



**Universidad  
de Holguín**

TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN  
AL TÍTULO DE LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA Y  
DEPORTE

El tiro al aro en movimiento después de drible en el Baloncesto pioneril.

Autor: Sergio Valls Tamayo



Tutora: MSc. Yailidis Carrión Ramírez  
Consultante: MSc. Noevis Alvarez García

HOLGUÍN: 2020

## **PENSAMIENTO**

Pensamiento:

*“...Si reunimos en cada joven la condición de buen atleta y la de buen estudiante (...) estaríamos logrando una aspiración, estaríamos alcanzando una meta que beneficiaría extraordinariamente a nuestros jóvenes y que formaría una generación magnífica, unageneración mucho más apta para la vida en todos los conceptos que las generaciones anteriores...”*

*Fidel Castro Ruz*

AGRADECIMIENTO

A todo el colectivo de profesores que desde el primer año y hasta hoy, han contribuido de una forma u otra a la obtención de mi título de Licenciado en Cultura Física.

A mi tutora Lic. Yailidis Carrión Ramírez, sin su colaboración no hubiera sido posible la realización de este trabajo.

A mis padres en especial a mi madre, amigos más allegados que permitieron que este trabajo diera sus frutos.

A la Revolución cubana por su afán junto a nuestro Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz de seguir llevando los Programas de la Revolución referidos a la superación integral de los técnicos y profesores.

Los jugadores de baloncesto del combinado deportivo Marcane.

DEDICATORIA

A mis padres, amigos, por ayudarme y brindarme las fuerzas necesarias para vivir, aún en los momentos más difíciles desde mi niñez hasta la actualidad.

A los que están, y a los que por razones de la vida no se encuentran presentes físicamente, a los jóvenes que opten por este título y técnicos que se interesen.

RESUMEN

Los ejercicios para potenciar la ejecución técnica del tiro al aro en movimiento después de drible en el baloncesto forman parte del proceso de entrenamiento de los jugadores, el mismo es uno de los eslabones fundamentales para el éxito de los futuros resultados, sin embargo en la actualidad son insuficientes los mecanismos y procedimientos para su desarrollo. En este sentido para la confección del trabajo se utilizó los métodos teóricos y empíricos, así como los estadísticos. La muestra estuvo conformada por los 12 baloncestistas pioneriles del combinado deportivo Marcané de Cueto. La investigación realizada como elementos novedosos aportó las valoraciones acerca de la realización de varios ejercicios especiales para favoreciendo al desempeño en el tiro al aro en movimiento después de drible por los jugadores pioneriles de Baloncesto . Lo que constituye una valiosa referencia para el entrenamiento de dicho deporte.

ABSTRACT

The exercises for potenciar the technical execution of the shot to the hoop in movement after it dribbles in the basketball they are part of the process of the players' training, the same one is one of the fundamental links for the success of the futures results, however at the present time they are insufficient the mechanisms and procedures for their development. In this sense for the making of the work was used the theoretical and empiric methods, as well as the statistical ones. The sample was conformed by the 12 baloncestistas pioneriles of the sport cocktail Marcané of Cueto. The investigation carried out as novel elements contributed the valuations about the realization of several special exercises for favoring to the acting in the shot to the hoop in movement after it dribbles for the players pioneriles of Basketball. What constitutes a valuable reference for the training of this sport.

## Índice

Introducción	Pág. 01
Situación problemática	Pág. 03
Problema científico	Pág. 04

Objetivo	Pág. 04
Hipótesis	Pág. 04
Tareas Científicas	Pág. 05
Métodos	Pág. 06
Definiciones de trabajo	Pág. 07
Desarrollo	
Fundamentos teóricos del baloncesto	Pág.8
Fundamentos pedagógicos del tiro al aro en el baloncesto	Pág.11
Factores comunes en los tiros	Pág.13
El tiro al aro con una mano en movimiento después de drible	Pág.15
Caracterización de los adolescentes en edades de 11-13 años	Pág.16
Resultados del diagnóstico	Pág.20
Ejercicios propuestos	Pág.25
Conclusiones	Pág.32
Recomendaciones	Pág.33
Referencias Bibliográficas	Pág.34
Anexos	

## Introducción

El deporte, en relación con las leyes que rigen la naturaleza, la sociedad y el pensamiento, se encuentra en constante cambio y evolución, donde cada día ocurren saltos hacia el futuro, corroborando que las fronteras entre lo posible y lo imposible son aún indeterminables para las capacidades humanas, que a cada instante se amplían y perfeccionan.

El **deporte** en Cuba ha tenido un desarrollo innegable y en estos momentos se encuentra en la cúspide del deporte mundial y Olímpico, pero estos resultados no son producto de la casualidad sino de un sistema de trabajo, que es la llamada pirámide de participación deportiva, que lleva al futuro deportista desde la base que es la encargada de descubrirlo e iniciarlo en el duro campo del entrenamiento deportivo hasta la élite.

En este proceso de preparación se alcanza una alta maestría y especialización del deportista, con el perfeccionamiento de los planes de entrenamiento, la aplicación cada vez más profunda de la ciencia y la técnica, así como al aumento de las exigencias por la introducción de nuevas reglas.

En el Baloncesto, al igual que en los demás **deportes**, el entrenamiento está regido por normas y leyes científicas que contribuyen a aumentar los niveles físicos, mentales y técnico-tácticos de los deportistas. El desarrollo alcanzado por este en el mundo exige la renovación constante de formas y métodos de trabajo, así como la aplicación sistemática de los novedosos avances de la ciencia en correspondencia con los cambios de las reglas de juego.

Estos cambios exigen de una mayor entrega tanto por parte de los entrenadores y los jugadores para alcanzar los objetivos propuestos, los principales recursos de este juego lo constituyen los movimientos naturales del hombre: marcha, saltos, carreras y lanzamientos; **por lo que el** más dinámico y creativo de los deportes exige un gran nivel de coordinación, destreza y habilidades técnicas en la ejecución de las acciones.

Por lo que la preparación técnica es una de las direcciones obligatorias dentro del desarrollo de los atletas, así como el dominio multilateral de la técnica. Para que el baloncestista actúe exitosamente en los juegos es necesario en primer lugar prestar atención al dominio de la técnica más moderna. El nivel de preparación técnica determina la posibilidad de las acciones técnica- tácticas conjuntas, el conteo final se realiza con la ayuda de determinados elementos del juego.

Un nuevo nivel en el dominio de la técnica permite alcanzar una mayor preparación táctica del equipo en general. La enseñanza de los diferentes elementos de este dinámico deporte hace que se

convierta en el más difícil, por eso es sumamente importante enseñar los fundamentos en todas las secciones de entrenamiento.

Los elementos técnico-tácticos están estrechamente relacionados, pues la correcta ejecución de ambos determina el cumplimiento cabal de los objetivos propuestos en el juego, por lo que la enseñanza de la práctica de estos fundamentos técnicos debe ser igual para todos los jugadores como lo exige el juego moderno.

Esta juega juega un papel determinante ya que el baloncesto es un juego colectivo por lo que cada uno de los equipo debe esforzarse al máximo para conseguir la victoria y su objetivo fundamental es introducir el balón dentro de la canasta del adversario e impedir que el mismo se apodere del balón o enceste.

El tiro es el fundamento para el que trabajan todos los demás, pues constituye el 50% del objetivo del juego que es encestar el balón y para ello hay que lanzarlo. Es una necesidad lograr que los tiros al aro presenten la máxima transferencia a la situación y dinámica del juego.

El dominio por parte de los jugadores de los tiros es objetivo primordial de los entrenadores, y para ello desempeñan una ardua tarea en formarlos, ya que según Hal Wissle (2000): "Los grandes tiradores no nacen, se hacen".

Como cualquier otro elemento, **para** que el tiro sea positivo en el equipo, se hace preciso que se utilice de manera adecuada. Una expresión de la que se oye hablar con frecuencia es **selección de tiro**; por ella se entiende el saber elegir el momento adecuado para realizar un tiro. Influyen multitudes de factores: posición del defensor y de los compañeros, posibilidades del rebote, situaciones del marcador del partido, rachas de aciertos entre otros.

El lanzamiento del balón a canasta es el arma **fundamental** del juego por ello requiere una atención primordial en su entrenamiento con el fin de **adquirirlo** de la mejor manera para responder al máximo, bajo las tensiones de los partidos. Para conseguir esto es esencial que los jugadores tomen conciencia que en cada sesión de tiro se debe lograr dos condiciones: concentración y situaciones reales de juego.

En los partidos los jugadores se enfrentan a disímiles situaciones de juego por lo que los encestes son factores esenciales de rendimiento, esto se produce bajo condiciones variables en los que interviene de forma decisiva las condiciones defensivas del contrario, que se manifiestan según sea la capacidad técnico –táctica de estos.

Al analizar los principales resultados en relación con el tratamiento del Tiro al aro, muchos son los autores que han abordado el tema:

Somma (2012) analiza la incidencia de la técnica de lanzamientos libres respecto a la eficacia lograda en el mismo, mediante la aplicación de una intervención técnica en la que se corrigen los errores presentes en la mecánica de tiro libre utilizando el video análisis, con el fin de elevar así la eficacia en el tiro.

Arteaga (2016) dirige la investigación a contrarrestar insuficiencias en la técnica de ejecución de los tiros en suspensión de media distancia de las baloncestistas escolares de Villa Clara. Su trabajo arrojó un grupo de ejercicios especiales para mejorar la técnica de ejecución de los tiros en suspensión de media distancia los cuales fueron favorables para el desempeño de estas en el juego.

Llorente (2014) implementó ejercicios para potenciar la efectividad de los tiros de media distancia en el Baloncesto; aportó las valoraciones acerca de la realización de varios ejercicios para potenciar y ejecutar la técnica del Tiro al aro de Media distancia por los jugadores pioneriles favoreciendo al desempeño de los mismos.

Peguero(2019) implementó ejercicios combinados para el tiro de media distancia en el Baloncesto pioneril; para potenciar la mecánica de ejecución de la técnica del Tiro al aro de Media distancia por los jugadores pioneriles favoreciendo al desempeño de los mismos.

Por esta razón se debe buscar, crear y ofrecer a los jugadores ejercicios para entrenar y evaluar los mismos en correspondencia con las situaciones reales de la competencia.

En los últimos años el equipo de Baloncesto del combinado deportivo Marcane del municipio Cueto categoría 11–13 ha presentado dificultades con la ejecución técnica del tiro al aro en movimiento después de drible comprobado en los eventos competitivos en los que ha participado, siendo la técnica de ejecución la principal causa.

A través del estudio diagnóstico realizado en la etapa de preparación general, las entrevistas efectuadas a los entrenadores y encuesta a los jugadores; así como la

revisión a los planes de entrenamiento del curso 2019-2020 se pudo constatar la siguiente situación problémica.

A pesar que se hace un criterio de selección basada en la experiencia del entrenador, existe la literatura adecuada para la dosificación de las cargas en el proceso de entrenamiento, un programa general integral de preparación del deportista y las condiciones materiales para realizar los ejercicios aún existen

limitaciones en los jugadores con la ejecución técnica del tiro al aro en movimiento después de drible.

En la literatura actual los sustentos metodológicos que se ofrecen para el entrenamiento de este tiro carecen de especificidades para la enseñanza de la técnica, lo cual limita su desarrollo en el baloncesto masculino pioneril de Marcané.

Todo esto generó el siguiente problema científico:¿Como favorecer la ejecución técnica del tiro al aro en movimiento después de drible en los baloncestistas de la categoría 11-13 años del Combinado Deportivo Marcané?

Para darle solución al problema planteado en la investigación se ha propuesto el siguiente Objetivo: proponer una batería de ejercicios especiales para favorecer la ejecución técnica del tiro al aro en movimiento después de drible en los baloncestistas de la categoría 11-13 años del Combinado Deportivo Marcané.

En función de solucionar el problema planteado se estableció la siguiente Hipótesis: la propuesta de una batería de ejercicios especiales contribuirá a favorecer la ejecución técnica del tiro al aro en movimiento después de drible en los baloncestistas de la categoría 11 -13 años del Combinado Deportivo Marcané.

Para darle curso a la investigación se proponen las siguientes Tareas Científicas:

1. Establecer los fundamentos teóricos, pedagógicos, metodológico y psicológicos sobre los cuales se sustenta el tiro al aro en movimiento en el Baloncesto pioneril.
2. Diagnosticar el estado actual de la técnica del tiro al aro en movimiento después de drible en los baloncestistas categoría 11-13 años del Combinado Deportivo Marcané.

3. Diseñar una batería de ejercicios especiales para favorecer la ejecución técnica de tiro al aro en movimiento después de drible en los baloncestistas categoría 11-13 años del Combinado Deportivo Marcané.

4. Constatar la pertinencia de los ejercicios para favorecer la ejecución técnica del tiro al aro en movimiento después de drible en los baloncestistas categoría 11-13 años del Combinado Deportivo Marcané.

Se aplicaron los métodos y técnicas científicas de investigación en el orden teórico, empírico y estadístico matemático que se relacionan a continuación:

### **Métodos**

Del nivel teórico

Analítico-sintético: en la fundamentación teórica de la investigación para determinar las tendencias del empleo en el entrenamiento del tiro al aro en movimiento después de drible en el Baloncesto.

Inductivo-deductivo: con el propósito de llegar a las respuestas que dan solución a las insuficiencias existentes en la preparación de los baloncestistas pioneriles, mediante el planteamiento de la hipótesis y la aplicación de las reglas lógicas de la deducción que permiten su corroboración.

Revisión documental: permite disponer de información sobre el tiro al aro en movimiento después de drible en el Baloncesto, se constata su desarrollo y características durante el proceso de entrenamiento.

Del nivel empírico.

Encuesta: se emplea con el propósito de obtener criterios y opiniones de los jugadores y entrenadores acerca de los pronósticos o indicadores a tener en cuenta para la aplicación del tiro al aro en movimiento después de drible.

Observación: se llevó a cabo de forma directa, estructurada para percibir en condiciones naturales los ejercicios que se realizan para el tiro al aro en movimiento después de drible en los entrenamientos, mediante la implementación de test.

Entrevista: para conocer el estado actual en que se encuentra la técnica de tiro al aro en movimiento después de drible en los baloncestistas categoría 11-13 años del Combinado Deportivo Marcane.

**Diseño muestral:** la investigación se realizó con una población de 12 baloncestistas del sexo masculino pertenecientes a la categoría 11-13 años en el combinado deportivo Marcane, que cursan el 5to y el 6to grado todos nuevo ingreso, una talla promedio de 1.59m y peso corporal promedio de 50 Kg.

### **Definiciones de Trabajo**

Ejercicios especiales: está en la línea de lo planteado por Vasconcelo (2000) quien lo define como aquel cuya estructura, intensidad y duración reproduce de forma aproximada los movimientos de competición.

Ejercicios preparatorios: son ejercicios sencillos relacionados con la técnica a ejecutar en la parte principal del entrenamiento.

Tiro al aro en movimiento: acción que realiza el jugador con balón al lanzar el balón hacia el aro, mientras este se encuentra en movimiento y dribleando en el terreno.

### **Desarrollo**

El análisis de los fundamentos teóricos del tiro al aro en movimiento después de drible abordado por diferentes autores en conjunto con la caracterización realizada sobre la problemática en estudio permitirá solucionar las carencias en el orden teórico - metodológico encontradas para arribar a conclusiones.

## **Fundamentación teórica del baloncesto.**

El análisis funcional del baloncesto como deporte de equipo es una actividad deportiva muy evolucionada y en renovación permanente que presenta una estructura funcional armónica y coherente, en donde todos sus factores señalan grandes niveles de desarrollo. El juego motor agonístico dotado de una gran estructuración temporal, apoyada en los medios tecnológicos actuales, y una distribución racional de los esfuerzos, cuya dosificación surge de la misma dinámica del juego, resultado para el practicante y el espectador de una actividad intensa y vistosa.

La práctica del Baloncesto requiere de un gran nivel técnico – táctico y físico, el cual debe ser ejecutado a la máxima velocidad y dirigido a su vez, por una inteligente capacidad de decisión, al servicio de un planteamiento estratégico colectivo sumamente complejo, lo que obliga a sus practicantes a tener una gran concentración mental en las tareas colectivas de cooperación y oposición.

Se practica en un terreno bastante reducido, con zonas semi prohibidas, y en donde parte de su juego se desarrollan en el aire, como consecuencia de la posición de su meta, en alto y sin obstáculos permanentes, con un reglamento que juega a favor del juego vistoso y espectacular.

Por todo ello, resulta que este deporte goza de la afición de millones de personas practicantes y espectadores, en nuestro país y en el mundo entero, es uno de los deportes más populares del mundo y citado a menudo, como el deporte paradigma de nuestros tiempos, por su renovación permanente en las reglas al hilo de los tiempos, por su dinamismo, por su desarrollo técnico – táctico y por sus espectacularidades en las acciones.

Por otro lado, dentro de una posible clasificación de los deportes, vemos al baloncesto como un deporte de equipo, o sea un juego colectivo que gira en torno a un objeto esférico versátil y de carácter lúdico, llamado pelota, el cual a través de un proceso de institucionalización creciente que se inició a finales del siglo pasado 10 se convirtió en deporte, lo que conlleva una serie de rasgos estructurales que lo definen como tal: una dosificación de la competición, representada por las reglas de juego; una actividad física determinada y que en función del ámbito al que lo apliquemos se mantendrá al máximo como en el deporte de rendimiento.

Esto implicará un mayor riesgo, siendo este parámetro otro de los rasgos que delimitan la actividad y que posee valores variables en función del tipo de práctica que diseñemos y de los objetivos que nos planteemos; al carácter lúdico de la actividad es consecuencia del origen de nuestro deporte y de todos los deportes en general y aunque existe una clara tendencia en el ámbito del deporte de élite de sustituir este parámetro el de trabajo, es imprescindible que este rasgo esté presente en todos los campos de aplicación del baloncesto.

Tal como precisamos, el baloncesto como deporte presenta una serie de rasgos estructurales comunes a todos los deportes a los que podríamos añadir lo que se ha venido a denominar fair play o juego limpio que es una genuina aportación británica y que debe envolver con su espíritu a toda práctica deportiva. Sin embargo no todos los deportes poseen las mismas características estructurales y funcionales.

En estos aspectos presentan profundas diferencias y aunque parten de un tronco común y poseen los mismos rangos estructurales que lo definen, la diversa miscelánea deportivas que hoy existe , surge de la ludificación e institucionalización de actividades y prácticas primigenias que se desarrollan primero como actividades de índole laboral para ser después, con la pérdida de importancia en el sistema de vida productivo de las distintas civilizaciones , actividades recreativas que posteriormente fueron transformada en deportes a través de la creación de los equipos.

Los juegos colectivos fueron unas prácticas recreativas que las desarrollaron los miembros de sociedades muy evolucionadas, ya que para su práctica es necesario conocer y dominar una serie de facetas imprescindibles que pasan por la actuación y responsabilidad individual hasta llegar al trabajo de equipo y la responsabilidad colectiva en esa doble tarea indisoluble de cooperación oposición.

No cabe duda que a través del proceso de deportivización en el mundo deportivo y en lo específico en el baloncesto, este juego colectivo cuyo soporte básico es el 11 móvil lúdico, la pelota y la confrontación de dos equipos en un conflicto de carácter deportivo, se transforma e otros deportes, pero enseguida surge una serie d afinidades entre los deportes que nacen de un tronco madre, los juegos colectivos, y pronto se identifican en una estructura formal y funcional común.

El baloncesto pertenece a este grupo de deportes denominados deportes de equipo, cuyo origen son los juegos colectivos de cooperación oposición, todo ellos nos confirman que, en base a las analogías que presentan todos los deportes encuadrados en este grupo, en cuanto a estructura formal y funcional, respetando sus peculiaridades, podemos realizar un análisis comparativo del baloncesto en este contexto, con el objetivo de señalar las afinidades y diferencias que le unen y separan a los otros grandes deportes de equipo y concebir mejor su realidad

Fundamentos pedagógicos del tiro al aro en el Baloncesto

Para la enseñanza de esta técnica se debe tener en cuenta que la ejecución técnica del tiro al aro constituye un factor importante en la preparación del baloncestista y ha sido objeto de estudio por investigadores y especialistas de este

deporte, sin embargo aún no se logran incorporar en su estructura, las acciones de los jugadores en situaciones semejantes al juego.

El entrenador debe conocer requisitos de otras disciplinas científicas sirviendo de apoyo para describir la estructura completa de cada movimiento de la técnica deportiva. Así se puede plantear que sólo el conocimiento de las distintas partes estructurales de cada movimiento en particular, permite al entrenador y al atleta reconocer la importancia de cada componente en las distintas disciplinas deportivas.

En el Programa de Preparación del Deportista de Baloncesto, elaborado para el período 2013 – 2016 se declaran los tiros al aro que deben ser trabajados en el proceso de entrenamiento deportivo para la edad escolar comprendidas entre 11-12 años.

Los tiros son los siguientes:

- Tiro con dos manos
- Tiro Básico
- Tiro Libre
- Tiro en movimiento
- Tiro de media distancia
- Bajo el Cesto (Der.-Izq.)
- Saltando

En la enseñanza de un deporte existen errores fundamentales como la deformación de la técnica y errores secundarios como vista en el balón o drible con la palma de la mano. Cuando un entrenador trabaja con un grupo de atletas principiantes o que se encuentran en las primeras fases de la formación técnica deportiva, choca con la disyuntiva de que los integrantes del grupo cometen varios errores en la ejecución de los ejercicios, gestos o movimientos que están aprendiendo.

Si se multiplica la cantidad de errores que comete cada uno por la cantidad de jugadores, se puede dar cuenta de las difíciles condiciones con la que se topa el entrenador para rectificar cada uno de los errores. Por eso es de gran importancia

para él, determinar el orden a seguir para corregir los errores cuáles hay que corregir de inmediato, y cuáles se pueden dejar para más tarde.

Es posible diferenciar entre las capacidades físicas condicionales y las coordinativas. Las **capacidades condicionales** son la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad, estas se vinculan a la posibilidad de realizar un movimiento en la menor cantidad de tiempo posible, de vencer una resistencia gracias a la tensión, de mantener un esfuerzo en el tiempo o de alcanzar el máximo recorrido posible de una articulación.

### **Factores comunes en 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 si la mecánica es excelente, pero si no se necesita de un tiempo excesivo para realizarla, es evidente que no puede 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 otras bibliografías dedicadas al pase, pero hay que insistir que en muchas ocasiones el tiro puede 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.

En la revisión bibliográfica realizada en nuestra investigación se pudo constatar algunos autores que se han referido al tema.

**Pedro Luis de la Paz:** en el libro la ofensiva plantea que el tiro es el único elemento ofensivo que permite cumplir el 50% del objetivo propuesto en el juego que es anotar en el aro contrario.

**Ángel Patiro Reza:** en la revista apunts 54 fundamenta que el lanzamiento a canasta es el gesto supremo del baloncesto y constituye el eslabón final de una serie de actos motores, individuales y/o colectivos, destinados casi siempre a conseguir realizarlo con las mejores condiciones posibles.

**Según del Río** plantea: que las tres habilidades psicológicas básicas que influyen en el lanzamiento son:

**Concentración:** es la capacidad de mantener la atención sobre estímulos concretos tanto en el espacio como en el tiempo.

**Autoconfianza:** hace referencia a la seguridad que un jugador posee en si mismo y en el resto de los jugadores.

**Control de la ansiedad:** surge la necesidad de tener que controlar cada jugador, su nivel de activación, sus emociones, etc., los cuales en momentos determinados, pueden traicionarnos y hacer que erremos en nuestras acciones.

**Pintor, d.** da algunos consejos sobre entrenamientos del tiro los cuales mostramos a continuación:

- En categorías inferiores hasta el pre infantil debemos fomentar la creatividad de los niños sin que adquieran malos hábitos; es decir, ir orientándolos hacia la ejecución correcta, pero permitiéndoles otras ejecuciones más libres y espontaneas.
- Por su importancia y motivación, el tiro debe estar presente en todas las actividades que podamos, aunque el objetivo sea el drible, pase, defensa...
- En jugadores formados debemos entrenar el tiro ofreciendo la mayor variedad posible de situaciones, sobre todo cercanas al aro y con oposición.
- El entrenamiento del tiro debe transferirse lo antes posible a situaciones reales de juego.
- Los tiros más utilizados como el tiro libre, el tiro en suspensión, la entrada a canasta, o en el que cada jugador se especialice, debe ser automatizado, es decir, entrenados con mucha repetición y énfasis en una ejecución correcta.

**El tiro al aro con una mano en movimiento después de drible**

El tiro al aro con una mano en movimiento después de drible se aprovecha, especialmente, en la fase final del tiro en movimiento, cerca del aro y debajo del tablero. Después del dominio del balón, el atleta pisa el terreno con el pie derecho dando un paso muy largo. Inmediatamente se sigue el paso con el pie izquierdo, un poco más corto, que transforma la velocidad horizontal en velocidad vertical o salto alto hacia arriba.

En el momento del ascenso hacia el aro, en el punto más alto del salto, el balón se presenta encima de la cabeza. En el momento de mayor cercanía al aro, se impulsa con los dedos de la mano hacia el tablero dándole un ligero movimiento de rotación hacia atrás. La otra mano se separa un poco del balón. Las dos piernas están cerca una de otra, relajadas, los tobillos relajados y las puntas de los pies dirigidas hacia el piso.

Todo el cuerpo está extendido hacia el aro. Posteriormente, el jugador aterriza con un movimiento amortiguante en el mismo lugar donde saltó, o máximo 10 o 15 centímetros más adelante sobre los dos pies, flexionando los tobillos, las rodillas y la articulación coxofemoral. Haciendo uso del reglamento se alcanza decir que en el Baloncesto se permite que un atleta que va botando el balón o que lo recibe en carrera se detenga en dos tiempos.

Con esta acción el atleta define su pie de pivote, generalmente el más retrasado, que deberá mantener en el suelo para no cometer una violación. A pesar de esto, el reglamento permite que el atleta levante ese pie para pasar o tirar a canasta, pero debiendo soltar el balón antes de volver a tocar el suelo.

Para realizar esa entrada al aro el atleta en todo momento debe tener el balón bien sujeto con las dos manos, si no el contrario puede quitárselo con mayor facilidad. Después de esta primicia es necesario abordar lo concerniente a la parte en que comienza la elevación, en ese momento se sube el balón (con las dos manos) a la altura de la frente aproximadamente y ya se puede tirar el balón al aro.

Lo bueno que tiene este tiro es que se realiza a una distancia muy corta del aro. La mano que suelta el balón está prácticamente tocando el aro, cuando se trata de atletas de una adecuada estatura o de potencialidades de salto, esa acción se hace más fácil y segura. Generalmente, la mano de tiro será la del lado por el que se intenciona la entrada al aro, con el fin de que el otro brazo se proteja de la defensa.

En ese caso, el último pie de apoyo, el que se eleva hacia el aro, será el contrario de la mano que tira. Sobre los dos pasos de los que dispone el atleta, el primero será largo con el fin de ganar la

posición y acercarse rápidamente a canasta y el segundo, deberá ser más corto pero alto, para acercarse al aro y reducir el margen de error.

### **Caracterización psicológica y morfológica de los adolescentes en edades 11- 13 años.**

Según la Organización Mundial de la Salud (2014) define la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años.

Este es el momento en el que empiezan a generalizar experiencias y conocimientos y a interrelacionarlos, pero la transición entre un modo de pensar infantil y otro adulto no es algo que suceda de repente, y muchas de las características del pensamiento adulto tardarán en aparecer.

En esta edad el pensamiento formal se caracteriza por el desarrollo de nuevas formas de pensamiento que proporcionan al adolescente mayor autonomía y capacidad de razonamiento riguroso. Es lo que Piaget (1978) (pág.121) denominó "el estadio de las operaciones formales" Se inicia a las 11-12 años y difiere cualitativamente de los procesos de pensamiento que se han dado hasta ahora.

Se producen cambios cognitivos e intelectuales como la aparición del pensamiento abstracto, necesitan apoyarse menos en la experiencia para pensar, y distinguen lo real de lo posible. El niño/a utiliza descripciones, mientras que el adolescente es capaz de dar explicaciones razonadas.

La consolidación de la identidad y la personalidad, así como la infancia es el periodo clave de la formación de la personalidad, la adolescencia es fundamental para su consolidación, es ahora cuando todo ese trabajo cristaliza en las respuestas a las preguntas, la personalidad estará en permanente construcción y revisión a lo largo de toda la vida.

Los cambios de la pubertad van a propiciar una revisión de su propia identidad, y sus nuevas capacidades les van a permitir definirse a partir de sus vivencias, pensamientos, sentimientos y deseos, así como su capacidad y sus preferencias en las relaciones con los demás.

Construir una identidad coherente va a ser un proceso apasionante. Los adolescentes han de encontrar ese "estilo propio" su propia forma de ser y estar en el mundo, con ideas y acciones coherentes y estables en el tiempo, que les definan y les diferencien de los demás.

Lo común es que desde la identidad hipotecada prestada de sus familiares, empiecen a cuestionar ideas y compromisos ajenos para ir adquiriendo otros propios más coherentes. Es entonces cuando se da forma a la identidad personal. Entran también en escena profundas revisiones del autoconcepto y la autoestima, en la que van a empezar a influir las capacidades relacionadas con el estudio, la popularidad, el atractivo físico y ser valorado por las amistades.

Ocurre un importante descenso de la autoestima al inicio de la pubertad como consecuencia del cambio de entorno escolar y los cambios puberales, poco a poco irá aumentando pero se producirán altibajos. Un entorno familiar seguro y democrático, unos padres/madres que favorezcan la comunicación y la expresión del afecto pueden favorecer que estas crisis de autoestima no empeoren.

En el contexto educativo, los adolescentes pasan de acabar la educación primaria (11-12) a empezar la secundaria (13-14). De ser los mayores en el colegio a ser los pequeños del instituto y este cambio puede afectar a la autoestima y la sensación de competencia; allí se enfrentan con una competitividad mayor y una enorme exigencia y disciplina.

Se interesan por tantas cosas nuevas que el interés por el estudio en general decrece. Los profesores ya no son acompañantes del proceso educativo sino partes asignaturas fragmentada cada una con sus propias reglas, en ocasiones contradictorias (un profesor puede estimular la creatividad y otro penalizarla) y eso les desconcierta. Por otra parte en la educación secundaria se les va a exigir que utilicen muchas de las capacidades que están todavía adquiriendo, pero el pensamiento deductivo tarda tiempo en consolidarse.

Los hábitos de estudio han de reforzarse diariamente, reservando un horario y un lugar específico. Están capacitados para un aprendizaje comprensivo y no "de memoria", lo cual aumentará tanto su rendimiento académico como el placer por la lectura.

#### **Características físico – sociales de los adolescentes entre 11 - 13 años**

Se puede resumir la adolescencia como una etapa de cambios en la que una persona deja de ser niño o niña, pero todavía no ha adquirido el estatus de adulto. Esta puede ser vista como una fase con entidad propia o como una fase de transición entre otras dos etapas: la infancia y la madurez.

En el mundo de hoy en día, se dispone de una tradición que considera como inestable, muy turbulento plagado de conflictos y de riesgos. El psicoanálisis y las grandes obras de literatura han propagado hasta la actualidad esta visión del adolescente como un joven inestable y atormentado, pero frente a esta idea, también hay quien considera la como un "regalo", un ciclo tranquilo sin especiales dificultades.

La pubertad es fundamentalmente biológica pero está tan relacionada con factores psicosociales que es imposible separarla de estos. Nadie vive sus cambios corporales en el vacío, se acompañan de reacciones del entorno y generan vivencias muy importantes. Algunas de las características negativas del adolescente, como la agresividad o irritabilidad, pueden estar asociadas al incremento de hormonas sexuales durante esta etapa, pero no cabe duda de que aparte de estas existen otros factores que influyen.

Los chicos y chicas se compararán con amigo/as y compañero/as, y todos aquellos que empiecen a desarrollarse antes o después pueden tener sentimientos de vergüenza o ansiedad. Aquellos que lo hagan antes, quizá no tengan todavía desarrolladas las capacidades cognitivas necesarias para percibir los cambios e integrarlos en su nuevo autoconcepto o imagen corporal.

El descubrimiento de los caracteres sexuales y la capacidad reproductora hacen de esta una etapa de fuerte acomodación a los estereotipos sexuales de comportamiento: la forma de vestir, las actividades extraescolares y del lenguaje

gestual se masculiniza y se feminiza radicalmente, para ir dando lugar progresivamente a una asunción de roles más satisfactoria y coherente con el propio deseo en la edad adulta.

La adquisición de autonomía ética consiste en pasar de la obediencia ciega a las normas a la posibilidad de poder cuestionarlas y llegar a un juicio moral propio. Llega un momento en que evitar el castigo y ser recompensado no es suficiente para obedecer una norma.

De la evitación del castigo surge otra fase en la que la norma se obedecerá para conseguir la aprobación social, y más adelante podrá pensarse en el bien de la comunidad y ver si las normas (o leyes) lo promueven. Durante la adolescencia surge el interés por cuestiones sociales y políticas. Los adolescentes suelen respetar a las minorías y mostrarse tolerantes.

Como consecuencia de estos cambios en la propia moralidad y los compromisos que se van adquiriendo de cara la formación de la identidad, la adolescencia trae consigo el aumento de dos tipos aparentemente contradictorios de consultas: las prosociales y las antisociales. Aumenta la actividad delictiva y sin embargo también se implican en actividades de ayuda, sobre todo en aquellas que les hacen sentirse capaces y útiles.

Estado actual resultados de entrevista, observacion, encuesta, revision de documentos

Resultados del Diagnóstico

A continuación se exponen los principales resultados obtenidos, a través del diagnóstico aplicado, las principales deficiencias detectadas en ejecución técnica del tiro al aro en movimiento despues de drible de la muestra investigada.

La observación a las sesiones de entrenamiento

Con el propósito de obtener información sobre las características del entrenamiento del tiro al aro en movimiento despúes de drible de los jugadores pioneriles del equipo de la categoría 11-13 del combinado deportivo Marcané se utilizó el método de observación.

Esto se aplicó al tener en cuenta la implicación del investigador en el proceso estudiado, donde tenía la posibilidad de mantener contacto con los baloncestistas y con los miembros del cuerpo de dirección del equipo, así como influir positivamente en los entrenadores que formaron parte del registro de lo observado.

Se confeccionó una guía (Anexo 1), que permitió estudiar el contexto seleccionado y partir de la determinación de las categorías que se mencionan en la literatura didáctica. A partir de ella se estimaron aquellos indicadores que podían revelar la actual dinámica del proceso de entrenamiento del tiro al aro en movimiento después de drible con los jugadores.

Valoración al programa de preparación integral del baloncesto (PPIDB)

El desarrollo alcanzado por el deporte a nivel mundial evidencian la necesidad de una formación multilateral y en ese sentido la orientación principal está en los programas de preparación integral del deportista, documento que rigue el trabajo de los entrenadores de Baloncesto.

Con las experiencias adquiridas como resultado de la práctica, se han creado las condiciones para la configuración de un modelo de entrenamiento orientado a la formación y desarrollo de los jugadores de baloncesto, el cual ha tenido una función determinante en la obtención de resultados satisfactorios en el ámbito nacional e internacional en este deporte.

Con la inserción de la ciencia y la tecnología aplicada al deporte es preciso renovar conocimientos en cuanto al proceso de entrenamiento y como consecuencia de estos adelantos surgen las modificaciones en el programa. Este aborda dentro de los elementos técnicos de la categoría 11-13 años diferentes tipos de tiros dentro de los que se encuentra el tiro al aro en movimiento después de drible por ambos lados, presente también dentro de las acciones combinadas.

Además en él aparece de forma detallada como evaluar este elemento técnico en correspondencia con la categoría investigada.

Resultados de la aplicación de la entrevista a los entrenadores. (Anexo 2)

Al realizarle la pregunta uno responde que en los tipos de ejercicios que emplea de manera sistemática están dirigidos a todos los elementos técnicos de manera

general, enfatizando en crear habilidades, pero es insuficiente el tratamiento a las particularidades del tiro al aro en movimiento.

En la pregunta 2 argumenta que la frecuencia en que se aplican estos ejercicios es baja, se utilizan sobre todo los diferentes tipos de tiro acorde con la categoría.

Al contestar la tercera interrogante plantea que no analizan las deficiencias de los jugadores de forma específica se les da tratamiento durante los entrenamientos en sentido general, sin tener en cuenta las características individuales de cada uno de ellos.

En la cuarta pregunta se obtuvo el siguiente resultado: la corrección de errores se realiza al fallar el tiro, elemento que exalta el logro de la finalidad más que la calidad de la ejecución técnica, se enfatiza poco en las posturas de las diferentes partes del cuerpo para realizar el tiro al aro.

Para la quinta interrogante se evidencian dificultades en sentido general por ejemplo en la coordinación, fluidez, péndulo y la flexión de la mano con la que se realiza el movimiento para la culminación del tiro.

Durante los entrenamientos y juegos se observa la tendencia de la mayoría de los jugadores de realizarlo por el lado diestro siendo insuficiente la utilización del lado no diestro.

En sentido general se aprecian limitaciones con el tratamiento al tiro al aro en movimiento después de drible ya que a pesar de existir evidentes problemas en su ejecución técnica el trabajo encaminado a la corrección de errores es insuficiente y se realiza mayor énfasis en la efectividad de los mismos.

Resultados de la aplicación de encuestas a jugadores. (Ver anexo # 3)

Al analizar las respuestas de los jugadores en la pregunta No. 1 se obtuvieron los siguientes resultados: nueve jugadores que representan el 75 % responden que sí y tres para un 25 % responde no.

En la pregunta dos contestaron como se muestra a continuación: siete jugadores que representan el 58.3% responden que sí y cinco para un 41,6 % responde no.

En la interrogante tres en sentido general los jugadores coinciden que es de vital importancia tirar bien bajo el cesto para contribuir en la obtención de los logros planteados se obtuvo el 100 %.

En la cuarta pregunta se observa que el 100 % de los investigados prefiere el lateral diestros para realizar los tiros, y se sienten más seguros de realizarlo por este lateral dominante.

En la pregunta cinco el 100% de la muestra coincide que desconocen el plan de entrenamiento efectuado para el entrenador para este tipo de tiro.

En sentido general se pudo percibir las dificultades que presentan los jugadores en la ejecución del elemento técnico estudiado, se utiliza casi siempre su mano diestra sin tener en cuenta el lado por donde se tira. Y que muestran escasos conocimientos referentes a la planificación de este fundamento.

Tabla # 1 Resultados de la aplicación del test inicial (Indicadores):

	1			2			3			4			5			6			7			8			9		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M
D	17	25	18	11	27	21	15	23	22	14	15	31	14	23	16	13	19	28	18	15	27	20	25	15	13	24	23
I	15	24	21	8	29	24	12	21	27	13	12	35	11	28	28	9	13	38	9	18	33	14	28	18	6	29	25

**Leyenda: indicadores observados:** (1) Vista hacia el aro (2) Posición inicial del ángulo del brazo que lanza.(3) PosiciónOrientación del brazo cuando suelte el balón. (4) Movimiento de la mano que lanza (según el lado por donde tira)(5) Direccionalización con la yema de los dedos (del medio e índice). (6) Coordinación de piernas y brazos. (según el lado por donde tira) (7) Movimiento de péndulo (según el lado por donde tira) (8) Amplitud de los movimientos. (9) Fluidez de los movimientos. **Calificación:** Bien (B) Regular (R) Mal (M) **T:** Total de la evaluación de los indicadores.

Al analizar los resultados del test inicial (anexo # 2) se comprueba que de los nueve indicadores valorados ninguno obtiene la categoría de bien debido que los jugadores presentan dificultades en la ejecución técnica de los diferentes intentos realizados, lo que trae consigo que todos están evaluados de mal .

Tabla # 2 Resultados de la aplicación del test inicial (Jugadores)

Evaluación							
J	Bien		Regular		Mal		EV
	D	I	D	I	D	I	
4	39	25	13	20	-	-	B
5	3	2	11	4	28	34	M
6	24	39	21	15	-	-	B
7	3	-	10	16	32	29	M
8	5	3	15	14	25	28	M
9	6	3	9	10	27	29	M
10	40	28	5	17	-	-	B
11	5	1	17	12	23	32	M
12	21	11	21	11	-	5	M
13	23	14	20	26	2	5	M
14	4	3	13	7	28	35	M
15	4	2	6	9	35	3	M

Con relación a los jugadores en el test inicial se obtuvieron los siguientes resultados: En la categoría de bien solo se encuentra un jugador (3) que representa el 25 %, porque demuestra dominio en los diferentes indicadores evaluados, en la categoría de mal se encuentran el resto de los jugadores para un 75 % porque mostraron variadas limitaciones con relación a los indicadores valorados. Esto demuestra que la mayoría de los jugadores se encuentran en esa categoría evaluativa.

Batería de ejercicios especiales para favorecer la ejecución técnica del tiro al aro en movimiento después de drible.

Metodología: la investigación se llevo a cabo en un período de tres meses de septiembre a diciembre, los ejercicios se implementaron en la etapa de preparación general, en horario de la tarde entre las 4:00 y 6: 00 pm, tres veces por semanas (martes, miércoles y jueves), en la parte principal, antes de comenzar su ejecución se realizaron los ejercicios preparatorios para esta técnica.

Se efectuaron en el área deportiva del Seminternado Ángel Rodríguez Cabrera y se aplicaron 8 ejercicios, el objetivo de cada uno de ellos es responder a las deficiencias detectadas anteriormente.

Tanto los jugadores como el entrenador deben usar ropa y calzado deportivo adecuado. Los ejercicios se realizarán siempre en la misma cancha, el aro en su altura oficial de 3,05 metros, las líneas que delimitan la cancha visibles y con las

medidas reglamentarias. Los medios a utilizar en buen estado para una correcta realización de las actividades.

Para la elaboración de los ejercicios se tuvo en cuenta la metodología declarada por los doctores en ciencias Forteza y Ranzola en su libro Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo (1988).

Ejercicio # 1

**Objetivo:** que los jugadores sean capaces de realizar el Tiro movimiento después de drible haciendo énfasis en la coordinación de brazos.

**Materiales:** balón, silbato y obstáculos

**Organización:** en dos hileras detrás de cada una de las líneas finales del terreno.

**Desarrollo:** el primer jugador de cada hilera, desde la posición de triple amenaza se desplaza hasta el nivel de la línea de tres puntos, realiza un cambio de dirección hasta el obstáculo toma el balón del suelo y sale en drible con la mano izquierda hacia el aro para tirar por ese lateral ,coge el rebote, sale en drible para la misma formación y se incorpora al final de esta por fuera. Luego que todos los jugadores hayan ejecutado la actividad varias veces por el lateral izquierdo pasarán a efectuarla por el lado derecho.

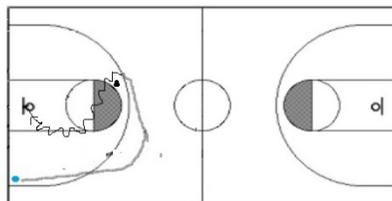
Dosificación: cinco repeticiones por cada lado del aro.

Variante: entrar por el centro de la botella , variando la ubicación de los obstáculos y la salida del jugador.

Diagrama:

Ejercicio # 2

**Objetivo:** que los jugadores sean capaces de realizar el tiro



movimiento después de drible haciendo énfasis en la coordinación de piernas y brazos.

**Materiales:** balón, silbato y obstáculos

**Organización:** una hilera en cada una de las líneas finales del terreno.

**Desarrollo:** el primer jugador ubicado en cada hilera con balón en la posición de triple amenaza saldrá en drible con la mano derecha hasta la mitad del terreno, rodea el obstáculo y cambia de mano para desplazarse hasta la altura del tiro libre, cambia de dirección para atacar el aro más alejado, se incorpora al final de la formación más cercana, el rebote lo coge el próximo jugador que le corresponde sin balón. Luego que todos los jugadores hayan ejecutado la actividad varias veces por el lateral izquierdo pasarán a efectuarla por el lado derecho.

Dosificación: cinco repeticiones por cada lado del aro

Variante: entrar por el centro de la botella, variando la ubicación de los obstáculos

**Diagrama:**

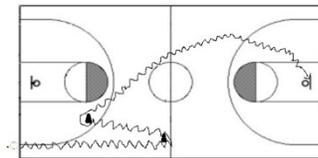
Ejercicio # 3

**Objetivo:** que los jugadores sean

capaces de realizar el

Tiro movimiento

después de drible haciendo énfasis en el movimiento de la mano que lanza

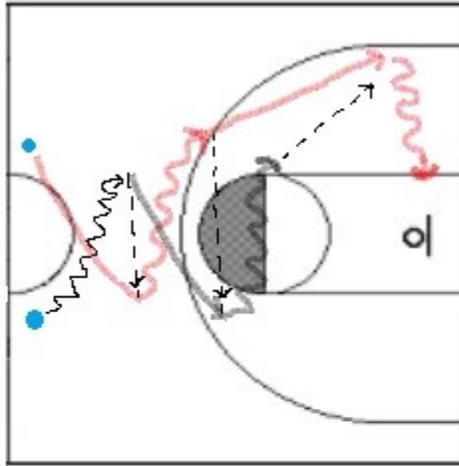


**Materiales:** balón, silbato y obstáculos

**Organización:** en dos hileras en la mitad del terreno.

**Desarrollo:** Los dos primeros jugadores de cada hilera (A y B), A con balón desde la posición de triple amenaza le pasa a B este dribla hasta la línea de tres puntos, realiza un pase A que se desplaza a esa línea por el lateral luego driblea hasta el tiro libre para pasarle a B que se desplaza hasta el lateral izquierdo para tirar en movimiento, coge el rebote, sale en drible para incorporarse en la formación de su compañero.





Ejercicio # 5

**Objetivo:** que los jugadores sean capaces de realizar el Tiro movimiento después de drible haciendo énfasis en la fluidez del movimiento .

**Materiales:** balón, silbato y obstáculos

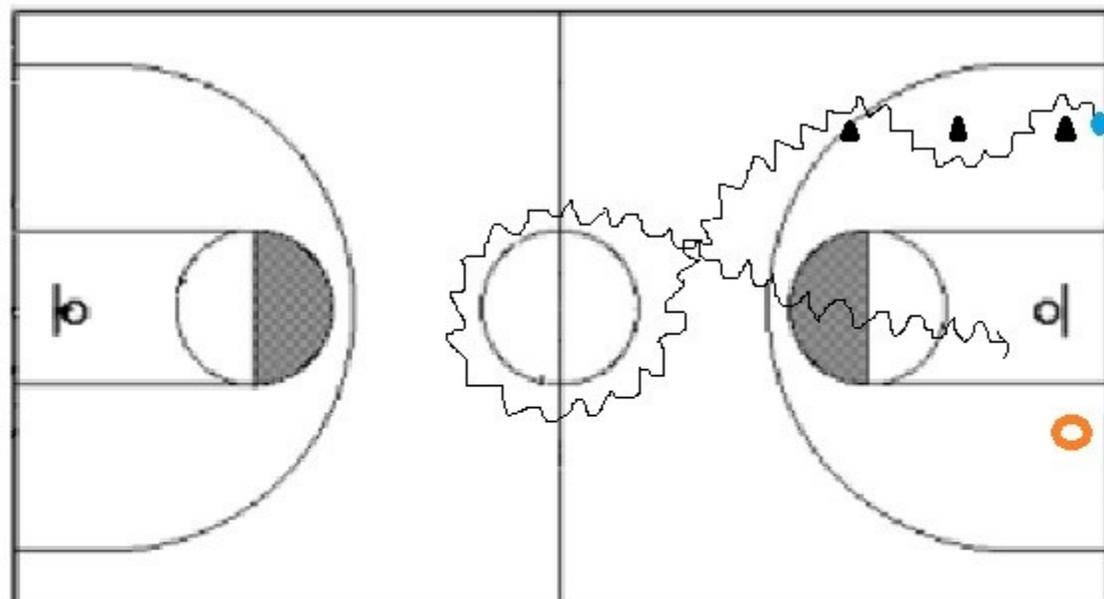
**Organización:** dos hileras en cada una de las líneas finales.

**Desarrollo:** el primer jugador de cada hilera con balón desde la posición de triple amenaza sale en drible para bordear los obstáculos y el círculo central y así atacar al aro en movimiento después de drible por el lateral, coge el rebote el primer jugador de la otra formación y sale en drible para incorporarse en la formación de su compañero.

Dosificación: cinco repeticiones por cada lado del aro.

Variante: doblar el pase para que tire su compañero bajo el aro en movimiento.

**Diagrama:**



#### Ejercicio # 6

**Objetivo:** que los jugadores sean capaces de realizar el Tiro movimiento después de drible haciendo énfasis en la posición inicial del ángulo del brazo que lanza.

**Materiales:** balón, silbato y obstáculos

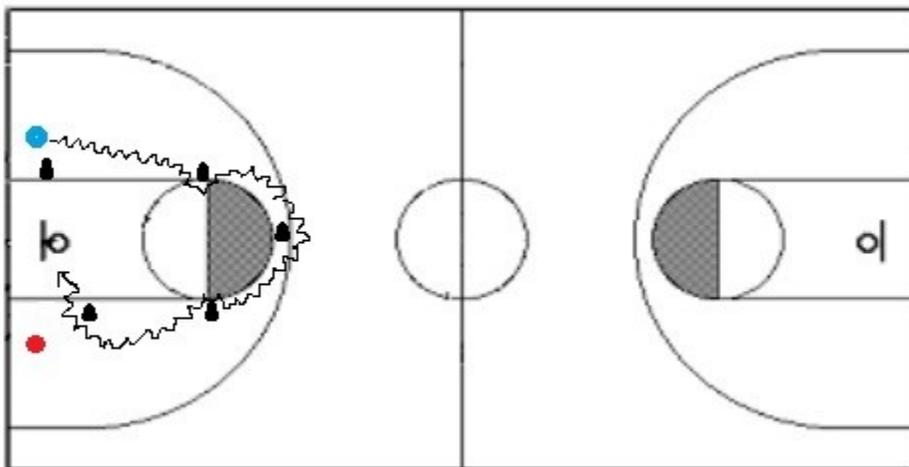
**Organización:** dos hileras en cada una de las líneas finales.

**Desarrollo:** el primer jugador de cada hilera con balón desde la posición de triple amenaza sale en drible para bordear los obstáculos que se encuentran alrededor de la botella y así atacar al aro en movimiento después de drible por el lateral contrario, coge el rebote el primer jugador de la otra formación y sale en drible para incorporarse en la formación de su compañero.

Dosificación: cinco repeticiones por cada lado del aro.

Variante: doblar el pase para que tire su compañero bajo el aro en movimiento.

**Diagrama:**



### Ejercicio # 7

**Objetivo:** que los atletas sean capaces de realizar el tiro al aro en movimiento haciendo énfasis en el movimiento de la mano que lanza (según el lado por donde tira)

**Materiales:** balón, silbato y obstáculos

**Organización:** dos hileras, en la línea media de la cancha de frente a uno de los aros, el primer jugador de la derecha con balón.

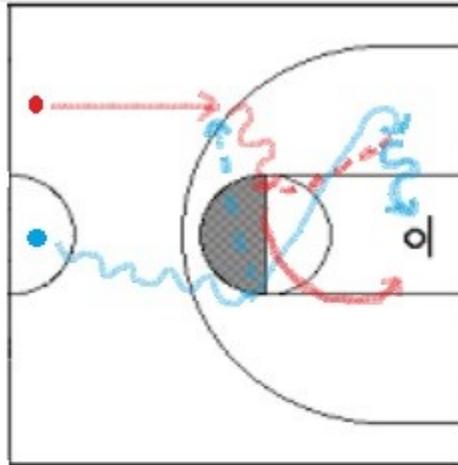
**Desarrollo:** el jugador con balón de la derecha (A) saldrá en drible hasta el obstáculo ubicado en el centro de la zona de restricción, simultáneamente el primer jugador de la izquierda (B) se desplaza hasta un obstáculo fuera de la línea de tres, recibirá pase de uno, va en drible hasta el centro de la zona de restricción a su vez uno se desplazará hasta un obstáculo ubicado en el lateral izquierdo de la línea de tres.

Dos recibe el pase y realiza tiro, dos coge rebote y sale en drible hasta la hilera derecha pasando al primer jugador de esta y se incorpora al final, el que realizó tiro se ubicará al final de la hilera dos, el ejercicio acaba cuando todos lo hayan realizado.

**Dosificación:** cinco repeticiones por jugador.

**Variante:** se puede realizar el mismo ejercicio por el otro lateral.

## Diagrama:



## Ejercicio # 8

**Objetivo:** que los atletas sean capaces de realizar el tiro al aro en movimiento haciendo énfasis direccionalización con la yema de los dedos (del medio e índice).

**Materiales:** balón, silbato y obstáculos

**Organización:** dos hileras, una en la línea media de la cancha de frente a uno de los aros, y la otra en la línea de fondo .

**Desarrollo:** los dos primeros jugadores con balón (A y B), A saldrá en drible para bordear los obstáculos hasta llegar a la línea de tres puntos, pasa a B que se desplaza al lateral de la línea de tres puntos para recibir pase de A driblea hasta el centro del tiro libre, le pasa a A que se desplaza por el lateral para tirar al aro en movimiento recoge rebote B

**Dosificación:** cinco repeticiones por jugador.

**Variante:** doblar el pase .

## Diagrama:



Para valorar la pertinencia de los ejercicios especiales propuestos se tuvo en cuenta los criterios del grupo nominal en la que se obtuvieron los siguientes comentarios:

La propuesta elaborada se corresponde con la categoría en la que se encuentran los jugadores y se relacionan de forma directa con las dificultades detectadas en ellos son ejercicios sencillos con poco grado de dificultad consecuente para los principiantes en la categoría . Consta de buena aceptación por los especialistas del deporte, tiene variedad de acciones que se conciben para potenciar la ejecución técnica, ya que van dirigidas a erradicar las insuficiencias, para lo que se tiene en cuenta sus características, necesidades, así como las condiciones materiales reales con que dispone.

## CONCLUSIONES

Después de cumplimentar las tareas propuestas en el diseño de investigación se arribó a las conclusiones siguientes:

1. Los fundamentos teóricos, pedagógicos, metodológicos y psicológicos recopilados para la investigación, derivados de las ciencias y el entrenamiento deportivo permitieron conocer el limitado tratamiento que se le da a la ejecución técnica del tiro al aro en movimiento después de drible en el Baloncesto y

los aspectos a tener en consideración para la enseñanza de este elemento en el proceso de entrenamiento deportivo.

2. En el diagnóstico inicial se constató que existen insuficiencias en la ejecución técnica del tiro al aro en movimiento después de drible en la categoría objeto de estudio y carencias metodológicas para la enseñanza de la misma.
3. Los ejercicios especiales posibilitan el tratamiento metodológico de la ejecución técnica del tiro al aro en movimiento después de drible de los jugadores de la categoría 11 – 13 del combinado Marcané de Cueto , relacionados con otros fundamentos del Baloncesto.
4. Se constató la pertinencia de los ejercicios especiales en la ejecución del tiro al aro en movimiento después de drible mediante la aplicación del grupo nominal .

## RECOMENDACIONES

1. Dar a conocer a la comisión provincial de baloncesto los resultados alcanzados en la investigación.
2. Que el colectivo de entrenadores del combinado deportivo Marcané de Holguín desarrollen actividades de carácter metodológico, mediante la inserción de los ejercicios elaborados.
3. Generalizar los ejercicios especiales para el tiro al aro en movimiento después de drible a otros municipios de la provincia Holguín teniendo en cuenta sus particularidades.

#### Referencias bibliográficas

Aedo Muñoz, E. A. (2008). Conceptualización de la Biomecánica Deportiva y Biomecánica de la Educación Física, Artículos de Investigación, el Físico de Chile, UMCE.

Arteaga Vega, E (2016) Ejercicios especiales para mejorar la técnica de ejecución del tiro en suspensión de media distancia de las baloncestistas de la categoría 13-15 años de Villa Clara. Trabajo de diploma en opción al título de Licenciado en Cultura Física. Villa Clara.

Ballesteros, J. M. (1991). Manual de Entrenamiento Básico. Ed. International Amateur Athletic Federation.

Bandura, A. (1986). Social Foundations of Thought and Action. A Social Cognitive theory. Englewood Cliffs, Nueva Jersey: Prentice-Hall. (Traducción española). Pensamiento y acción. Fundamentos sociales. Ed. Martínez Roca. México.

- Blázquez, D. (1995). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Ed. INDE. Barcelona.
- Bompa, T. (1994). Theory and Methodology of Training. Ed. by Orietta Calcina. Canadá.
- Capalbo, M (2008) Montevideo Portal. Entrevista en Alta Cilíndrica. Uruguay
- Carter, J. (1990), B. H. Somatotyping Development and Applications. Cambridge, Cambridge University Press.
- Castañeda, J. (2000). Programa de iniciación en la etapa de formación básica del Atletismo cubano edades 8-11 años. Ed. Unidad Impresora José Antonio Huelga. Ciudad de la Habana.
- Castejon, F. J. (1995). Fundamentos de iniciación deportiva y actividades físicas organizadas. Ed. Dykinson. Madrid
- Colectivo de Autores, (2002) Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, (E.I.E.F.D.) Apuntes para la asignatura.
- Coll, C. (1990). Aprendizaje escolar y construcción del conocimiento. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- Collazo, A. (2002) Capacidades Físicas. ISCF "Manuel Fajardo". Carpeta: Teoría y Metodología de la Educación Física
- Cué Muñiz, Juan. (1987). Estadística. Ciudad de la Habana. Empresa Nacional de Producción del Ministerio de Educación Superior. p. 166
- Donskoi, D.; Zatsiorki, V. (1988). Biomecánica de los ejercicios físicos. Ed. Raduga. Moscú.
- Dzhangarov, T. (1990). Psicología de la Educación Física y El Deporte. Ed. Pueblo y Educación. La Habana. Ed. Gymnos. Madrid.
- Estévez Cullell, M (2004) La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. Editorial Deportes. Ciudad de la Habana. Cuba.
- FIBA (2018). Documento FIBA Reglamento Oficial (Actualizado). p.20 y p.29

Flanders, N. A. (1966). Inter-action analysis in the class-room: A manual for observers. Ed. Michigan School of Education, the University of Florencia. Trabajo de Diploma para Optar por el Título de Licenciatura en Cultura Física.

Forteza, A. (1988). Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. Ed. Científico-Técnico. Ciudad de la Habana.

Fundamentos del entrenamiento deportivo (1991). Ed. Paidotribo. Barcelona. (Consultado el 18 de enero del 2019)

Garcia Manso, J. y Col. (1990). Base teórica del entrenamiento deportivo. Ed. Gymnos. Madrid.

García Ruso, H. (1997). La formación del profesorado de Educación Física. Ed. INDE. Barcelona. Landsheere.

Jiménez Martínez, C. y Pardo Hernández, R. (2004) Perfil del Baloncestista del más Alto Nivel. De Sydney a Atenas (I) Soporte magnético, Universalización del Fajardo.

Jordi Porta, E (1988) Capítulo III Las Capacidades Físicas básicas en Programas y contenidos de la educación físico-deportiva en BUP y FP, Paidotribo, Barcelona. p.230

Lapresa Ajamil, D. (2011). Análisis Observacional del lanzamiento de tiro libre. Revista deportiva de la Universidad de La Rioja.

Leo Hernan, P (2017) Control biomecánico de la técnica del tiro libre en el Baloncesto en categorías menores seleccionados provinciales de Chimborazo. Informe de la investigación previo a la obtención del título de licenciado en cultura física y entrenamiento deportivo. Riobamba.

Llorente Reyes, E (2014) Efectividad de los tiros de media distancia en el Baloncesto pioneril. Trabajo de diploma para optar por el título de licenciado en Cultura Física. Holguín.

Meinel, K. (1988). Teoría del movimiento. Motricidad deportiva. Ed. Stadium. Buenos Aires.

Molnar, G (2002). Conceptos de evaluación aplicada. Disponible en: [www.monografía.com](http://www.monografía.com). Consultado el 12 de febrero de 2005.

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2019). Salud de la madre, el recién nacido y el adolescente. Desarrollo del Adolescente. World Health Organization (WHO)

Ozolin, N. (1989) Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Ed. Científico – Técnica, C. Habana.

Peguero, L. (2019) implementó ejercicios combinados para el tiro de media distancia en el Baloncesto pioneril

Pérez Portoes, J (2013) Definición de pase en baloncesto. (<https://definicion.de/pase-en-baloncesto/>)

Pérez, A. (2001). Propuesta metodológica para el proceso de corrección de errores técnicos en el área de velocidad en la categoría de 8-11 años en la provincia de Ciego de Ávila. Ed. Ávila. Ciego de Ávila.

Platonov, V. (1995). El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología. **Disponible** en Editorial Paidotribo. Barcelona, España. Revista de entrenamiento deportivo, volumen V-Nº 5

Piaget, J (1978) La adolescencia según la teoría de Jean Peaget. Universidad de Neuchâtel. Reedición (2007)

Rabelo, R F (2001). Consideraciones preliminares acerca de pruebas específicas para el control de la efectividad del tiro al aro en suspensión de la media distancia y del tiro libre en los baloncestistas escolares. Tesis de Maestría (Maestría en ciencias y juegos deportivos). Sancti Spiritus. FCF Matanzas.

Recuperado de: [www.ejerciciosbaloncesto.com/Ejercicios/Tiro.htm](http://www.ejerciciosbaloncesto.com/Ejercicios/Tiro.htm)

Rodríguez, Y. A (2008) Descripción básica de un proceso de planificación deportiva. Efdeporte.com. Venezuela. p.85

Ruiz Cañizares, J.M (2009) Batería de pruebas para evaluar la efectividad en tiros al aro desde media y larga distancia en situaciones semejantes al juego en el

Baloncesto. Tesis en opción al grado de doctor en ciencias de la cultura física. Matanzas.

Sáez, G. y Monroy, A. (2009). La técnica del tiro libre en baloncesto desde el punto de vista de la biomecánica. Revista Internacional de deportes colectivos.

Sainz, N. (1996). Resumen investigativo en Material Docente de Curso de Maestría Ciencias y Juegos Deportivos. Universidad Matanzas.

Sánchez Arrechea (2012) Conjunto de juegos para la enseñanza del dribling en educación física en escolares de quinto grado. Tesis en opción del título académico de Máster en Ciencias de la Educación.

Sarduy Kady, A (2015) La efectividad de los tiros al aro en el Baloncesto universitario. Trabajo de diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física. Holguín.

Schmidt, R. (1991). Motor learning and performance: from principles to practice. Champaign, Illinois: Human Kinetics. p.163

Siles Denis, R. (2002) Pruebas para el control y el desarrollo de las capacidades coordinativas en el deporte de Voleibol en atletas entre 11 y 14 años de la provincia de Sancti Spíritus.

Somma, Tarlovsky, F (2012) Mejora de la eficacia del tiro libre en básquetbol mediante una intervención técnica. Docente en la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte (IUACJ) Uruguay

Souto, P. (2011). Análisis comparativo del perfil antropométrico de dos equipos de básquetbol sub 15. Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte.p.49

Talmage, H. (1982). Evaluation of programs. En MILTZEL, H. M. (ed.). Encyclopaedia of educational research. Macmillan. 4.

Tolosa, M. (2011). Práctica 4, Biomecánica de las técnicas deportivas, 2º Ciencias de la actividad física y el deporte.

Velázquez, J. (1996). Estudio de los resultados competitivos de los atletas infantiles de 10-11 años de ambos sexos en el período 1995-1996. Trabajo de

Diploma para Optar por el Título de Licenciatura en Cultura Física. Tutor. MSc.  
Antonio Jesús Pérez Sierra.

Verkhoshanky, I. (1998). El entrenamiento deportivo. Ed. Martínez Roca. México.

Winter, R. (1988). Las fases sensibles. Revista Stadium. Barcelona.

Wissel, H. (2005) Baloncesto, Aprender y progresar. Paidotribo, Barcelona. P.34

Zatsiorski, M. (1989). Metrología Deportiva. Ed. Pueblo y Educación. Ciudad de la  
Habana.

## ANEXO 1

### Guía de Observación.

- **Objetivo de la observación:** valorar el tratamiento de la acción de tiro en el equipo.
- **Unidad de observación:** la utilización de los ejercicios en la acción tiro en el equipo.
- **Tipo de observación:** se utilizará la observación encubierta.

### Indicadores a Observar:

- Tipo de ejercicios.
- Cantidad.
- Modo de planificación.
- Frecuencia dentro de la semana.
- Explicación y demostración.
- Vista hacia el aro.
- Posición inicial del ángulo del brazo que lanza.
- Orientación del brazo cuando suelte el balón.
- Movimiento de la mano que lanza (según el lado por donde tira)
- Direccionalización con la yema de los dedos (del medio e índice).
- Coordinación de piernas y brazos. (según el lado por donde tira)
- Movimiento de péndulo (según el lado por donde tira)
- Amplitud de los movimientos.
- Fluidez de los movimientos.

### Instrucción:

- **Tipo de ejercicios:** se valora el carácter general y especial y su relación con el objetivo del entrenamiento.
- **Cantidad:** número de ejercicios que se emplea durante la sección.
- **Modo de planificación:** modo que se presentan los ejercicios al alumno.

- **Frecuencia dentro de la semana:** se refiere a cuántas veces se emplea en el transcurso de las secciones de entrenamiento.

**Explicación y demostración:** son indicadores que apuntan hacia la comprensión del ejercicio.

**Clave para la evaluación:**

Bien (**B**): ejecución correcta del indicador a evaluar.

Regular (**R**): existen varias dificultades en la ejecución del indicador

Mal (**M**): existen muchas dificultades en la ejecución del indicador

		1					2					3					4					5					6					7					8					9												
J	L	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5								
4	D	B	B	R	B	B	R	R	B	R	R	B	B	B	B	B	B	R	B	B	B	B	B	B	R	B	B	B	R	B	B	R	B	B	B	B	B	B	B	B														
	I	R	R	R	B	R	B	R	B	R	R	R	R	R	B	B	B	R	R	B	B	R	R	B	R	R	B	B	R	R	R	R	R	B	R	B	R	R	R	B	R	R												
5	D	M	R	M	R	M	R	R	M	M	M	M	R	M	R	M	M	M	M	M	M	B	M	M	M	M	M	R	R	B	B	M	M	M	M	M	R	M	M	M	M	R	R											
	I	R	M	B	M	M	M	M	R	M	R	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	B	M	M	R	M	M	M	M	R						
6	D	R	R	B	B	R	B	R	R	R	B	R	R	B	R	B	B	B	B	R	R	R	R	R	R	B	B	R	B	R	B	R	R	B	B	B	R	R	B	R	B	B	R	R	R									
	I	B	B	B	B	B	R	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	R	B	B	B	B	B	B	B	R	B	B	R	B	B	B	B	R	R	B	B	B	B	B	B	B	B							
7	D	R	R	M	R	M	M	M	R	R	M	M	M	B	R	M	M	M	M	M	M	R	R	B	R	R	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	R	R	B	R	M	M	M	R	M	M			
	I	M	M	M	R	M	B	M	M	R	R	M	R	M	R	R	M	M	M	M	M	R	R	M	R	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	R	R	M	R	B	R	M	R	M
8	D	M	M	M	R	R	R	M	R	B	M	R	R	M	R	R	M	M	M	M	M	R	B	R	M	R	M	M	M	M	M	B	B	M	M	M	M	M	R	M	R	B	M	R	M	M	R							
	I	B	R	R	M	R	M	M	M	R	M	M	M	M	M	R	M	M	M	M	M	R	R	B	R	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	B	B	M	M	M	R	M	M	M			
9	D	R	R	R	B	R	M	M	M	M	M	M	R	M	M	M	M	M	M	M	R	R	B	R	B	R	R	M	M	M	M	M	M	M	B	B	M	R	R	B	R	M	R	M	M	M								
	I	M	M	M	R	M	M	R	M	M	R	R	R	B	M	R	M	M	M	M	M	B	R	M	M	R	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	R	R	R	B	R	B	R	M	M				
10	D	B	B	B	B	B	B	B	R	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	R	B	B	B	R	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B					

**ANEXO (2)**



## **Anexo (3)**

### **Entrevista aplicada a entrenadores de Baloncesto.**

Como parte de un estudio para optar por el título de Licenciado en Cultura Física se hace necesario su cooperación en ofrecernos datos lo más verídicos posibles acerca del comportamiento de tiros al aro en movimiento después de drible en el Baloncesto. Gracias de antemano.

1. ¿Realizas ejercicios especiales para la ejecución técnica del tiro al aro en movimiento después de drible ?
2. ¿Con qué frecuencia utiliza ejercicios orientados a mejorar la ejecución técnica?
3. ¿Realizas el análisis con los jugadores que presentan deficiencias en la ejecución técnica del tiro al aro en movimiento después de drible ?
4. ¿Con qué objetivo se realiza la corrección de errores del tiro al aro en movimiento después de drible ?
5. ¿Cómo valoras la ejecución técnica del tiro de al aro en movimiento después de drible en tus jugadores?
6. ¿Qué valoración harías sobre la utilización del lateral no diestro para el tiro al aro en movimiento después de drible de tus jugadores?

## Anexo (4)

### Encuesta para jugadores

Como parte de un estudio para optar por el título de Licenciado en Cultura Física se hace necesario su cooperación en ofrecernos datos lo más verídicos posibles acerca del comportamiento de los tiros al aro en Baloncesto del equipo 11-13 del sexo masculino correspondiente al combinado deportivo Marcané de Cueto. La encuesta es anónima por lo que no se divulgarán sus nombres. Gracias.

1. ¿Conoce usted la ejecución técnica del tiro al aro en movimiento después de drible ?

Sí\_\_\_\_ No\_\_\_\_

2. ¿Domina usted el tiro al aro en movimiento después de drible del baloncesto?

Sí\_\_\_\_ No\_\_\_\_

3. ¿Cuál es la opinión que Ud. tiene como jugador de baloncesto relacionado a la necesidad de ser un buen tirador bajo el aro en movimiento?

4. ¿Por qué lateral te gusta más realizar el tiro al aro en movimiento después de drible ? Marque con una X y fundamente.

Izquierda \_\_\_\_

Derecha \_\_\_\_

5. ¿ El entrenador al inicio de la preparación presenta el plan de entrenamiento del tiro al aro en movimiento después de drible?

OPINIÓN DEL TUTOR

El trabajo titulado “El tiro al aro en movimiento después de drible ” del diplomante Sergio Valls Tamayo , que se presenta en opción del título de Licenciado en Cultura Física, aborda una problemática interesante y novedosa que responde a una de las necesidades del municipio y provincia enmarcado en el combinado deportivo “Marcané”.

El diplomante perteneció al grupo científico estudiantil, participó en varios eventos científicos que propiciaron realizar la presente investigación con seriedad, responsabilidad, sistematicidad e independencia, elementos que forman parte de su preparación integral como futuro profesional.

Este trabajo ha sido el resultado de una ardua labor de búsqueda e indagación científica, el autor ha sido capaz de poner en práctica los conocimientos y habilidades adquiridas, así como las experiencias que ha podido transmitirle el claustro de profesores de la manera más amena y accesible posible, para llegar a lograr el propósito deseado.

Por todo lo antes expuesto, valorando el informe presentado y su defensa, solicito a este prestigioso tribunal otorgue la calificación de acuerdo a su grado de discusión según los requerimientos para estos actos de defensa.

MSc. Noelvis Alvarez García  
MSc Yailidis Carrión Ramírez