerse presente que, por su grado de desarrollo, los alumnos de preuniversitario pueden participar de forma mucho más activa y consciente en este proceso, lo que incluye la realización más cabal de las funciones de autoaprendizaje y autoeducación. Cuando esto no se toma en consideración para dirigir el proceso de enseñanza, el papel del estudiante se reduce a asimilar pasivamente, el estudio pierde todo interés para el joven y se convierte en una tarea no grata para él. Gozan de particular respeto aquellas materias en que los profesores demandan esfuerzos mentales, imaginación, inventiva y crean condiciones para que el alumno participe de modo activo.

El estudio solo se convierte en una necesidad vital, y al mismo tiempo es un placer, cuando el joven desarrolla, en el proceso de obtención del conocimiento, la iniciativa y la actividad cognoscitiva independiente.

En estas edades es muy característico el predominio de la tendencia a realizar apreciaciones sobre todas las cosas, apreciación que responde a un sistema y enfoque de tipo polémico, que los alumnos han ido conformando; así como la defensa pasional de todos sus puntos de vista.

Las características de los jóvenes deben ser tomadas en consideración por el profesor en todo momento. A veces, nos olvidamos de estas peculiaridades de los estudiantes del nivel medio superior y tendemos a mostrarles todas las “verdades de la ciencia”, a exigirles el cumplimiento formal de patrones de conducta determinados; entonces, los

jóvenes pueden perder el interés y la confianza en los adultos, pues necesitan decidir por sí mismos.

En la etapa juvenil se alcanza una mayor estabilidad de los motivos, intereses, puntos de vista propios, de manera tal que los alumnos se van haciendo más conscientes de su propia experiencia y de la de quienes lo rodean; tiene lugar así la formación de convicciones morales que el joven experimenta como algo personal y que entran a formar parte de su concepción moral del mundo.

Las convicciones y puntos de vista, empiezan a determinar la conducta y actividad del joven en el medio social donde se desenvuelve, lo cual le permite ser menos dependiente de las circunstancias que lo rodean, ser capaz de enjuiciar críticamente las condiciones de vida que influyen sobre él y participar en la transformación activa de la sociedad en que vive.

El joven, con un horizonte intelectual más amplio y con un mayor grado de madurez que el niño y el adolescente, puede lograr una imagen más elaborada del modelo, del ideal al cual aspira, lo que conduce en esta edad, al análisis y la valoración de las cualidades que distinguen ese modelo adoptado.

En tal sentido, es necesario que el trabajo de los profesores, tienda no solo a lograr un desarrollo cognoscitivo, sino a propiciar vivencias profundamente sentidas por los jóvenes, capaces de regular su conducta en función de la necesidad de actuar de acuerdo con sus convicciones. El papel de los educadores como orientadores del joven, tanto a través de su propia conducta, como en la dirección de los ideales y las aspiraciones que el individuo se plantea, es una de las cuestiones principales a tener en consideración.

De gran importancia para que los educadores (familiares y profesores) puedan ejercer una influencia positiva sobre los jóvenes, es el hecho de que mantengan un buen nivel de comunicación con ellos, que los escuchen, los atiendan y no les impongan criterios o den solamente consejos generales, sino que sean capaces de intercambiar con ellos ideas y opiniones.

Resulta importante, para que el maestro tenga una representación más objetiva de cómo son sus alumnos, para que pueda aumentar el nivel de interacción con ellos y, al mismo tiempo, ejercer la mejor influencia formadora en las diferentes vertientes que los requieran, que siempre esté consciente del contexto histórico en el que viven sus alumnos.

La función de los educadores es exitosa sobre todo cuando poseen un profundo conocimiento de sus alumnos. En el caso específico de la comunicación óptima con los estudiantes, es fundamental el conocimiento acerca de sus preferencias comunicativas, de los temas que ocupan el centro de sus intereses y constituyen el objeto de las relaciones de los alumnos entre sí, y con otras personas.

En investigaciones especialmente diseñadas para conocer las preferencias comunicativas de los jóvenes y encaminadas a profundizar en las regularidades psicológicas de los escolares cubanos, se puso de manifiesto que en la actualidad los temas de conversación más frecuentes entre los alumnos del nivel medio superior están relacionados con: el amor y el sexo; el tiempo libre y la recreación, los estudios y la proyección futura de estos.

En particular, la elección de la profesión representa una cuestión muy importante para el desenvolvimiento y las aspiraciones futuras del joven.

Esta selección se convierte en el centro psicológico de la situación social, del desarrollo del individuo, pues es un acto de autodeterminación que presupone tomar una decisión y actuar en concordancia con algo lejano, lo que requiere cierto nivel de madurez.

El joven siente una fuerte necesidad de encontrar su lugar en la vida, con lo cual se incrementa su participación en la actividad socialmente útil (estudio, deporte, trabajo, político-organizativa, cultural), en la que se mantiene gran valor para él la comunicación con su grupo de coetáneos, las relaciones con sus compañeros, la aceptación y el bienestar emocional que logre obtener.

No obstante, la importancia de la opinión del grupo, el joven busca fundamentalmente, en esta comunicación con sus iguales, la relación personal, íntima, de amistad, con compañeros hacia los que siente confianza, y a los que le unen afinidad de intereses y criterios sobre diferentes aspectos. Por esto surgen subgrupos, parejas de amigos y también, sobre esta base, relaciones amorosas con un carácter más estable que las surgidas en la adolescencia.

De gran importancia son, entre las relaciones con los compañeros y amigos, las relaciones amorosas. En este tipo de relación se materializan los ideales sobre la pareja y el amor, así como las opiniones y experiencias que hayan logrado acerca de las relaciones sexuales, el matrimonio y las responsabilidades que esto trae para ambos sexos.

En este sentido, la influencia de los educadores puede resultar muy importante y se logra promoviendo conversaciones y discusiones, aconsejando con tacto y visión de futuro cuando se presentan conflictos y dificultades. Es preciso partir de la relación afectiva en que se encuentran los alumnos en estos momentos, llegar a ellos y comprenderlos, para poder entonces orientarlos y encauzarlos sin que se sientan censurados y criticados, lo que implicará un alejamiento del adulto.

Esto es particularmente importante al abordar temas como el del alcoholismo, el tabaquismo, las drogas, la promiscuidad y la prostitución. En este sentido es conveniente aprovechar el debate que se provoque a raíz de la discusión de materiales, como por ejemplo, los de naturaleza audiovisual que hoy están a nuestra disposición, para compartir vivencias y elaborar valoraciones personales sobre estos problemas.

Especial atención requieren los casos de parejas que surgen en la misma aula, ya que la posición de estos alumnos es delicada. Cualquier señalamiento debe hacerse con sumo cuidado por cuanto les afecta más por estar presente el otro miembro de su pareja. Hay factores sociales ligados a esta problemática que deben ser analizados con los jóvenes de manera tal que le propicie la imagen de lo más adecuado para su edad (la no interrupción de sus estudios, la participación de ambos sexos en tareas y

responsabilidades), no les reste, sino por el contrario, enfatice su capacidad para disfrutar del ensueño y valor espiritual de esta relación.

Analizando las relaciones interpersonales entre los alumnos y la fundamentación que hacen de por qué aceptan o rechazan a sus compañeros, encontramos que ellos se prefieren por la vinculación personal que logren entre sí, como resultado de la aceptación y la amistad que establezcan con un destacado carácter recíproco: “confían en mí y yo en ellos”, “nos ayudamos”.

Se destaca también el valor de las relaciones en el grupo en virtud de determinadas cualidades de la personalidad como: exigencia, combatividad, sinceridad, justeza. Aparecen en estas edades expresiones que encierran valoraciones de carácter humanista como: “lo prefiero por su actitud ante la vida, por su forma de pensar”.

Al igual que en la adolescencia, el contacto con los demás, refuerza su necesidad de autoreflexión, de conocerse, valorarse y dirigir, en cierta medida, su propia personalidad. Es importante que, en este análisis, el joven alcance cierto grado de autoestimación, de aceptación de su personalidad, a lo cual pueden contribuir los adultos, padres y profesores, las organizaciones estudiantiles en sus relaciones con él y, sobre todo, en las valoraciones que hacen de él. El joven necesita ayuda, comprensión, pero también busca autonomía, decisión propia y debe permitírsele que lo haga.

El joven encuentra una forma de manifestarse y de canalizar sus preocupaciones a través de las organizaciones estudiantiles. Solo a partir de su toma de conciencia en relación con las dificultades existentes en el proceso docente - educativo y de su participación activa en la toma de decisiones es posible lograr las transformaciones que se aspiran en este nivel de enseñanza. Un objetivo esencial a lograr será la auto - dirección por parte de los propios jóvenes, en lo cual desempeñará una función esencial la emulación estudiantil.

Todo esto exige del educador plena conciencia de su labor orientadora y la necesidad de lograr buenas relaciones con el joven, basadas en el respeto mutuo, teniendo en

cuenta que este es ya un individuo cercano al adulto con criterios relativamente definidos.

En todo este proceso el adolescente y el joven, necesitan una adecuada dirección. Corresponde a los adultos que los rodean ofrecer todo eso en forma conveniente, para que redunde en beneficio de su personalidad en formación y con ello se logre uno de los objetivos centrales de la educación socialista: la formación comunista de las nuevas generaciones.

1.3 La enseñanza del Baloncesto en el grado sexto.

UNIDAD: BALONCESTO.

Objetivos.

- Realizar de forma semipulida a través de un complejo de habilidades los elementos técnicos concebidos para el grado.
- Ejecutar de forma semipulida las acciones defensivas a medio terreno y de forma gruesa los sistemas defensivos.
- Desarrollar las capacidades físicas, condicionales y coordinativas inherentes al deporte motivo de clases y los procesos productivos.
- Contribuir a la formación y consolidación de los valores a través de los juegos y competencias.

Contenidos.

Sub unidades

Temáticas.

Drible

Con cambios de manos y de dirección.

Pase y recepción

Con dos manos en movimiento.

Tiros al aro	Básico. Después de drible y pase.
Táctica defensiva	A medio y todo terreno. Sistemas defensivos 2-1-2 y 3-2
Complejo de habilidades	Condiciones variables e invariables.
Juegos	Con tareas. Reglas especiales. Normal.

En grado anteriores los alumnos deben haber aprendido aquellas habilidades fundamentales que le permiten jugar, por lo que antes de aplicar la ejercitación aislada, combinada o en complejo de habilidades, se recomienda dedicar una o dos clases al diagnóstico de habilidades, el cual puede ser de la forma que el profesor determine.

De acuerdo al nivel de desarrollo mostrado por sus alumnos en el resultado del diagnóstico, los complejos de habilidades se comenzaran a aplicar en las clases de formas invariables o variables, planificando una u otra para los grupos clases según criterio del profesor.

Es importante la trabajo de la bilateralidad, o sea, ejercitar el drible con las dos manos y los tiros al aro por los dos lados.

La defensa personal en medio y todo terreno, así como, los sistemas defensivos se deben aplicar exigiendo la postura defensiva correcta, también los desplazamientos para oponerse a los jugadores con y sin balón, la colocación entre el aro y los jugadores ofensivos, los cuales harán sus desplazamientos por los cinco carriles.

La aplicación de las habilidades combinadas o complejos de habilidades debe ejercitarse desde un inicio en situaciones de juego con el fin de que el alumno vaya desarrollando sus capacidades creativas, junto al pensamiento táctico individual y colectivo.

Los juegos deben abarcar la mayor parte del tiempo en las clases, ya que estos permitirán que el alumno vaya consolidando y combinando los diferentes elementos técnicos, además de ir fijando los conocimientos sobre el reglamento.

Es importante que el profesor de la oportunidad de que los mismos estudiantes puedan planificar sus complejos de habilidades para las clases y para ser evaluados.

La aplicación de las habilidades combinadas y los complejos de habilidades, pueden tener la premisa de ser ofensiva o defensivamente medio activas con el fin de poder ejercitarlas e ir las consolidando hasta que se obtenga un nivel que puedan realizarse de forma activa en condiciones variables o situaciones de juego.

2.2 Metodología

2.2.1 Selección de la muestra.

- Población: 56 alumnos que integran el sexto grado en el Centro Mixto Nguyen Van Troi de Rodas
- Muestra 1: 20 alumnos que representan el 35,7 % del universo.
- Muestra 2: Los Especialistas (9)

Caracterización de la muestra

Tabla #1. Distribución de la muestra 1 según el sexo y la experiencia deportiva

	Experiencia deportiva	Total

		Si		No			
		total	%	total	%	total	%
Sexo	Masculino	3	33,3	6	66,6	9	45,0
	Femenino	0	0	11	100	11	55,0
Totales		3	15,0	17	85,0	20	100

Tabla No 2.

Distribución de la muestra 2 según nivel profesional y años de experiencia en la labor.
(Especialistas)

Nivel profesional	Escogidos	Promedio de años de experiencia en la labor.
Licenciados en Cultura Física	8	19
Máster en ciencias en AFC.	1	25

2.2.2 Métodos y procedimientos.

Métodos teóricos

Histórico- lógico: Se utiliza sobre la base de estudios realizados en investigaciones similares del problema de estudio, así como referencias de diferentes autores.

Analítico – sintético:

Se utilizó para realizar un estudio de forma general sobre el tema, lo que permite determinar el problema a estudiar y emprender la búsqueda de posibles soluciones al mismo.

Inductivo – deductivo:

Permitió establecer los vínculos, nexos y relaciones entre los conocimientos obtenidos, además de arribar a respuestas anticipadas a través de tareas planteadas.

Métodos Empíricos

Encuesta:

Nos permitió conocer los criterios de los alumnos representantes de la muestra sobre la sistematicidad y las vías que le permitieron practicar el Baloncesto, así como la seguridad en el dominio de los elementos técnicos de este deporte.

Medición:

Se aplicó durante el diagnóstico efectuado a los alumnos sobre el Tiro básico y luego al ejecutar cada una de las actividades.

Análisis documental:

Este se refiere a la revisión de documentos existentes por el cual se orientan los profesores para la enseñanza de este tiro, así como otros que se refieren al tema.

Métodos Matemáticos – estadísticos:

Estadística descriptiva: Se utilizó para hallar los % de cada uno de los indicadores de los instrumentos aplicados y establecidos en nuestra investigación y poder llegar a resultados confiables

2.3 Análisis de los resultados

Gráfico No 1. Resultados de la encuesta (alumnos).

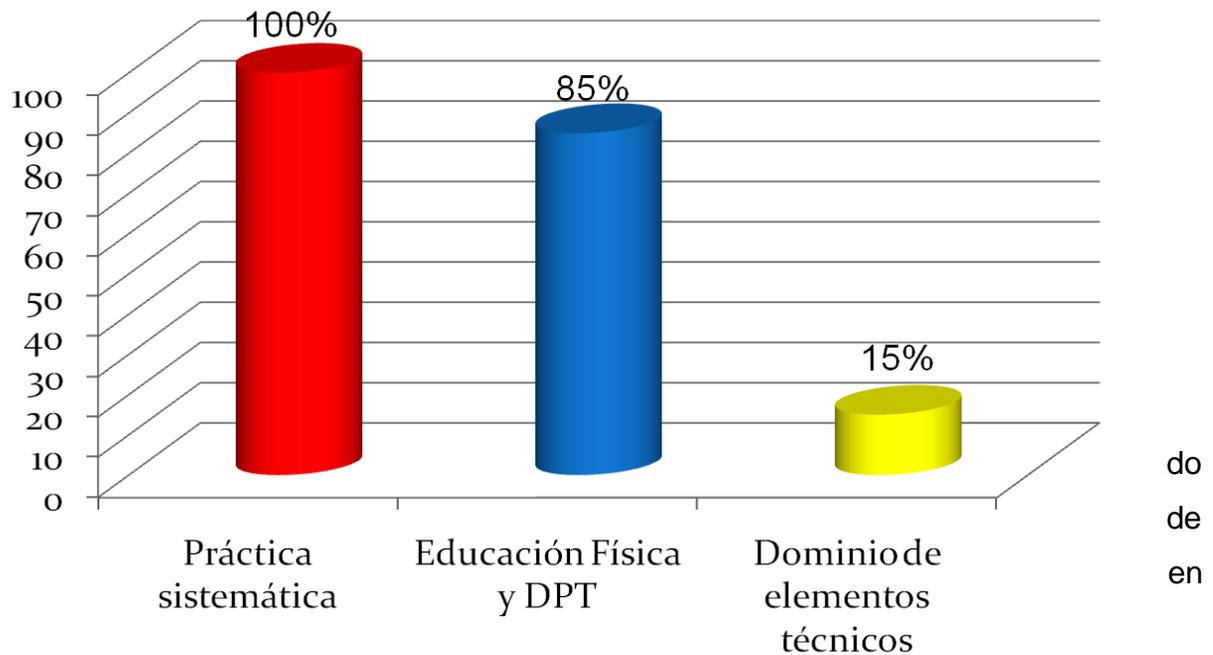
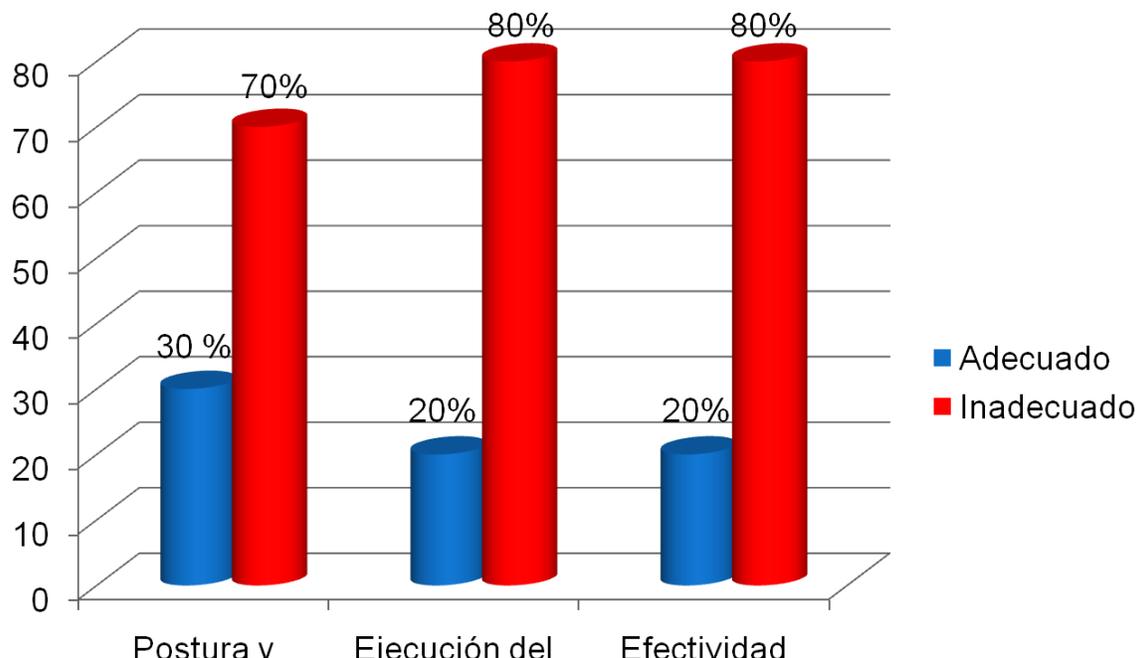


Gráfico No 2. Resultados de la medición a los alumnos. (Diagnóstico del tiro básico)



El gráfico no 2 refleja con claridad las dificultades observadas durante el diagnóstico del Tiro Básico, donde el 70 % de los alumnos no adoptan correctamente la postura del baloncestista (media) y el agarre adecuado del balón antes de ejecutar el tiro. El 80 % ejecuta inadecuadamente el movimiento de tiro (Extensión activa de brazos y piernas hasta quedar en punta de pies) describiendo el balón una parábola muy pobre, estando en este porcentaje asociada la falta de efectividad.

Tabla 3. Resultados de la encuesta a especialistas.

<u>Indicadores</u>	<u>5</u>	<u>%</u>	<u>4</u>	<u>%</u>	<u>3</u>	<u>%</u>	<u>2</u>	<u>%</u>	<u>1</u>	<u>%</u>
• Posibilidad real de insertar los ejercicios en las clases.	9	81,8	2	18,2	0	0	0	0	0	0

• Ayuda a resolver un problema de la práctica	10	90,9	1	9,1	0	0	0	0	0	0
• Es adecuada la estructura de cada uno	8	72,7	3	27,3	0	0	0	0	0	0
• El contenido de los ejercicios se relaciona con el tratamiento a las habilidades motrices deportivas del grado	9	81,8	2	18,2	0	0	0	0	0	0
• La planificación de los ejercicios responde a los objetivos propuestos en la investigación	8	72,7	3	27,3	0	0	0	0	0	0
• La propuesta es aplicable.	11	100		0	0	0	0	0	0	0
• La propuesta es viable.	9	81,8	2	18,2	0	0	0	0	0	0
• La propuesta es relevante	10	90,9	1	9,1	0	0	0	0	0	0

La tabla 5 muestra las respuestas de los especialistas escogidos para la validación teórica de la propuesta de actividades, donde observamos que el 97,2 % votó de forma positiva ante las preguntas referidas a las exigencias científico – metodológicas de la propuesta y alcance según la edad de los miembros de la muestra.

Al responder sobre la correspondencia entre las etapas planteadas para su ejecución ocho votaron a favor para un 88,8 %. En el tema referido al logro final de la consolidación del valor responsabilidad en dichos alumnos el 100 % reafirmó que sí, por lo que consideramos validada la propuesta al responderse de forma positiva en un 97,2 %.

2.4 Propuesta de ejercicios.

Etapas

- Diagnóstico..... 1 semana
- Evaluación.....1 semana

- Frecuencia de Clases Semanal 2
- Duración de las clases..... 45 min.

Ejercicio No 1

Tirar por encima de una cuerda

Este ejercicio nos permite una concentración a la hora de ejecutar el tiro, una buena colocación técnica de las manos detrás del balón, nos permite realizar en seguimiento de la técnica a ejecutar y a la vez volver a recepcionar el balón en la misma posición para así volver a lanzar.

Consiste en escoger un punto situado en una pared al menos a 3m del suelo como blanco, marcarlo y dirigir los lanzamientos hacia allí. La distancia al lanzar será de 4.60 m.

Objetivo: Coordinación de piernas y brazos frente a la pared, fijando la vista al blanco.

Métodos empleados: Explicativo – Demostrativo y Repetición estable.

Procedimientos organizativos: Onda

Dosificación: 2 series de 6 repeticiones

Ejercicio No 2

Tirar con precisión

Este ejercicio proporciona consistencia al impulsar el balón hacia el aro y extender el codo correctamente. Al estar sentado hay que estirar totalmente la espalda, los hombros y el brazo para darle suficiente fuerza al lanzamiento.

Este ejercicio consiste en: colocar la silla a una distancia de 2,75m delante de la canasta. Lanzar sentado desde la silla le ayudará a concentrarse tanto física como mentalmente y la concentración contribuye a que esté listo para reaccionar. Pondrán la mano con que lanza detrás del balón, y el dedo índice en el centro del mismo. Compruebe que tiene el codo hacia dentro. La distancia al lanzar irá aumentando gradualmente hasta 4.60 m.

Objetivo: Lograr que los alumnos trabajen la postura del cuerpo sobre la silla y la mecánica de la técnica sin la ayuda de las piernas.

Métodos empleados: Explicativo- demostrativo, Repeticiones.

Procedimientos organizativos: Estaciones (Hileras 2)

Dosificación: 2 series de 6 repeticiones.

Ejercicio No 3

Tirar desde una silla

Lanzar con una mano es un ejercicio excelente para desarrollar su habilidad con la mano débil. Es particularmente útil si tiene tendencia a interferir al tiro con la mano contraria (por ejemplo, rozando el balón con el pulgar). También le permite concentrarse en colocar la mano de tiro detrás del balón, el codo hacia dentro, e impulsar el balón hacia la canasta con un golpe seco.

Sitúese a 2,75m de la canasta, ponga la mano con que no tira a la espalda, y coja el balón con la otra colocando el dedo índice en el centro, de modo que quede de frente a la canasta. Levante el antebrazo hasta formar un ángulo recto con el suelo y con la

parte superior del brazo: esta posición le ayuda a elevar el balón a la canasta en lugar de arrojarlo. La distancia al lanzar irá aumentando gradualmente hasta 4.60 m.

Objetivo: Lograr anotar 5 canastas consecutivas con cada mano.

Métodos empleados: Explicativo- demostrativo, Repeticiones.

Procedimientos organizativos: Individual

Dosificación: 2 series de 5 repeticiones

Ejercicio No 4

Tirar con los ojos cerrados

Este ejercicio es conveniente realizarlo de forma alternada con los ojos cerrados y después con los ojos abiertos. Lanzar con los ojos cerrados hace que la visión deje de ser el sentido dominante e intensifica los demás sentidos, en especial el cinético. Nos permite también la concentración. La distancia al lanzar será de la línea de tiro libre a 4.60 m.

Objetivo: Mejorar la concentración, la orientación espacial y la regulación y dirección del movimiento.

Métodos empleados: Explicativo –demostrativo y Repeticiones

Procedimientos organizativos: Estaciones (Hileras 4)

Dosificación: 2 series de 6 repeticiones.

Ejercicio No 5

Tirar al aro.

Procedimientos organizativos: Estaciones (Hileras 4)

Dosificación: 2 series de 10 repeticiones

Conclusiones

- 1.- Se corrobora la hipótesis al aumentar la efectividad y mejorar los procedimientos o mecanismos del tiro básico en los estudiantes seleccionados, con la aplicación del plan de ejercicios.
- 2.- La falta de fuerza de brazos incide de forma negativa en la calidad del tiro básico en las representantes del sexo femenino.
- 3.- Los especialistas encuestados validaron teóricamente el plan de ejercicios.

Recomendaciones

- 1.- Informar sobre los resultados de la investigación a la dirección del INDER y del Combinado Deportivo en el territorio.

2.- Diseñar nuevos planes de ejercicios para el tratamiento metodológico de otras habilidades o elementos técnicos del Baloncesto que en su ejecución presentan un alto grado de complejidad.

BIBLIOGRAFIA

- Afre Socorro, M. A., Noda Rabelo, Y., & Bolufe Fernández, Z. (2016). Modelos para controlar el deporte para todos en las escuelas de la provincia de Pinar del Río. *PODIUM, Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 11(1), 7-12. <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/637/644>
- Alonso Betancourt, L. A., Leyva Figueredo, P. A., & Mendoza Tauler, L. L. (2019). La metodología como resultado científico: alternativa para su diseño en el área de ciencias pedagógicas. *Opuntia Brava*, 11 (Edición Especial 2), 231-247. <http://opuntiabrava.ult.edu.cu/index.php/opuntiabrava/article/view/915>
- Bécquer Díaz, G., Blanco Pérez, J., De la Paz Rodríguez, P. L., López Palma, M., Pascual Liermo, A., & Fernández Castellanos, L. (2009). *La Educación Física en el modelo actual de la escuela cubana*. Ministerio de Educación. Educación Cubana. <http://www.cubaeduca.cu/media/www.cubaeduca.cu/medias/pdf/4769.pdf>
- Bello López, A. R., Soler Cruz, L. O., & Peraza Zamora, C. (2017). Implementación del modelo didáctico para la enseñanza-aprendizaje del Fútbol para Todos. *Edufisica.com. Ciencias Aplicadas al Deporte*, 9(20), 92–108. <https://core.ac.uk/download/pdf/229558488.pdf>
- Betancourt González, J. C., Estrada Martínez, J. F., Díaz Silva, R., & Henry Hernández, D. (2020). *Evaluación del tiro libre y estudio de contrario en el Baloncesto cubano. 1ra Conferencia Online de Ciencias Aplicadas al Deporte de Alto Rendimiento. Cocar 2020*. [http://www.inder.gob.cu/eventos/cocar2020/documentos/Ms.c__Juan_Carlos_Betancourt_Gonz%C3%A1lez_\(Baloncesto\).pdf](http://www.inder.gob.cu/eventos/cocar2020/documentos/Ms.c__Juan_Carlos_Betancourt_Gonz%C3%A1lez_(Baloncesto).pdf)
- Blanco Pérez, Y. (2017). *El sistema de Educación Física y Deporte para Todos en Cuba*. Dirección de Educación Física, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. INDER.
- Blázquez Sánchez, D., & Col (2018). *Iniciación a los deportes de equipo. Del juego al deporte: de los 6 a los 10 años*. Barcelona, España. Ediciones Roca. S.A. https://www.inde.com/es/productos/detail/pro_id/250
- Bonifaz Arias, I. G., Aguilar Chasipanta, W., Bayas Cano, A., Álvarez Zambonino, E. E., y Sánchez Espinoza, O. F. (2017). *Programa básico de entrenamiento de Baloncesto con deportistas categoría inferior. Lecturas: Educación Física y Deportes*. <https://www.efdeportes.com/efd225/programa-basico-de-entrenamiento-de-baloncesto.htm>
- Cáceres Broqué, Y. Y., Madrigal Castro, A. D., & León Vázquez, L. L. (2018). La expresión corporal como alternativa del Deporte para Todos. Selección de ejercicios. *Lecturas:*

- Calderón Jorrín, C. Y. (2001). *El proceso docente-educativo en la Educación Física*. En C. Y. Calderón Jorrín. *Fundamentos Científicos-Metodológicos de la actividad física y deportiva* (pp. 15-30). Ciudad de la Habana, Cuba: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
- Calderón Jorrín, C. Y. y Col. (2006). *Teoría y metodología de la Educación Física*. (tomo 1) Deportes.
- Cañada Alonso, M., & Ibáñez Godoy, S. J. (2010). La planificación de los contenidos de entrenamiento de Baloncesto en equipos de iniciación. E-balonmano.com. *Revista de Ciencias del Deporte*, 6 (1), 49-65. <http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/index>
- Cárdenas Vélez, D., Alarcón López, F., Piñar López, M. I., Giménez Fuentes-Guerra, F. J., Padial Puche, P., Feriche Castanis, B., Sixto Peregrín, P. (2018). *Enseñanza del Baloncesto. España: Federación Andaluza de Baloncesto*. <http://www.andaluzabaloncesto.org>
- Casas Campos, J. M. (2019). *Técnicas y modelos de enseñanza en la iniciación al Baloncesto*. Facultad de Pedagogía y Cultura Física. Escuela Profesional de Educación Física y Deporte. Universidad Nacional de Educación "Enrique Guzmán y Valle" <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/2902/MO2572642827M.pdf.sequence=1&isAllowed=y>
- Castellanos Simons, D., Castellanos Simons, B., Llivina Lavigne, M. J., Silverio Gómez, M., Reinoso Cápiro, C., & García Sánchez, C. (2002). *Aprender y Enseñar en la escuela: Una concepción desarrolladora*. Ciudad de la Habana, Cuba: <https://profesorailianartiles.files.wordpress.com/2013/04/aprender-y-ensec3b1ar-en-la-escuela-una-concepcic3b3n-desarrolladora.pdf>
- Cordoví Navarro, L. Y., & Eduarte Águila, L. (2017). *Preparación de los profesionales del deporte sobre el proceso de Iniciación Deportiva en el Baloncesto*. (Tesis de pregrado). Universidad de Cienfuegos, Didáctica del Deporte. Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. <http://biblioteca.ucf.edu.cu/biblioteca/tesis/tesis-de-grado/cultura-fisica/curso-2016-2017/>
- Cruz Proenza Garrido, Y., Marrero Silva, H., Romero Rodríguez, R. H. (2019). Una metodología para la generalización de resultados de la actividad científica en la práctica educativa. *Opuntia Brava*, 11(2), 298-311.
- De la Paz Rodríguez, P. L. (2005). *Baloncesto. La Ofensiva*. Cuba: Deportes. http://biblioteca.unach.edu.ec/opac_css/index.php?lvl=notice_display&id=3246
- De la Paz Rodríguez, P. L. (2005). *Baloncesto. La Defensa* (Segunda ed.). Ciudad de la Habana, Cuba: Deportes.

- Deler Sarmiento, P. (2011). *El deporte participativo*. Deportes INDER. https://www.ecured.cu/El_deporte_participativo
- Deler Sarmiento, P., & Rojas Barrayarza, O. (2017). Acciones metodológicas para desarrollar la clase de Educación Física centrada en el aprendizaje. EFdeportes. Lecturas: Educación Física y Deportes, *Revista Digital* (234). <https://www.efdeportes.com/efd234/acciones-para-la-clase-de-educacion-fisica.htm>
- Eduarte Águila, L., Stable Bernal, Y., & Lanza Bravo, A. (2020). Iniciación deportiva escolar del Baloncesto desde el Deporte para Todos en Educación Física. (PODIUM) *Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(3): 606-621. <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/890>
- Eduarte Águila, L., Terry Rodríguez, C. E., & Juanes Giraud, B. Y. (2012). Estrategia metodológica de iniciación deportiva en el Baloncesto para las edades de 9 a 12 años en la provincia de Cienfuegos. EFdeportes, *Revista digital Buenos Aires, Argentina* 17(173). <https://efdeportes.com/efd173/iniciacion-deportiva-en-el-baloncesto.htm>
- García Martínez, S., Sánchez Blanco, P., & Ferriz Valero, A. (2021). Metodologías cooperativas versus competitivas: efectos sobre la motivación en alumnado de Educación Física. *Retos* (39), 65-70. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78279>
- González Espinoza, S., Ibáñez, S. J., & Feu, S. (2017). Diseño de dos programas de enseñanza del Baloncesto basados en métodos de enseñanza-aprendizaje diferentes. E-Balonmano. *Revista de Ciencias del Deporte*, 13(2), 131-152. <http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/index>
- González-Hernández, W. (2018). Aproximación al aprendizaje desarrollador en la Educación Superior. Santa María. *Educação*, 43(11), 11-26. <http://dx.doi.org/10.5902/1984644429309>
- González Jareño, Á. (2018). *3x3 el inicio del juego*. En A González Jareño: *Baloncesto para Educar*. Editorial Kolima Books (1ra Edición). <http://angeljareno.es/book/baloncesto-para-educar/>
- Hernández Barrios, M. A. (2017). *La estrategia del deporte cubano hacia 2020*. La Habana, Cuba: Espacio televisivo Mesa Redonda. <http://mesaredonda.cubadebate.cu/mesa-redonda/2017/12/13/la-estrategia-del-deporte-cubano-hacia-2020-video/>
- Izquierdo Velasco, J. M., & Redondo, J. C. (2020). Acute effects of basketball competition on physical performance factors in under-18 female players. RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 61(16), 285-297. <https://doi.org/10.5232/ricyde2020.06104>

- Lahera Martínez, F., Romero Rodríguez, R. H., & Marrero Ruíz, H. (2019). La redacción de artículos científicos sobre resultados de investigaciones educativas. *Opuntia Brava*, 11(2), 25-36. <http://opuntiabrava.ult.edu.cu/index.php/opuntiabrava/article/view/739>
- Lofrano, J., Orlandoni, J., Genga, P., & Seigorman, M. (2018). *Manual de Mini-Básquetbol. Guía para la enseñanza*. Confederación Argentina de Basketbol CABB. https://www.argentina.basketball/themes/ee/site/default/asset/img/common/manual_final.pdf
- López Palma, M. (2016). *El Deporte para Todos, una opción educativa para la selección de talentos*. Seminario Nacional de preparación del curso escolar para la enseñanza primaria 2016-2017. Cienfuegos, Cuba.
- López Rodríguez, A. (2006). *La Educación Física. Más "Educación" que "Física"*. Pueblo y Educación.
- Medina, V. (2017). *Iniciación del niño en el deporte. A qué edad y de qué manera los niños deben empezar a practicar un deporte*. Guía Infantil. <https://www.guiainfantil.com/servicios/Deportes/ingreso.htm>
- Medranda Rojas, J. L., & Palma Zambrano, J. F. (2018). Una alternativa metodológica para el desarrollo de la creatividad durante la Educación Física y el deporte. *Didasc@lia: Didáctica y Educación*, 9(3), 157-178. <http://revistas.ult.edu.cu/index.php/didasca/alias/article/view/780/777>
- Méndez Urresta, E. M., Méndez Urresta, J. B., & Encalada Canacuán, R. A. (2019). El aprendizaje basado en problemas en la asignatura de didáctica de la Educación Física. *Conrado*, 15(67), 360-369. <http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado>

Anexo 1

Encuesta a los alumnos.

Estimado estudiante usted forma parte de una investigación relacionada con el dominio y efectividad de los elementos técnicos del baloncesto a través de las clases de Educación Física, es por ello que le pedimos sinceridad en cada una de las respuestas lo que nos ayudará a encaminar nuestro trabajo a partir de bases sólidas y elementos reales. Muchas gracias.

Cuestionario.

1.- ¿Has practicado el baloncesto de forma sistemática?

Si _____ No _____

2.- ¿Qué vía te ha permitido dicha práctica?

- Con un entrenador del INDER _____
- Como integrante del equipo deportivo de la escuela _____
- En las clases de Educación Física y Deporte Para Todos _____

3.- ¿Consideras que dominas los elementos técnicos de este deporte?

Si _____ No _____ Más o menos _____.

<ul style="list-style-type: none"> • El contenido de los ejercicios se relaciona con el tratamiento a las habilidades motrices deportivas del grado 										
<ul style="list-style-type: none"> • La planificación de los ejercicios responde a los objetivos propuestos en la investigación 										
<ul style="list-style-type: none"> • La propuesta es aplicable. 										
<ul style="list-style-type: none"> • La propuesta es viable. 										
<ul style="list-style-type: none"> • La propuesta es relevante 										

Anexo 3 (fotos de las actividades)