

EJERCICIOS ESPECIALES PARA LA EFECTIVIDAD DEL TIRO LIBRE EN LOS BALONCESTISTAS 13-15 DE HOLGUÍN

TRABAJO DE DIPLOMA EN OPCIÓN
AL TÍTULO DE LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA Y
DEPORTE

Autor: Yurima Roble Alzola

Tutora: MSc. Noelvis Álvarez García

Consultante: MSc. Yailidis Carrión Ramírez

Lic. Leonardo Peguero Almaguer

HOLGUÍN: 2021



PENSAMIENTO

...“pensar y pensar, pero pensar con alternativas. Es muy importante el hábito de buscar alternativas y seleccionar entre las mejores de ellas...”

Fidel Castro Ruz. 2006



DEDICATORIA

Agradezco a la revolución cubana que me permitió convertirme en lo que soy hoy,

Primero en un profesional.

Segundo, en una persona útil para nuestra sociedad.

Al claustro de profesores de la Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física y Deporte que de una forma u otra han tenido que ver con mi formación.

A nuestro querido Comandante por ser guía y ejemplo.

A todos Muchas Gracias



AGRADECIMIENTOS

Dedico este trabajo a nuestra Revolución Socialista.

A mis amigos más cercanos, amistades a todos mis familiares.

A mis padres por la confianza que depositaron en mí, que con tanto amor y responsabilidad han sabido guiarme por el mejor camino.

A mis compañeros del grupo que han sido ejemplares para lograr esta difícil tarea.

A mis profesores que de una forma u otra me brindaron su apoyo.

A mis consultantes que me han apoyado incondicionalmente para este gran éxito y en especial:

A mi tutora.

Resumen

El Baloncesto es un deporte que requiere de destreza, de percepción, análisis y respuesta rápida a estímulos externos, los cuales varían constantemente de acuerdo a las acciones del juego; además incluye aquellos aspectos en los cuales la actuación durante la competencia depende de la toma de decisiones en situaciones complejas del juego para prevenir o ejecutar maniobras técnico -tácticas efectivas; por lo que con esta investigación se pretende dar solución a las insuficiencias en el proceso de aprendizaje que se manifiestan en las jugadoras en la efectividad de los tiros libres en el equipo masculino 13-15 años, baloncesto del Combinado Deportivo Henry García del Municipio de Holguín, pues la línea a trabajar es elaborar una propuesta de ejercicios para favorecer la efectividad en situaciones específicas de juego, la misma se basa en el conocimiento del concepto de orientación en área de efectividad donde se dirigen los tiros fallidos. El universo de trabajo estuvo constituido por 12 jugadoras. Se propuso un trabajo de ajuste con vivencias del jugador en situaciones de juegos, así como un trabajo perceptivo, desarrollando la atención selectiva de los estímulos del entorno. Se aplicaron diversos métodos de investigación histórico y lógico, inducción y deducción, análisis y síntesis, observación pedagógica, encuestas, análisis porcentual. Lo aprendido por este camino propició un aumento del conocimiento en el trabajo para el logro de una mejor efectividad en los tiros libres.



Índice

Introducción	Pág. 01
Situación Problemática	Pág. 04
Problema científico	Pág. 05
Hipótesis	Pág. 05
Tareas Científicas	Pág. 05
Métodos	Pág. 06
Diseño Muestral	Pág. 06
Metodología	Pág. 07
Propuesta de ejercicios para mejorar la efectividad del tiro libre	Pág. 08
Resultados Esperados	Pág. 13
Referencias Bibliográficas	Pág. 14



INTRODUCCIÓN

La gran revolución educacional que se lleva a cabo en la actualidad va dirigida a elevar la calidad del proceso de enseñanza - aprendizaje con el fin de desarrollar integralmente al hombre que se necesita. El hombre ha realizado la práctica del deporte de forma natural y amena, lo ha combinado con otras actividades de la vida que influyen sobre éste como agente bio - psico - social, mediante el aumento gradual de los niveles físico, intelectual, moral y volitivo que permite mayor relación en la sociedad.

La práctica educativa sitúa al deporte de Baloncesto como objeto de la clase de Educación Física, el Entrenamiento Deportivo, la Recreación y la Rehabilitación; es por ello que la enseñanza y la práctica de esta actividad son motivo de atención e interés por parte de dirigentes, profesores y alumnos.

El Baloncesto es un deporte que se practica, en una cancha rectangular, entre dos equipos de cinco jugadores que tratan de introducir el balón en la canasta contraria que se encuentra a una altura de 3,05m, valiéndose solo de las manos, los encestes valen uno, dos o tres puntos y gana el equipo que logre más puntuación en los 40 minutos que dura el encuentro.

En un juego de baloncesto se realizan varias habilidades dentro de las que se encuentran: el pase y sus variantes, recepción, drible, paradas, giros, desplazamientos defensivos y ofensivos y los diferentes tipos de tiros.

Durante la enseñanza del tiro al aro debe estar presente el carácter metodológico, para que lleve consigo el logro más sencillo del estereotipo dinámico, por lo que cada fase tiene su metodología de aprendizaje, sobre la base de la necesidad de encontrar nuevas formas de trabajo que garanticen la asequibilidad en el proceso de entrenamiento. Es una necesidad lograr que los tiros al aro presenten la máxima transferencia a la situación y dinámica del juego.



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 especial para los tiros al aro que es el objetivo del presente estudio.

Existen diferentes tipos de tiro entre los que se encuentran los tiros con una mano y con dos, con dos manos de pecho, por arriba, por abajo, de arriba hacia abajo y remate, con una mano: en movimiento sobre el hombro, en suspensión, por debajo, de arriba hacia abajo, de gancho, remate, con efecto, el básico y no se puede dejar de mencionar el tiro libre.

El tiro libre es una de las acciones más frecuentes y representativa de este deporte y tiene gran diferencia con respecto a otras disciplinas deportivas de equipo, radica en que el jugador al que le cometen la infracción es el encargado de lanzar los tiros, se produce siempre desde la misma posición, desde una línea situada a 4,60 metros del tablero y a 5,80 de la línea de fondo.

Cada uno de este anotado suma un punto, por lo que son muy valiosos para poder aumentar el marcador de manera sencilla, al ser realizados sin ningún tipo de oposición y con tiempo para poder pensarlos y ejecutarlos.

Este tiro se realiza cuando ha habido diferentes tipos de faltas durante el juego y solo se percibe de su verdadero valor cuando se gana o se pierde un partido por escaso margen de puntos, ya que son los pequeños detalles en la mayoría de los casos los que trazan la delgada línea entre la victoria y la derrota.

Son varias las situaciones en un partido en las que un jugador se dirige a la línea de tiros libres cómo, por ejemplo:

Falta personal de tiro: cuando un jugador con balón se encuentra en situación de lanzar a canasta y el defensor comete sobre él una falta, si falla el lanzamiento los tiros libres que se conceden están relacionados con la zona del terreno desde donde se lanza la pelota (dos o tres), si encesta entonces se concede un tiro libre.



Bonus: cuando un equipo supera las cuatro faltas personales colectivas, a partir de ese momento cada vez que cometa una falta se le conceden dos tiros libres al equipo contrario.

Falta técnica: cuando el árbitro señala una falta técnica (penalización provocada por una protesta o un comportamiento incorrecto en la pista).

Falta antideportiva o flagrante: antiguamente denominada intencionada, se produce cuando un jugador comete una falta personal sin opción de jugar el balón, o parando antideportivamente una situación de ataque.

Es de aquí la importancia de la efectividad de los tiros libres, que de igual forma está unida al proyecto de individualización en los entrenamientos.

Según Gross (2013) la efectividad es el indicador más usado para la comparación del valor general de los jugadores y es, en resumen, el porcentaje en el que se logra el objetivo establecido.

De Olivera (2016) plantea que el tiro libre es una acción cerrada, cuyo análisis en profundidad requiere diferenciar dos momentos determinados por el punto en el que el balón abandona las manos del jugador.

Según Krause (2019) antes de la salida, el tiro libre debe de ser ejecutado sin salto, estilo alto, utilizando una mano de tiro y la otra de apoyo, pies separados aproximadamente a lo ancho de los hombros y apuntando hacia el aro. A la salida del balón, el brazo debe de quedar orientado hacia la canasta, codo extendido, brazo próximo a la vertical, muñeca flexionada, el balón debe salir del punto máximo de altura sin rotación y sin desplazamiento del centro de gravedad.

Varios autores han abordado sobre el tema como: Cruz (1981), de la Paz (1985), Jiménez (2002), Prado (2007) y otros que basan la concentración y la ejercitación de la técnica para lograr una mayor efectividad del tiro libre.



Al realizar un análisis de los principales enfoques relacionados con el tiro libre muchos son los autores que han abordado el tema en diferentes ámbitos, estos se relacionan a continuación:

A nivel internacional Pensantez y Viteri (2017) valoran a través de la biomecánica la técnica de ejecución del tiro libre en el Baloncesto categoría juvenil, y sus errores técnicos. 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.

A nivel nacional Ruiz (2009) dirigió la investigación a cómo propiciar la evaluación de la efectividad de los tiros al aro desde la media y larga distancia en situaciones semejantes al juego en el Baloncesto y 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.

En la provincia Llorente (2014) implementó ejercicios para potenciar la efectividad de los tiros de media distancia en el Baloncesto. Peguero (2019) Aplicó ejercicios combinados para el tiro de media distancia en el baloncesto pioneril y Valls (2020) propuso ejercicios para el tiro al aro en movimiento después de drible en el Baloncesto pioneril.

En los últimos años los jugadores del equipo de Baloncesto, combinado deportivo Henry García Suárez de Holguín categoría 13 – 15 años han presentado dificultades con la efectividad del tiro libre, comprobado en los eventos competitivos que han participado.

Mediante la revisión a los planes de entrenamiento del curso 2020 - 2021 se pudo llegar a la principal contradicción que va a generar la siguiente situación problemática:

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 de media distancia.

En la literatura actual los sustentos metodológicos que se ofrecen para el entrenamiento de los tiros libres carecen de especificidades para la enseñanza de la técnica, lo cual limita el desarrollo de esta en el baloncesto masculino pioneril de Holguín.

Con las experiencias vividas en el área deportiva del S/I Rafael Freyre, perteneciente al Combinado Deportivo “Henry García Suárez” del Municipio de Holguín, en la Categoría 13 y 15 años, sexo masculino y a partir de las reflexiones realizadas.

Teniendo en cuenta lo anterior se traza como Problema Científico:

¿Cómo potenciar la efectividad del tiro libre de los baloncestistas categoría 13-15 años del Combinado Deportivo Henry García de Holguín?

Por lo que se plantea como objetivo: proponer ejercicios especiales para potenciar la efectividad del tiro libre de los baloncestistas categoría 13-15 años del Combinado Deportivo Henry García de Holguín.

Para guiar el curso de la investigación se proponen la siguiente **Hipótesis:** si se realizan ejercicios especiales sobre la base de situaciones reales de juego favorecerá la efectividad del tiro libre en los baloncestistas de la categoría 13 -15 años del Combinado Deportivo Henry García Suárez del Municipio de Holguín.

Para solucionar esas preguntas científicas se proponen como Tareas Científicas:

- 1.- Fundamentar teórica y metodológicamente el estudio del tiro libre en el baloncesto 13-15 del Combinado Deportivo Henry García de Holguín.
- 2.- Diagnosticar el estado actual de la efectividad del tiro libre en el equipo masculino de baloncesto 13-15 del Combinado Deportivo Henry García de Holguín.
- 3.- Elaborar ejercicios para mejorar la efectividad del tiro libre del equipo masculino de baloncesto 13-15 del Combinado Deportivo Henry García de Holguín.



En la investigación para la obtención de información y su procesamiento los siguientes métodos:

Métodos Teóricos

Histórico y lógico: sirvió para la formación de las partes de la investigación, problema, tareas científicas y para tener el conocimiento del comportamiento del tiro en el Baloncesto.

Revisión documental: permitió disponer de información sobre el tiro libre en el Baloncesto, se constata su desarrollo y características durante el proceso de entrenamiento.

Inductivo y Deductivo: utilizado durante todo el proceso investigativo en la determinación de las tendencias, posiciones teóricas, elaboración de ejercicios a partir del resultado del diagnóstico determinan la efectividad del tiro libre.

Analítico-sintético: se utilizó en diferentes momentos de la investigación para fundamentar de manera teórica el empleo del tiro libre en los entrenamientos del Baloncesto.

Métodos Empíricos:

Observación: para determinar las principales dificultades que muestran el comportamiento de la efectividad del tiro libre de los jugadores en cuestión.

Diseño Muestral: la investigación se realizó con una población de 12 jugadores del equipo de baloncesto categoría 13-15 años, del área especial perteneciente al Combinado Deportivo Henry García de Holguín, que practican de forma sistemática, con una talla promedio de 1,67 y un peso de 49kg.



Metodología

La investigación se realizará en un periodo de cuatro meses, comprendido entre diciembre y marzo, antes de la competencia fundamental, los ejercicios se deben realizar tres veces por semana en la parte principal de la clase entrenamiento, siguiendo la metodología indicada en cada uno de ellos.



DESARROLLO

PROPUESTA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA EFECTIVIDAD DEL TIRO LIBRE

1. Lanzar acostado en el suelo

Objetivo: mantener la posición del tronco.

Organización: dispersos en el terreno en parejas, un jugador de cada pareja con balón, acostados boca arriba, situarán el balón encima del hombro en el lado diestro.

Desarrollo: acostado decúbito supino, situarán el balón encima del hombro en el lado diestro lanzándolo hacia arriba con un seguimiento completo (extensión total del brazo) con el propósito de lograr que el balón vuelva a la posición de la que lanza sin que tenga que desplazar las manos para recibirlo, al terminar las repeticiones el compañero de apoyo ejecuta el ejercicio.

Medios: balones, silbato, obstáculos, cronómetro, tablilla.

Métodos: explicativo-demostrativo, repeticiones

Procedimientos y Formas Organizativas: en parejas, Dispersos.

Dosificación: dos tandas de cinco repeticiones.

2. - Lanzar con una mano contra la pared.

Objetivo: realizar la flexión palmar en la fase final del tiro al aro.

Organización: se divide el grupo en parejas, se coloca uno de los jugadores a una distancia de 50cm frente a una pared que tendrá una zona delimitada (blanco) en posición de tiro, sosteniendo el balón con la mano diestra.

Desarrollo: el brazo diestro se mantiene frente al hombro y en ángulo de 90 grados para lanzar el balón hacia el blanco en la pared, culmina con una flexión palmar de la muñeca, debe rebotar y volver a la posición inicial sin que tenga que desplazar la mano para recibirlo, al terminar las repeticiones el compañero de apoyo ejecuta el ejercicio.

Variantes

Incrementar la altura de los blancos en la pared.



Incrementar la distancia de ubicación con relación a la pared.

Medios: balones, silbato, obstáculos, cronómetro, tablilla.

Método: explicativo - demostrativo, repeticiones

Procedimientos y Formas Organizativas: individual, dispersos, Ondas.

Dosificación: dos tandas, de cinco repeticiones

3. Lanzar desde una silla

Objetivo: extender el brazo diestro completamente para el seguimiento del balón, los hombros y el brazo para darle suficiente fuerza al lanzamiento.

Organización: el grupo se divide en dos subgrupos frente a cada canasta, en la línea de tiros libres se coloca una silla, un jugador sentado y el resto alrededor de la botella.,

Desarrollo: a la orden del profesor el que se encuentra en la silla realiza el tiro al aro desde esta posición, de manera consecutiva, los demás se encargan de coger el rebote y pasar la pelota al jugador que tira. Se puntualizará en la completa extensión del brazo diestro. Al concluir sus repeticiones se incorpora hacia el lateral izquierdo de esta zona y el que está ubicado a su derecha, procede a sentarse.

Variantes

Incrementar la distancia entre la silla y la canasta.

Cambiar la ubicación de la silla.

Medios: balones, silbato, obstáculos, cronómetro, tablilla.

Métodos: explicativo- demostrativo, repeticiones.

Procedimientos y Formas Organizativas: Individual, hileras, Ondas.

Dosificación: dos tandas, de cinco repeticiones.

4. Lanzar por encima de una cuerda

Objetivo: describir una parábola con el balón al tirar.

Organización: en pareja, uno frente al otro para realizar el tiro.

Desarrollo: desde la posición de triple amenaza, lanzar el balón por encima de una cuerda hacia el compañero situado en el frente, para esta acción se debe realizar la técnica del tiro al aro de tal forma que describa una parábola.



Variantes:

Incrementar la altura de la cuerda.

Incrementar la distancia con relación a la cuerda.

Incorporar la mano de ayuda.

Medios: balones, silbato, obstáculos, cronómetro, tablilla.

Métodos: explicativo –demostrativo, repeticiones

Procedimientos y Formas Organizativas: Individual, hileras, Ondas.

Dosificación: tres tandas de, cinco repeticiones.

5-Lanzar tres tiros libres después de realizar carreras en las líneas del terreno.

Objetivo: mantener la vista en dirección al aro.

Organización: situados en una hilera, en cada canasta

Desarrollo: saldrán en carreras desde las líneas del fondo del terreno hacia la línea del tiro libre, regresan a la línea de fondo y se dirigen al círculo central, retornan hasta el tiro libre, para realizar tres tiros seguidos.

Variantes

Realizar dos tiros.

Realizar un tiro.

Medios: balones, silbato, obstáculos, cronómetro, tablilla.

Métodos: explicativo-demostrativo, repeticiones.

Procedimientos y Formas Organizativas: individual, dos hileras, parejas, Ondas.

Dosificación: dos tandas, de 10 repeticiones.

6. Lanzar dos tiros libres después de drible obstáculos.

Objetivo: coordinación de piernas y brazos para la ejecución del tiro libre con la mano diestra.

Organización: situados en dos hileras, en la mitad del terreno, los balones en cada una de las líneas del tiro libre.

Desarrollo: el jugador uno se desplaza entre tres obstáculos hasta llegar a la línea de tiros libres, toma un balón para efectuar un tiro libre y se sitúa al final de la otra



formación, el dos coge rebote, se dirige en drible hacia el aro de los balones para dejarlo allí y se incorpora al final de la formación contraria.

Medios: balones, silbato, obstáculos, cronómetro, tablilla.

Métodos: explicativo-demostrativo, repeticiones.

Procedimientos y Formas Organizativas: Individual, hileras, parejas.

Variantes

Realizar dos tiros.

Aumentar los obstáculos.

7. Tiro libre (1+1)

Objetivo: adoptar la posición correcta de los pies.

Organización: se colocarán alrededor de la zona de tiros libres, con un balón en la línea de tiros.

Desarrollo: el jugador tiene una posibilidad de realizar el tiro si anota el primero tiene derecho a tirar de nuevo, si falla pierde este derecho y le corresponde al siguiente compañero.

Medios: balones, silbato, obstáculos, cronómetro, tablilla.

Métodos: explicativo-demostrativo, repeticiones.

Procedimientos y Formas Organizativas: individual, hileras, Ondas.

Dosificación: dos tandas, de cinco repeticiones.

Variantes:

Se pueden incitar a los jugadores que traten de desconcentrar al lanzador, ya sea mediante gestos o sonidos.

8- Desmarques y tiros.

Objetivo: mantener el brazo de lanzamiento de la mano diestra, lo más cercano al cuerpo.

Organización: se colocarán en la línea de fondo del aro contrario, en tríos un jugador a la defensa, otro a la ofensiva y un poste.



Desarrollo: el poste estará ubicado en el centro del terreno con un balón, el jugador ofensivo deberá desmarcarse hasta la mitad del terreno para recibir pase, jugar 1vs1 y atacar en movimiento el aro contrario, si encesta le corresponde un tiro libre, si falla tirará dos veces, el trío que concluye se mantiene en el aro que tira para desarrollar el ejercicio en dirección contraria. Se utilizarán ambos aros.

Medios: balones, silbato, obstáculos, cronómetro, tablilla.

Métodos: explicativo-demostrativo, repeticiones.

Procedimientos y Formas Organizativas: tríos, Ondas.

Dosificación: dos tandas, de cinco repeticiones.

Variantes:

Aumentar un jugador.

Ejercicios competitivos

Estos ejercicios se pueden hacer de forma competitiva y tienen como objetivo buscar una mayor precisión en el transcurso de la enseñanza de los tiros al aro con vista a una mejor fijación de los hábitos inherentes a este movimiento, y de esta forma lograr un mejor estereotipo -dinámico y grabación de la técnica de los movimientos en los jugadores.

Indicaciones metodológicas

- Eficiencia y eficacia.
- Rapidez al ejecutar el tiro.
- Mecanización del tiro.
- Indicaciones generales del tiro básico.



RESULTADOS ESPERADOS

Con este trabajo se aspira a perfeccionar el sistema de entrenamiento actual haciendo énfasis en el desarrollo de la efectividad del tiro libreen el Baloncesto, ofreciendo así las herramientas necesarias a los entrenadores para afianzar este fundamento en los practicantes y potenciar los resultados deportivos en la categoría objeto de estudio del más dinámico y creativo de los deportes.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aedo, E. (2008). *Conceptualización de la Biomecánica Deportiva y Biomecánica de la Educación Física*, Artículos de Investigación, el Físico de Chile, UMCE.
- Arteaga, 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.
- Alvarado, C (2012) *Diseño, ejecución y evaluación de un programa de baloncesto que optimice el rendimiento en la selección masculina de la escuela superior politécnica del litoral*. Tesis presentada como requisito para optar por el Grado de Magíster en Cultura Física. Ecuador
- 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.
- Blázquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Ed. INDE. Barcelona.
- Bompa, T. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Ed. Orietta Calcina. Canadá. p. 78
- Bosa, Y (2009) *Análisis estadístico de los tiros de tres en el Baloncesto*. Trabajo de Diploma para Optar por el Título de Licenciado en Cultura Física. Holguín
- Breff, Y. (2012) *Ejercicios para el tratamiento del pase y corte en el equipo de baloncesto Masculino de la ESBU "Ricardo Zenón" del Municipio de Santa Clara*.



Trabajo de diploma para Optar por el título de Licenciado en Cultura Física.
Facultad de Cultura Física de Villa Clara.

Capalbo, M (2008) *Montevideo Portal. Entrevista en Alta Cilíndrica*. Uruguay. p. 18

Carter, J. (1990), *B. 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. (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, J. (1987). *Estadística*. Ciudad de la Habana. Empresa Nacional de Producción
del Ministerio de Educación Superior. p. 166

De la Paz, P (1985) *Baloncesto: la ofensiva*. Editorial Pueblo y Educación. Cuba

Donskoi, D. (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, 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. (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.
- García, E (2015) *Diseño y aplicación de un modelo de observación cualitativo de la técnica del tiro libre en Baloncesto*. Trabajo de fin de grado en ciencias de la actividad física y del deporte. FCAFD
- García, J. y Col. (1990). *Base teórica del entrenamiento deportivo*. Ed. Gymnos. Madrid.
- García, H. (1997). *La formación del profesorado de Educación Física*. Ed. INDE. Barcelona. Landsheere.
- Gross, D (2013) *The Sportswriter who Blogged his Suicide*. CNN Consultado el 23 de octubre del 2021
- Harré y Lamb (1990). *Diccionario de psicología evolutiva y de la educación*. Barcelona. Paidós. p. 5
- Jiménez, C. (2004) *Perfil del Baloncestista del más Alto Nivel*. De Sydney a Atenas (I) Soporte magnético, Universalización del Fajardo.
- Jordi, 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
- Krause, J (2019) *Baloncesto destreza y ejercicios: La guía superventas sobre los fundamentos del Baloncesto*. Madrid España
- Kirkov, D. (1979) *Manual de Baloncesto*. La Habana: Editorial Orbe



Kirkov, D (1984) *Entrenamiento del Basquetbolista*. La Habana: Editorial Stadium

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

Pensantez, L. y Viteri, L (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, 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.

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

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

Mendoza, M. (2013) *Estrategia metodológica para el perfeccionamiento del tiro libre en el equipo de baloncesto infantil femenino de la escuela internacional Sanpedrana*. Tesis de Maestría. Universidad Pedagógica Nacional de Honduras.

Molnar, G (2002). *Conceptos de evaluación aplicada*. p.4 Disponible en: www.monografía.com. Consultado el 12/2/2019.

Nieblas, F. (2012) *Estudio Biomecánico de los lanzamientos de los tiros libres en las atletas del baloncesto femenino juvenil de la provincia Villa Clara*. Trabajo de diploma para optar por el Título de Licenciado en Cultura Física. Villa Clara

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018) *La salud de los jóvenes: un desafío para la sociedad*. Informe Salud para todos. pág. 12.



- Ozolin, N. (1989) *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. Ed. Científico – Técnica, C. Habana.
- Pérez, J (2013) *Definición de pase en baloncesto*. Recuperada en: <https://definicion.de/pase-en-baloncesto/.htm> Consultado: 20/2/2019
- 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. p.43
- Platonov, V. (1995). El entrenamiento deportivo. *Teoría y metodología*. Disponible en: Editorial Paidotribo. Barcelona, España. *Revista de entrenamiento deportivo*, volumen V-Nª 5
- Piaget, J (1978) *La adolescencia según la teoría de Jean Peaget*. Universidad de Neuchâtel. Reedición (2007) p. 121
- Ravelo, 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. Pág. 45
- Revista Ejercicios Baloncesto (2017) Recuperada de: <http://www.ejerciciosbaloncesto.com/ejerciciosbaloncesto.com/Tiro.html> Consultado: 20/2/2019
- Rodríguez, Y. (coord.) (2008) Descripción básica de un proceso de planificación deportiva. *Revista Efdporte.com*. Venezuela. p.85
- Ruiz, J. (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. (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, A. (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. p. 112
- Sarduy, 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
- Secretaría de Salud. (2005) *Dirección General de Información en Salud*. Adolescents mortality. Bol. Méd. Hosp. Infantil. págs. 225
- Siles, 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*. Santi Spíritus
- Somma, 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.
- Tandazo, M (2015) *La planificación de los fundamentos técnicos-tácticos y el baloncesto, colegio la dolorosa, Loja 2014*. Tesis de grado previa la obtención



del grado de licenciado en ciencias de la educación, mención: cultura física y deportes. Ecuador

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.

Verkhoshansky, I. (1998). *El entrenamiento deportivo*. Ed. Martínez Roca. México. p. 6

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.



OPINIÓN DEL TUTOR

El trabajo titulado “Ejercicios especiales para la efectividad del tiro libre en los baloncestistas 13-15 años de Holguín” de la diplomante Yurima Roble Alzola, 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 “Henry García Suarez”.

La diplomante fue alumna ayudante de la asignatura Deporte Baloncesto y perteneció al grupo científico estudiantil, participó en varios eventos científicos y deportivos que propiciaron realizar la presente investigación con seriedad, responsabilidad, teniendo como premisa mantener el alto nivel docente alcanzado, con sistematicidad e independencia, elementos que forman parte de su preparación integral como futura profesional.

Este trabajo ha sido el resultado de una ardua labor de búsqueda e indagación científica, la autora 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, solicito a este prestigioso tribunal otorgue la calificación según los requerimientos para este trabajo.



MSc. Noelvis Alvarez García