

**METODOLÓGIA PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA ACCION TECNICA-
TACTICA DEL LANZAMIENTO A CANASTA DEL BALONCESTO**

**Trabajo de investigación presentado como requisito para optar el título de Magister en
Ciencias de La Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Pamplona, Colombia.**

AUTOR

Pedro Alfonso Castillo Hernández

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

MAESTRIA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

PAMPLONA

2015

**METODOLÓGIA PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA ACCION TECNICA-
TACTICA DEL LANZAMIENTO A CANASTA DEL BALONCESTO**

AUTOR

PEDRO ALFONSO CASTILLO HERNÁNDEZ

Director:

JOSE LUIS VERA RIVERA

Doctor en Ciencias de la Cultura Física

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

MAESTRIA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

PAMPLONA

2015

Dedicatoria

A Dios por permitirme culminar con éxito esta etapa de mi vida, gracias por guiarme y darme la luz que ilumina mi horizonte.

A mi abuela ANA ADELA OSPINA CASTILLO que en paz descanse, por haberme dado toda la confianza y apoyo para superar un logro más en la vida, por haber sido mi consejera y amiga, gracias.

A mis tías GLADIZ CASTILLO OSPINA y NUBIA CASTILLO OSPINA por estar siempre a mi lado, por prestarme la ayuda necesaria para cumplir este proyecto superando las barreras interpuestas en este camino.

Agradecimientos

El autor expresa su agradecimiento a:

Al Doctor JOSE LUIS VERA RIVERA, asesor de esta tesis por dirigirme en la realización de esta investigación.

Al Doctor ARLES JAVIER ORTEGA, por brindarme toda su disposición cada vez que la necesitaba.

A LAURA MARIA GALINDO CASTILLO, por prestarme toda la ayuda necesaria para culminar este proyecto.

A CARMEN CECILIA RUIZ CASTILLO Y GERSON CONTRERAS MONTAÑO por su ayuda desinteresada en este camino.

A la institución técnico acuícola de cascajal, a los deportistas de esta selección por mostrar todo su interés para participar en este estudio.

Tabla de contenido

	Pág.
Resumen.....	12
Introducción	13
Capítulo I	20
El problema	20
Descripción del problema	20
Formulación del problema científico	24
Objetivo General	24
Objetivos específicos	24
Justificación.....	25
Capítulo II.....	30
Marco teórico	30
Antecedentes.....	30
Estado del arte	52
El baloncesto.....	52
Orígenes y evolución histórica del baloncesto.	53
Origen y evolución del baloncesto en Colombia	54
Algo de historia del baloncesto en Bolívar.	61
Las acciones técnicas y tácticas del baloncesto.....	63
La técnica.....	66

Aportes sobre el entrenamiento de la técnica	67
La técnica en el baloncesto	73
La táctica.....	77
Los lanzamientos al aro.	79
El lanzamiento en suspensión.....	80
La entrada en doble ritmo	84
Como se enseña el lanzamiento en suspensión y la entrada en doble ritmo.....	86
Metodología deportiva específica en el baloncesto.	89
Capítulo III.....	93
Enfoque Epistemológico	93
Tipo de Investigación	94
Población y Muestra.....	94
Muestra y tipo de muestreo.....	95
Criterios de inclusión	96
Criterios de exclusión:	97
Operacionalización de las variables:	97
Hipótesis.....	99
Hipótesis afirmativa	99
Hipótesis alternativa	99
Hipótesis negativa.....	99
Variables.....	99
Variable independiente	100
Variable dependiente	100

Métodos y técnicas de la investigación	100
Descripción De Las Fases	103
Fase I de elaboración Teórica	105
Objetivos de la metodología de entrenamiento de las acciones técnico-tácticas del lanzamiento de media distancia que permita mejorar el rendimiento deportivo.	107
Contenidos de la Acción técnico –táctica del lanzamiento a canasta.	108
Fase 2 explicación de las pruebas	119
Prueba 1 test tivre-basket modificado con lanzamiento en suspensión media distancia	120
Prueba 2 Tiro al aro en suspensión de diez posiciones	122
Prueba 3 Instrumento cualitativo de Patiño, Barrajon (2014).....	125
Fase 3 planificación	127
Capítulo IV.....	144
Análisis e interpretación de los resultados	144
Presentación de los resultados	144
Resultados del test tivre basket	144
Análisis del test del lanzamiento al aro de diez posiciones	160
Resultados del test de lanzamiento de diez posiciones	161
Resultados pre-test cualitativo de Patiño, Barrajon (2014)	168
Discusión.....	177
Conclusiones	183
Recomendaciones	185
Bibliografía	¡Error! Marcador no definido.
Anexos	195

Lista de figuras

	Pag.
FIGURA 1 TÉCNICAS FUNDAMENTALES	73
FIGURA 2 MODELO METODOLÓGICO PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA ACCIÓN TÉCNICO TÁCTICA DEL LANZAMIENTO DE MEDIA DISTANCIA	103
FIGURA 3 PRUEBA TEST TIVRE-BASKET MODIFICADO CON LANZAMIENTO EN SUSPENSIÓN MEDIA DISTANCIA	120
FIGURA 4 TIRO AL ARO EN SUSPENSIÓN DE DIEZ POSICIONES	124
FIGURA 5 PLAN GRAFICO DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO.....	129
FIGURA 6 PORCENTAJES DE RENDIMIENTO COLECTIVO PRE-TEST	149
FIGURA 7 PORCENTAJES DE RENDIMIENTO COLECTIVO POS-TEST	152
FIGURA 8 COMPARACIÓN ENTRE PRE-TEST Y POST -TES DE RENDIMIENTO.....	159
FIGURA 9% DE EFECTIVIDAD DEL LANZAMIENTO EN EL PRE-TEST.....	162
FIGURA 10% EFECTIVIDAD EN EL LANZAMIENTO PARA EL POST-TES.....	165
FIGURA 11 COMPARACIÓN DE EFECTIVIDAD DEL LANZAMIENTO.....	168
FIGURA 12 PRE TEST CUALITATIVO DE PATIÑO, BARRAJON (2014).....	170
FIGURA 13 POST-TEST CUALITATIVO DE PATIÑO, BARRAJON (2014)	173
FIGURA 14 COMPARACIÓN ENTRE PRE-TEST Y POST -TEST.....	175

Lista de tablas

	Pág.
TABLA 1 CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA POBLACIÓN	95
TABLA 2 CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA	95
TABLA 3 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	97
TABLA 4 TABLA TOMA DE RESULTADOS TEST TIVRE BASKET MODIFICADO CON LANZAMIENTO EN SUSPENSIÓN MEDIA DISTANCIA	121
TABLA 5 EVALUACIÓN TIRO AL ARO EN SUSPENSIÓN SIN PASADOR DE 10 POSICIONES	123
TABLA 6 TOMA DE RESULTADOS TIRO AL ARO EN SUSPENSIÓN DE DIEZ POSICIONES	124
TABLA 7 VALORACIÓN INSTRUMENTO CUALITATIVO DE PATIÑO, BARRAJON (2014).....	125
TABLA 8 TOMA DE RESULTADOS INSTRUMENTO CUALITATIVO DE PATIÑO, BARRAJON (2014)...	126
TABLA 9 MACROCICLO.....	127
TABLA 10 EJEMPLO DE MICROCICLO I	131
TABLA 11 EJEMPLO DE MICROCICLO II	133
TABLA 12 EJEMPLO DE MICROCICLO III.....	135
TABLA 13 EJEMPLO DE MICROCICLO IV	136
TABLA 14 FICHA RESUMEN PARA LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO. EJEMPLO PARA EL MICROCICLO 1	138
TABLA 15 FICHA RESUMEN PARA LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO. EJEMPLO PARA EL MICROCICLO 2	140
TABLA 16 FICHA RESUMEN PARA LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO. EJEMPLO PARA EL MICROCICLO 3	141

TABLA 17 FICHA RESUMEN PARA LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO. EJEMPLO PARA EL MICROCIclo 4	142
TABLA 18 RESULTADOS DEL PRE-TEST TIVRE BASKET MODIFICADO CON LANZAMIENTO	145
TABLA 19 ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS PRE-TEST TIVRE BASKET MODIFICADO CON LANZAMIENTO	146
TABLA 20 ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS KM/H PRE-TEST	147
TABLA 21 VALORACIÓN TEST TIVREBASKET MODIFICADO CON LANZAMIENTO.....	148
TABLA 22 FRECUENCIAS SEGÚN INDICADORES DE EVALUACIÓN PRE-TEST	148
TABLA 23 RESULTADOS DEL POS-TEST TIVRE BASKET MODIFICADO CON LANZAMIENTO	149
TABLA 24 ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS POST-TEST TIVRE BASKET MODIFICADO CON LANZAMIENTO	150
TABLA 25 ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS KM/H POS-TEST	151
TABLA 26 ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS KM/H POS-TEST	152
TABLA 27 COMPARACIÓN DE PRE-TEST Y POST-TEST TIVRE BASKET	153
TABLA 28 PRUEBA DE MUESTRA ÚNICA.....	154
TABLA 29 ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS CORRELACIÓN DE VARIABLES	155
TABLA 30 CORRELACIONES DE LAS VARIABLES	155
TABLA 31 ESTADÍSTICAS DE MUESTRA ÚNICA DE K/H.....	157
TABLA 32 PRUEBA DE MUESTRA ÚNICA K/H	157
TABLA 33 CORRELACIONES DE K/H	158
TABLA 34 ANÁLISIS DE FRECUENCIAS SEGÚN INDICADORES DE EVALUACIÓN COMPARACIÓN ENTRE PRE-TEST Y POST-TEST	159

TABLA 35 RESULTADOS PRE- TEST LANZAMIENTO AL ARO EN SUSPENSIÓN SIN PASADOR DE 10 POSICIONES.....	160
TABLA 36 ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS RESULTADOS PRE-TEST LANZAMIENTO AL ARO EN SUSPENSIÓN SIN PASADOR DE 10 POSICIONES.....	161
TABLA 37 EVALUACIÓN DE LA EFECTIVIDAD PRE-TEST	162
TABLA 38 RESULTADOS POST - TEST TIRO AL ARO EN SUSPENSIÓN SIN PASADOR DE 10 POSICIONES	163
TABLA 39 ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS RESULTADOS DEL POST TEST	164
TABLA 40 EVALUACIÓN DE LA EFECTIVIDAD POT-TEST.....	164
TABLA 41 ESTADÍSTICAS DE MUESTRA ÚNICA	165
TABLA 42 PRUEBA DE MUESTRA ÚNICA.....	166
TABLA 43 CORRELACIONES.....	167
TABLA 44 COMPARACIÓN DE RESULTADOS DE EFECTIVIDAD ENTRE RESULTADOS DEL PRE-TEST Y EL POST TEST	167
TABLA 45 RESULTADOS PRE-TEST CUALITATIVO DE PATIÑO.....	168
TABLA 46 RESULTADOS POST -TEST CUALITATIVO DE PATIÑO	171
TABLA 47 COMPARACIÓN DE RESULTADOS ENTRE PRE-TEST Y POST –TEST.....	174

Resumen

Palabras claves: **Baloncesto, metodología, entrenamiento, técnica deportiva, táctica, lanzamiento.**

El presente trabajo tuvo como finalidad aplicar una metodología de entrenamiento de las acciones técnico-tácticas del lanzamiento de media distancia que incidan en el rendimiento deportivo en los jugadores de la selección de baloncesto, 12 deportistas del género masculino, estudiantes pertenecientes al colegio Institución Educativa Técnico Acuícola de Cascajal, en el corregimiento de Cascajal de la ciudad de Magangué, 16,00 + 3,5 años de edad, 55,06 + 2,8 krs de peso, 19,92 + 1,5 IMC. Este estudio se ubicó en una investigación de campo, de carácter cuasi-experimental. Se utilizó una población de 452 estudiantes de básica y media, pertenecientes a la institución citada y la muestra fue obtenida por el investigador. Para la recopilación de la información se implementaron una serie de test específicos, válidos y confiables tales como el tivre basket de (villa eat, 2012), test de lanzamiento al aro en suspensión de (Orozco, 2010) y un test de índole fenomenológico de (patiño y barrajon. 2014) para medir la efectividad en los aciertos. Los datos se procesaron con el programa SPSS y su análisis se fundamentó en análisis descriptiva. Se concluyó que la aplicación de la metodología propuesta tiene resultados significativos en la mejoría del nivel de los deportistas.

Se recomienda elaborar y crear nuevas estrategias y planes para que el desarrollo de la preparación física no sea visto como un castigo para el deportista sino al contrario sea motivante y divertido.

Introducción

El término de metodología en cuanto a su definición no es exacto y esto es lo que lo hace interesante a la hora de emprender una investigación en palabra de la Dra. Alfonso, M. (2014). Ella dice que “Este término se caracteriza por su naturaleza multidimensional, lo que hace difícil su conceptualización y precisión.

La metodología como teoría que estudia los métodos, examina métodos y técnicas (procedimientos) de adquisición de conocimientos en las ciencias, crea las premisas para hallar medios de conocimiento racionales y ayuda al perfeccionamiento de estos medios.

Forteza, A. (2014) afirma que la metodología del entrenamiento a adquirido un valor científico en su ejecución y se comprueba en las diferentes formas de aplicar la carga surgen combinaciones de métodos de entrenamiento que explicaremos más adelante. Es importante señalar que ningún método de entrenamiento es más universal que otro por excelencia. Todos los métodos responden a direcciones específicas de la carga, ningún método sustituye al otro.

Los métodos son el producto de una metodología de entrenamiento adquieren un carácter sistémico, cuando en el plan de carga, en una estructura determinada, en su distribución longitudinal se interrelacionan los componentes de la carga de entrenamiento en la dirección metodológica establecida por el propio método.

El baloncesto es un deporte que se compone de diferentes contenidos deportivos los mismo pasan hacer parte de los métodos de entrenamiento y los mismos son de carácter dinámico, cambiante en donde predominan aspectos como el salto, la estatura , la coordinación , la velocidad y por ende la precisión que se tenga a la hora de lanzar al aro.

El baloncesto es un deporte anaeróbico-aeróbico alternado. Los sistemas energéticos son usados muy cercano a los niveles máximos. Se necesitan entre 12 a 46 horas para recuperar todo el glucógeno en los partidos oficiales y topes. Debe trabajarse metodológicamente con profundidad en la zona de potencia anaeróbica-aláctica para las ofensivas rápidas, saltos, tiros en suspensión, acciones de 1 vs 1 y finales de partidos.

El baloncesto es un deporte de situación; de errores, de voluntades; donde más de la media de los atletas que utilizamos deben ser de temperamento colérico. Con capacidad para tomar decisiones en fracciones de segundos y enfrentando fuerte oposición.

Es por ello que el aporte del trabajo radica en armar una metodología que está fundamentada en un conjunto de métodos didácticos pedagógicos y del entrenamiento deportivo que permiten profundizar en una de las acciones técnico-tácticas más importantes del juego como lo es la acción técnico táctica del lanzamiento a canasta para ello Vera, J (2013) cuando se refiere al diseño de una metodología propone que se debe tener muy en cuenta la relación que hay entre el planteamiento de objetivos, contenidos formas de organización evaluación y la interconexión que debe haber entre lo biológico, fisiológico, bioquímico y los métodos variables, invariables y

competitivos que siempre permitan la realización del lanzamiento al aro buscando perfección motriz, memoria resolutive e inteligencia táctica.

Los fundamentos históricos, teóricos y metodológicos enfatizan en la importancia del entrenamiento deportivo con el fin de contribuir al desarrollo de la disciplina como tal en lo que respecta a los fundamentos técnicos del baloncesto y particularmente en el tiro al aro en suspensión o en correspondencia a la forma en que se juega actualmente en dicho deporte tanto en competiciones nacionales como internacionales.

Las acciones técnicas y tácticas son fundamentales dentro de la enseñanza de cualquier deporte de equipo porque se presentan en situaciones de oposición y colaboración donde tienen que resolverse ya sea de forma individual o colectiva y de forma inmediata o planificada con anterioridad.

Las acciones tácticas en el baloncesto, como juego de cooperación y oposición, tienen como objetivos anotar en el aro del contrario e impedir que anoten en el nuestro, tiene dos orientaciones, (ofensiva y defensiva) la que a su vez se divide en las acciones individuales, que crean las acciones de grupo que a su vez garantizan el desenvolvimiento de las acciones de equipo.

En este deporte el resultado depende del trabajo colectivo del equipo para lograr los objetivos.

El Baloncesto en nuestro país es un deporte profesional y se participa en ligas a través de

diferentes torneos nacionales e internacionales y su iniciación y fundamentación deportiva se da en las clases de educación física, los equipos de supérate intercolegiados y las escuelas de formación deportiva.

Los bajos resultados demostrados por una delegación nacional a nivel internacional sobre todo juegos panamericanos y olímpicos dependen de la poca importancia que se le da al trabajo técnico-táctico ofensivo dentro de un plan de trabajo que se debe estimular el pensamiento operativo del jugador, pero es en el deporte educativo en donde se debe empezar por las bases que requieren la formación de la inteligencia de juego del jugador moderno de baloncesto un jugador que sepa decidir, pensar, visualizar, y pronosticar la mejor decisión en la acción de juego.

El contexto en Colombia se resume en la utilización de diferentes formas de enseñar el baloncesto sobre todo copiadas y extrapoladas de metodología de entrenamiento de países europeos y de estados unidos que es donde se practican las mejores ligas del mundo estas metodologías se fundamentan sobre todo utilizando métodos analíticos para la reproducción de acciones y la global que permite jugar y entrenar al mismo tiempo.

El deporte del baloncesto en Colombia ha tenido un desarrollo innegable y en estos momentos se encuentra en evolución y perfeccionamiento estando entre los países de mayor desarrollo a nivel sur americano, estos resultados no son producto de la casualidad sino de un sistema de trabajo en el deporte, que es el que se aplica en las ligas, los clubes y las escuelas de formación deportiva todo esto a través de un proceso que lleva al niño desde la base hasta la

elite del deporte, en la base de esta se encuentran la educación física y el deporte, el eslabón de base (colegios, escuelas), que son las encargadas de descubrir al futuro deportista e iniciar al niño en el duro campo del entrenamiento deportivo.

El conocido pedagogo V. A. Sujolinski, (2008) expreso “Lo desaprovechado en la infancia, jamás se recuperará en los años de juventud y menos aún en una edad más madura, por esto la búsqueda del talento ha sido una de las principales tareas y problemas de los pedagogos de las diferentes ramas del saber y son variadas las estrategias que se han seguido en el mundo para descubrirlo, pues de ello dependen en gran medida las posibilidades de desarrollarse de cada cual, encontrar al niño con dotes especiales, capaz de llegar a la cúspide, es una tarea difícil e importante.

La selección deportiva solo puede ser resuelta con éxito a base de unos largos y minuciosamente preparados exámenes integrales de los practicantes. Un conjunto de métodos de investigación correctamente escogidos que contengan estudios de la personalidad, de la carga, de la fisiología, de la psicología y los aspectos de la acción de juego, lo que permitirán la aptitud deportiva de los escolares y sobre todo la correcta manera de enfocar los métodos de enseñanza y aprendizaje a través de diferentes metodologías integrales de entrenamiento.

Para mejorar el contexto en cuanto a las metodologías y orientaciones en Colombia se hace necesario desarrollar el deporte mediante un alto nivel de rendimiento y buscar desde niños competencias de alto impacto nacional e internacional que permita mejorar el desempeño de todos los fundamentos técnicos y las acciones tácticas de los jugadores lo que debe ser la esencia

de la preparación deportiva a través de un factor determinante de su preparación, este deporte como todos los juegos deportivos requieren de una preparación bien dirigida y planificada en donde se integran todos los componentes de la preparación deportiva como son los aspectos físicos, técnico-tácticos, psicológicos, y teóricos con la finalidad de obtener el mayor puntaje posible a través de diferentes tipos de lanzamiento a canasta que para ganar deben ser exitosos, es acá donde cobra importancia el constante desarrollo y entrenamiento del objeto de estudio que radica en las acciones más importantes de la ofensiva como lo son los lanzamientos de media distancia y la entrada al aro por derecha y por izquierda y otros aspectos de la preparación deportiva que permitan mejorar los procesos de entrenamiento.

La principal importancia de este trabajo radica en la elaboración de una propuesta metodológica que permita el entrenamiento a través de métodos globales integradores con componentes físicos y técnicos tácticos desarrollados al mismo tiempo lo que permitirá mejorar el rendimiento deportivo y la efectividad de los lanzamientos de los deportistas objetos de estudio. A partir de allí se estable el presente trabajo de investigación en cuatro capítulos principales los cuales resumiremos a continuación

Primer I capítulo, se da tratamiento a los pasos más fundamentales de la estructura del problema de investigación y su correcta relación que tiene con el objetivo general y el título además se plantea de donde surge, cual es la importancia del mismos y cuáles son los errores reales que justifican y fundamentan la investigación.

Segundo II capítulo, se agrupan diferentes tendencias de la fundamentación teórica en un marco teórico conceptual que tiene en cuenta antecedentes y conceptualizaciones todo esto reunido en un estado del arte en donde se encuentran las principales temáticas que dan respuesta al problema y a la temática objeto de estudio.

Tercer III capítulo, en este capítulo se describe la parte más importante de la investigación y es dejar en claro el aporte y esto se tramita a través de resolver la propuesta metodológica a través de sus tres fases que la componen y el aporte también radica en la especificidad que se da al tema ya que pocas investigaciones inclusive en Colombia sería una de las primeras que aplique el lanzamiento al aro a través de estructuras de planificación, método global y control pedagógico de la carga de entrenamiento.

Cuarto IV capítulo, en este capítulo se le da tratamiento estadístico a través del SSPS. 22 a los resultados de la investigación en donde se puede apreciar una mejoría técnica de la ejecución de la entrada al aro y el lanzamiento siempre con resultados a favor del post-test

Capítulo I

El problema

Descripción del problema

Hoy en día, no podemos avanzar mucho en la Preparación de los baloncestistas, si no nos acompañamos de las ciencias aplicadas, como la Biomecánica, Bioquímica, la Psicología y todas las formas de medir el rendimiento de los atletas. Las concepciones se modificarán por los aportes y logros científicos es por ello que el deporte está siendo investigado desde diferentes puntos interdisciplinarios y trasdisciplinarios en búsqueda de encontrar el mejor resultado deportivo esta investigación surge de estudiar la amplia clasificación técnica y táctica del baloncesto en donde podemos clasificar diferentes tipos de acciones de juego desde sencillas, combinas y complejas a raíz de la primera búsqueda bibliográfica en donde encontramos autores tradicionalistas como (Paz , 1987), (Zinin, 1982) y otros más contemporáneos como (crespo, 2014) y (Orozco y vera 2012) y teniendo en cuenta nuestro propio criterio y analizando el juego llegamos a la decisión de estudiar a fondo la acción técnico-táctica del lanzamiento como el fundamento que permite la finalización de las jugadas y por ende la consecución de puntos y así acercarse a la victoria.

El ataque en equipo es la base del éxito ofensivo en el baloncesto. Este esfuerzo coordinado de todos los jugadores se encamina a llevar el balón hacia el aro de adversario, a controlarlo y anotar.

La ofensiva en el baloncesto, de acuerdo con la dirección táctica, contempla dos sistemas: el de ofensiva rápida y el de posiciones. Pudiéramos incluir un eslabón intermedio y a nuestro criterio muy importante que es la transición ofensiva. En nuestro tema abordaremos solamente la ofensiva posicional y algunas situaciones especiales que se presentan en el juego con finalización o lanzamiento al aro específicamente desde media distancia.

Por lo tanto este problema surge de la falta de conocimientos que tienen la coordinación de deportes, los monitores de baloncesto y los profesores de educación física dentro de la región de Magangué.

En la revisión bibliográfica inicial se encontraron varios estudios abordados desde la técnica, la táctica y su clasificación y específicamente en su manifestación ofensiva, pero son muy pocos los que abordan directamente la acción técnico táctica del lanzamiento.

Las teorías y reflexiones de los autores que tratan la temática en la literatura son diversas, polémicas y resultaría interesante analizarlas; sin embargo, en esta investigación se abordará como se mencionó anteriormente solamente el tema de la técnica y la táctica en el deporte, de manera general y específicamente su manifestación en la ofensiva generándole importancia al lanzamiento.

La táctica es uno de los componentes de la preparación deportiva y muchos casos popularmente son definidos como la realización inteligente de jugadas de defensa y ataque utilizando la mayor eficacia y efectividad del movimiento o sea de los fundamentos técnicos del

deporte en este caso el baloncesto.

Autores como Rudik P. A. (1974), Kirkov, D. V. (1975), de la Paz, P.L.(1985), Weineck, J. (1988), Morales, A. (1995), Sampedro (1999), coinciden en que la táctica es el comportamiento racional y regulado sobre la propia capacidad de rendimiento del deportista, al combinar de manera inteligente hábitos y habilidades motrices desarrollados de forma individual y colectiva. Constituye el modo pensado, racionalizado, económico y planificado de utilizar la técnica.

Pensado, J. (2010) da una definición desde el punto de vista teórico en donde tiene en cuenta las posibilidades físicas, técnicas y psicológicas con la finalidad de determinarlos medios, modos y formas de llevar el juego frente a contrarios de diferentes niveles competitivos, seleccionar la mejor solución y alcanzar el máximo resultado.

En las referencias bibliográficas internacionales la táctica como teoría y metodología del entrenamiento deportivo se clasifica en defensiva y ofensiva investigadores como; Riera, J. (1999) y De la Paz, P. (2005).

Los aspectos metodológicos en el sentido del entrenamiento táctico ofensivo y defensivo son muy discutidos y controvertidos, hay autores tradicionalistas que plantea que primero se debe entrenar la defensiva y posteriormente la ofensiva y hay otros que plantean que la clasificación técnica y táctica tanto ofensiva como defensiva debe ser trabajada al mismo tiempo utilizando diferentes formas jugadas como acciones simplificadas de juego. Para determinar cuáles sistemas tácticos ofensivos de juego pueden ser empleados, resulta importante conocer las

características de los jugadores, así como el nivel de preparación física, técnica, táctica, psicológica y teórica que posean estos y a partir de ese momento concebir las formas de ataque del equipo. El éxito de los sistemas de juego o de una determinada combinación consiste en que le sea asignada a cada jugador, de acuerdo con su función y habilidades, la tarea que debe realizar para lograr el objetivo propuesto. No basta con que los atletas dominen los fundamentos del juego, sino que los sepan emplear en determinadas situaciones para solucionar los problemas que se presentan, es aquí donde cobra la importancia de profundizar

En la acción más importante de la ofensiva como lo es el lanzamiento a canasta; es a partir de esta acción donde describimos los principales errores reales que justifican la realización de la presente investigación, pudiéramos a manera de síntesis enlistar los siguientes:

- Errores fundamentales en la enseñanza y entrenamiento de la ofensiva en el baloncesto lo que está produciendo deportistas con dificultades motrices básicas en los movimiento del lanzamiento a canasta.
- Fallas en la efectividad de los tiros a canasta y todas sus posibles formas de ejecución como por ejemplo el lanzamiento por debajo del aro.
- Improvisación en las jugadas de ataque.

El objeto de estudio radica en unirle a los diferentes métodos de entrenamiento del baloncesto una metodología que permita la realización de ejercicios de finalización con lanzamiento al aro que permita mejorar la efectividad y ejecución de la técnica de esta importante acción técnico-táctica de ofensiva es por ello que la pregunta principal de la investigación la daremos a

conocer a continuación:

Formulación del problema científico

¿Cuáles son los efectos de la metodología de entrenamiento de la acción técnico-táctica del lanzamiento al aro en los jugadores de la selección de baloncesto de la Institución educativa técnico acuícola Cascajal?

Objetivo General

Diseñar una metodología de entrenamiento a través de métodos globales integradores de la acción técnico-táctica del lanzamiento al aro en los jugadores sub 16 de la selección de baloncesto de la Institución educativa técnico acuícola Cascajal

Objetivos específicos

- Indagar la literatura en relación a las metodologías del entrenamiento ofensivo del doble ritmo y el lanzamiento en el baloncesto sobre estudio de libros, artículos y programas.
- Diagnosticar a través de test específicos tales como tivre-basket, test de lanzamientos de diez posiciones y test cualitativo la acción técnico-táctica del lanzamiento al aro en los jugadores sub 17 de la selección de baloncesto de la Institución educativa técnico acuícola Cascajal.
- Elaborar la metodología propuesta para el entrenamiento de la acción técnico-táctica del lanzamiento al aro en los jugadores sub 17 de la selección de baloncesto de la Institución educativa técnico acuícola Cascajal.
- Aplicar a través de una intervención corta la metodología de entrenamiento de la acción

técnico-táctica del lanzamiento al aro en los jugadores sub 16 de la selección de baloncesto de la Institución educativa técnico acuícola Cascajal.

- Comprobar la efectividad de la metodología propuesta a través de análisis de resultados de pre-test y post-test.

Justificación

Para tener éxito en la práctica del baloncesto sus diferentes teorías tacto analíticas como globales se fundamenta y justifican en el reglamento ya que este determina las condiciones y limitaciones en las que los participantes se relacionan con el balón, el espacio, el tiempo, los compañeros y los adversarios. Por tanto, las reglas son las que dan sentido a las distintas acciones técnico- tácticas que pueden realizar, los jugadores, es decir, los medios técnicos y tácticos son una consecuencia de la puesta en práctica de las reglas del juego. (Garoz, 2005; Cárdenas y Alarcón, 2010).

Sin embargo, Arias, Argudo y Alonso (2011) realizan una revisión bibliográfica sobre las metodología de enseñanza y entrenamiento del baloncesto y explican a fondo los diferentes pasos que hay que tener en cuenta para enseñar a través de los niveles de complejidad, el descubrimiento guiado y la asignación de tareas para ir automatizando toda una serie de accionares motores que permitirán el dominio de fundamentos técnicos del juego.

Wright (2014) confirma la necesidad de abrir líneas de investigación relacionadas con las reglas, con las acciones técnicas y la interconexión de las situaciones tácticas en el deporte. En esta línea, es difícil encontrar publicaciones que describan específicamente en cada deporte la

relación de los medios técnico-tácticos con los ejercicios y menos aún que lo aborden desde un punto de vista científico (Ortega, Piñar, Salado, Palao, & Gómez, 2012). En este sentido, se analizaron los temas de los artículos de *Clinic*, una de las revistas específicas de baloncesto más importantes del mundo (Vizcaíno, 2011). De los 65 artículos revisados, 31 de ellos tratan los fundamentos técnicos y tácticos del deporte sus reglas, clasificación y algunos pasos metodológicos, lo hacen desde el punto de vista de la formación e iniciación en categorías de base. Profundizando un poco más, podemos señalar que ninguno de ellos hace referencia o plantea una secuenciación en cuanto al proceso de enseñanza-aprendizaje de las reglas, y combinación complejas que se dan en la acción real de competencia en las categorías de formación. De igual manera, en los artículos revisados tampoco se aborda la importancia del aporte que dan los entrenadores que radican desde transmitir su experiencia práctica hasta la obtención de buenos resultados deportivos y de su relación de las reglas y de su aprendizaje en cada etapa de preparación deportiva.

Por otra parte, el baloncesto, como deporte de cooperación-oposición es definido como un juego de resolución de problemas (Cárdenas, Piñar y Baquero, 2001). Por esta razón otros entrenadores aportan a la práctica del baloncesto tales como Contreras, De la Torre, y Velázquez (2013) y Cárdenas y Alarcón (2014) recomiendan la enseñanza de este deporte partiendo de la comprensión del juego (aspectos tácticos) antes que el aprendizaje de las acciones motrices (aspectos técnicos). Gréhaigne, Godbout, y Bouthier (2015) reflexionan sobre el marco en el que se desarrollan la toma de decisiones de los jugadores, el reglamento. De lo que se deriva que la formación de jugadores inteligentes en baloncesto, es decir, que sepan resolver los problemas con decisiones adecuadas, comenzaría por el conocimiento y comprensión de las reglas del juego

y su aplicación en los diferentes contextos defensivo y ofensivos ya que en una investigación es imposible abordar todos los aspectos de la preparación deportiva esta investigación profundizara en la acción técnico- táctica del lanzamiento al aro pudiéndose considerar como la más importante ya que nos permite conseguir puntos y por ende la victoria.

La enseñanza y entrenamiento del baloncesto se ha abordado, tradicionalmente, atendiendo al desarrollo y mejora de la capacidad técnica individual de los jugadores, sin apenas atender ni otorgar la importancia necesaria a otros elementos del juego que, especialmente en esta etapa, deberían primar, como pueden ser los tácticos, psicológicos y los que nos van a ocupar especialmente en este estudio de intervención como lo son los lanzamientos a canasta y los contenidos técnicos y tácticos que de estos se derivan.

Esta investigación se sustenta por el poco conocimiento teórico que ostenta todo el personal de deportes que laboran en esta región de Magangué, y que es fundamental para la buena preparación y sistematización en la planificación de metodologías deportivas que ayuden a mejorar el desarrollo deportivo de la región y el rendimiento de los jugadores de baloncesto.

Por esto será un buen aporte a los entrenadores de baloncesto para que actualicen sus conocimientos y a través de esta propuesta se tenga un documento guía que sirva como por ejemplo como se debe intensificar y variar sus sesiones de entrenamiento y así mejorar las acciones técnico-tácticas ofensivas más importantes en este deporte como el lanzamiento a canasta.

El baloncesto a través de la educación y perfeccionamiento causa muchos beneficios en el organismo de los jugadores y ayuda a la formación de hábitos motrices adecuados. Si al joven se le da la libertad de realizar las tareas motrices como él desee, creará hábitos motrices con técnicas inadecuadas, grandes errores y no se le podrá guiar hacia la formación de un gran jugador de baloncesto. El juego de baloncesto es universal, así mismo su técnica, la cual, encierra reglas que se deben cumplir, es por eso, que para poder enseñar correctos hábitos motrices se necesita tener claridad sobre todos los componentes necesarios en la enseñanza - aprendizaje del baloncesto (organización, metodología, planificación, medios técnicos, etc.), permitiendo con ello que los jóvenes practiquen el baloncesto con imaginación y análisis, pero al mismo tiempo guiándolos hacia una maestría deportiva que sólo se logrará con un trabajo estructurado y bien organizado.

Dentro de este proceso de enseñanza se utilizó un método de entrenamiento global donde la técnica no se trabaja de forma aislada, sino en un contexto real de juego, donde balón, compañeros, y adversarios deben estar siempre presentes. De este modo, el jugador aprende cuándo y por qué realiza cada acción y se produce mayor transferencia del entrenamiento al juego, siendo una formación más lógica y cercana a la naturaleza del baloncesto. En este método, el deportista participa activamente en su aprendizaje, interviniendo cognitivamente, provocando mayor transferencia entre los conocimientos previos y los nuevos, tratando de conseguir que el aprendizaje sea significativo.

En relación con estudios e investigaciones referentes a sistemas ofensivos, nos encontramos con que Tavares y Gómez (2003) quienes llevaron a cabo una investigación con el objetivo de

definir y comparar los procesos ofensivos en baloncesto mediante el análisis cuantitativo de variables técnico-táctica que se encargan más de la cuantificación de las acciones que del entrenamiento de las mismas , Otras investigaciones sobre sistemas ofensivos se centran sobre determinar el índice de intensidad del trabajo en equipo ofensivo. Sobre esta línea de trabajo Bazanov, Haljand y Vohandu (2005).

No obstante en relación a el lanzamiento de media distancia son pocas las investigaciones y escritos sobre esta temática es por ello que nos propusimos escribir una metodología que apunte en esta dirección.

Esta investigación es importante desde varios puntos de vistas los más importantes radican en la utilización del baloncesto como un contenido principal de la clase de educación física en lo que gran parte de esta investigación se puede utilizar como un referente para el proceso de enseñanza – aprendizaje de la clase de educación física, este trabajo también sirve como guía para elaborar planificaciones de deporte educativo en cuanto a las escuelas de formación deportiva de baloncesto se refiere y permitirá actualizar el conocimiento de entrenadores en cuanto a la ofensiva y su profundización motivando el diseño de nuevos métodos y medios específicos de la acción técnico- táctica del lanzamiento y su interconexión con las diferentes direcciones del entrenamiento deportivo.

Capítulo II

Marco teórico

Antecedentes

Castro, Y. (2008), *Cómo mejorar la efectividad en el tiro libre y el tiro en suspensión de un equipo de baloncesto masculino de primera categoría*, *Lecturas: educación física y deportes*, 13, N° 126, (<http://www.efdeportes.com/efd126/co-mejorar-la-efectividad-del-tiro-libre-en-baloncesto.htm>).

Resumen: Para la obtención de altos resultados en el deporte de Baloncesto se requiere de un nivel de conocimiento teóricos adecuado en diferentes dimensiones, tanto psicológicas, físicas y técnicas de estos factores depende el progreso y el desarrollo del deportista, entre ellos ocupa un lugar destacado los de índole técnicos-tácticos que se ejecutan con balón a la ofensiva; dando a conocer que en los últimos tiempos existe una deuda en la efectividad de algunos elementos técnicos ofensivos, el objetivo de nuestro artículo es la valoración un sistema de acciones complementarias que ayudaran a mejorar la ejecución de estos elementos, para ello se hizo una búsqueda bibliográfica para sintetizar los presupuestos metodológicos aplicados por varios entrenadores dentro y fuera del territorio, la observación representa el método para valorar la efectividad del sistema de acciones como elemento técnico base de nuestro artículo.

Aporte a la investigación: en esta investigación se toma como aporte el afianzamiento en conocimientos teóricos y una profundización en acciones prácticas para mejorar el rendimiento de la ejecución del tiro en el baloncesto. También aporta en la elaboración de un protocolo de

observación muy útil para tener datos concretos sobre el nivel y rendimiento en la técnica de los tiros y la entrada en doble ritmo.

MARTINEZ, R., CRESPO, R., (2014). Ejercicios para mejorar la enseñanza del tiro básico en los jugadores de baloncesto, categoría 11 y 12 años del combinado deportivo 6 'La Conchita' del municipio Pinar del Río. Lectura: Educación Física y Deporte, 18, N° 188, (<http://www.efdeportes.com/efd188/enseñanza-del-tiro-basico-en-baloncesto.htm>).

Resumen: El siguiente trabajo de diploma utiliza la observación a los entrenamientos realizados para definir el problema a investigar y proponer un conjunto de ejercicios, el cual corrobora a través de las entrevistas al personal técnico encargado de la preparación de los mencionados jugadores y el resto de los profesores del combinado deportivo “La Conchita”. Es entonces a partir de estos dos métodos que se lanza a la búsqueda de información de todo tipo en función del proceso de enseñanza y aprendizaje, logrando estructurar un conjunto de ejercicios para la enseñanza del tiro básico con una mano sobre el hombro como forma más asequible, garantizando su correcta ejecución y la afectividad acorde a estas edades.

Aporte a la investigación: se toma como aporte el afianzamiento en conocimientos teóricos para apoyar el proceso de la investigación. Se toma el conjunto de ejercicios propuestos en esta investigación para así esclarecer el procedimiento efectivo y ayude a la consecución de nuevos procesos de enseñanza de la técnica del tiro en el baloncesto.

Ruiz, J., (2007). Propuesta de test para la evaluación de la efectividad de los tiros de tres puntos en el baloncesto. Matanzas (Cuba). Portaldeportivo.cl La Revista Año 1 N° 1.

Resumen: 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 HalWissle (2000).”Los grandes tiradores no nacen, se hacen”. Dentro de la gama de acciones que realizan los técnicos y especialistas con el objetivo de mejorar esta faceta del juego se encuentra las sesiones de tiro, las correcciones del gesto técnico, la buena preparación física y psicológica de los atletas, todo ello unido a la evaluación. En la bibliografía consultada por el autor, existen varios test para evaluar los tiros al aro los cuales fueron sometidos a análisis donde se pudieron detectar algunas situaciones problemáticas, entre ellas la falta de información, lo cual afecta el proceso de evaluación de los tiros al aro partiendo de esta situación. En el presente trabajo nos trazamos como objetivo comprobar la objetividad y la eficacia de las pruebas propuestas respecto a algunas utilizadas tradicionalmente para la evaluación de los tiros de tres puntos en el baloncesto. Los métodos científicos utilizados fueron la medición, observación, cualimetría y análisis de documento, los datos obtenidos fueron procesados en programas computarizados como Microsoft Word y Excel, donde se pudo hallar valores máximos, valores mínimos, promedios y coeficientes de correlación. Los resultados obtenidos en dicho proceso nos permitió arribar a la conclusión de que los resultados obtenidos en las pruebas propuestas por el autor tienen mayor relación con los resultados que alcanzan los atletas en los partidos que las de las pruebas tradicionalmente utilizadas por los entrenadores, lo cual denota que las pruebas propuestas son una forma más objetiva y eficaz de evaluar los tiros de tres puntos en el baloncesto.

Aporte a la investigación: se toma como aporte el afianzamiento en conocimientos teóricos para apoyar el proceso de la investigación. Se toman varios test consultados por el autor para

evaluar los tiros al aro los cuales se utilizaran y se someterán a análisis para poder adaptarlos y así cumplir los objetivos formulados en la investigación.

ARJONILLA, N., (2009). Incidencia de los factores distancia, tiempo, fatiga y concentración en la efectividad en el baloncesto. Tesis doctoral, Universidad de las palmas de gran canaria, España.

Resumen: El propósito de este estudio ha sido, por una parte, analizar los factores que influyen en la eficacia del lanzamiento a canasta en baloncesto, y por otra, conocer el perfil de los jugadores más eficaces en cada equipo. Parámetros como la distancia, la fatiga, el tiempo de ejecución y la concentración fueron estudiados para un mayor conocimiento de la eficacia del lanzamiento. Se desarrolló un test de tiro para medir la efectividad y la incidencia de las variables anteriormente mencionadas, el test NAL nos proporcionó información de cada una de las variables y reveló al jugador con el perfil más efectivo. Los datos necesarios para el desarrollo de la investigación se recogieron en diversas universidades del Estado de Tennessee, EEUU. Se utilizó una muestra constituida por un total de 95 jugadores, de los cuales 71 eran hombres y 24 mujeres de diferentes universidades del estado. Los sujetos contaban con una gran experiencia como jugadores de baloncesto 10.65 ± 3.89 años de media los hombres y 9.58 ± 3.37 años de media las mujeres. El estudio se concretó en dos diferentes fases: la investigación de campo, en la que los jugadores realizan el test NAL y, la contestación a un cuestionario en el que respondían 144 preguntas de un test de concentración y atención (TAIS). El test de tiro fue validado con jugadores de categorías junior y EBA del Club de Baloncesto Gran Canaria, encontrando una buena reproducibilidad y fortaleza interna que nos permitió utilizar este instrumento con garantías de mediciones estables y consistentes (Alfa de Cronbach de (0.938)

con intervalos de confianza (IC-95%) de 0.702 y 0.969. Los resultados obtenidos a partir de la aplicación del test NAL para evaluar la efectividad en el tiro a canasta demuestran las hipótesis experimentales enunciadas en el estudio:

1. El lanzamiento a canasta es un elemento técnico del baloncesto en el que la efectividad tiene una dependencia multifactorial.

2. El peso de los diferentes factores determinantes cambia en función de los parámetros personales, de los comportamientos tácticos individuales y de las situaciones específicas del juego.

Aporte a la investigación: en esta investigación se toma como aporte el afianzamiento en conocimientos teóricos y una profundización en acciones prácticas para mejorar el rendimiento de la ejecución. Se toma como aporte en esta investigación el análisis de los factores que inciden en la eficacia del lanzamiento en el baloncesto, ya que el autor dice que estos factores disminuyen el rendimiento de los jugadores, esto con el objetivo de realizar una metodología teniendo en cuenta estos factores. También se toma como aporte el desarrollo y validación de un test, el cual se realiza con las características necesarias para realizar esa investigación, donde se da a conocer al jugador con el perfil más efectivo.

SABIDO, R., CABALLERO, C., MORENO, F., (2009). Análisis de la variabilidad entre diferentes situaciones en el lanzamiento de tres puntos en baloncesto. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, vol. V, núm. 17, PP. 76-87, (<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=71011947007>)

Resumen: La gran cantidad de grados de libertad durante la ejecución de un movimiento deportivo permite describir diferentes niveles de variabilidad. En el estudio del lanzamiento de baloncesto ha existido gran interés por conocer las características de la ejecución óptima del lanzamiento, pero son menos los trabajos que se han interesado en investigar la influencia de la variabilidad en el rendimiento. El presente trabajo pretende conocer cómo afecta a la variabilidad de la ejecución la presencia de un oponente y la modificación de la acción previa al lanzamiento. Diez sujetos ejecutaron veinte lanzamientos de tres puntos, diez lanzamientos en situación denominada estándar, y diez en situación de variabilidad. Distintas variables de la técnica de tiro fueron analizadas mediante técnicas de fotogrametría. Las principales diferencias en la variabilidad del lanzamiento entre ambas situaciones se encontraron para el ángulo de salida del balón y la separación de los pies del lanzador. La comparación entre los sujetos de menor y mayor rendimiento determinó que la variabilidad en la altura del salto es mayor en el grupo de menos éxito. La principal conclusión es que las modificaciones del entorno influyen en la variabilidad del movimiento, por lo que dichas modificaciones deben ser consideradas en las tareas de entrenamiento.

Aporte a la investigación: la variabilidad estudiada por el autor en esta investigación nos dice que esta tiene mucha importancia y hay que conocer las características de esa variabilidad para evitar que el bajo rendimiento llegue muy temprano en la competencia. Al conocer la variabilidad hay que tenerla en cuenta al realizar la metodología propuesta, para que el nivel de destreza se relacione a una mayor capacidad de adaptación a estas situaciones inducidas.

CRESPO, R., (2012). *Alternativa experimental para el proceso de entrenamiento del tiro con los jugadores de mini baloncesto de Alonso Rojas, en Consolación del Sur, Lecturas: educación física y deportes, 17, N° 174, (<http://www.efdeportes.com/efd174/tiro-basico-con.los-jugadores-de-mini-baloncesto.htm>).*

Resumen: El siguiente trabajo investigativo, ofrece la oportunidad de verificar la aplicación de una nueva forma de enseñanza del tiro básico o tiro con una mano sobre el hombro para los jugadores de mini baloncesto del Área de Alonso Rojas en Consolación del Sur. El autor de este trabajo utilizó dos grupos de trabajo, escogidos al azar entre los niños que forman el equipo de jugadores del municipio, debido a la necesidad de mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje de tan importante fundamento del juego. Como métodos investigativos fundamentales, se destacan la observación de forma encubierta, el experimento y la medición, los que permitieron llegar al resultado final y arribar a las conclusiones que se ven como resultado final del trabajo. Mediante este trabajo el autor demuestra que el proceso de enseñanza puede y debe ser perfeccionado; más que ello adaptado a las características del personal con que se está trabajando, máxime cuando se está buscando un resultado superior, como suele suceder en la práctica del deporte, en este caso en el juego de Baloncesto.

Aporte a la investigación: en este trabajo podemos tomar los conocimientos teóricos sobre los métodos utilizados en la investigación, como los métodos teóricos y métodos empíricos. También aporta la forma como se evalúa los test ya que estos los evalúa por medio de logros y les da una puntuación a cada uno de ellos y así dar un nivel de experiencia a cada jugador para así poder aplicar la metodología propuesta.

CORTEZ, O. & BARQUINM., 2013. Las capacidades coordinativas y su influencia en la ejecución de los lanzamientos del baloncesto en los deportistas de la categoría sub 14 de la liga deportiva cantonal de mocha. Tesis de Maestría, Universidad Técnica de AMBATO, ECUADOR.

Resumen: En el cantón Mocha, es preciso incursionar en el ámbito deportivo, en la especialidad de baloncesto, fundamentalmente con ejercicios metodológicos novedosos de alto impacto, que motiven a los atletas, principalmente al desarrollo de las capacidades coordinativas, que permita a los atletas de la liga deportiva del cantón Mocha, iniciarse en el baloncesto de una forma adecuada. Es triste observar a los jóvenes deportistas, la ausencia técnica para desenvolverse en este complejo deporte del baloncesto, principalmente en la ejecución de los lanzamientos. Este fenómeno se mira por el poco interés de los entrenadores en mejorar cada día la forma de realizar las sesiones de entrenamiento, cumpliéndolas empíricamente. Por lo tanto se hace indispensable analizar la influencia de las capacidades coordinativas en el baloncesto básicamente en la ejecución de los lanzamientos, en los deportistas seleccionados del cantón Mocha. El Baloncesto es un deporte que exige una riqueza técnica impresionante, por lo que el atleta debe estar muy bien dotado y dominar casi a la perfección los fundamentos técnicos. Ésta investigación pretende fomentar y concientizar a los atletas el gran valor de trabajar seriamente las capacidades coordinativas para poder dominar la técnica, y por consiguiente la ejecución correcta de los diferentes tipos de lanzamientos en el baloncesto.

Aporte a la investigación: en este trabajo le aporta a mi investigación la importancia de desarrollar tareas de coordinación dentro de los planes estratégicos para mejorar la técnica del

tiro y la entrada en doble ritmo. Crear planes y estrategias novedosas para el perfeccionamiento de las capacidades condicionales y que las vean como algo divertido y no frustrante.

IZQUIERDO, R., (2004), Una Alternativa Metodológica para la Enseñanza del Baloncesto en 7mo Grado, ciencia Holguín, 10(2), (<http://www.ciencias.holguin.cu/index.php/cinciasholguin/article/view/267>).

Resumen: Aborda el problema referido a las insuficiencias de la enseñanza del Baloncesto mediante la Educación Física en 7mo Grado, que limita la participación y el rendimiento docente de los estudiantes de las secundarias básicas del municipio de Holguín, durante el desarrollo de la clase. La investigación tiene como objeto de estudio el proceso docente educativo de la Educación Física como campo la enseñanza de ese deporte a través de la Educación Física en el grado citado. Se elabora una metodología que posibilita una mayor participación de los estudiantes y un rendimiento docente superior, sustentado en el modelo integrado a través de situaciones de aprendizaje jugadas.

Aporte a la investigación: en esta investigación nos aporta una metodología muy útil para la enseñanza del baloncesto como unidad curricular dentro de las instituciones que es la metodología integral que como su nombre indica, es el de integrar conocimientos, es decir que no existe fraccionamiento para la obtención de conocimientos necesarios para el aprendizaje de los juegos deportivos en este caso el Baloncesto ya que estos modelos están integrados para la enseñanza de la Educación Física sobre la base de situaciones de aprendizaje a través del juego, es parte inseparable del proceso docente educativo.

OROZCO, A. & VERA, J., (2012), La enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos en la asignatura de baloncesto en la Escuela Nacional del Deporte, Cali. Lecturas: Educación Física y Deporte 17 - N° 169, (<http://www.efdeportes.com/efd169/fundamentos-tecnicos-en-baloncesto.htm>).

Resumen: Este trabajo es producto de la investigación realizado en la maestría en ciencias de la actividad física y del deporte de la Universidad de Pamplona en el cual se presenta un modelo pedagógico el cual quiere acercarse a la realidad del proceso de enseñanza-aprendizaje de esta disciplina deportiva. El modelo pedagógico de la asignatura de baloncesto está orientado al proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de la Escuela Nacional del Deporte, cuyo contenido y metodología abarcan la interconexión de contenidos y cargas de la preparación Física, técnica y táctica. El propósito del trabajo es brindar los parámetros para un adecuado modelo, pedagógico y metodológico de la enseñanza de los fundamentos técnicos de baloncesto, cuyo objetivo fundamental es satisfacer la gran necesidad de crear un documento directriz permitiendo que los profesores y entrenadores logren de manera más fácil el desarrollo multilateral del joven y lo encaminen en el aprendizaje de conocimientos, habilidades y hábitos correctos. El modelo presentado y los resultados obtenidos elaborados y aplicados sobre los métodos científicos, elevaron en el grupo experimental el nivel de probabilidad y la confiabilidad del proceso de enseñanza-aprendizaje del baloncesto y se estableció un nuevo modelo que puede ser utilizado para el correcto aprendizaje de los fundamentos técnicos del mismo.

Aporte a la investigación: en este trabajo investigativo nos aporta modelos pedagógicos en los cuales se aplica en el proceso de enseñanza aprendizaje así sea que se haya aplicado en la asignatura perfeccionamiento deportivo I de la escuela nacional del deporte de Cali.

SUAREZ, G., CARDOZO, M., ROJAS, Y., (2014), *Ejercicios para aumentar la efectividad del tiro básico en las clases de baloncesto con alumnos de 11° grado. Lectura: Educación Física y Deporte*, 18, N° 189, (<http://www.efdeportes.com/efd169/fundamentos-tecnicos-en-baolncesto.htm>).

Resumen: El presente trabajo tiene como objetivo general valorar la influencia de una propuesta de ejercicios para aumentar la efectividad del Tiro básico en los alumnos de 11no grado en las clases de Educación Física en la unidad baloncesto. Se escogió la encuesta realizada a los alumnos y a los especialistas en el tema del territorio con vasta experiencia en este deporte, además fueron empleados la medición y el análisis de documentos, cuantificándose los resultados mediante el cálculo porcentual. Para la realización del mismo se escogió una muestra de 20 alumnos de una matrícula de 56 con que cuenta el 11° grado en dicha institución una vez separados los eximidos de la Educación Física, lo que representó el 35,7 %. El proceso investigativo nos permitió arribar a conclusiones a partir de la motivación observada en los alumnos ante el empleo de actividades fuera de las que comúnmente se utilizan en las clases de baloncesto cuando se trabaja esta temática, lo que sin dudas permitirá el alcance de los objetivos propuestos en las etapas planificadas para su aplicación. Mediante el diagnóstico inicial pudimos constatar que existen dificultades tanto en el dominio de la técnica como en la fuerza de brazos, fundamentalmente en las hembras cuestión esta imprescindible para una correcta ejecución de este elemento técnico. Se concluyó corroborando la hipótesis planteada al aumentar la efectividad del tiro básico en el 60 % de los estudiantes, mejorando además los procedimientos o mecanismos para efectuar el mismo.

Aporte a la investigación: en este trabajo se observó un aporte significativo en cuestión de metodología implementada en una institución en el curso de 11° donde se implementó una serie de actividades prescritas para la mejora del tiro básico y mostraron una motivación diferente a las actividades planteadas.

Otros estudios que de forma general aportan a nuestra investigación:

En la metodología de investigación aplicada al proceso de entrenamiento deportivo de las acciones técnico tácticas y del lanzamiento en sus diferentes expresiones principalmente en el de media distancia los autores estudiados a través de sus publicaciones en revistas indexadas de alto impacto internacional entre otros fueron los siguientes (Lafuente, 2015) , (Vizcaíno, 2014) , (Claramunt y Balagué. 2014) , (Olivero, y Comí. 2013) , (Patiño y López. 2014) a continuación referenciaremos sus aportes que realizan a la investigación los cuales se relacionan con el entrenamiento de la técnica, de la táctica y del lanzamiento a canasta estos y otros autores encontrados en el cuerpo del trabajo soportan el discurso teórico de la investigación.

Lafuente, (2015) aporta los factores contextuales y personales en el rendimiento en los tiros libres en el baloncesto.

Resumen: El Reglamento del Baloncesto regula, de forma precisa, las condiciones en que se lanzan los tiros libres: la distancia de lanzamiento, la altura del aro, el tiempo disponible para lanzar y la colocación del resto de jugadores. Estas condiciones hacen que, el tiro libre en baloncesto, sea una típica destreza autorregulada dentro de un deporte dinámico de colaboración-oposición. Por todo esto, después de la entrada en bandeja sin oposición, el tiro libre es

considerado el tiro más fácil del baloncesto. A pesar de todo lo anterior, durante los partidos, es frecuente observar variaciones en los porcentajes de acierto que no pueden explicarse por cambios en el nivel de dominio de la destreza. La explicación a estas variaciones en el rendimiento parece deberse a variaciones en el estado psicológico del jugador en el momento del tiro libre.

Aporte a la investigación: El aporte general de esta tesis de investigación ha sido el rendimiento en los tiros libres lanzados en los momentos decisivos de los partidos. Para ello se ha analizado la presencia de situaciones potencialmente estresantes habituales en el desarrollo de los partidos de baloncesto, así como la influencia de variables personales moderadoras de la relación entre las situaciones potencialmente estresantes y las manifestaciones de la respuesta de estrés. Además, se ha estudiado el estado psicológico del jugador antes del tiro libre y la influencia de los factores personales, señalados anteriormente, en dicho estado psicológico

Dra. Vizcaíno, (2014) aporta en su tesis doctoral la iniciación al baloncesto a través del aprendizaje de las reglas.

Resumen: En el baloncesto, como en el resto de los deportes, el reglamento determina las condiciones y limitaciones en las que los participantes se relacionan con el balón, el espacio, el tiempo, los compañeros y los adversarios. Por tanto, las reglas son las que dan sentido a las distintas acciones que pueden realizar los jugadores, es decir, los medios técnicos y tácticos son una consecuencia de la puesta en práctica de las reglas del juego.

Aporte a la investigación: En primer lugar, una fase de Diagnóstico, en la que se estudiaron aspectos como el análisis de los reglamentos, se indagó acerca de la opinión de expertos, árbitros y entrenadores sobre la importancia de las reglas en la iniciación al baloncesto y, por último, se analizó a través de un grupo de expertos qué medios técnicos y tácticos surgen a partir de las reglas. Los datos de esta fase se recogieron a través de instrumentos cualitativos (análisis de textos, entrevistas y grupo nominal) y cuantitativa a través de un cuestionario. Con todos los datos extraídos se llevó a cabo la segunda fase en la que se diseñó y evaluó un proyecto de intervención, que se desarrolló en la localidad onubense de Palos de la Frontera, con un grupo formado por 12 jugadores de edades comprendidas entre los 6 y los 7 años y su entrenadora. El proceso se valoró a través de métodos cualitativos como diarios, ciclos de supervisión y audios y cuantitativa a través de observación de partidos. Los principales resultados referentes a este estudio no se relacionan con la acción técnico táctica del lanzamiento por lo tanto Se concluye que las reglas son importantes en el proceso de enseñanza y aprendizaje en la iniciación, siendo las cuatro reglas más importantes las de pasos, dobles, líneas delimitadoras del espacio y faltas personales. A partir de las cuales se desarrollarían los medios técnicos y tácticos.

Claramunt y Balagué. (2014) aportan las Influencias de las instrucciones técnicas en la efectividad del tiro en baloncesto.

Resumen: La administración de feedback dirigido al movimiento para conseguir una ejecución correcta y mejorar la efectividad de los gestos técnicos es una práctica común entre los entrenadores de baloncesto. Sin embargo, durante la última década se ha cuestionado su efectividad en determinadas situaciones y se relativizado el interés de su aplicación. Nuestro objetivo es comparar la efectividad del tiro de media distancia en jugadores de baloncesto en dos

situaciones distintas: sin instrucciones ni feedback técnico (A) y con instrucciones técnicas y feedback externo sobre la ejecución del movimiento (B). Han participado en el estudio 8 jugadores de categoría cadete de máximo nivel estatal. Los resultados muestran que la efectividad (por días, series y tiros lanzados) es mayor en la situación A. Se concluye que se consiguió mayor porcentaje de aciertos en la intervención con feedback externo basado sólo en el resultado de la acción que en la guiada además por instrucciones y feedback técnico. Los resultados obtenidos cuestionan la efectividad de la administración de feedback técnico relacionado con un modelo ideal de lanzamiento.

Aporte a la investigación: Este trabajo de investigación aporta el análisis por sesiones de entrenamientos como en las series y tiro a tiro se consigue mayor porcentaje de aciertos con una intervención basada en un feedback externo basado sólo en el resultado de la acción que en la guiada además por instrucciones y feedback técnico.

*Los entrenadores de la federación española de baloncesto el profesor (Olivero, y Comí. 2013)
Aportan la génesis y etapas evolutivas del baloncesto como deporte contemporáneo.*

Este estudio histórico nos permite resumir a través de su lectura y análisis cómo ha evolucionado el baloncesto contemporáneo y así responder a la evolución técnica y táctica de este deporte.

En estos cien años se ha recorrido un largo y fructífero camino hasta situar el baloncesto entre los deportes más conocidos y practicados de nuestro planeta y el primero, sin duda, entre los de pista cerrada. Substraído de la incertidumbre de la atmósfera y el terreno agresivo, se constituye

como una réplica de la producción industrial que bajo su amparo nació, creció y superó los avatares de su época y anticipándose a la obsolescencia que siempre acecha, se ha convertido en uno de los símbolos de modernidad más rabiosa y un ejemplo para otros deportes de equipo. Como todo deporte, el baloncesto ha pasado por unas etapas de evolución desde donde se extraen cinco etapas básicas de evolución histórica de este deporte que son:

- 1ra etapa: nacimiento y orígenes (1891- 1915).
- 2da etapa: desarrollo (1915-1930).
- 3ra etapa: institucionalización (1930- 1945).
- 4ta etapa: consolidación internacional (1945-1975).
- 5ta etapa: deporte espectáculo (1975-...).

Y de cinco etapas de evolución táctica:

- 1ra etapa: estructuración del juego en busca de su identidad (1891-1913).
- 2 da etapa: la defensa supera al ataque (1914-1945).
- 3ra etapa: el ataque supera a la defensa (1946-1959).
- 4ta etapa: las defensas se vuelven agresivas y sorprendidas (1960-1976).
- etapa: equilibrio entre ataque y defensa (1977-...).

Los deportes, en general, nacieron como actividades básicamente lúdicas y recreativas, y por lo tanto divertidas e imaginativas, y con un nivel de competitividad razonable, que han derivado con el paso del tiempo en actividades cada vez menos lúdicas, más competitivas y menos creativas, como muy bien describe Huizinga en su libro *Homo ludens*. El baloncesto, como deporte nacido claramente como actividad educativa, pedagógica, lúdica y recreativa, en el seno de una escuela y creado por un religioso, no escapa a este proceso de "desludificación", sino que

además existe una clara influencia de este proceso en el propio ámbito educativo y recreativo. El baloncesto actualmente aglutina a un elevado número de practicantes y de espectadores tanto en el deporte de competición como en el deporte recreativo y de ocio. Al mismo tiempo, se ha erigido como un importante medio educativo utilizado en la formación física y deportiva en todos los centros educativos.

La profesora (Lucy Amparo Jaimes Lizcano, 2013) aporta un Modelo de Evaluación del Lanzamiento del tiro libre que se relaciona con la efectividad en los jugadores de baloncesto masculino de la universidad de pamplona.

Resumen: “A partir del proceso del desarrollo del trabajo y diagnóstico de necesidades que se realizó en la presente investigación, con la aplicación de encuestas, la revisión de documentos y la observación a de partidos celebrados por el equipo objeto de estudio, se pudo constatar que los entrenadores no disponen de procedimientos que brinden los elementos suficientes para evaluar el desempeño de sus jugadores en cuanto la efectividad del tiro libre limitando su trabajo e impidiendo abordar este aspecto en condiciones de entrenamiento y competencias, sentando las bases para diseñar un modelo que permitiera evaluar este componente de la preparación y que brinde un conocimiento preciso del juego del equipo frente a conjuntos de diferentes niveles competitivos”

Aporte a la investigación: Este trabajo aporta un modelo de evaluación que está conformado por cinco fases: Diagnóstico, evaluación de la efectividad del tiro libre, evaluación morfológica, evaluación física, evaluación competitiva. Análisis de los resultados de la evaluación del

desempeño, cuyos componentes, contenidos e indicadores se interrelacionan entre sí y posibilitan evaluar la efectividad del lanzamiento de tiro libre de baloncesto.

Este modelo se aplica fundamentalmente en el período de entrenamiento y competencias y los resultados permiten obtener una información positiva y detallada de la efectividad del lanzamiento del tiro libre del baloncesto, del juego del equipo ante contrarios de diferentes niveles competitivos y las deficiencias detectadas en este sentido posibilitan de forma rápida evaluar durante los partidos y pueden atenderse con mayor énfasis en las sesiones de entrenamiento.

El profesor (Juan Carlos Acero, 2007) aporta una Aplicación de Herramientas Biomecánicas para el entrenamiento de la Técnica del lanzamiento de tres puntos en baloncesto, basadas en un estudio integral en jugadoras de la Universidad de Pamplona.

Resumen: “El objetivo central de esta investigación fue la aplicación de herramientas biomecánicas para el entrenamiento de la técnica del lanzamiento de tres puntos partiendo del (Modelo BIOMIN). El análisis fue aplicado a 8 jugadoras de baloncesto de la Universidad de Pamplona categoría mayores con una edad promedio $20,93 \pm 1,10$ años, un promedio de Masa $54,38 \pm 1,98$ Kg. un promedio de estatura de $160 \pm 6,29$ cm, y un índice de masa corporal promedio de $20,69 \pm 1,42$ Kg² (IMC) en la categoría aceptable. La metodología se basó en un tipo de investigación no experimental o ex post- facto la muestra fue escogida no probabilística dado que los sujetos poblacionales no pudieron tener la misma oportunidad de ser escogidos y por lo tanto su escogencia dependió de la existencia de este tipo de lanzadoras de tres puntos . Tres etapas se consideraron necesarias para la realización de este estudio: (1) creación de una

prueba inicial sobre efectividad en el lanzamiento preferencial de 3 puntos, (2) recolección de datos antropométricos, funcionales y cinemáticos y (3) aplicación de herramientas biomecánicas para el entrenamiento de la técnica. Los análisis estadísticos fueron realizados utilizando pruebas descriptivas de rangos, promedios y variabilidad”.

Aporte a la investigación: El principal aporte de este trabajo está reflejado en la posibilidad de la utilización de herramientas biomecánicas que pueden formar parte de un estudio científico, como medio para evaluar, diagnosticar, controlar y corregir un gesto técnico en una actividad deportiva en especial, en este caso en basquetbolistas en los cuales se integren: la estructura corporal, su funcionalidad motora y la dinámica del lanzamiento preferencial de tres puntos.

Los doctores (Patiño y López. 2014) aportan la evaluación y análisis de la técnica en el baloncesto y hacen énfasis el lanzamiento al aro.

Resumen: El aprendizaje de la técnica se produce como un proceso cíclico entre la práctica (reproducción de un modelo), la observación (generalmente visual), la evaluación de lo observado, la intervención en función de lo observado y otra vez la práctica, reproduciendo el modelo con las correspondientes correcciones. Desde el punto de vista didáctico el concepto de técnica deportiva asume el rol de patrón ideal de movimiento y este debe ser reproducido por el deportista. En aquellos deportes donde los niveles de ejecución dependen fundamentalmente de los mecanismos de percepción y decisión, así como de la situación cambiante del entorno de juego (baloncesto), la exigencia de nivel técnico parece más básico que en aquellos donde la exigencia sea mayor en los aspectos de percepción-ejecución y ejecución propiamente dicha.

Aporte a la investigación: Partiendo de la base de que el contenido de la formación técnica en deportes de equipo está totalmente influenciado por las conductas de decisión, en la elección de la técnica adecuada para solucionar situaciones complejas del juego, entendemos que en el aprendizaje de estas disciplinas deportivas la unidad de formación técnico-táctica es inseparable y debe ser tratada de forma conjunta.

Una característica de la actividad en los deportes colectivos es que todas las acciones vienen determinadas por la solución táctica. Esto se debe al sistema de relación que se da en el juego y que tiene más componentes: compañeros, adversarios, balón, objetos a alcanzar (canasta, portería ...), terreno de juego; en el que se integran todos los jugadores y con el que deben enfrentarse activa y constantemente. El auténtico dominio de la técnica se manifiesta por la adaptación a los cambios psíquicos, a la fatiga (que disminuye la capacidad de percepción), a los cambios de las conductas externas y a las modificaciones de compañeros y adversarios. El jugador debe saber qué y cómo observar, pues de lo contrario no sabrá reconocer lo importante de lo accesorio, y aún menos evaluarlo. Este es precisamente el matiz fundamental que diferencia un deporte individual de uno colectivo: el tipo de conducta que se le exige constantemente al jugador, que tiene dos manifestaciones perfectamente enlazadas, la conducta de ejecución (simple ajuste mecánico-energético) y la conducta de decisión (solución mental variable a aplicar). Igualmente, los deportes colectivos se distinguen por una gran cantidad de combinaciones de movimientos y acciones motoras colectivas o en grupo. La dinámica del juego no permite acciones preestablecidas, salvo excepciones, y que difícilmente el jugador puede reproducir exactamente en su desarrollo. Por lo tanto, todas las acciones, de ataque o defensa, con o sin balón, son acciones discrecionales a resolver según las situaciones, cuya realización exige numerosos

programas de acciones, con variantes de solución, entre las que se escoge la más adecuada en el menor tiempo posible.

La técnica, en deportes colectivos, la podríamos definir como "una ejecución del movimiento adaptado a las condiciones de la situación de juego y al tipo somático de jugador, de la forma más funcional y económica posible, para la realización del objetivo del juego". Acciones motoras de grupo. Respuesta inmediata de solución motora según necesidades del juego. Gran amplitud de variaciones en la rapidez de ejecución de cada una de las acciones o secuencias. Precisión de la ejecución de la acción motora con la presión directa o indirecta del adversario. Ejecución de multitud de acciones en condiciones de esfuerzo físico-psíquico. En fin todas estas palabras no llevan a concluir que la técnica es la manera racional y efectiva de como utilizamos las acciones tácticas de juego.

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. Cada tipo de lanzamiento resulta más recomendable para determinadas distancias, perfectamente "indefinibles". Nos centraremos en el tiro en suspensión, por ser el más utilizado para los lanzamientos exteriores. A continuación explicamos la mecánica de este tipo de lanzamiento. El movimiento consta de tres fases: a) Salto y subida del balón a la posición de tiro El jugador debe realizar un salto vertical cuya altura variará con la capacidad física de cada cual, pero cuya característica principal deberá ser la rapidez de la ejecución. Simultáneamente al salto hay que subir el balón a la posición de tiro. Cuando el jugador alcanza el punto más alto del salto, el balón debe estar en posición de tiro. La

técnica es: El balón, la muñeca, el codo y el hombro de la mano de tiro están situados en un plano perpendicular al suelo. ,. La mano de tiro debajo del balón con los dedos mirando hacia atrás pero sin tocarlo con la palma. ,. La mano que no lanza sujeta el balón lateralmente. R) La posición del balón es por encima, por delante y a la derecha de la cabeza. b) Lanzamiento Para iniciar el lanzamiento el brazo debe estar bloqueado, es decir, hay una parada de los brazos. El lanzamiento se realiza: Mediante una elevación del brazo, extensión del codo y flexión de la muñeca y los dedos. ,.. La mano que sujeta el balón se separa lateralmente ya que no interviene en el tiro. El último impulso al balón se realiza con los tres dedos centrales de la mano. c) Caída Debe ser equilibrada y en posición adecuada para poder realizar el siguiente movimiento. El movimiento de tiro debe poder ejecutarse desde la posición de parado, después de una parada, después de botar y cuando recibimos un pase. Análisis del tiro en suspensión Los entrenadores disponemos de diversos instrumentos de evaluación del aprendizaje de nuestros jugadores. En el caso del tiro en suspensión vamos a realizar un análisis basado en dos aspectos: 1. Corrección de errores (escala de clasificación) y 2. Test de tiro para comprobar la eficacia. Podemos enseñar y corregir varios aspectos como : orientación de los pies, paradas, orientación de codo y muñeca, agarre del balón, posición del codo y muñecas antes del tiro, colocación del brazo antes del tiro, colocación del brazo auxiliar, movimiento del brazo ejecutor, posición final del tiro. De estos elementos debemos seleccionar los más importantes para enseñarlos antes o, al menos, en las ejecuciones globales del tiro corregir primero los elementos que consideremos más importantes, y hasta que no se realicen correctamente no daremos conocimientos de los resultados sobre otros menos significativos. Errores que se producen en el tiro en suspensión r Posición de las manos, agarre del balón (defectos a evitar): • Dedos muy juntos: Error al lanzar, pues al no haber suficiente superficie de apoyo para el balón, el tiro se puede desviar a izquierda o derecha.

- Balón apoyado en la palma: Hay un empuje del balón, saliendo totalmente muerto, sin llevar el efecto giratorio hacia atrás que en realidad debería llevar.

Estado del arte

Por razones de índole metodológico, dentro de este apartado, analizaremos por separado los elementos a los que esta investigación concierne. Por una parte, definiremos los aspectos teóricos e históricos del baloncesto, y por otra, los procesos metodológicos del entrenamiento, más específico del lanzamiento del perímetro concretamente en su aplicación al baloncesto.

El baloncesto

Para Sampedro, J. (1999), el baloncesto se sitúa dentro de los deportes definidos de cooperación / oposición. Donde la cooperación reside en los miembros de un mismo grupo o equipo colaborando para la consecución de un determinado logro. Por otra parte, la oposición está determinada por el antagonismo directo del grupo o equipo adversario que se opone a la consecución de dicho logro.

Pero para wissel h. (2002) el baloncesto se puede jugar en solitario. Todo lo que se necesita es un balón, una canasta, un lugar cerrado (por ejemplo, un patio), y un poco de imaginación para disfrutar de una experiencia competitiva que no es posible con otros deportes. Para este mismo autor el baloncesto es el deporte que se desarrolla con más rapidez en todo el mundo, es un deporte espectáculo tremendamente popular, en especial gracias a la televisión, la naturaleza misma del juego despierta el interés de la gente. La competición en baloncesto es única porque, al contrario que en otros deportes, pueden introducirse modificaciones fácilmente. A pesar de

que la mayor parte de las competiciones de baloncesto consisten en equipos de cinco jugadores, se pueden jugar competiciones no organizadas desde la pista completa con 5 x 5, hasta grupos más pequeños en media pista con 3 x 3, 2 x 2, y 1 x 1.

Orígenes y evolución histórica del baloncesto.

Los orígenes del baloncesto se remontan a 1891 cuando el pastor protestante James Naismith, profesor de la Y.M.C.A. (Young MenCristiansAssociation) de Springfield (Estados Unidos) configuró el primer reglamento técnico de este deporte, que constaba de 13 reglas.

Es interesante destacar que la característica fundamental de este deporte moderno es que se trata de un deporte diseñado racionalmente con un objetivo preciso. Es decir, no existen precedentes históricos anteriores claros y confirmados que avalen este deporte con la definición actual.

No obstante, existen algunos juegos, en la era moderna y posteriores al nacimiento del baloncesto, que se asemejan a las acciones de lanzamiento sobre cestos como ocurre en el baloncesto. Entre estos juegos se pueden incluir el balón-korf o el net-ball que según Olivera, J. (1988) pueden basarse en una actividad lúdica recogida en varios telares pictóricos de la escuela flamenca realizados por Dietrich de Bruys en 1603.

Pero es evidente, que el baloncesto moderno nace de una necesidad educativa, buscando una diferenciación de otros deportes colectivos existentes fijando una serie de principios intermedios entre los deportes individuales y colectivos. Olivera, J. (1994), determina que estos principios se

basan en evitar el contacto físico, jugar el balón esférico con las manos, la consecución del tanto estaría situado sobre el nivel del suelo, etc.

Uno de los aspectos más llamativos de este deporte es la evolución reglamentaria. Si bien, en un inicio, el tamaño del campo y número de jugadores no estaba determinado, fue en 1898 cuando se determinó el número de participantes en cinco. En la actualidad, existen dos reglamentos vigentes. Por una parte, el reglamento de la liga profesional de baloncesto americana (National Basketball Association. - N.B.A.) y por otro lado el reglamento de la Federación Internacional de Baloncesto (F.I.B.A.). El primero de ellos está determinado de forma importante por la presión de los medios de comunicación y la visión del deporte espectáculo. El segundo, está evolucionando constantemente, acercándose a las exigencias cada vez mayores de intereses económicos y comerciales del deporte espectáculo.

Olivera, J. (1994) recoge las circunstancias que hicieron que el baloncesto llegara a Europa. A consecuencia de la Primera Guerra Mundial, el baloncesto se empezó a practicar en Europa, principalmente por los tropas americanas que participaban en el conflicto bélico. En los J.J.O.O. de Amsterdam (1928) y Los Angeles (1932) se realizaron exhibiciones de este deporte y en 1936 (J.J.O.O. de Berlín) fue ya catalogado como deporte olímpico. Sin embargo el baloncesto femenino fue deporte olímpico muchos años más tarde (en 1976, J.J.O.O. de Montreal).

Origen y evolución del baloncesto en Colombia

Contecha L. (2001) recoge las circunstancias que hace que el baloncesto llegara a Colombia. No existe un documento oficial que nos permita tener una fecha y un relato exacto acerca de la

llegada del baloncesto a nuestro país; Se tejen varias versiones una de ellas dice que el baloncesto fue traído por jóvenes estudiantes colombianos que se encontraban en Estados Unidos y regresaron en 1908 a continuar sus estudios en Barranquilla (Colegio Americano).

También pudo llegar por Cartagena o Buenaventura, traído por los infantes de marina, quienes lo dieron a conocer primero en esas regiones costaneras, para luego pasar al interior. Año 1910. Y la última que parecer ser la más acertada nos dice que en el año 1925, el hermano francés Janebaud y don David Martínez Collazos, siendo éste último profesor de la salle, en Santander, dieron a conocer las primeras nociones del Baloncesto en Colombia. El juego se difundió en los centros educativos principalmente dirigidos por los hermanos cristianos. Don David Martínez fue un fervoroso apóstol del baloncesto en el Oriente Colombiano con sede en Bucaramanga; a él le correspondió el mérito de haber traído al país los elementos esenciales para la práctica de este deporte, tales como las canastas, balones y el reglamento oficial. Dedicó la mayor parte de su fortuna a la divulgación de esta actividad.

El 18 de Julio de 1925, con motivo de las fiestas patrias se llevó a cabo el primer partido de Baloncesto en Colombia entre dos equipos del Liceo de la Salle en predios del mismo plantel. Posteriormente se practica en el Instituto Técnico Central de Bogotá, en el colegio San Pedro Claver de Bucaramanga, y el colegio San José de Guanenta en San Gil.

Desde entonces el Baloncesto ha sido incluido en el programa de todos los eventos Nacionales e Internacionales celebrado en Colombia. Es así como en el marco de lo que en Colombia en sus inicios se llamaron los Juegos Olímpicos (hoy Juegos Atléticos Nacionales), el campeonato de baloncesto es desarrollado en el colegio la Salle en 1927, los participantes fueron

divididos en dos grupos en el A estaban la Escuela Normal Central, San Luis Gonzaga de Zipaquirá, el Instituto Técnico Central, el Instituto la Salle I, la Escuela Militar, la Salle II y el Instituto Técnico II; En el grupo B la escuela Normal Magdalena, el Instituto Técnico I, Instituto la Salle I, Instituto la Salle II y la escuela de Medicina.

El Campeón Olímpico del grupo A fue el Instituto Técnico Central que en la final venció al equipo de la escuela Central, el equipo campeón estaba conformado por Carlos Parra, Manuel J de Bedout, Guillermo González, Jaime Ramírez y Gustavo Wolf. En el grupo B el campeón fue el equipo de la Salle venciendo a la Escuela de Medicina.

En 1928, en el mes de Octubre El Club Tequendama organizó un partido en la categoría infantil entre los equipos Tequendama Junior y Santander B.B.C categoría infantil, el ganador fue el quinteto Santander BBC, formaban cabe destacar en ese entonces a los jugadores infantiles Gabriel Herrera, A. Henao, A. Izaza, J Henao, G. Clevez, y M. Aranguren. Quienes pertenecían a la nómina del Tequendama Junior. En Bogotá, algunos clubes sociales y colegios religiosos realizan el primer campeonato nacional intercolegiado en 1930. El 7 de Abril de 1930, se disputa la Copa Sofia Urrutia entre los quintetos Diablos Rojos y Country Club. El primer partido entre un equipo nacional y uno extranjero se realiza en la cancha del Club deportivo Tequendama, el 4 de Julio de 1931.

Con la participación de los equipos: América I, América II, Country Club y Friends, la asociación Femenina de deportes, organizó el Campeonato Bogotano femenino de Baloncesto, campeón fue el equipo del Country Club frente al América I.

El redactor deportivo Luis Guillermo Forero, da a conocer el reglamento versión española, en 1934, este fue el segundo reglamento después de la traducción realizada por Billy Sport en Cartagena en año 1929.

En 1936 surge la necesidad de una Asociación que agremiaría a todos los participantes, así nace la Asociación Colombiana de Baloncesto, que más tarde sería la Federación Colombiana de Baloncesto.

El Instituto Nacional de Educación Física, que por ese entonces funcionaba en la Universidad Nacional de Colombia, con sede en Bogotá, inicia la formación de profesores de Educación física, el baloncesto firmó parte del plan de estudios. (1936).

Bogotá en 1938 es sede de los juegos Bolivarianos en conmemoración del IV Centenario de la fundación de Bogotá; El profesor Mexicano López Hinojosa, fue pilar importante en el desarrollo del Baloncesto en los juegos; Colombia sale campeón en femenino y masculino. El equipo femenino estaba dirigido por Erasmo López y conformado por las jugadoras Nicolasa Manotas, Lucy Tobon de la Roche, Conchita Gutiérrez, Elisa salcedo, Emma Murcia, Beatriz Angarita, Judith Casasbuenas, Matilde Robledo.

Transcurría el año 1938 y aparece el equipo "Incógnito" conformado por Nicolasa Norato, Beatriz Amézquita, Natalia Prieto, Anita Izaza y Rosita Cubillos, el equipo era muy técnico y fue muy competitivo en su época.

En 1939 se realiza el primer torneo de Baloncesto, campeón el Valle del Cauca. Merece resaltar la labor o invicto del equipo del colegio Central Colombiano como uno de los grandes impulsores del Baloncesto en Bogotá, este equipo mantuvo una hegemonía de 18 años a nivel intercolegiado entre 1940 y 1958, sus entrenadores fueron: Ramiro Duran, Jaime Zabala y Alberto Gómez Moreno.

Durante los años 48, al 50, la supremacía le corresponde al Club los Millonarios. El Baloncesto masculino debuta en Guayaquil Ecuador, en 1945 (15 años atrás se habían iniciado los juegos sudamericanos), el entonces secretario de la Asociación Colombiana de Baloncesto, Licenciado Alberto Gómez Moreno, viajo con los siguientes jugadores: Oscar Uribe Arcila, Julio Múnera, Antonio Fuentes, Carlos Polo, Julio Sandoval, Gustavo Medina, Luis Torres, Héctor Viera, y John Jairo Rodríguez, entrenador Abelardo Robles.

Colombia con los siguientes resultados, ocupa el último puesto: Ecuador 73 Colombia 35, Chile 58 Colombia 24, Brasil 69 Colombia 25, Uruguay 68 Colombia, 41, Argentina 80 Colombia 52. En 1953, por segunda oportunidad se participa en un sudamericano masculino, ocupando nuevamente el último puesto. Bucaramanga realizó los Juegos Nacionales en 1951, campeón Boyacá. Actuaban jueces extranjeros.

El equipo femenino PIRATAS, es conformado por jugadoras que pertenecían al Club Los Millonarios, Cecilia Navarrete, Dolly Delgado, Aída Garcés, Anita Correal y Blanca Rubiano, inician entonces en representación de Bogotá una ruta que la llevaría a campeonar por cinco años en todos los eventos capitalinos. Ellas y las representantes del Central Colombiano en

representación del departamento de Cundinamarca fueron campeonas Nacionales en Cali, Ibagué, Neiva, Cúcuta, Barranquilla y Santa Marta.

El Baloncesto femenino Colombiano en el Sudamericano de Lima en 1950, ocupó el 6° puesto, la base de este seleccionado fue el equipo del Central Colombiano conformado entre otras jugadoras por Bertha Gómez, Pachita Zabala, Yolanda Arcila, Magola Pelayo, Stella Cubillos, Carmen Maldonado (Valle), Blanca Ossa (Caldas), Alba correa y Myriam Laverde (Antioquía). En 1952, en Quito Ecuador el equipo del Central Colombiano en el marco de los Juegos Bolivarianos y en representación de Colombia, ocupó el 4° puesto.

A partir de 1955 el Baloncesto masculino colombiano, en Cúcuta, Colombia, inicia una ruta ganadora en los sudamericanos, ocupando un séptimo puesto; se le gana por primera vez a Ecuador y Venezuela por marcadores de 57 a 50 y 50 a 39 respectivamente. Pertenecieron a este equipo "Pacho" Nemet, Edison Cristofer, Carlos Flores, Carlos "Farolito" Gutiérrez, Alfonso Rugeles, Alfredo Díaz y Miguel Zapata.

La historia de los sudamericanos de Baloncesto femenino, es para Colombia, de trágica recordación, pues en Quito en el año 1956, en un accidente de tránsito muere el entrenador del seleccionado colombiano señor Hugo Gárate de nacionalidad Chilena y el delegado señor Ernesto Gómez Moreno y la jugadora del registro de Antioquía Rocío Vásquez; Ligia Faciolince también jugadora queda paralítica; Colombia ocupa el último puesto.

En 1958 el seleccionado masculino en los sudamericanos en Chile ocupa el sexto puesto, se le gana al Perú por primera vez. En 1966, en Córdoba Argentina, el quinteto Colombiano masculino, logra un quinto puesto, ganándole a Chile, Ecuador y Paraguay. En 1960, (Córdoba Argentina), sexto lugar, 1963 (Lima Perú), octavo puesto, 1968 (Asunción), séptimo puesto, 1969 (Montevideo), sexto puesto, 1971 (Montevideo), quinto lugar. Es 1973 siendo Bogotá, la sede cuando se ocupa un honroso cuarto puesto, dirigía el equipo el señor Miguel Zapata, jugadores Jorge Niño, "Pilo" Avila, "Chico" Rodríguez, "Guajiro" Romero, Hugo Hernández, Harold Martínez, Arturo Watson, y Alberto Douglas. En 1976 nuevamente Colombia es sede de un Sudamericano Masculino, esta vez en Medellín Antioquía, se ocupa el quinto puesto; 1977 en Valdivia Chile, sexto lugar, 1983, en San José de campos Brasil solamente se le gana a Paraguay por una cesta, ocupamos en penúltimo puesto. En 1985 Medellín nuevamente es sede del sudamericano de Baloncesto Masculino, Colombia ocupa el quinto puesto.

El Baloncesto Colombiano femenino, logra en 1981 y con la conducción del entrenador "farolito" Gutiérrez en Lima, ubicarse en un tercer puesto de un Sudamericano venciendo a Argentina, el equipo fue conformado por Nancy Nieto, Myriam Loen, Patricia Velandia, María Cano, Esperanza Zamora, María de Jesús Arizala, y Patricia Ordóñez.

En 1983, Cúcuta (Colombia), en el coliseo "Toto" Hernández, la representación femenina de Colombia en el Sudamericano logra el primer puesto en la final frente a Brasil por marcador de 62 a 51. Colombia no perdió ningún partido. El Valluno Guillermo Moreno Rumie oficio como entrenador, las jugadoras: Patricia Ordóñez, Consuelo Aristizábal, Janet Torrijano, María Isabel

Hinestroza, María de Jesús Arizala, Norma Lozano, Margarita Martí, Myriam León de Amaya, Gloria Ortiz, Irene Lamprea, y Mónica Villamil.

Algo de historia del baloncesto en Bolívar.

Armenteros E. (2012) hizo la siguiente crónica en el periódico el universal. Bernardo Herrera, el pionero del triple en el baloncesto colombiano. En el baloncesto se denomina triple o tiro de 3 puntos al lanzamiento que hace un jugador a la canasta realizado por detrás de una línea elíptica dibujada sobre el terreno de juego, y situada a distancia de 6,75 metros de la vertical del aro.

La Fiba (Federación Internacional de Baloncesto) implementó el lanzamiento de tres puntos en 1984 después de los Juegos Olímpicos de Los Angeles, pero en Colombia solo se vino a oficializar en 1985 con motivo del IV Campeonato Nacional Interligas que se realizó del 20 al 27 de abril de ese año.

La historia dice que hace 27 años, un 20 de abril de 1985, jugaron el partido inaugural las selecciones de Bolívar y Atlántico, en el denominado clásico de la Costa Caribe. En ese juego, para orgullo del baloncesto de Bolívar, un cartagenero pasó a la historia como el primero en anotar una canasta de tres puntos en un partido oficial avalado por la Federación Colombiana de Baloncesto.

El dueño de esa hazaña es Bernardo “Tumba” Herrera, quien al minuto 6 del primer tiempo (en ese tiempo se jugaban dos de 20 minutos), se levantó desde la línea de 6,25 metros para anotar el primer triple que se hizo en Colombia. Herrera es hoy por hoy el mejor lanzador de triples que ha tenido el baloncesto bolivarenses en toda su historia. Sus números, sus récords y sus

hazañas los ha logrado durante una brillante carrera de 38 años en el deporte de la cesta. “Fue algo grandioso para mí. Esto me motivó a especializarme en el lanzamiento de tres puntos, pues en los demás torneos donde participé durante mis 38 años de carrera siempre alcancé los primeros lugares”, dijo emocionado Herrera.

La hazaña de Bernardo Herrera fue registrada en la edición No. 289 de la Revista Cronómetro con fecha mayo 18 de 1985. En el artículo firmado por el periodista Perdomo Ch. dice: “quedará registrado en la historia y para nuestros estadígrafos que la primera cesta de tres puntos en Colombia la convirtió Bernardo Herrera, de la selección Bolívar, a los 6 minutos de iniciado el juego ante Atlántico en la noche del 20 de abril de 1985”.

El popular “Tumba”, como le dicen sus amigos en el gremio del baloncesto, siempre se caracterizó por ser un lanzador excepcional, especialmente de larga distancia.

“Cuando no existía la línea de tres puntos yo siempre lanzaba desde larga distancia. Hubo un partido donde anoté 52 puntos en 1981. ¿Qué tal si fuera existido la línea de tres puntos?”.

Para Herrera esta nueva regla en el baloncesto le cayó como anillo al dedo puesto que se beneficiaron los jugadores lanzadores y especialmente los bajitos.

“Para nosotros los jugadores pequeños fue una bendición la regla de los tres puntos porque nos dio la oportunidad de ser tenidos en cuenta a la hora de anotar, privilegio que tenían solo los jugadores grandes en la pintura. Creo que a partir de esta regla el baloncesto cambió y lo podemos ver en la actualidad”.

Según él, para ser un buen lanzador de tres puntos se necesitan varias cualidades: “hay que entrenador duro a diario y repetir y repetir los lanzamientos. Además, se necesita tener unas piernas bien firmes y una buena mecánica de tiro”.

Las acciones técnicas y tácticas del baloncesto.

En el contexto de las acciones técnico-tácticas son varios autores los que se refieren al tema entre los más importantes destacamos Parlebas (1988), Hernández Moreno (1994), Graça y Oliveira (1997) y todos apuntan a entrenar y enseñar teniendo en cuenta la situación real del juego es por ello que según (vera, 2013) una acción es la capacidad que tiene un deportistas de realizar diferentes tipos de movimientos que permiten una ejecución técnica con tareas tácticas y desgastes energéticos desde el punto de vista físicos y que todo esto integrado permite el funcionamiento de un modelo de juego.

Todas las disciplinas deportivas tienen organizadas y establecidas las acciones de juego las mismas se clasifican de acuerdo a los fundamentos técnicos, principios ofensivos y defensivos y capacidades condicionales y coordinativas.

Estas acciones son fundamentales dentro de la enseñanza de cualquier deporte de equipo porque se presentan en situaciones de oposición y colaboración donde tienen que resolverse ya sea de forma individual o colectiva y de forma inmediata o planificada con anterioridad.

Para Villalobos y Morell (2004) El entrenamiento de las acciones de juego se debe relacionar directamente con lo comunicativo bajo las concepciones tácticas que llevan al atleta a una educación de juego con un carácter común, tomando en consideración que lo educamos bajo las concepciones de la lógica interna del deporte en cuestión y como principios básico fundamentales:

- Entrenar en condiciones tácticas similares a las del juego.
- Entrenar por medio de ejercicios en jugadas simplificadas de juego partiendo de tres momentos fundamentales en el proceso:
- Ejercicios de descubrimiento o de introducción en el deporte.
- Ejercicios de profundización o desarrollo.
- Ejercicios de carácter complejo o de competencia.

En lectura del artículo de (Menéndez, 2013) encontramos dos párrafos que identifican la importancia de lo que son las acciones técnico –tácticas de juego y a partir de esta lectura citamos los siguientes párrafos que nos fundamentan de la manera más científica y académico lo que el termino quiere reflejar: “La actividad deportiva en el juego es una forma particular de la actividad humana, se compone según Rubistein de un complejo de acciones fortuitas, relacionadas entre ellas por la unidad con la motivación. Pensamos precisamente en la manifestación de las acciones tácticas en el juego deportivo, porque estas constituyen en el marco de la preparación deportiva, la forma superior, la más complicada y la más importante, desde los puntos de vista psicológico, motriz”. Por lo tanto El análisis de la acción táctica en la actividad deportiva no tiene por objetivo la acción aislada; sino la acción táctica general, individual y colectiva. Para la autora de este artículo las acciones tácticas se caracterizan por

tener una idea exacta de la situación, elegir los medios adecuados para resolver el problema y realizar la acción oportuna en el menor tiempo posible, en un juego comparte con todas las acciones deportivas por el hecho de ser un acto consciente y orientado; sin embargo hay una cosa que la diferencia, y consiste en su misma esencia, resolver prácticamente y respetando las reglas en vigor un gran número de problemas planteados por las diversas situaciones de la competencia.

El mismo Dr. Friederich Mahlo durante su estudio acerca de la acción táctica (1969) llega a establecer tres fases en el desarrollo del juego

- La percepción y análisis de la situación (su resultado es el conocimiento de la situación)
- La solución mental del problema (su resultado es la representación de una gestión)
- La solución motriz del problema (su resultado es la solución práctica)

La primera y segunda fase tiene como producto la representación de una solución dirigida a un resultado determinado.

La tercera fase constituye, la parte visible de la actividad, es el resultado de los procesos fisiológicos y psíquicos de la percepción, el pensamiento y las condiciones internas de la personalidad

A partir de esta fase, proponemos una cuarta fase Feedback y Metacognición, (cuyo objetivo es reforzar y evaluar los resultados). Para el desarrollo de esta última fase, tuvimos en cuenta los siguientes elementos: no existe un límite exacto donde debe concluir una fase y comenzar la próxima; sino que todas se encuentran estrechamente relacionadas. Si analizamos la primera fase, percepción y análisis, vemos que constituye una operación del pensamiento, por tanto

favorece la solución mental, que es la segunda fase asumida por Federico Mahlo; ésta a su vez crea condiciones para la solución práctica. El feedback se realiza a partir de esa solución por lo que bien puede constituir una cuarta fase como mencionamos anteriormente, para reforzar y evaluar la conducta motriz del practicante.

A continuación definiremos estas acciones por separado y seguidamente cada una de ellas en el baloncesto.

La técnica

La técnica se puede definir como todas aquellas acciones, que se enseñan metodológicamente, propias de un deporte específico que se automatizan por medio de la ejecución repetitiva.

Para Verkhoshansky, Y. (2002) la técnica deportiva constituye una gran parte de la teoría y metodología del deporte y es ante todo la coordinación de los esfuerzos musculares, esto debido a que la ejecución de los esfuerzos deportivos es necesario no solo coordinar de forma racional los movimientos, sino además hacerlo a gran velocidad.

Riera, J. (1995) dice que las palabras que mejor definen la técnica son: ejecución, interacción con la dimensión física del entorno y eficacia. Y por ende las clasifica a partir del número de participantes y de su objetivo.

Por el número de participantes la define en técnica individual o colectiva, donde la colectiva es la que se desarrolla en colaboración entre dos o más deportistas.

La técnica según su objetivo la divide en dos complementos que pueden ser expresados con diversos verbos: impulsar/parar, lanzar/recibir, etc.

Aportes sobre el entrenamiento de la técnica

Uno de los aspectos condicionales del rendimiento deportivo son los aspectos coordinativos, el nivel de desarrollo de las cualidades coordinativas adquieren especial importancia cuando hacemos referencia al nivel de rendimiento técnico de un deportista, es decir el grado de evolución alcanzado en las habilidades motoras específicas en cada modalidad deportiva es por ello que el aporte principal de la técnica al baloncesto es lo que nos permite establecer un perfil del movimiento ideal que debe ejecutar el jugador desde las categorías infantiles que es la base hasta llegar al alto rendimiento dominando con precisión y estilo todo tipo de fundamento.

Es por ello que el entrenamiento de la técnica tiene como objetivo la educación del comportamiento motor del deportista de acuerdo con las características objetivas y generales de la técnica estándar a partir de las particularidades del deportista.

Manso (2014) y ya lo había mencionado Neumaier (1995) cuando relaciona el entrenamiento de la técnica deportiva con el conjunto de procesos y medidas relacionadas con la optimización sistemática de la coordinación de movimientos, los cuales tienen como fin el solucionar las tareas de movimientos de la mejor forma posible, considerando las específicas personal y de situación y según este autor se debe tener en cuenta los siguientes aportes que van en relación a las características de las tareas y el entrenamiento que incluye los siguientes procesos:

La adquisición de la estructura básica, la optimización lo cual abarca el perfeccionamiento, la estabilidad y la automatización, la variación y la selección situativa

Uno de los aportes más importantes de la técnica al baloncesto es que los jugadores puedan cumplir con la finalidad del juego que es la de introducir la pelota en el aro del contrario tantas veces como sea posible. Para cumplir esta finalidad, los jugadores tienen que pasarse el balón unos a otros, driblarla y tirarla al aro, utilizando para ello formas especiales de desplazamiento. El otro equipo, el que está a la defensiva, trata de impedir que esto suceda. Ambos objetivos o finalidades se logran a través de la ejecución, por parte de los jugadores, de una serie de movimientos dentro de la cancha. Los principales movimientos que se realizan se denominan elementos o fundamentos, los cuales cuando interactúan en conjunto o relacionados entre sí en determinadas situaciones concretas dan lugar a las acciones de los jugadores. Estas acciones pueden realizarse, tanto en una acción ofensiva, como en una acción defensiva, es por ello que los jugadores necesitan tener un dominio, en igual medida, de la técnica ofensiva y de la técnica defensiva para lograr el éxito en la práctica de este deporte.

La técnica es la forma de darle un uso más racional a los elementos y las acciones de los jugadores en el partido para buscar que los movimientos sean más rápidos y efectivos con gasto energético relativamente menor. La técnica ofensiva consta de dos partes: técnica de los desplazamientos ofensivos y técnica del manejo del balón. La primera parte comprende la postura del baloncestista, carreras, paradas, saltos, amagos, pivots sin el balón y la segunda parte comprende las posturas con el balón, los agarres, las recepciones, los pases, los amagos o fintas

con el balón, los tiros y el drible trabajados en ambas partes como elementos aislados, combinados o en sistemas.

Otro de los grandes aportes del entrenamiento técnico son los modelos metodológicos que se utilizan para su entrenamiento es por ello que la metodología va a ser el aspecto más importante y que más puede influir en el desarrollo de un correcto proceso de enseñanza y aprendizaje de un gesto técnico y de un deporte como el baloncesto. Por ello, los distintos modelos que pueden existir a la hora de plantear la docencia de un deporte, desde los más tradicionales y técnicos a los más modernos y educativos. Tanto Contreras Jordán (1998) como Romero Granados (2013), coinciden en diferenciar claramente dos modelos antagónicos como son el técnico y el comprensivo, mientras que Blázquez (2013) los denomina tradicionales y activos. Además, Contreras Jordán añade un modelo intermedio entre estos dos, el vertical. Estos modelos tienen sus orígenes en las corrientes pedagógicas que han predominado en la enseñanza intelectual, donde nos encontramos *“por un lado, los métodos tradicionales que descansan en principios de simplicidad, de análisis y de progresividad (se descompone en elementos la materia a enseñar). Dos procesos fundamentales participan en toda adquisición: la memoria y la repetición, que permiten plasmar en el niño el rigor del adulto. Por otra parte, los métodos activos, que tienen en cuenta los intereses presentes del niño y que solicitan a partir de situaciones vividas la iniciativa, la imaginación y la reflexión personal para favorecer la adquisición de un saber adaptado”* (Bayer, 2013).

Desde el punto de vista de los métodos son muchos los aportes que ha realizado el entrenamiento de la técnica algunos de ellos son:

La técnica mediante la Instrucción Directa: se apoya en una enseñanza centrada en el profesor, masiva y analítica. Consiste en proporcionar la información directamente al alumnado, ya sea por medio de la palabra, por una demostración, o mediante algún soporte visual. Esta corriente se concreta en la repetición de ejercicios aislados que progresan en dificultad y complejidad, con objeto de que el aprendiz consiga una correcta ejecución técnica; posteriormente una vez dominados los fundamentos técnicos de dicho deporte se desarrollan los aspectos tácticos tanto individuales como colectivos. Los detractores de esta corriente argumentan que el educador elimina la posibilidad de una toma de conciencia por parte del alumnado del momento, lugar y razones de la utilidad de los gestos técnicos en juego. La tachan de ser excesivamente mecanicista y de proporcionar un aprendizaje carente de significado y ausente de individualización.

La técnica mediante la Búsqueda o Indagación: surge como una tendencia más globalizadora y activa, en la que prevalece la atención al proceso y el aprendizaje mediante ensayo-error. Los autores que propugnan esta técnica argumentan que su aplicación incide especialmente en el aspecto cognitivo. El proceso es inverso al anterior, ya que va de la táctica a la técnica, aprovechando el contexto real de juego.

El educador propone juegos simplificados para la comprensión de las estructuras comunes a los deportes de equipo. Tras analizar el juego y los posibles errores técnico-tácticos del alumno, incluye otros juegos para su corrección. Se suele criticar que los aspectos técnicos pasan a un segundo plano, lo que provocaría niveles técnicos más bajos y retrasos en los aprendizajes.

Diversos autores tradicionalistas como (Thorpe y Bunker, 1983, etc.) han reflejado las condiciones en que se produce el proceso de enseñanza-aprendizaje, marco que determina, a su entender, la elección del método de enseñanza. Entre otros aspectos señalan que para muchos alumnos el tiempo disponible en el curriculum es insuficiente para perfeccionar o incluso alcanzar adecuados niveles técnicos de los juegos deportivos, particularmente si el profesor enseña a un nivel de alumno medio, demasiado alto para los menos habilidosos y demasiado bajo para los más capacitados. Consideran que el tiempo del curriculum no es suficiente para cubrir los objetivos de la asignatura, especialmente si se adopta la estructura de clase seguida por la metodología tradicional: calentamiento, aprendizaje técnico, juego y vuelta a la calma.

Desde nuestra perspectiva de enseñanza centrada en la táctica, hemos excluido de nuestra propuesta las formas jugadas o juegos que, si bien podrían mejorar los requerimientos técnicos, son demasiado exigentes o analíticos para un principio, o se desarrollan en ausencia del contexto de juego inherente a todos los deportes de invasión. Por tanto, nos hemos centrado en los juegos en que la oposición directa es una constante, pues sin duda, es una considerable fuente de motivación a cualquier edad, especialmente cuando las fuerzas de los contrincantes están muy equiparadas.

Para autores como Greháigne y Godbout (1995) la esencia de los deportes de equipo consiste en una relación de oposición, es decir, cada uno de los dos equipos debe coordinar sus acciones para recuperar, conservar y mover el balón hasta llegar al área de marcaje y conseguir un tanto. A nuestro entender, esta posición no implica una apuesta por la competición desmedida, sino por

su educación como medio (no como meta) de mejora personal y grupal. Más que el resultado valoramos la capacidad de aprendizaje individual y de grupo, así como el afán de superación.

Una de las características de los juegos deportivos practicados por debutantes es el excesivo protagonismo de unos (los más dotados) y el desentendimiento de otros (los menos habilidosos). Mediante la utilización de ciertas reglas, el reparto de los papeles será más equitativo y se aumentarán las oportunidades de una participación más igualitaria, sin perder de vista los lucimientos personales de los primeros, y apostando por la consecución de pequeños logros de los segundos. Reglas como limitar el tiempo en contacto con el balón, determinar el número de pases que se pueden dar antes de lanzar al aro, y obligar a que el balón pase por todos los jugadores en ataque antes del tiro a puerta, pueden ayudar a evitar esos inconvenientes. En este sentido, se observan grandes cambios con respecto a la metodología tradicional. La participación activa, la pertenencia o afiliación, así como la excelencia deportiva son innegables indicadores y predictores desmotivación por el aprendizaje.

En fin la técnica aporta diferentes premisas al entrenamiento del baloncesto pero se puede llegar a la conclusión que nadie tiene la verdad absoluta lo que siempre se recomienda es que se realice un entrenamiento debidamente planificado y controlado de acuerdo a las posibilidades y limitaciones de la edad y que sobre todo estimule el pensamiento y la inteligencia de juego del jugador en este caso el basquetbolista.

La técnica en el baloncesto

Existe una extensa teoría sobre los elementos técnicos del baloncesto pero se toma como referencia a Goldstein (2002), donde realiza una exhaustiva recopilación de todos los fundamentos técnicos y los plasma en una gráfica que contemplamos en la grafica 1, donde los separa desde los más simples hasta los más complejos.



Figura 1 Técnicas fundamentales

Fuente: Goldstein (2002)

En esta ilustración se observan los fundamentos técnicos que se enseñan en el baloncesto, las más básicas están arriba y se enseñan de primero y las acciones más complejas están abajo, se puede apreciar que las dividió en acciones individuales de ataque y defensa, pero antes de llegar, nombra dos componentes muy importantes a la hora de enseñar los fundamentos como los son la actitud y el acondicionamiento, el autor señala que la actitud está por encima de todo porque determina tanto la enseñanza como el aprendizaje que se adquiere y que el acondicionamiento permite a los jugadores mantenerse lo bastante frescos como para poner en práctica las acciones durante el último cuarto de un partido.

A continuación reflejamos una relación entre las acciones con más detalles:

- I. Habilidades previas al partido:
 - A. Actitud:
 1. Enseñar.
 2. Ganar.
 3. Reclutar.
 - B. Acondicionamiento:
 1. Cardiovascular
 2. Cuerpo y piernas, tronco, brazos
 - C. Calentamiento y Vuelta a la calma
 - D. Anticipación
 - E. Procedimientos del partido
 1. Las sustituciones

2. Comportamiento en el banquillo
- II. Acciones individuales
- A. Acciones de ataque sin balón
 1. Observación y comunicación
 - a. Localizar el balón en todo momento
 - b. Dónde cortar
 - c. Adónde pasar
 - d. Acciones desde fuera
 - e. Fintar – Antes de pasar. Cortar. Robar.
 - f. Driblar
 - g. El equipo mira a la defensa
 2. Pivotar
 3. Fintas
 - a. Con el cuerpo, la cabeza, los ojos, el balón
 - b. Antes de pasar, driblar, cortar, tirar
 4. Ataque lejos del balón
 5. Bloqueos
 - B. Acciones individuales con balón
 1. Agarre del balón
 2. Movimientos de muñeca
 - a. Driblar
 - b. Tirar
 - c. Pasar

3. Maniobras de tiro
 - a. Alrededor de la canasta
 - b. Hacia la canasta
 - c. Antes de tirar
- C. Acciones para recuperar el balón
 1. Recibir
 2. Cortar
 3. Balón perdido
 4. El rebote
- D. Acciones defensivas individuales
 1. Posición del cuerpo
 2. Ante el balón – Cubrir el balón
 - a. Cerca de la canasta
 - b. A 3,6 m
 - (1). Cerca de las bandas
 - (2). Cerca de la zona o dentro.
 - c. Cerca de la línea central.
 3. Lejos del balón - Impedir recepciones y cortes
 - a. Técnicas
 - (1). Encararse
 - (2). Anticiparse
 - (3). Dar la espalda
 - b. Poste bajo

- c. Poste alto
 - d. Saque desde fuera
 - e. Receptores
 - 4. Bloquear el rebote
- III. Acciones de equipo
- A. Salto entre dos
 - B. La transición
 - 1. Desde la línea de tiros libres
 - 2. Desde el círculo central
 - C. Ataque
 - 1. Contra defensa en zona
 - 2. Contra defensa individual
 - D. Defensa
 - 1. Ayudas
 - 2. Defensa en zona
 - 3. Defender el bloqueo
 - E. Saques de banda
 - F. Presión en toda la cancha y en media pista.

La táctica

La táctica se puede definir como la unión de las acciones técnicas que utiliza el deportista, ya sea individual o colectiva, para resolver situaciones que se presentan durante un juego.

Kirkov (citado en de la Paz, 1985) dice que la táctica es “la adopción racional de las acciones individuales, en grupos y colectivas, durante la lucha contra el adversario, con la finalidad de alcanzar el máximo de resultado”.

Sampedro (1999) define la táctica como: “la combinación inteligente de los recursos motrices, de forma individual y colectiva, para solucionar las situaciones de juego de forma actual que surgen de la propia actividad competitiva”.

Según Riera, J. (1999), al igual que la técnica, la táctica se puede clasificar en táctica individual y táctica colectiva. Táctica individual sería aquella en la que un individuo realiza un duelo contra un adversario. Es característica en deportes de oposición sin colaboración. Por otra parte, la táctica colectiva sería aquella en la que varios individuos deben analizar la situación de los adversarios, oponentes y compañeros para decidir y ejecutar la acción colectiva más conveniente para la consecución del objetivo. Es característica de deportes colectivos de colaboración y oposición.

"La formación táctica obedece a seis principios metodológicos fundamentales". Mahlo F. (1981).

- El principio de la sistematización.
- El principio del carácter alterno que debe tener el entrenamiento del comportamiento táctico.
- El principio de la unidad de la formación táctica elemental y la formación táctica compleja.

- El principio de la formación táctica-teórica y de la formación táctica-práctica.
- El principio de la síntesis óptima de la inducción y la deducción.
- El principio de la unidad de la formación táctica individual y de la formación táctica colectiva.

Teniendo en cuenta todas estas indicaciones y guías de estos autores podemos decir que las acciones tácticas en el baloncesto, como juego de cooperación y oposición, tienen como objetivos anotar en el aro del contrario e impedir que anoten en el nuestro, tiene dos orientaciones, (ofensiva y defensiva) la que a su vez se divide en las acciones individuales, que crean las acciones de grupo que a su vez garantizan el desenvolvimiento de las acciones de equipo.

Los lanzamientos al aro.

El lanzamiento al aro es la finalización de toda jugada realizada por un equipo de baloncesto, es la acción ofensiva que se utiliza para poder anotar en el aro y poder cumplir el objetivo primordial del baloncesto que es encestar.

Para de la Paz P. (1985) El tiro al aro es el único elemento técnico ofensivo que permite cumplir el 50 % del objetivo propuesto en el juego, que es anotar en el aro contrario, y, en consecuencia, todos los demás elementos técnicos o de jugadas prácticas deben responder a este fin.

Para del Rio, J. (2003) el lanzamiento 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 externas posibles.

Pérez, J. & Suarez, C. (2005) dice que “el tiro no es un medio, es un fin en sí mismo” Nos encontramos con que fundamentalmente este aspecto requiere de precisión. En cada ataque el tiro es un fin, debemos obtener el mejor tiro posible.

Existe una extensa referencia sobre los lanzamientos al aro, el cual cada uno de ellos los clasifica según su criterio, en esta investigación solo se va investigar sobre el lanzamiento en suspensión de media distancia.

El lanzamiento en suspensión

Desde que se inventó el baloncesto y hasta mediados de los años 20 primaba la defensa sobre el ataque, en consecuencia, los tanteos de los partidos eran muy bajos. El tiro más utilizado era el que se conocía como tiro “de cuchara”, que colocaba el balón a la altura de las rodillas para iniciar el lanzamiento. Posteriormente a esta modalidad técnica, el tiro se realizaba con ambas manos desde el pecho, a modo de pase, de forma que los jugadores necesitaban mucho espacio libre para tirar y evitar el bloqueo del lanzamiento. La mayoría de los puntos que se obtenían provenían de la ejecución de entradas a canasta, ya que los tiros resultaban muy dificultosos debido a las defensas individuales a presión de la época.

El primer jugador en realizar tiros con una mano en salto fue Kenny Sailors, guard (base) de la NBA en los equipos de Cleveland Rebels, Chicago Stags, PhiladelphiaWarriors, Providence Steamrollers, Denver Nuggets, Boston Celtics, y Baltimore Bullets entre los años 1946 y 1951. En su juventud, jugando un 1x1 saltó elevando el balón y lo lanzó con una mano hacia la canasta, inventando así lo que posteriormente sería la técnica más característica en el baloncesto

(Christgau, 1999). Esto ocurre en mayo de 1934, pero el aislamiento propio de la época hizo que este tiro no se diera a conocer hasta 1943, durante su participación en unos Campeonatos en el Madison Square Garden. Desde entonces los jugadores utilizaron este tipo de tiro para salvar a sus defensas y poco a poco fue evolucionando hasta realizarse como lo conocemos en la actualidad.

Este lanzamiento siendo el más utilizado en el baloncesto, por el cual la práctica habitual con la utilización de las técnicas correctas es la clave para llegar a ser un lanzador efectivo y obtener buenos porcentajes de lanzamientos, que por sus características, este tiro es complejo y requiere de gran capacidad atlética para poder dominarlo, se aconseja realizarlo a media distancia a unos 4-6 mts de distancia del aro.

Dunning, M. (2004) hace una explicación detallada de las características que lleva la ejecución de este tiro:

- Desde la posición de triple amenaza, que significa mantener un excelente soporte y una buena estabilidad corporal, comience a flexionar los tobillos y rodillas. Prepárese para saltar.
- Mantenga la mirada fija en el objetivo (el aro). Pies y hombros deben estar en dirección al aro. Para un lanzador diestro, el pie derecho estará ligeramente delante del izquierdo.
- Levante el balón a la posición de lanzamiento (por encima de la frente). Al mismo tiempo prepare la parte inferior de su cuerpo para saltar.
- El brazo que realiza el lanzamiento apuntará al objetivo. La muñeca estará flexionada y el balón, sobre las yemas de los dedos, listo para ser lanzado.

- Salte y mantenga recto el cuerpo. En la parte alta del salto, comience a lanzar el balón, extienda el brazo y mueva rápidamente la muñeca. La otra mano no se utiliza en el lanzamiento.
- Libere el balón hacia arriba y adelante en un arco alto hacia el aro. Acompañe el movimiento extendiendo el brazo lanzador y moviendo rápidamente la muñeca y los dedos. Mantenga la cabeza inmóvil y los ojos concentrados en el aro.
- Caiga en el mismo punto de donde despegó. Continúe acompañando el movimiento aun después de haber lanzado el balón. Mantenga el balance y prepárese para reaccionar ante la siguiente situación del partido.

Desde una perspectiva metodológica la enseñanza del tiro es una técnica que se debe enseñar desde un principio ya que es de una de las que más divierte a los alumnos, por lo que encestar y meter puntos es el objetivo primordial y para ellos cumplirlo los satisface, y así nunca se les van a aburrir ni tampoco se les van a abandonar el entrenamiento.

Goldstein, S. (2002). Asegura que la técnica de tiro es fácil de practicar, pero no es fácil ejecutarla bien, enseñarla precisa de una estrecha supervisión y los alumnos la practican de muy buen agrado la técnica de tiro, al igual que la de driblar, en los calentamientos y al salir a entrenarse por ello es beneficioso enseñarla lo antes posible.

Los jugadores de baloncesto se pueden clasificar según sus habilidades, así tendremos buenos pasadores, reboteadores...pero esto no puede ocurrir con el lanzamiento, ya que se tiene que ser el mejor o peor lanzador, pero no se puede ser un jugador de baloncesto si niegas la opción de

lanzamiento. El jugador que imita el lanzamiento es un mal jugador, es un problema de aprendizaje que se puede corregir.

Salmeron (2012) nombra unos factores que influyen en un lanzamiento correcto que son, que no sabe lanzar (factor técnico), que no sabe ni cuándo ni cómo lanzar (factor táctico), no puede lanzar (factor físico), y no cree poder lanzar (factor psicológico).

En el baloncesto a los jóvenes se les debe inculcar el pensamiento creativo y la iniciativa, para más tarde facilitar el pensamiento táctico de los jugadores. El baloncesto es un proceso de enseñanza, educación y perfeccionamiento del organismo de los jugadores y formación de hábitos motrices adecuados. Si al joven se le da la libertad de realizar las tareas motrices como él desee, creará hábitos motrices con técnicas inadecuadas, grandes errores y no se le podrá guiar hacia la formación de un gran jugador de baloncesto. El juego de baloncesto es universal, así mismo su técnica, la cual, encierra reglas que se deben cumplir, es por eso, que para poder enseñar correctos hábitos motrices se necesita tener claridad sobre todos los componentes necesarios en la enseñanza - aprendizaje del baloncesto (organización, metodología, planificación, medios técnicos, etc.), permitiendo con ello que los jóvenes practiquen el baloncesto con imaginación y análisis, pero al mismo tiempo guiándolos hacia una maestría deportiva que sólo se logrará con un trabajo estructurado y bien organizado.

Si el juego de baloncesto busca el dominio de determinada acción motriz, se deben crear posibilidades para la adquisición de buenos hábitos motrices. Podemos entender por hábitos motrices, la capacidad de ejecutar la acción motriz sin centrar la atención sobre todos los detalles

de los movimientos. Esto se logra por el inicio del proceso de automatización, como consecuencia de repeticiones sistemáticas de habilidades motrices (resolver determinada tarea motriz centrando la atención en cada movimiento incluido en la acción estudiada). En el hábito motriz se crea una sistematización de los movimientos, separando o eliminando los movimientos inútiles o excesivos. También se logra el aumento de las posibilidades de juego de los jóvenes basquetbolistas y se desarrolla el analizador motriz de los movimientos (función propioceptiva, coordinación intermuscular, neuromuscular), ya que la percepción músculo-motriz toma un lugar prioritario en todo proceso de enseñanza.

La entrada en doble ritmo

La entrada en doble ritmo junto con el lanzamiento en suspensión, son las dos técnicas ofensivas más utilizadas en el baloncesto, por eso son a las que más atención debe prestarle el entrenador a la hora de enseñar todos los fundamentos.

De la paz (1985) llama a la entrada en doble ritmo como los tiros bajo el aro, estando en movimiento, y pueden ser ejecutados de diversas formas, de acuerdo con las condiciones que se presenten durante el partido, de aquí que el tiro bajo el aro, estando en movimiento, pueda ocurrir después de drible, después de recibir pase, con las dos manos o con una, cuando se efectúa un tiro "pasado" por detrás del tablero y cuando se ejecuta el llamado tiro palmeado o remate.

Del Rio (2003) llama este gesto como entrada donde se caracteriza principalmente por los dos pasos que se da con la pelota controlada.

Dunning (2004) confirma el gesto como el movimiento más importante de los tiros, da el mayor porcentaje de anotaciones, todos los jugadores deben estar capacitados para ejecutarlos mediante ágiles movimientos de pies y de manos. Establece una explicación detallada del doble ritmo:

- Comience la aproximación a la canasta, utilice la mano derecha para driblar el balón, mantenga el balón protegido de la defensa.
- Mantenga la cabeza erguida con la mirada fija hacia el objetivo.
- En la medida que se aproxima al área de los tres segundos finalice el dribbling y coja el balón, al mismo tiempo, al lado derecho del cuerpo.
- Salto largo sobre el pie derecho, al mismo tiempo, suba el balón a la posición de lanzamiento sobre la cabeza al lado derecho.
- El siguiente paso corto es con el pie izquierdo, mantenga los ojos fijos en el cuadro del tablero y levante el balón por encima de la cabeza al lado derecho.
- Utilice los dos pasos para aproximarse al máximo a la canasta.
- Salte con el pie izquierdo tan alto como pueda hacia la cesta para lanzar el balón.
- Extienda el brazo y mueva con rapidez con la muñeca derecha para lanzar el balón suavemente hacia el tablero, diríjalo hacia la esquina superior del cuadro pequeño al lado derecho del aro.

Aun en el caso de que usted sea diestro, abra situaciones en las que tendrá que aproximarse por el lado izquierdo y tendrá que estar capacitado para ejecutar el doble ritmo con la mano izquierda y manejar muy bien el juego de pies.

Todos los tiros, pero muy especialmente este gesto técnico, deben ser adiestrados con ambas manos; por ello es preciso desarrollar la coordinación del movimiento de los brazos y las piernas por ambos lados del tablero.

Como se enseña el lanzamiento en suspensión y la entrada en doble ritmo

Un entrenador debe tener claro no solo que enseñara sino también como enseñarlo, por eso el proceso metodológico constituye la clave para conseguir el éxito propuesto en la sesión de entrenamiento.

Dentro de este proceso metodológico hay que tener claro que no todo puede ser enseñado en cualquier momento, que todo hay que planificarlo estableciendo un orden de ejecución, este orden de ejecución no solo debe estar marcado por la edad de los jugadores sino también por la experiencia que tienen en el juego y también por su madurez física e intelectual, por eso es un error considerar que un jugador se le debe enseñar un determinado fundamento solo porque tenga una edad determinada.

El entrenador debe tener una gran experiencia y escoger distintos caminos para implementar como enseñar una determinada técnica, el baloncesto es un deporte de gran complejidad técnica, y el niño debe acercarse a él de una forma estructurada, lo primero es que debe entender, desde una perspectiva global a través del juego, la utilidad de cada fundamento, posteriormente se trabajara el fundamento en pos de la consecución de su dominio técnico, luego deberá saber aplicarlo adecuadamente dentro del propio contexto del juego, con lo que estamos añadiendo componentes tácticos a la ejecución técnica.

El entrenador empieza con una explicación detallada de la técnica a trabajar, pero solo con esto no es suficiente por eso será necesario de un modelado, el entrenador, actuando como modelo, muestra al niño el movimiento correcto que quiere que realice.

El niño empezara a ejecutar los movimientos que el entrenador ha querido que aprenda, es aquí cuando este debe diseñar una serie de ejercicios en los que se trabaje el objetivo propuesto, estos objetivos deben ser progresivos de tal forma que el niño pueda focalizar su atención en un aspecto concreto del movimiento que está haciendo en vez de dispersar su atención en múltiples cosas.

Faucher (2002) plantea que las claves para tirar a canasta apropiadamente son el ritmo y el tempe, la mejor forma de enseñar los fundamentos del tiro es empezar cerca de la canasta.

Goldstein (2002) dice que las lecciones para la práctica del tiro proporcionan a los jugadores un método para aplicar lo que se ha enseñado con anterioridad, los principiantes tienen que tirar en todo momento desde 1,2 m o menos hasta los jugadores con experiencia necesitan emplear la mayor parte de su tiempo en los tiros cortos y en la técnica de tiro.

Para la enseñanza de la fundamentación técnica en el baloncesto hay que tener muchos aspectos en cuenta en la iniciación deportiva, entre estos aspectos encontramos algunos como lo son:

- La madurez: hay que tener en cuenta la edad biológica y la edad cronológica de nuestros deportistas, no es igual empezar a enseñarle a un niño de 10 años que a un joven de 25 años así este también este iniciando en el baloncesto, al igual que la enseñarle a alguien que no haya

pasado por buenas etapas en iniciación deportiva donde haya mejorado los patrones básicos de movimiento y otro que sí.

- Madurez deportiva: en este aspecto destacamos la experiencia que tienen los deportistas cuando llegan por primera vez al entrenamiento, hay que diseñar ejercicios en el cual no se sientan muy difíciles para los que inician ni tampoco muy tontos para los que tienen mucha experiencia.
- Implementación deportiva: este aspecto es muy importante debido a que en etapas de iniciación es importante que exista un balón por cada deportista, para que se aproveche el tiempo durante la sesión.

En fundamentación técnica, el proceso metodológico que se lleva en el baloncesto es desde los 9 años y finaliza a los 16 años. Según Orozco, A. & Vera, J. (2012) Las tareas para el dominio, estabilización y perfeccionamiento de la técnica cambian con la edad y la calificación de los alumnos, el proceso de preparación técnica condicionalmente se divide en tres etapas:

- Primera etapa – se denomina – “dominio inicial de la técnica del juego de baloncesto” – incluye las categorías deportivas de mini baloncesto (mini baloncesto menores 9 – 10 años, mini baloncesto mayores 11- 12 años) y la categoría deportiva infantil – 13 – 14 años – conocida con el nombre popular “pasarela” (la transición de la infancia hacia la adolescencia).
- Segunda etapa – se denomina – “estabilización, especialización y perfeccionamiento de la técnica de juego de baloncesto, incluye las categorías deportivas – “juniores menores 15 – 16 años, juniors mayores 17- 18 años y juveniles 19 – 20 años”.
- Tercera etapa – se denomina “alcance de alta maestría técnica especializada en el baloncesto” – categoría mayores más de 20 años.

Metodología deportiva específica en el baloncesto.

La teoría y metodología del entrenamiento deportivo han llegado al final de la etapa empírica de su formación, pasando naturalmente para la etapa de las ciencias aplicadas. Su desarrollo actual se basa en el fundamento científico objetivo, corrigiendo los errores del pasado y las diferentes especulaciones y teorías, usando los hechos y las suposiciones dudosas.

Crespo, R. & Crespo, R. (2014) dice que los fundamentos históricos, teóricos y metodológicos enfatizan en la importancia del entrenamiento deportivo con el fin de contribuir al desarrollo de la disciplina como tal en lo que respecta a los fundamentos técnicos del baloncesto y particularmente en el tiro al aro en suspensión o en correspondencia a la forma en que se juega actualmente en dicho deporte tanto en competiciones nacionales como internacionales.

Según Toni Nett (citado en Verkhoshansky 2002), un entrenador debe poseer conocimientos de anatomía, cinesiología, fisiología del deporte, biomecánica, medicina deportiva y psicología, y asimismo también física, estadística, matemática y computación. Además de todo esto, deberá estar al día en los conocimientos profesionales buscando las partes científico teóricas principales de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo (programación del proceso de entrenamiento, su organización, control y corrección en el tiempo) y las debidas nociones metodológicas (principios de estructuración del entrenamiento y sus modelos de principios, métodos de control y de corrección del proceso de entrenamiento).

En la actualidad, hay un gran conjunto de métodos de entrenamiento, pero fundamentalmente son dos las corrientes principales, el método clásico y el método alternativo. El método tradicional utiliza una manera analítica, donde cada parte del juego se trabaja por separado; esta

metodología se centra en la técnica del jugador, el entrenador propone tareas cerradas, mecanicistas y repetitivas que provocan que el alumno aprenda sin comprender el sentido y la lógica de lo que hace. El jugador aprende a realizar los gestos técnicos pero no los entiende dentro de un contexto real de juego; por tanto, sabe cómo debe realizarlos pero no de cuando ni de porqué. En este método, el alumno es pasivo, es decir, realiza las indicaciones del entrenador sin participar cognitivamente por ello, hay muy poca transferencia entre lo que ya sabe y lo que aprende.

El método global es aquella metodología en donde se integran todos los aspectos importantes y fundamentales que influyen en la formación del jugador y en el juego, siendo estos, la técnica, la preparación física, preparación psicológica, la táctica y la preparación teórica. El juego real siempre está presente en esta manera de trabajar. El entrenador propone problemas que el alumno debe resolver, y crea situaciones donde el jugador puede descubrir por si solo nuevas maneras de entender el juego y de resolver situaciones del mismo. El entrenador trabaja para ayudar al jugador a entender el juego, siendo una interacción constante entre educador-aprendiz.

El método global viene de las teorías constructivistas, movimiento de la enseñanza que busca dar sentido y significado a los aprendizajes, ya que nuestra misión como entrenadores deber ser ayudar al jugador a entender y encontrar sentido a los movimientos, acciones técnicas y acciones que realiza. Si se aplica esta manera de entrenar, podemos afirmar que el jugador va a trabajar para poner en práctica sus conocimientos y habilidades, para profundizar en ellos, enriquecerlos y desarrollarlos junto a sus compañeros.

Básicamente enseñar a jugar al baloncesto desde una perspectiva constructivista significa partir de los conocimientos de los jugadores y ayudar a que sean ellos mismos los que construyan sus propios aprendizajes en un proceso de crecimiento progresivo que sólo puede depender del ritmo de asimilación personal. Esto significa un cambio importante en el papel desempeñado tanto por el jugador como el entrenador, el cual realiza una cesión de competencias al primero.

También vemos cómo hemos utilizado principalmente prácticas de carácter global y con situaciones-problema o libres que obligan a mayores implicaciones cognitivas, aparecen como tareas principales las que otorgan un carácter variable a la práctica, fomentando el desarrollo en el deportista de fórmulas motrices aplicables a situaciones nuevas.

El entrenamiento debe desarrollarse en un clima de tranquilidad y cierta relajación donde los niños deben de ser sus propios guías en sus descubrimientos. La enseñanza analítica de los fundamentos del baloncesto debe evitar el que se realice a cualquier coste, haciendo propuestas de pautas de desarrollo motor en el juego.

El juego es siempre representación, ficción que permite resolver lo que no puede resolverse en la realidad; el juego permite ser lo que en la realidad no se es, o hacer lo que no se puede. La institucionalización de las reglas, propia, como hemos visto, de los deportes, elimina del juego la ficción que permite resolver la realidad porque hace del juego mismo la realidad a resolver. Siguiendo la distinción que planteé en el párrafo anterior: jugar al básquetbol permite e implica la representación de una situación cotidiana y hacerse dueño de ella, mientras que practicar básquetbol obliga a resolver eficazmente las situaciones reales que éste presenta,

correspondiendo, como dije, a los niños lo primero y a los adolescentes, jóvenes y adultos lo segundo.

Capítulo III

Enfoque Epistemológico

De acuerdo a la revisión bibliográfica utilizada para el desarrollo de esta investigación y analizando los diferentes tipos de pensamientos epistemológicos llegamos a la conclusión que vamos a tomar como referencias el trabajo de maestría de (Jaimes, 2013) el cual se asemeja mucho a este tipo de investigación y nos da aportes tales como:

- “la investigación se enmarca bajo un enfoque Cualitativo – cuantitativo” , debido a que se utilizan métodos y tareas de investigación de ambos enfoques como por ejemplo instrumentos cuantitativos como son los test para medir las acciones técnico –tácticas del lanzamiento a canasta, el doble ritmo y el test de carácter mixto cualitativo cuantitativo como lo es el de lanzamiento ya que se utiliza una escala de valoración netamente pedagógica y el tes cualitativo que tiene en cuenta la observación directa y una tabla de valoración es por ello que la investigación es de tipo mixto con dichos paradigmas se emplean métodos pre-experimentales, descriptivos.

El enfoque mixto se caracteriza por tener un proceso científico que permite recolectar , analizar discutir y vincular datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio, en una serie de tareas objetivas y subjetivas que permitan responder a los diferentes problemas encontrados en la investigación permitiendo una combinación entre ambos enfoques epistemológicos y permitiendo así cumplir con el tratamiento de las tareas que generalmente lleva un trabajo de investigación de enfoque deportivista en donde la idea principal es aplicar un conjunto de test específicos para medir la validez de una intervención pedagógica para al finalizar volver a medir

y así lograr discutir una serie de resultados que nos permitirán afirmar , alternar o rechazar una hipótesis

Tipo de Investigación

Es una investigación de tipo cuasi – experimental donde se utilizó solo un grupo denominado de intervención que se eligió de acuerdo a características muy básicas del dominio motriz, técnico y físico del jugador de baloncesto y se tomó el grupo que conforma la selección del colegio que vienen jugando desde categorías infantiles con un proceso de formación deportiva de más de cuatro años lo que hace que estos deportistas sean coordinados y confiables para la realización de este trabajo de investigación. Se seleccionaron 12 jugadores de baloncesto de sexo masculino se les aplicó el método científico a través de una metodología de entrenamiento que fue conformada por varios procesos el primero tuvo como tarea el de lograr una adaptación biológica para después aplicar el pre-test, luego se realizó dosificación de carga a través de microciclos integradores y aplicar durante seis meses un proceso de entrenamiento fundamentado y guiado a través de métodos integradores de carácter variable, invariable y competitivo para finalmente volver a medir a través del pos test y así realizar un análisis de los efectos de la variable independiente sobre la dependiente .

Población y Muestra

La población de estudio utilizada está conformada por los estudiantes de básica y media de la institución educativa técnico acuícola de Cascajal, situado en el corregimiento de cascajal en la ciudad de Magangué (Bolívar), conformada por 452 estudiantes.

Muestra y tipo de muestreo

Como sub grupo de la población se tomaron 12 jugadores de baloncesto con las siguientes características:

Tabla 1

Características generales de la población

Tipo de Muestra	Sujetos	Genero	Edad	Total
No probabilístico	12	Masculino	17 años	12

Se utilizó una muestra constituida por un total de 12 jugadores de baloncesto de género masculino, se utilizó un tipo de muestreo no probabilístico intencionado orientado a la investigación por conveniencia ya que los casos disponibles que tenemos son de fácil acceso. Este tipo de procedimiento fue dirigido dependiendo también de las características propias de la investigación. El tipo de procedimiento no es mecánico, ni hecho con base en fórmulas de probabilidad, obedecemos a nuestros criterios de investigación basados en Metodología de la investigación (Hernández, R y Cols. 2012).

Se realizó una caracterización básica de las medidas antropométricas.

Tabla 2

Caracterización de la muestra

SUJETO	EDAD	TALLA	PESO	IMC	genero
1	17	1,76	51	16,4643595	Masculino
2	17	1,75	70	22,8571429	Masculino
3	17	1,63	50	18,8189243	Masculino
4	17	1,59	55	21,7554685	Masculino
5	17	1,68	50	17,7154195	masculino
6	17	1,67	42	15,059701	Masculino
7	17	1,68	39	15,234375	Masculino
8	17	1,73	68	22,7204384	Masculino
9	17	1,69	53	18,5567732	Masculino
10	17	1,81	68	20,7563872	masculino
11	17	1,75	84	27,4285714	Masculino
12	17	1,80	70	26,4483713	Masculino

Criterios de inclusión

Tener 17 años cumplidos de género masculino demostrar una experiencias mínimas de dos años en el juego del baloncesto, pertenecer al equipo de baloncesto de la institución educativa, estar sano y cumplir con el proceso de entrenamiento.

Criterios de exclusión:

Poseer lesiones deportivas, no ser del género masculino, no tener la experiencia mínima de dos años y no cumplir a los entrenamientos.

Operacionalización de las variables:

Para la ejecución del estudio se evaluaron variables mixtas en una escala nominal para conocer los antecedentes personales y deportivos de los jugadores, al igual que aquellas variables que requieran análisis de tipo no paramétrico. Así mismo se registrarán variables cuantitativas en una escala numérica relacionadas con los componentes de las acciones técnicas tácticas del lanzamiento.

Tabla 3

Operacionalización de las variables

Constructo	Variable	Definición Operacional	Método	Instrumento Medición
lanzamiento en suspensión media distancia	Test de tivre basket modificado con lanzamiento	Relación resistencia con efectividad en el lanzamiento	Medición directa	Pulsometro Software Cinta métrica Demarcación

Tiro al aro en suspensión sin pasador 10 posiciones	Test lanzamiento suspensión	de en del lanzamiento	Efectividad del lanzamiento	Medición directa	Cronomet ro Demarcac ión Escala de valoración cualitativa
Observación de lanzamientos en competencias	Instrumento cualitativo de observación (Patiño, Barrajon 2014)	de del lanzamiento	Efectividad del lanzamiento	Observación	Protocolo de observación
Metodología de entrenamiento	Métodos integradores	Sistemas de carga	de componentes de la carga y el método global integrador	Relación entre los	Escalas de intensidad , pulsómetros , espacios y densidad del esfuerzo

Hipótesis

Hipótesis afirmativa

Si se aplica una metodología de entrenamiento fundamentada en métodos globales integradores de la ofensiva se mejorará con niveles significativos el resultado deportivo de las acciones técnico –táctica del lanzamiento al aro en los jugadores de la selección de baloncesto de la categoría sub 17 de la institución educativa técnico acuícola Cascajal.

Hipótesis alternativa

Si se aplica una metodología de entrenamiento fundamentada en métodos globales integradores de la ofensiva se mejorará con niveles poco significativos el resultado deportivo de las acciones técnico –táctica del lanzamiento al aro en los jugadores de la selección de baloncesto de la categoría sub 17 de la institución educativa técnico acuícola Cascajal.

Hipótesis negativa

Si se aplica una metodología de entrenamiento fundamentada en métodos globales integradores de la ofensiva no se mejorara el resultado deportivo de las acciones técnico –táctica del lanzamiento al aro en los jugadores de la selección de baloncesto de la categoría sub 17 de la institución educativa técnico acuícola Cascajal.

Variables

Si se aplica una metodología de entrenamiento fundamentada en métodos globales integradores de la ofensiva se mejorará con niveles poco significativos el resultado deportivo

de las acciones técnico –táctica del lanzamiento al aro en los jugadores de la selección de baloncesto de la categoría sub 17 de la institución educativa técnico acuícola cascal

Variable independiente

Metodología fundamentada en el entrenamiento de las acciones técnico tácticas a través de métodos globales integradores de la ofensiva.

Variable dependiente

Fundamentación y perfeccionamiento de la acción técnico –táctica del lanzamiento al aro en los jugadores de la selección de baloncesto de la categoría sub 17 de la institución educativa técnico acuícola Cascajal.

Métodos y técnicas de la investigación

Para dar respuesta a los objetivos de esta investigación se utilizaron los siguientes métodos y técnicas de investigación.

Método hipotético deductivo: proporcionó la formulación de la idea a defender a lo largo de esta investigación, donde se observó un problema, se crearon unas hipótesis para explicar cómo tratar el problema, deducción de consecuencias o proposiciones más elementales que la propia hipótesis, y aplicación de pre-test y pos-test para la comprobación de la verdad de los enunciados deducidos comparándolos con la experiencia.

Método histórico lógico: Este método se utilizó sobre la base de estudios realizados en investigaciones similares al problema en estudio, así como referencias de diferentes autores, donde se relacionó de forma lógica las diferentes manifestaciones del tiro en Suspensión y la entrada en doble ritmo a través de las etapas del entrenamiento y en especial en el periodo competitivo.

Análisis y síntesis: Permite descomponer el todo en sus partes y posteriormente realizar la operación inversa para un mayor entendimiento del problema su aplicación estará dada por el análisis de las habilidades desempeñadas por los jugadores en condiciones de entrenamiento o en condiciones similares a una competición oficial, posteriormente se buscarán las relaciones comunes entre los tiros y las posibilidades de anotación, así como la comparación atendiendo a la efectividad en diferentes momentos del juego y el entrenamiento.

Observación científica: Nos permitió ratificar el tratamiento que reciben los jugadores antes mencionados para el lanzamiento en suspensión.

Método cuasi – experimental: El diseño cuasi-experimental con pre-test y pos-test con grupo de intervención se desarrolló para comparar dos o más grupos en los cuales se presenta la característica o fenómeno objeto de estudio.

Métodos estadísticos: Posibilitan el procesamiento de datos, haciendo uso de datos con los que contamos con anterioridad, en este caso los resultados obtenidos.

Modelo metodológico

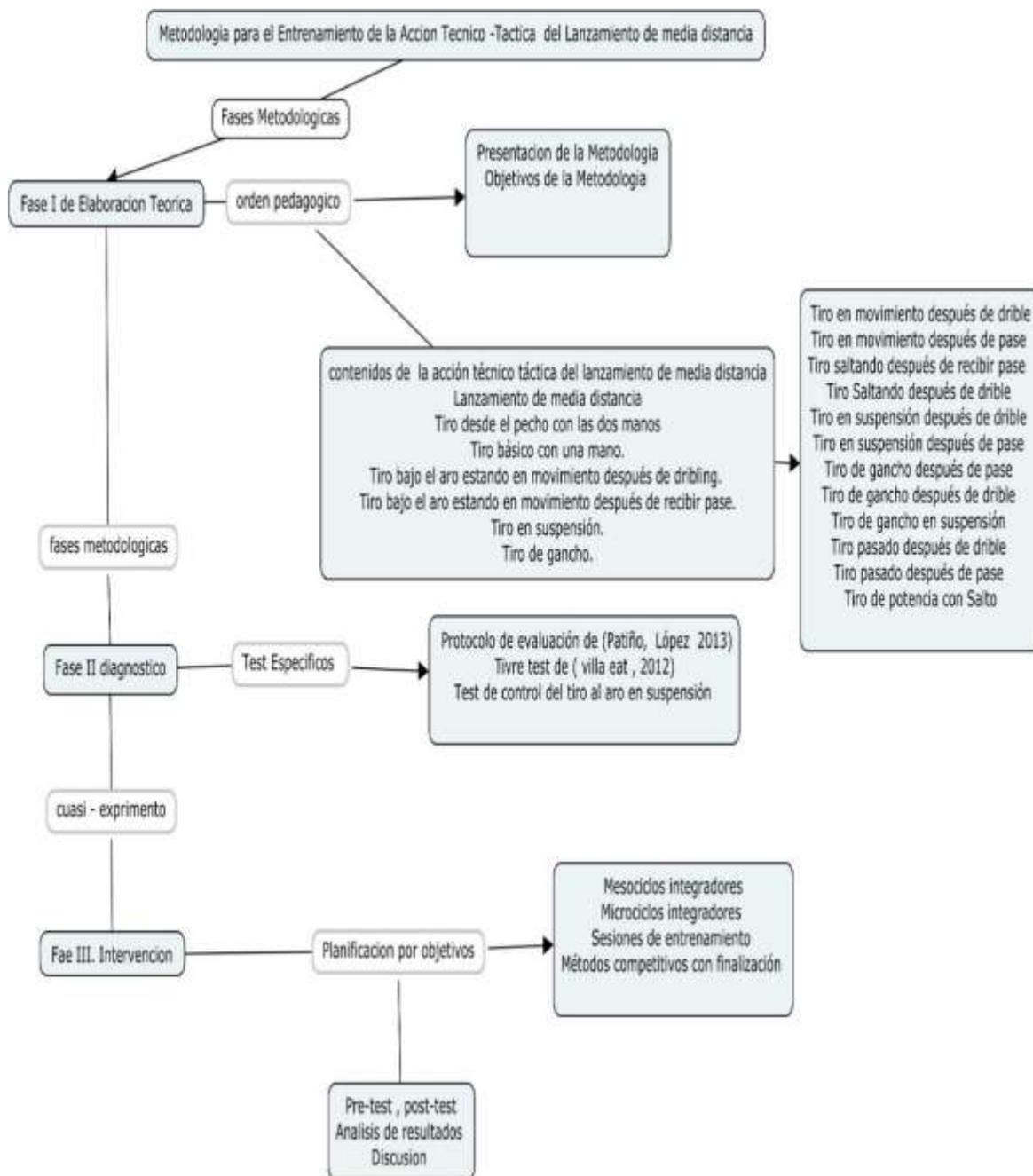


Figura 2 Modelo metodológico para el entrenamiento de la acción técnico táctica del lanzamiento de media distancia

Descripción De Las Fases

A continuación podemos encontrar un orden pedagógico metodológico y práctico que se relaciona con el problema de investigación y el título del trabajo el cual está encaminado a combatir los errores reales encontrados a partir de las dificultades técnicas de los jugadores y las contradicciones encontradas en la bibliografía.

La metodología que se aplicó con el grupo de estudiantes de la institución educativa técnico acuícola Cascajal pertenecen al equipo del colegio que participaron en los juegos supérate y generalmente entrenan frecuencia tres semanal y realizan juegos oficiales o de control los fines de semana finalmente por conveniencia y por ser mayoritarios en la asequibilidad del proceso investigativo se seleccionó el equipo de género masculino, dentro de la preparación técnico – táctica del baloncesto a través del método científico se seleccionó una temática de mucho interés ya que permitió estudiar los aspectos más importantes de la ofensiva y generalmente como lo son el entrenamiento del tiro al aro y sus diferentes posibilidades dentro del juego y su interconexión a cualquier dirección del entrenamiento para cumplir con este propósito la metodología se unió a través de 3 fases principales de la siguiente manera:

Fase I elaboración teórica. El propósito principal de esta fase es la de realizar el diseño teórico dejando en claro la importancia a través de sus propósitos y tareas de la acción técnico-táctica del objeto de investigación.

Fase II Diagnóstico. Aquí encontraremos la descripción de las pruebas utilizadas principalmente a medir tres partes importantes que son:

La parte física funcional a través del tivre test y su relación con las acciones más importantes del lanzamiento a canasta, un cuestionario cualitativo a través de escala de valoración pedagógica y un test de lanzamiento que nos permite medir efectividad.

Fase III Diseño e intervención. Aquí encontramos todo lo relacionado con la planificación específica a la acción técnico -táctica de lanzamiento a canasta teniendo en cuenta mesociclos, microciclos y sesiones de entrenamiento de una forma integradora

A continuación explicaremos detalladamente cada una de las fases metodológicas a través de un orden pedagógico que permite la relación que debe haber entre objetivos, contenidos, formas de organización, evaluación, planificación, aplicación retroalimentación y un nuevo inicio buscando siempre mejorar resultados deportivos.

Fase I de elaboración Teórica

Somos de la opinión de que la metodología va a ser el aspecto más importante en un proceso de entrenamiento que va encaminado a el fortalecimiento educativo y social de una comunidad y que más puede influir en el desarrollo de un correcto proceso de enseñanza y aprendizaje de un deporte la metodología trata de encontrar una propuesta válida para optimizar el aprendizaje y que se convierta en una herramienta para gestionar el entrenamiento integral con eficacia, esta engloba todo lo que vamos a enseñar y sobretodo, como lo vamos a llevar a cabo. Se propone una metodología de trabajo integral poco habitual y se dan pautas para evaluar y controlar estas acciones dentro del campo de juego, estas acciones técnico-tácticas de los jugadores no se pueden aprender ni mejorar con su repetición más o menos estereotipada porque durante el juego

no existe ninguna acción igual a la otra, cada acción que realiza un jugador debe adaptarse continuamente al objetivo de la misma y a las características del entorno (compañeros, tiempo, espacio, situación, ...): no sólo cuando se toma la decisión de ejecutarla sino también mientras se está realizando.

En el presente estudio participaron 12 jugadores de baloncesto de género masculino, estudiantes pertenecientes al colegio Institución Educativa Técnico Acuícola de Cascajal, en el corregimiento de Cascajal de la ciudad de Magangué, $16,00 \pm 3,5$ años de edad, $55,06 \pm 2,8$ kgs de peso, $19,92 \pm 1,5$ IMC, estos jugadores de baloncesto.

En el corregimiento de cascajal es una comunidad organizada, que cuenta con una junta de acción comunal, la cual apoya todos los eventos culturales y deportivos que se organicen en el corregimiento, y también cuenta con una corporación deportiva que es la que se encarga de todo lo concerniente al deporte, pero solo hasta el momento apoyan solo futbol y voleibol recreativamente, los jugadores de baloncesto se encontraban jugando entre semana, solo entre ellos guiados por un diacono que solo tenía algunos conocimientos sobre el deporte mas no lo había jugado en su máximo esplendor.

La Institución Educativa Técnico Acuícola De Cascajal se encuentra enmarcada en el corregimiento de Cascajal en la ciudad de Magangué, dadas las circunstancias los núcleos familiares son de bajos recursos económicos por lo que se dificulta la consecución de materiales esenciales de locución para el desarrollo practico de las sesiones de entrenamiento afectando en forma directa el aspecto cognoscitivo, psicomotor y socio-afectivo del deportista, lo siguiente se

dificulta en el manejo de alternativas encaminadas al normal desarrollo de la metodología, por esto lo que se plantea debe de contar con materiales poco convencionales pero que ayudan al buen desarrollo de las sesiones, y cuenta con un buen repertorio de estrategias metodológicas donde los ejercicios de entrenamiento deben ser contextualizados en relación a situaciones de juego siempre lo más reales posible y siempre con el elemento de oposición, esto para que mejoren la calidad de los entrenamientos e incrementen el nivel de los jugadores y, por ende, su rendimiento deportivo.

Objetivos de la metodología de entrenamiento de las acciones técnico-tácticas del lanzamiento de media distancia que permita mejorar el rendimiento deportivo.

- Mejorar las acciones técnico-tácticas del lanzamiento de media distancia que permita aumentar la efectividad en porcentajes de tiros de campo en los jugadores de la selección de la Institución técnico acuícola de Cascajal.
- Perfeccionar la técnica del lanzamiento en suspensión.
- Desarrollar la explosividad en las técnicas del lanzamiento en suspensión.
- Consolidar el lanzamiento en situaciones reales de juego consiguiendo puntos de una manera rápida y efectiva.
- Dominar el lanzamiento en acción de juego mediante el desarrollo de diferentes jugadas de laboratorio, utilizando las diferentes posibilidades de lanzamiento.
- Aplicar constantemente el lanzamiento en situaciones reales de juego utilizando sus diferentes sistemas de juego.

Contenidos de la Acción técnico –táctica del lanzamiento a canasta.

Los tiros al aro.

El tiro es la culminación de las acciones en el juego ya sean individuales de grupo o de equipo, es el elementotécnico que permite cumplir el 50% de los objetivos propuestos en el juego que es el de anotar en el aro contrario. Por lo tanto todos los demás elementos técnicos deben girar en torno a él al realizar las jugadas.

Para lograr encestar un tiro hay que tener en cuenta varios factores que influye en la efectividad de este:

- Nivel técnico del jugador y la calidad de los movimientos.
- Tirar todos los días en los entrenamientos en diferentes condiciones para preparar al jugador psicológicamente para enfrentarse al adversario.
- La preparación física, fundamentalmente fuerza y resistencia.
- La calidad del balón (goma o cuero).
- Colocación del jugador en el terreno, calidad del tablero (madera, acrílico, etc).
- Efecto que se le imprima al balón y trayectoria que siga este.

Los tiros al aro durante una acción ofensiva, pueden realizarse con una mano o con las dos, desde el lugar, estando en movimiento o saltando. En dependencia de la zona del terreno desde donde se realicen, pueden ser a corta distancia (0-2 metros), a media distancia (2-6 metros), o a larga distancia (+ de 6 o 7 metros). Los más frecuentes en el juego y los que más puntos producen son los de corta y media distancia, debido fundamentalmente a que los jugadores están constantemente buscando el espacio libre para recibir y hacer un tiro fácil.

Los jugadores centros trabajan más en la corta distancia y en ocasiones salen a la media distancia a realizar el tiro cuando la defensa es muy fuerte.

Clasificación de los tiros.

Tiro desde el pecho con las dos manos:

Este es uno de los tiros más antiguos empleados en el baloncesto. Es recomendable enseñarlo a los jugadores escolares (niños) y a las mujeres pues permite aplicar más racionalmente la fuerza necesaria para lograr encestes.

Es muy eficaz si se utiliza desde la media distancia y en los tiros libres. Para lograr una correcta realización del tiro, debemos tener en cuenta algunos aspectos importantes:

- El balón debe situarse aproximadamente a la altura de la barbilla.
- El agarre debe realizarse con los dedos extendidos por la parte posterior del balón con los dedos pulgares casi juntos con un aligera separación entre ellos.
- Las piernas en forma de paso, separadas al ancho de los hombros y semiflexionadas.
- Los codos pegados al cuerpo.
- La cabeza erguida y la vista se dirige hacia el aro.
- El tiro culmina con un activo de las muñecas para darle al balón el movimiento giratorio inverso que ayuda a conseguir la canasta si el balón toca el aro durante el tiro.
- La extensión de las piernas ayuda en imprimirle mayor potencia al tiro.

Orientaciones para la enseñanza del tiro.

- Imitar el tiro sin balón.

- Pasar el balón, describiendo una parábola, a un compañero que está en frente.
- Realizar el tiro por encima de medios auxiliares situados a una altura de aproximadamente 3 metros de alto desde una línea colocada a tres metros de separación del medio auxiliar.
- Igual al anterior pero se reduce la distancia hasta el medio auxiliar a 1.80 metros.
- Comenzar a realizar tiros al aro a una distancia de 2 metros e ir aumentando progresivamente esta distancia en la medida que se desarrollen los alumnos y se domine el ejercicio.

Tiro básico con una mano.

Esta forma de tirar tiene un uso fundamental en el tiro libre y por sus características necesita una mejor preparación física, puesto que ahora el esfuerzo fundamental lo realiza un solo brazo y muchos patrones, aprendidos anteriormente, tienen que cambiar o adaptarse para lograr el éxito. La correcta realización de este elemento técnico, depende de una serie de aspectos que a continuación relacionamos.

- Los pies se colocan en forma de paso, con el pie más adelantado (generalmente el de la mano que tira) en línea recta con la línea imaginaria que divide el aro en dos mitades iguales.
- Las piernas estarán semiflexionadas y separadas al ancho de los hombros con el peso del cuerpo distribuido entre ambas.
- Las yemas de los dedos son la única superficie de la mano que hace contacto con el balón.
- La mano con la que se realizará el tiro se coloca por la parte posterior del balón y la otra ayuda a sostenerlo por el lado.

- El balón se coloca a la altura de la cara mirando el aro por encima de este tomando como punto de referencia el borde anterior del aro.

- En la fase final del tiro las piernas acompañan la extensión del brazo para mejorar la potencia en el tiro. La mano que sostiene el balón, se retira al comenzar la extensión del brazo que tira.

- El brazo queda extendido en la dirección del tiro con un rompimiento de muñeca hacia abajo que da impulso y efecto al balón con la ayuda de los dedos, en especial, el dedo índice que es último en dejar el balón.

Orientaciones para la enseñanza del Tiro Básico con una Mano.

- Partiendo de la postura ofensiva con balón, adoptar la postura para el tiro llevando el balón al frente a la altura de la cara.

- Adoptada la postura, imitar el tiro pasando el balón, de tal forma que describa una parábola, a un compañero situado en frente.

- Realizar tiros libres a una distancia de 2 metros.

- Aumentar progresivamente la distancia de acuerdo con el nivel de asimilación de los alumnos hasta ejecutar correctamente el tiro desde la línea de tiros libres.

- También se puede variar el ángulo del tiro con respecto al tablero.

Tiro bajo el aro estando en movimiento después de dribling.

Este es el primero de los tiros bajo el aro, estando en movimiento, que debe enseñarse, pues en él no interviene ningún factor externo. Este tiro comienza con el último dribling que realiza el

jugador que es más al frente, seguidamente da un paso amplio con la misma pierna de la mano que va a efectuar el tiro al mismo tiempo que se apodera del balón que viene de rebote.

Después que atrapa el balón, el jugador da otro paso un poco más corto con la otra pierna y acerca el balón al cuerpo, acto seguido salta sobre la pierna de este último apoyo utilizando la otra como péndulo conjuntamente con el movimiento de los brazos. Los brazos se elevan para realizar el tiro, y la mano contraria a la que tira, sujeta el balón para controlarlo. En el momento en que comienza la extensión del brazo que tira, el que sujeta el balón se aparta de este y conjuntamente con el cuerpo se encarga de la protección del balón.

En la fase final del tiro se le da un último impulso al balón mediante un movimiento activo de muñecas y los dedos que le imprimen un cierto efecto al balón para facilitar su entrada. El salto con la pierna de despegue, es hacia arriba no hacia delante.

Después del tiro ambas piernas se unen en el aire para la caída, esta debe ser realizando una semiflexión de piernas para buscar amortiguación en el impacto. Esta amortiguación garantizar estar en la posición inicial para realizar cualquier otro movimiento, es decir el retorno al juego.

Orientación para la enseñanza del tiro bajo el aro estando en movimiento después de dribling.

- Imitación del movimiento sin balón.
- Debajo del aro, saltar sobre una pierna utilizando la pierna de la mano que tira como péndulo flexionándola al frente.

– Cerca del tablero, con las piernas en forma de paso colocando delante la pierna de la mano que tira, damos un paso adelantando la pierna más atrasada y acto seguido realizamos el salto y el tiro teniendo en cuenta el movimiento de péndulo.

– Cerca del tablero, con las piernas en forma de paso y el balón sostenido a la altura del pecho, lo dejamos caer al frente para recibirlo a la altura de la cintura adelantando la pierna de la mano que tira para el primer apoyo, luego damos el otro paso para el segundo apoyo, el salto y el tiro teniendo en cuenta el movimiento de péndulo.

– A una distancia de 3 0 4 metros con un ángulo de inclinación de 45° del tablero, adoptando la postura ofensiva con las piernas en forma de paso, realizar un dribling al frente, el doble paso y el tiro teniendo en cuenta el movimiento de péndulo y la unión de los pies para la caída.

– Igual al anterior pero realizando primero varios dribling en el lugar, después uno al frente y el tiro con doble paso teniendo en cuenta el movimiento de péndulo y la unión de los pies para la caída.

– Realizar el elemento técnico completo con una carrera lenta.

– Realizar el elemento técnico completo con carrera normal de frente.

– Este procedimiento debe realizarse por ambos lados del aro teniendo en cuenta los cambios que, desde el punto de vista técnico, ocurren al cambiar de diagonal.

Tiro bajo el aro estando en movimiento después de recibir pase.

Este tiro es similar al anterior en cuanto a los movimientos empleados, con la única diferencia que estos se ejecutan después de recibir pase. Para realizar este tiro, se recibe el balón adelantando la pierna más cercana al balón (péndulo) para dar el primer paso. Posteriormente, se

adelanta el pie rezagado (de despegue) para el segundo apoyo y el despegue vertical para realizar el tiro, el cual tiene las mismas características que el anterior.

En ocasiones un jugador en movimiento recibe el balón cerca del aro y en dirección a este, iniciar un dribling en esas condiciones da cierta ventaja al defensor, pues hay un instante en el que el balón no está siendo controlado por nadie y es ese momento el que utiliza el defensor para evitar, por todos los medios a su alcance, el tiro fácil a canasta. Esta es la utilidad principal de este elemento técnico que acabamos de ver: le permite al jugador continuar su desplazamiento hacia el aro, sin interrupciones y manteniendo un mejor control del balón y aprovechando toda la potencia de la carrera en el despegue para el tiro. El tiro en movimiento después de recibir pase es muy utilizado por todos los jugadores pero en especial por los que juegan por los laterales como aleros y delanteros, los cuales se encuentran en un posición que favorece la maniobrabilidad y la creatividad del jugador aprovechando todo el espacio posible.

Orientaciones para la enseñanza del tiro bajo el aro, estando en movimiento, después de recibir pase.

- Colocados a una distancia de aproximadamente 3 metros (en dependencia de edad y sexo), tomar el balón de las manos de un compañero adelantando el pie más cercano al lado del balón para el primer apoyo, dar el segundo paso y realizar el tiro teniendo en cuenta las indicaciones metodológicas.

- Caminando, recibir un balón lanzado en parábola con la pierna más cercana al balón, realizar el segundo paso y el tiro teniendo en cuenta las indicaciones metodológicas.

- En carrera lenta primero y después en carrera normal, realizar el tiro después de recibir un pase en ángulo de 90°.
- Igual al anterior pero variando el ángulo del pase (+ o -).

Tiro en suspensión

El desarrollo que ha ido alcanzando el baloncesto desde su surgimiento, ha incrementado la variedad de movimientos y acciones que realizan los jugadores hasta tal punto que han llegado a convertirse en elementos técnicos, este es el caso del tiro en suspensión. Desde que surgió ha ido popularizándose hasta tal punto, que hoy prácticamente todos los jugadores lo realizan.

Por sus características, este tiro es complejo y requiere de gran ejercitación para dominarlo correctamente. Es recomendable utilizarlo desde la media distancia de 4 – 6 metros de distancia del aro. Regularmente contra este tiro es muy difícil realizar una defensa, pues es una acción rápida que se realiza como culminación de una jugada ofensiva y el defensor se encuentra separado del tirador.

La estructura de realización de este lanzamiento es similar a la del lanzamiento básico con una mano, con una fase de vuelo incluida. Para lograr una correcta ejecución de este ejercicio se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- El jugador debe adoptar una posición balanceada, con el peso del cuerpo distribuido equitativamente en ambas piernas, las cuales estarán separadas al ancho de los hombros.

- Es recomendable situar el pie de la mano que tira más adelantado que el otro. Las rodillas deben estar ligeramente flexionadas al igual que el tronco de manera que la línea perpendicular de la cabeza, caiga dentro de la base de sustentación.
- El balón se sostiene igual que para el tiro básico, el codo debe estar dirigido al frente y en dirección al aro con la vista en la misma dirección, colocando el balón encima y delante de la cabeza.
- Para garantizar un buen salto es muy importante el trabajo de piernas para transformar la velocidad horizontal en vertical evitando el desplazamiento.
- El primer paso en el trabajo de piernas debe ejecutarse con la pierna más cercana al aro.
- La caída se hará sobre ambos pies y con flexión de las piernas, para partir rápidamente al rebote o realizar cualquier otra acción necesaria.
- El tiro se realiza cuando se alcanza la máxima altura después del salto, con las piernas extendidas y un movimiento activo de brazos.
- El movimiento final del tiro debe ser un rompimiento de muñecas, dejando en brazo en dirección al aro.

Metodología para la enseñanza del tiro en suspensión.

- Desde la postura ofensiva de triple amenaza, llevar el balón encima de la cabeza o delante de esta con el codo del brazo que tira, dirigido hacia el aro. Las piernas deben estar extendidas y apoyadas en la punta de los pies.
- Partiendo de la posición anterior pasarle el balón a un compañero sin saltar, situado a una distancia de 3 metros, describiendo una parábola.

- Igual al anterior pero pasando el balón por encima de una cuerda u otro medio de enseñanza colocado a una altura de, aproximadamente 3,50 metros.
- Saltar sobre un banco sueco desde una distancia de 40 cm mediante un trabajo activo de las los brazos y las piernas, situando el balón sobre la cabeza. Las piernas al caer sobre el banco, deben permanecer extendidas.
- Parado sobre un banco o cajón sueco y ejecutar un salto empleando los movimientos del ejercicio anterior, pasar el balón durante el vuelo a un compañero que se encuentra en frente del banco, teniendo en cuenta la parábola en la trayectoria de este.
- Trabajar en parejas realizando el tiro uniendo todos los pasos anteriores, buscando la parábola correcta y precisa.
- Tirar al aro a una distancia de 2 metros desde uno de los ángulos del terreno.
- Tirar al aro desde distintos ángulos e ir aumentando la distancia hasta 3 metros.

Esta metodología puede ser abreviada en dependencia del nivel de desarrollo de los estudiantes y de acuerdo con el criterio pedagógico del profesor. En el caso del trabajo con mujeres y con niños debe emplearse un balón menos pesado en la enseñanza y consolidación de este elemento técnico.

Tiro de gancho.

Este es un elemento técnico muy complejo, pero la seguridad y efectividad que logran los jugadores con su ejecución, lo hacen merecedor de nuestra atención. Este tiro se emplea generalmente cerca del aro por los jugadores centro o pivotes, pues les da la posibilidad de tirar alejados de la férrea defensa que encuentran estos jugadores en la zona donde juegan.

Durante la ejecución de este tiro, el jugador primeramente adelanta la pierna contraria a la mano que tira dando un paso amplio, después pasa al frente la otra pierna, flexionada por la rodilla, utilizándola como péndulo. El balón se sostiene inicialmente con ambas manos, aunque después en el momento de iniciar los movimientos, solo la que efectúa el tiro hace contacto con este llevándolo primero hacia el lateral y después hacia arriba con el codo flexionado. Este movimiento se realiza conjuntamente con un giro del tronco de manera que al concluir el movimiento del brazo, el jugador se encuentra casi de frente al aro. El tiro se realiza flexionando el brazo por la articulación del codo y un rompimiento de muñecas. El otro brazo se eleva flexionado a un lado para proteger el balón y darle estabilidad al cuerpo durante los movimientos.

Actualmente los jugadores altos con pocos recursos a la ofensiva, suelen utilizar mucho este tiro porque es casi imposible de defender por la imposibilidad del defensa de llegar hasta el balón.

Metodología para la enseñanza del tiro de gancho.

- En parejas, imitar el tiro pasándose el balón.
- Se sostiene el balón con las dos y se efectúa un movimiento de rotación donde la mano que tira queda debajo del balón y la otra encima. El brazo del lado del balón se extiende hacia el lado del cuerpo y a la altura del hombro para después realizar el pase extendiendo el brazo hacia arriba.
- El otro brazo queda flexionado a la altura del pecho.
- Incorporar la pierna de péndulo realizando un giro del tronco, sin saltar, flexionando la pierna durante el pase y terminando de frente al compañero.

- Imitar el tiro, teniendo en cuenta los aspectos anteriores, realizando un pequeño salto.
- Igual al anterior pero después de realizar pivot.
- Realizar ejercicios utilizando medios auxiliares para mejorar la parábola y su precisión en la trayectoria del balón. Este trabajo es similar al de los tiros anteriormente estudiados.
- Realizar el tiro desde distintos ángulos del terreno a una distancia de 2 metros del aro e ir aumentando paulatinamente la distancia hasta llegar a 3,5 metros.

En la realización de este tiro, por la complejidad en su aprendizaje, es importante señalar algunos aspectos que deben tenerse en cuenta al realizarlo. En el momento de llevar el brazo al lateral, se debe tener cuidado de no llevarlo muy delante o detrás de la cabeza. Antes de iniciar los movimientos y comenzar el tiro, la mano de ayuda abandona el balón. El giro del tronco va acompañado de la flexión de la pierna del lado del brazo que tira. En el momento final del tiro, se realiza un rompimiento de muñecas que le imprime un efecto rotatorio inverso al balón que ayuda a que este, al tocar el tablero o el aro, disminuya su rebote y pueda entrar con facilidad en este último.

Fase 2 explicación de las pruebas

Como pruebas para evaluar las variables más importantes de la investigación se utilizaron pruebas específicas de la siguiente manera:

Prueba 1 test tivre-basket modificado con lanzamiento en suspensión media distancia

Descripción metodológica

Los 12 conos se distribuirán por la cancha como en la gráfica con una separación de 8 mts cada uno y cada vuelta será de 96 metros. Lo podrán hacer solo 2 deportistas donde empezaran en el cono o marca del medio de la cancha y deberá correr al ritmo impuesto, cuando lleguen al cono ubicado a la altura de la línea de 3 pts. Allí, después de pasar el cono, recibirán un pase de un compañero y realizaran un lanzamiento en suspensión. Cada palier aumentará la velocidad 0,6 km/h. Un palier son 3 vueltas, por lo que cada palier que complete el jugador serán 288 metros recorridos y 6 lanzamientos a la canasta.

Siempre deberá llegar al mismo punto donde inició el palier y el descanso entre palieres será de 30 segundos.

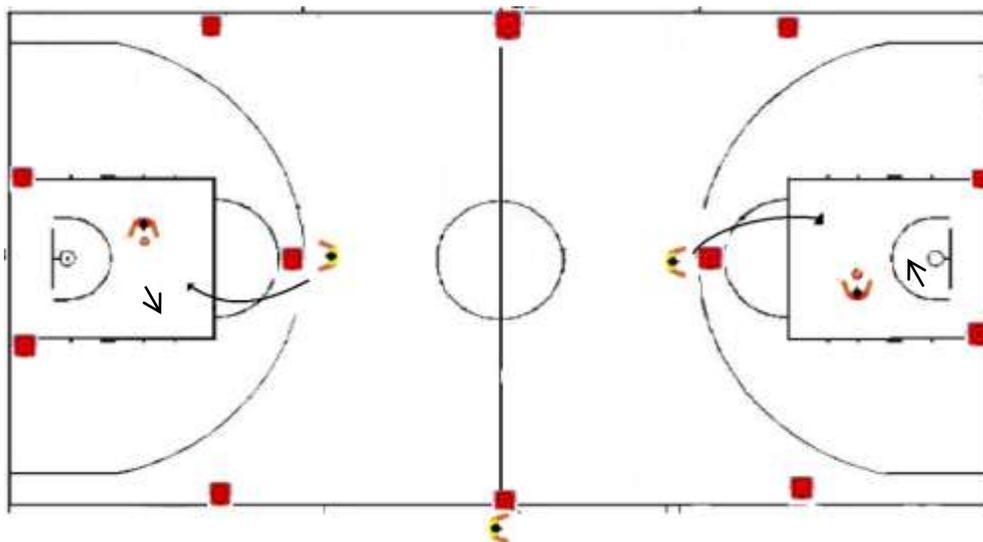


Figura 3 Prueba test tivre-basket modificado con lanzamiento en suspensión media distancia

Tabla 4

Tabla toma de resultados test tivre basket modificado con lanzamiento en suspensión media distancia

Suj eto	Lanzamiento de media		Metros (palier)	Evaluación
	+	-		
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

Prueba 2 Tiro al aro en suspensión de diez posiciones

Descripción metodológica

En el campo ofensivo, alrededor de la zona de restricción y la línea de tres puntos, se condicionan puntos de los cuales se tira al aro en suspensión con una mano. Los puntos de media distancia marcados en el piso con los números 1, 3, 5, 7, 9 separados 4.50 metros de la proyección del aro. Y los puntos número 2, 4, 6, 8, 10 situados a una distancia de 6.25 metros de la proyección del aro, realizando los lanzamientos de la siguiente manera:

Del punto número 1 tira en suspensión con una mano y recoge el balón rebotado, regresa al punto número 2 y tira al aro en suspensión con una mano, se desplaza al punto número tres de donde tira en suspensión con una mano, va al rebote y se dirige al número cuatro(4) de donde tira al aro en suspensión con una mano, va al rebote y se dirige al punto número seis (6), de donde tira en suspensión con una mano, va al rebote y se dirige al número siete (7) , de donde tira en suspensión con una mano, va al rebote y se dirige al número ocho(8), de donde tira en suspensión con una mano, va al rebote y se dirige al número nueve (9),de donde tira en suspensión con una mano, va al rebote y se dirige al número diez (10), de donde tira en suspensión con una mano va al rebote y finaliza la prueba.

La evaluación de la prueba se realiza de la siguiente manera:

- Numero de canastas convertidas de media distancia
- Numero de canastas convertidas de larga distancia
- Tiempo empleado de ejecución que será de 4 minutos

- En caso de no terminar la prueba en este tiempo el total de puntos será el que anoto hasta el cumplimiento del tiempo.
- En caso de empate entre dos o más competidores el ganador será el que haya empleado menor tiempo
- Los tiros serán anulados en caso de no cumplir con la distancia establecida.
- El tiempo no se detiene en ningún momento.

Tabla 5

Evaluación tiro al aro en suspensión sin pasador de 10 posiciones

Evaluación	Resultados	Tiempo
Muy bien	19 – 17 convertidos	4,30 minutos
Bien	16 – 14 convertidas	4,30 minutos
Regular	13 – 11 convertidas	4,30 minutos
Mal	10 y menos	4,30 minutos

4 vueltas en un tiempo de 4' 30" máximo

1 – 3 – 5 – 7 – 9 = 4.50 Metros.

2 - 4 – 6 – 8 – 10 = 6,25 Metros.



Figura 4 Tiro al aro en suspensión de diez posiciones

Fuente: Orozco, A. (2011) tesis de maestría

Tabla 6

Toma de resultados tiro al aro en suspensión de diez posiciones

Sujetos	Efectividad del tiro	del tiempo	Evaluación
1			
2			
3			
4			
5			

6

7

8

9

10

11

12

Prueba 3 Instrumento cualitativo de Patiño, Barrajon (2014)

Durante las competencias fundamentales observar en la realización de los lanzamientos de media distancia como se realizan los indicadores que se demuestran en la siguiente tabla de toma de resultados.

Tabla 7

Valoración instrumento cualitativo de Patiño, Barrajon (2014)

Baremo	Indicador
Excelente	La ejecución es correcta , buena selección e incluso consigue canasta
Muy bien	Es bueno el tiro , sin errores , pero falta la selección
Buena	No hay grandes errores
Defectuosa	Falla algún aspecto importante del tren

	superior o inferior
Muy defectuosa	Es totalmente descoordinado aglutina todo en error

Tabla 8

Toma de resultados Instrumento cualitativo de Patiño, Barrajon (2014)

sujeto	Indicadores							
	Agarre	Posición	Movimie	Posición	Equilibr	Orientac		
	del balón	inicial	nto	codo	final	codo	io en salto	ión de pies
		(codo,	muñeca		muñeca			y flexión
		muñeca			rotación			de rodillas
		brazo			del balón			en el salto
		auxiliar						

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Fase 3 planificación

Se realizó una intervención pedagógica de seis meses en donde como modelo superior se utilizó un macro conformado por seis meso ciclos en donde el mismo se interrelaciona con los modelos de microciclos y unidades de entrenamiento y cuya finalidad es la realización de métodos y medios acompañados de ejercicios que permitan el lanzamiento a canasta constantemente permitiendo el desarrollo y automatización motriz de este fundamento a continuación podremos analizar un ejemplo de los modelos más importantes que componen esta planificación que va directamente a los contenidos más importantes de la metodología y del entrenamiento deportivo tiene relación con el plan de entrenamiento el mismo es una mezcla entre las tendencias tradicionales y contemporáneos este lo podemos apreciar en el anexo () y a continuación vemos un ejemplo específico de estos modelos utilizados dentro de la metodología que lógicamente hacen parte del plan .

Tabla 9

Macro ciclo

Mesociclos	I	II	III	IV	V	VI	%
-------------------	----------	-----------	------------	-----------	----------	-----------	----------

360 360 360 360 360 360

Tabla N 10

Dosificación grafica de la carga de entrenamiento aplicada en la metodología

Pliometria	Resistencia	Tiro a			Lanzamiento de 3 puntos	Tiro en		Flexibilidad	Test	C omp eten cia
		canasta media distancia	Doble ritmo			acciones de movimiento	Tiros libres			
			9			14		6	2	
4%	5%	8%	%	7%	8%	%	11%	%	8%	

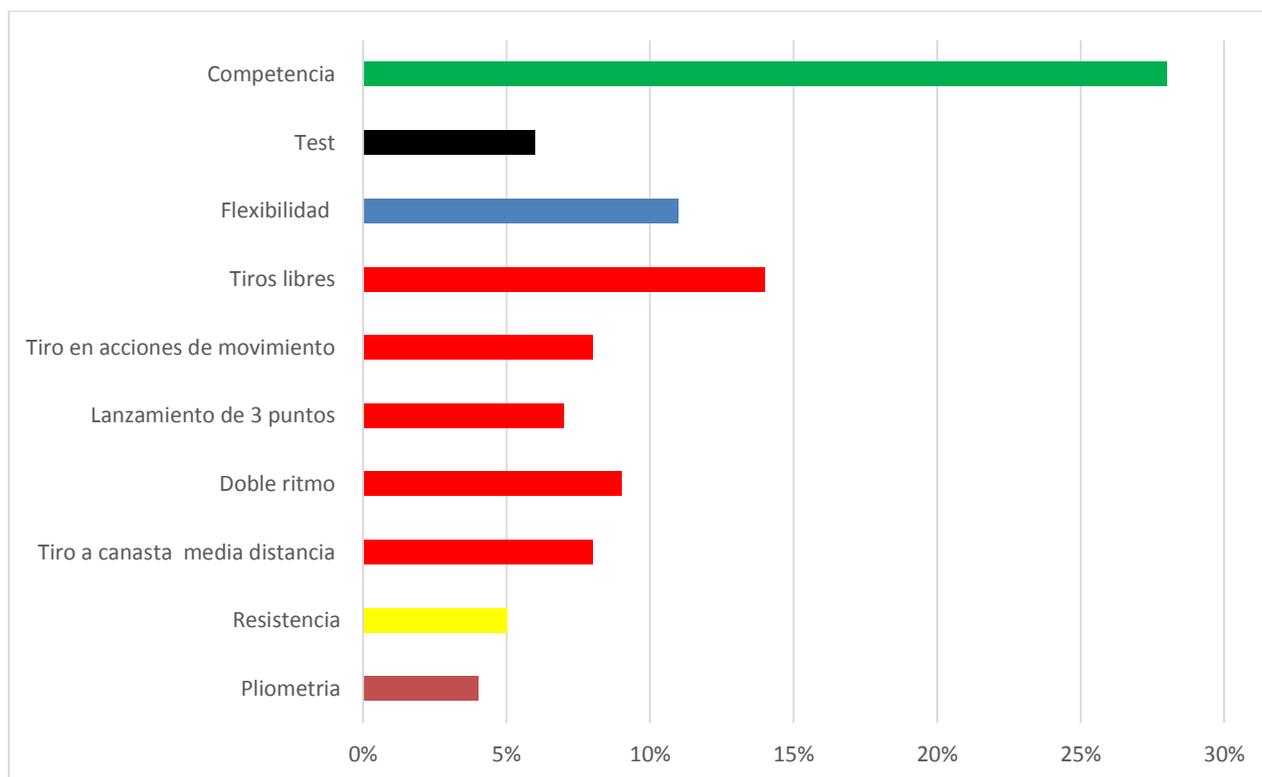


Figura 5 Plan Grafico de la Carga de Entrenamiento

La carga de entrenamiento se representa en porcentajes que identifican la cantidad de tiempo de trabajo y de recuperación que se va a utilizar en la metodología la misma se escoge a partir del análisis y estudio de la clasificación deportiva del deporte en este caso el baloncesto en una etapa educativa para la categoría juvenil en un nivel de fundamentación como el estudio aplica al perfeccionamiento de la acción técnico táctica del tiro a lanzamiento podemos observar que este tuvo una distribución % bastante significativa del 46% subdividía en los movimientos más importantes de su ejecución desde el punto de vista de la ofensiva y del lanzamiento a canasta en un color rojo en la gráfica podemos analizar esta sub división que tiene como asignación para tiros a canasta de media distancia un 8% , para el doble ritmo por derecha y por izquierda un 9% para lanzamientos de tres puntos 7% , para tiros en acciones de movimientos un 8% y para tiros libres un 14% también se puede apreciar un buen porcentaje a las competencias ya que la idea es entrenar los más parecido posible a como se compite es por ello que estas competencias sea denominas oficiales o de control tienen una distribución del 28% ,esta metodología se evaluó a través de la aplicación de cuatro test específicos y que miden directamente la acción técnico-táctica del lanzamiento esto ocurrió en el segundo microciclo y al finalizar la intervención realizándole una distribución porcentual del 6% para el desarrollo de la preparación física se estudiaron las capacidades más determinantes del baloncesto y para esta investigación se utilizaron la resistencia con un valor del 5% y todo lo que tiene que ver con el entrenamiento elástico explosivo a través de ejercicios de pliometria generalmente de tipo 0 y 1 con una distribución inferior del 4% todos estos porcentajes se unieron en un método global integrador en donde los juegos en sus diferentes expresiones del método de entrenamiento fueron utilizados para el cumplimiento de los objetivos mencionados anteriormente y para realizar una

descomposición de esta planificación a continuación podemos observar algunos ejemplos de microciclos y sesiones de entrenamiento.

Tabla 10

Ejemplo de microciclo I

Días	L	M	Mi	J	V	S	D	
Sesiones	1	2	3	4	5	6	7	
Tiempo	T	%	T	%	T	%	T	%
/porcentaje								
Contenidos								
Pliometria		2	5					
		0	.5					
resistencia				2	5			
				0	.5			
Tiro a		2	5	2	5	1	2	
canasta		0	.4	0	.5	0	.7	
media								
distancia								

Doble	1	2	2	5	1	2
ritmo	0	.7	0	.5	0	.7
Lanzamien	1	2	2	5	1	2
to de 3 puntos	0	.7	0	.5	0	.7
Tiro en	1	2	2	5	1	2
acciones de	0	.7	0	.5	0	.7
movimiento						
Tiros	1	2	1	2	1	2
libres	0	.7	0	.7	0	.7
Flexibilida	1	2	1	2	1	2
d	0	.7	0	.7	0	.7
Test						
Competenc					8	2
ia					0	2

El microciclo numero I con el cual se inicia la intervención pedagógica tiene como objetivo principal la adaptación biológica y técnica del jugador objeto de estudio cabe aclarar que este enfoque se aplicó a deportistas de una institución educativa en donde los resultados están muy lejos de los deportistas de alto rendimiento, no obstante los principios de la carga , la planificación por objetivos y el control del entrenamiento se dieron de la manera más científica y profundamente posible cabe aclarar que los tiempos y porcentajes utilizados para la aplicación

de los microciclos son producto de la sistematización de la unidades de entrenamiento y estos tiempos es el producto de la densidad del esfuerzo lo que quiere decir que tiene en cuenta los tiempos de esfuerzos y de recuperación.

Tabla 11

Ejemplo de microciclo II

Días	L	M	Mi	J	V	S	D	
Sesiones	1	2	3	4	5	6	7	
Tiempo	T	%	T	%	T	%	T	%
/porcentaje								
Contenidos								
Pliometria		2	6		1	3		
		0	.3		0	.1		
resistencia				3	9	1	3	
				0	.4	0	.1	
Tiro a		2	6					
canasta		0	.3					
media								
distancia								
				2	6			
Doble				0	.3			
ritmo								

Lanzamien				1	3		
to de 3 puntos				0	.1		
Tiro en						3	9
acciones de						0	.4
movimiento							
Tiros		2	6	2	6	2	6
libres		0	.3	0	.3	0	.3
Flexibilida		1	3	1	3	1	3
d		0	.1	0	.1	0	.1
Test							
Competenc						8	2
ia						0	5

El segundo microciclo tiene como propósito seguir aplicando el método global integrador con el propósito de ir perfeccionando las acciones técnico –tácticas del lanzamiento a canasta e ir vinculado esta clasificación con el modelo ideal del juego para poder estudiar así los diferentes sistemas tácticos de juego para ello se realiza una distribución porcentual de la carga acorde a los propósitos fijados para el trabajo de esta segunda semana de intervención.

Tabla 12*Ejemplo de microciclo III*

Días	L	M	Mi	J	V	S	D	
Sesiones	1	2	3	4	5	6	7	
Tiempo	T	%	T	%	T	%	T	%

/porcentaje

Contenidos**Pliometria****resistencia****Tiro a****canasta****media****distancia****Doble****ritmo****Lanzamien****to de 3 puntos**

**Tiro en
acciones de
movimiento**

Tiros	2	5	2	5	2	5	2	5
libres	0		0		0		0	
Flexibilida	2	5	2	5	2	5	2	5
d	0		0		0		0	
Test	6	1	6	1	6	1	6	1
	0	5	0	5	0	5	0	5

**Competenc
ia**

El propósito final de este microciclo de evaluación es el de aplicar el pre-test es por ello que el mayor porcentaje de la distribución porcentual de la carga se la llevan las cuatro pruebas específicas que se utilizaron para evaluar la metodología démonos cuenta que la idea principal es de ser lo más homogéneos para así recolectar resultados confiables y valederos.

Tabla 13

Ejemplo de microciclo IV

Días	L	M	Mi	J	V	S	D
Sesiones	1	2	3	4	5	6	7

Tiempo	T	%	T	%	T	%	T	%	%	T	%	T	%
/porcentaje													
Contenidos													
Pliometria													
resistencia													
Tiro a canasta			1	2	1	2	2	5					
media distancia			0	.7	0	.7	0	.2					
Doble ritmo			1	2	1	2	2	5					
Lanzamiento de 3 puntos			0	.7	0	.7	0	.2					
Tiro en acciones de movimiento			1	2	1	2	2	5					
			0	.7	0	.7	0	.2					

Tiros	1	2	1	2				
libres	0	.7	0	.7				
Flexibilidad								
Test								
Competencia	4	1	4	1	4	1	8	2
ia	0	1	0	1	0	1	0	1

El ejemplo del cuarto microciclo nos lleva aplicar la carga con el objetivo de perfeccionar todas las acciones técnicas y tácticas trabajadas mediante métodos integradores en competencias de control y oficiales es por ello que acá el mayor porcentaje ya las lleva las competencias con el propósito de alcanzar el mejor resultado posible.

El éxito de esos y otros micro ciclos utilizados en la intervención pedagógica es que estos mismos deben inter relacionarse con la carga aplicada en cada una de las sesiones de entrenamiento a continuación daremos a conocer algunos modelos resúmenes de cómo se realizaron estas unidades de entrenamiento.

Tabla 14

Ficha resumen para la sesión de entrenamiento. Ejemplo para el microciclo 1

Fecha :	Duración:	Sesión # :
Contenido	Tiemp	Métodos
	o	en

minutos		
Pliometria	20	Métodos de saltabilidad y ejercicios analíticos y globales con lanzamiento a canasta
Tiro a canasta media distancia	20	Ejercicios integradores utilizando medios analíticos y globales con lanzamiento a canasta
Doble ritmo	10	Entrada por derecha y por izquierda con defensa y sin defensa
Lanzamiento de 3 puntos	10	Ejercicios analíticos y globales de lanzamientos
Tiro en acciones de movimiento	10	Jugadas de pensamiento táctico con finalización a canasta
Tiros libres	10	Ejercicios analíticos

Flexibilidad	10	Rutina de ejercicios pasivos y activos
---------------------	----	--

d

Evaluación: indicaciones y sugerencias sobre el trabajo realizado, corrección de errores y asignación de tareas tácticas de juego.

Fuente:

Tabla 15

Ficha resumen para la sesión de entrenamiento. Ejemplo para el microciclo 2

Fecha :	Duración:	Sesión # :
----------------	------------------	-------------------

Contenido	Tiempo	Métodos
	o en minutos	
Resistencia	30	Variables , invariables y competitivos
Doble ritmo	20	Ejercicios analíticos y globales con entrada al aro por derecha y por izquierda
Lanzamiento	10	Ejercicios analíticos

nto de 3

puntos

Tiros 20 Ejercicios analíticos

libres

Flexibilida 10 Ejercicios pasivos y activos

d

Evaluación: indicaciones y sugerencias sobre el trabajo realizado, corrección de errores y asignación de tareas tácticas de juego.

Fuente:

Tabla 16

Ficha resumen para la sesión de entrenamiento. Ejemplo para el microciclo 3

Fecha :	Duración:	Sesión # :
Contenido	Tiemp o en minutos	Métodos
Tiros	20	Ejercicios analíticos
libres		
Flexibilida	20	
d		Rutina de preparación de músculos y

		articulaciones
Test	60	Aplicación de pre-test

Evaluación: indicaciones y sugerencias sobre el trabajo realizado, corrección de errores y asignación de tareas tácticas de juego.

Fuente:

Tabla 17

Ficha resumen para la sesión de entrenamiento. Ejemplo para el microciclo 4

Fecha :	Duración:	Sesión # :
----------------	------------------	-------------------

Contenido	Tiemp o en minutos	Métodos
Tiro a canasta media distancia	10	Ejercicios analíticos y globales con finalización a canasta
	10	Entrada al aro con ejercicios combinados

Doble		
ritmo		
Lanzamiento de 3 puntos	10	Ejercicios analíticos
Tiro en acciones de movimiento	10	Ejercicios globales
Competencia	40	Aplicación de sistemas de juego
Evaluación: indicaciones y sugerencias sobre el trabajo realizado, corrección de errores y asignación de tareas tácticas de juego.		

Fuente:

Capítulo IV

Análisis e interpretación de los resultados

Presentación de los resultados

En el siguiente capítulo de forma resumida se dan a conocer las técnicas estadísticas que se utilizaron para comprobar cada uno de los objetivos de la investigación estas pruebas paramétricas son un tipo de pruebas de significación estadística que cuantifican la asociación o independencia entre una variable cuantitativa y una categórica. Las pruebas paramétricas exigen ciertos requisitos previos para su aplicación: la distribución Normal de la variable cuantitativa en los grupos que se comparan, la homogeneidad de varianzas en las poblaciones de las que proceden los grupos y una n muestral no inferior a 30. Su incumplimiento conlleva la necesidad de recurrir a pruebas estadísticas no paramétricas. Las pruebas paramétricas se clasifican en dos: prueba t (para una muestra o para dos muestras relacionadas o independientes) y prueba ANOVA (para más de dos muestras independientes).

Para este caso utilizamos la prueba t para comparar los resultados del pre-test y del post –test de los instrumentos utilizados de la siguiente manera:

Resultados del test tivre basket

Como instrumento principal para demostrar la mejoría del lanzamiento al aro se utilizó el TIVRE BASKET 1.0 TEST que es un software validado por García , Villa , Morante , Vaquera. (2012). La prueba consiste en un test intervalito de esfuerzo progresivo y maxi mal (hasta el agotamiento), que se desarrolla en una situación específica en la que los jugadores realizan

recorridos con similares implicaciones físicas a los que se producen durante la competición (desplazamientos y recuperaciones).

Los resultados se toman en km/horas su aplicación fue realizada en pre-test antes de aplicar la metodología rica en métodos donde se utiliza constantemente el lanzamiento y post-test después de aplicada la intervención que también fue planificada por modelos de microciclos que forman los mesocilos y los resultados obtenidos en la prueba los podemos apreciar a continuación:

Nombre: test tivre basket modificado con lanzamiento

Tabla 18

Resultados del pre-test tivre basket modificado con lanzamiento

Suj	Lanzamiento de media		Km/h	Evaluación	Palier
	+	-			
1	21	30	10.0	41%	9
2	16	39	9.0	29%	7
3	33	53	10.2	38%	9
4	15	38	9.0	28%	7
5	20	32	8.4	38%	6
6	15	32	8.4	32%	6
7	46	66	11.4	41%	11
8	40	66	11.4	38%	11

9	34	60	10.8	36%	10
10	28	39	9.0	42%	7
11	27	45	9.6	38%	8
12	28	47	9.6	37%	8

En la tabla anterior se puede observar la toma de resultados de forma individual para los doce deportistas que conformaron la muestra objeto de estudio y en donde podemos estudiar los resultados del lanzamiento de media distancia bajo la influencia de la fatiga que va causando los kilómetros recorridos con aumento del esfuerzo que si se pueden apreciar mínimo fueron 9.6 km/H una distancia bastante considerable.

Tabla 19

Estadísticos descriptivos pre-test tivre basket modificado con lanzamiento

		N	Mínim o	Máxim o	Media estándar	Desviación estándar
test	Positivos pre	12	15,00	46,00	26,916	10,04950
	Negativos pre	12	30,00	66,00	45,583	12,98571
N válido (por lista)		12				

En cuanto a la efectividad del lanzamiento de medias distancias en los resultados del pre-test se realizó una comparación entre los que fueron positivos y negativos (considerándose por cumplir el objetivo de canasta y negativos los que no cumplir el objetivo final del lanzamiento).

Podemos apreciar que para el pre-test la variable negativa estuvo por encima con valores significativos que la positiva un ejemplo de ellas puede ser la media identifica por lanzamientos positivos de 26,9 contra 45,5 de negativos lo cual justifica el planteamiento del problema.

Tabla 20

Estadísticos descriptivos km/h pre-test

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Km pre test	12	8,400	11,400	9,7333	1,052558
N válido (por lista)	12				

En el cuadro anterior podemos apreciar una descripción del número de kilómetros que se realizaron en el pre-test en donde se puede apreciar un mínimo de 8,4 km/m, una media muy buena de 9,7 y un máximo de 11,4 k/m.

En cuanto a la valoración del esfuerzo se tuvieron en cuenta la siguiente escala:

Tabla 21

Valoración test tivrebasket modificado con lanzamiento

Nivel de rendimiento	% de rendimiento
Excelentes rendimiento	41-50%
Buen rendimiento	31 – 40 %
Aceptable rendimiento	11 -30 %
Mal rendimiento	0- 10 %

Resultado según % de rendimiento colectivo.

Análisis de frecuencias según indicadores de evaluación

Tabla 22

Frecuencias según indicadores de evaluación pre-test

Indicadores	Excelente	Bueno	Aceptable	Insuficiente
Frecuencia	3	6	3	0
%	25	50	25	0

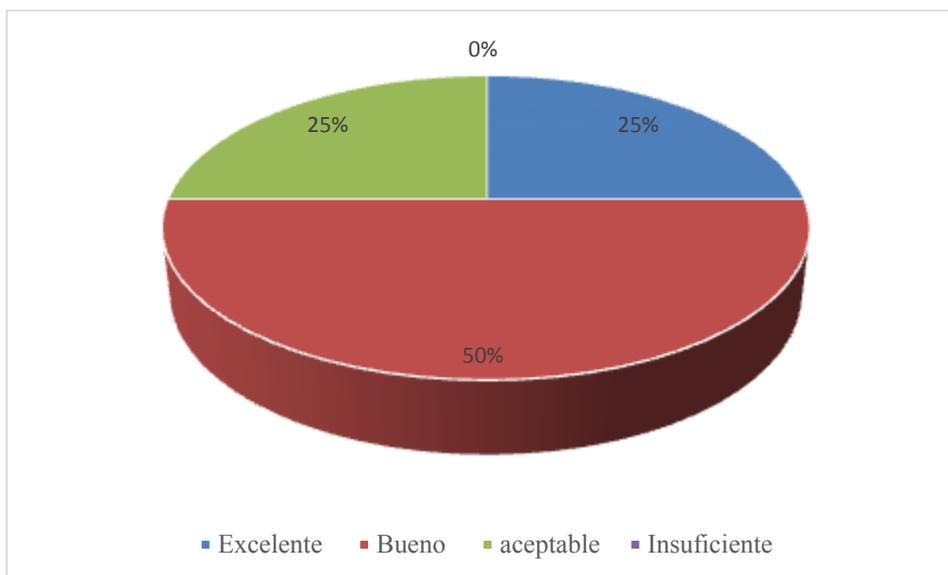


Figura 6 porcentajes de rendimiento colectivo pre-test

En cuanto al rendimiento se puede apreciar que los resultados con diferencia significativa se inclinan hacia la evaluación de bueno representados en el 50% lo cual indica que los jugadores relacionan coordinadamente el lanzamiento con los desplazamientos progresivos de carrera la variable de aceptable tuvo un nivel de 25% y solo en restante 25 % demostró errores descoordinados en la ejecución del lanzamiento de media distancia.

Tabla 23

Resultados del pos-test tivre basket modificado con lanzamiento

Suj	Lanzamiento de media		Metros	Evaluación	Palier
eto	+	-	(palier)		
1	51	60	10,8	46%	10

2	42	53	10,2	44%	9
3	49	59	10,8	45%	10
4	45	54	10,2	45%	9
5	44	50	10,2	47%	9
6	46	51	10,2	47%	9
7	65	70	12,0	48%	12
8	62	69	12,0	47%	12
9	58	66	11,4	47%	11
10	52	58	10,8	47%	10
11	59	60	10,8	50%	10
12	57	60	10,8	49%	10

En la anterior tabla podemos observar que el 100 % del equipo tuvo mejorías a nivel de resultados individuales y los resultados del post-test casi siempre estuvieron superiores a los del pre-test.

Tabla 24

Estadísticos descriptivos post-test tivre basket modificado con lanzamiento

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Positivos post test	12	42,00	65,00	52,500	7,59785

Negativos post test	12	50,00	70,00	59,166	6,60349
N válido (por lista)	12			7	

Al comparar los resultados positivos con los negativos entre los resultados del post-test podemos observar que los valores positivos con niveles significativos están por encima que los errores cometidos lo cual indica la buena asimilación de los métodos y medios utilizados en la metodología.

Tabla 25

Estadísticos descriptivos km/h pos-test

	N	Mínim o	Máxim o	Media	Desviación estándar
Km post test	12	10,20	12,00	10,850	,65017
N válido (por lista)	12			0	

En cuanto a la resistencia intermitente con características de potencia aeróbica se puede observar que hubo una mejoría en el aumento del kilometraje lo cual indica que los movimientos

se realizaron más rápidos y más efectivos todo esto producto de los métodos integradores utilizados dentro del plan de intervención.

Análisis de frecuencias según indicadores de evaluación

Tabla 26

Estadísticos descriptivos km/h pos-test

Indicadores	Excelente	Bueno	aceptable	Insuficiente
Frecuencia	12	0	0	0
%	100	0	0	0



Figura 7 porcentajes de rendimiento colectivo pos-test

En cuanto al rendimiento y su relación con las variables de rendimiento se puede observar que un 100% se mejoraron los lanzamientos al aro y su relación con la resistencia y el ritmo de carrera.

Comparación resultados de pre-test y post –test a través de la prueba T

Tabla 27

Comparación de pre-test y post-test tivre basket

	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Positivos pre test	12	26,916	10,04950	2,90104
Negativos pre test	12	45,583	12,98571	3,74865
Positivos post test	12	52,500	7,59785	2,19331
Negativos post test	12	59,166	6,60349	1,90626

Tabla 28*Prueba de muestra única*

		Valor de prueba = 0			95% de intervalo de	
		t	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	confianza de la diferencia
					Inferior	Superior
Positivos	pre	9,278	11	,000	26,91667	33,3018
test						
Negativos	pre	12,160	11	,000	45,58333	53,8341
test						
Positivos	post	23,936	11	,000	52,50000	57,3274
test						
Negativos	post	31,038	11	,000	59,16667	63,3623
test						

La prueba T indica que hay diferencias altamente significativas de $p : 0,000$ a favor de los resultados del pos-test en la variable de lanzamientos positivos lo cual indica que la propuesta metodológica de lanzamiento al aro aplicada bajo el método global integrador es válida y confiable.

Tabla 29*Estadísticos descriptivos Correlación de variables*

		Desviación		
		Media	estándar	N
Positivos test	pre	26,916	10,04950	12
	7			
Negativos test	pre	45,583	12,98571	12
	3			
Positivos test	post	52,500	7,59785	12
	0			
Negativos test	post	59,166	6,60349	12
	7			

Tabla 30*Correlaciones de las variables*

		Positivos	Negativos	Positivos	Negativos	
		pre test	pre test	pos test	pos test	
Positivos test	pre	Correlación	de			
		Pearson	1	,912**	,875**	,914**
		Sig. (bilateral)		,000	,000	,000
	N		12	12	12	

test	Negativos pre	Correlación de	,912**	1	,794**	,880**
		Pearson				
		Sig. (bilateral)	,000		,002	,000
		N	12	12	12	12
test	Positivos pos	Correlación de	,875**	,794**	1	,924**
		Pearson				
		Sig. (bilateral)	,000	,002		,000
		N	12	12	12	12
test	Negativos pos	Correlación de	,914**	,880**	,924**	1
		Pearson				
		Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	
		N	12	12	12	12

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

La correlación indica la diferencia significativa que hay entre la comparación de las diferentes variables de la investigación lo que ratifica los valores positivos obtenidos en el lanzamiento de media a canasta.

Comparación de k/h entre los resultados del pre-test y el post-test

Tabla 31*Estadísticas de muestra única de k/h*

	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Km pre test	12	97,333	10,52558	3,03847
Km post test	12	10,850	,65017	,18769

Tabla 32*Prueba de muestra única k/h*

Valor de prueba = 0						
	T	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Km pre test	32,034	11	,000	97,33333	90,6457	104,0210
Km post test	57,808	11	,000	10,85000	10,4369	11,2631

En cuanto al aumento del km/H se puede apreciar que hubo una diferencia altamente significativa de $P:0,000$ siempre con valores a favor del pos-test

Tabla 33

Correlaciones de k/h

				Km pre	Km post
				test	test
Rho	de	Km pre	Coeficiente	de	
Spearman	test		correlación	1,000	,922**
			Sig. (bilateral)	.	,000
			N	12	12
		Km post	Coeficiente	de	
	test		correlación	,922**	1,000
			Sig. (bilateral)	,000	.
			N	12	12

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Lo cual se puede comprobar con la correlación de variables.

Tabla 34

Análisis de frecuencias según indicadores de evaluación comparación entre pre-test y post-test

Indicadores	Excelente		Bueno		aceptable		Insuficiente	
	Pre	pot	pre	pot	pre	pot	pre	Pot
Frecuencia	3	12	6	0	3	0	0	0
%	12.	50	25	0%	12.	0%	0%	0%
	5 %	%	%		5%			

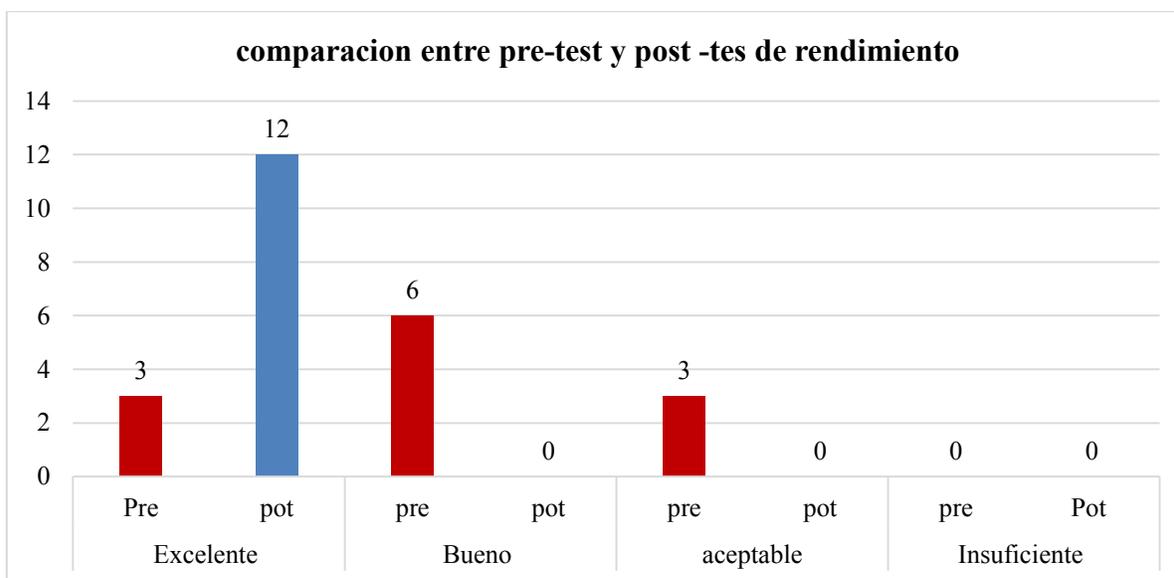


Figura 8 comparación entre pre-test y post -tes de rendimiento

La grafica demuestra una mejoría bastante significativa de los resultados del pos-test en relación con los del pre-test esto es debido a que todos los medios utilizados en el experimento pedagógico permitieron la realización constante del lanzamiento de media y por ese motivo cuando se realizó el pos-test ya los jugadores estaban debidamente adaptados con una buena preparación física y con una capacidad de convertir puntos en casi todos los lanzamientos es por ello que un 100% tal cual como lo demuestra la gráfica el equipo con niveles altamente significativos tuvo una evaluación de excelente.

Análisis del test del lanzamiento al aro de diez posiciones

En esta prueba donde cada realiza 40 tiros al aro sin pasador en un tiempo máximo de 4 minutos y 30 segundos en los cuales debe poner a prueba su efectividad y la ejecución técnica tuvieron cambios significativos esto se debe a la corrección de hábitos antiguos con nuevos hábitos que cambiaron o afectaron positivamente la efectividad.

Tabla 35

Resultados pre- test lanzamiento al aro en suspensión sin pasador de 10 posiciones

Sujeto	Efectividad del tiro	% de efectividad	Evaluación
1	8	20%	Mal
2	8	20%	Mal
3	12	30%	Regular
4	7	18%	Mal

5	13	33%	Regular
6	5	13%	Mal
7	18	45%	Muy bien
8	16	40%	Bien
9	13	33%	Regular
10	10	25%	Mal
11	11	28%	Regular
12	10	25%	Mal

En la tabla de toma de resultados podemos apreciar los resultados individuales de cada uno de los doce participantes en donde se puede apreciar una mala y regular ejecución de la prueba de las 10 posiciones todo esto lo detallamos a continuación a través de la estadística descriptiva.

Resultados del test de lanzamiento de diez posiciones

Tabla 36

Estadísticos descriptivos resultados pre-test lanzamiento al aro en suspensión sin pasador de 10 posiciones

		N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Pre test		12	5,00	18,00	10,916	3,75278
efectividad				7		

N válido (por
lista) 12

En cuanto a los resultados de efectividad podemos observar que el máximo fue de 18 relacionado con un mínimo de 5 y una media de 10 lo cual indica que se están cometiendo errores poco fundamentales en la ejecución del test de lanzamiento desde diferentes posiciones.

Tabla 37

Evaluación de la efectividad pre-test

Indicadores	Muy bien	Bien	regular	malo
Frecuencia	1	1	4	6
%	8.3	8.3	33.3	50

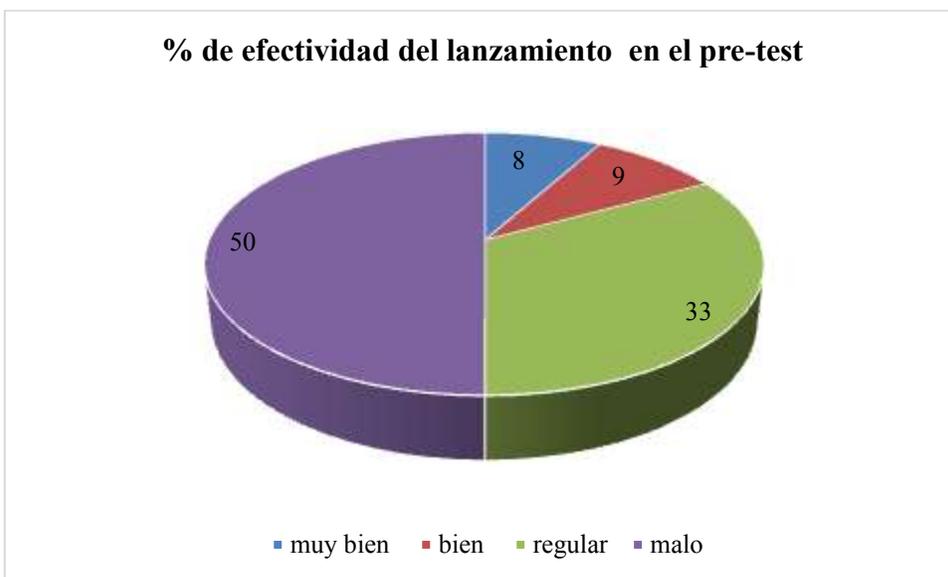


Figura 9% de efectividad del lanzamiento en el pre-test

Lo anterior lo podemos constatar en el siguiente diagrama de torta en donde se puede observar claramente que el pre-test los resultados se dieron para un 33% con diferencias poco significativas la valoración de regular lo cual indica que los lanzamientos se están cometiendo algunos errores poco fundamentales y un 50% con niveles muy significativos ejecutaron muy mal el movimiento demostrando descoordinación y ineficacia en la ejecución en el lanzamiento unos muy pocos obtuvieron resultados de muy bien ejecutando el movimiento ideal.

Tabla 38

Resultados post - test tiro al aro en suspensión sin pasador de 10 posiciones

sujeto	Efectividad del tiro	% de efectividad	Evaluación
1	15	38%	Bien
2	15	38%	Bien
3	16	40%	Bien
4	12	30%	Regular
5	17	43%	Muy bien
6	13	33%	Regular
7	21	53%	Muy bien
8	20	50%	Muy bien
9	17	43%	Muy bien
10	15	38%	Bien
11	16	40%	Bien

12	15	38%	Bien
----	----	-----	------

En este test también se puede apreciar las mejorías individuales bastantes significativas los cuales se reflejan en la buena estimación de la metodología aplicada y referencia en los resultados apreciados a continuación:

Tabla 39

Estadísticos descriptivos resultados del post test

		N	Mínim o	Máxim o	Media	Desviación estándar
Post	test	12	12,00	21,00	16,000	2,55841
efectividad				0		
N válido (por lista)		12				

Se puede apreciar una buena mejoría en la efectividad de los lanzamientos a canasta esto lo podemos apreciar más claramente en el siguiente cuadro.

Tabla 40

Evaluación de la efectividad pot-test

Indicadores	Muy bien	Bien	regular	Malo
Frecuencia	4	6	2	0
%	33	50	17	0

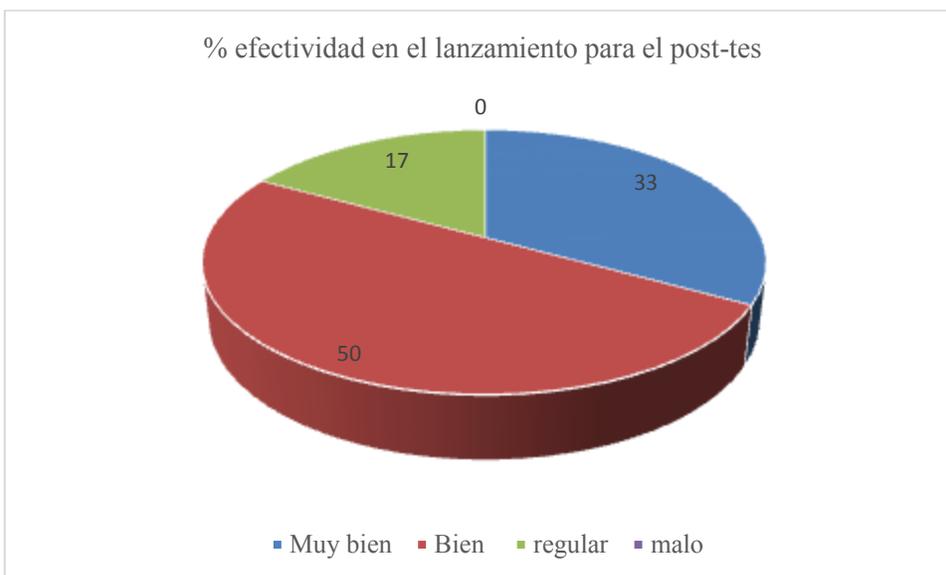


Figura 10 efectividad en el lanzamiento para el post-tes

Se puede apreciar que el 50% tuvo resultados de bueno con valores significativos demostrándose ejecución clara y precisa en el lanzamiento a canasta, también se pueden apreciar valores muy buenos del 33% lo que ratifica la validez y confiabilidad de los métodos y medios integrados con movimientos de finalización a canasta.

Comparación resultados de pre-test y post –test a través de la prueba T

Tabla 41

Estadísticas de muestra única

N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar

Pre	test	12	10,916	3,75278	1,08333
efectividad		7			
Post	test	12	16,000	2,55841	,73855
efectividad		0			

Tabla 42*Prueba de muestra única*

Valor de prueba = 0							
				95% de intervalo de			
				Sig.	Diferencia		
				(bilateral)	confianza de la diferencia		
t	Gl			de medias	Inferior	Superior	
Pre	test	10,077	11	,000	10,91667	8,5323	13,3011
efectividad							
Post	test	21,664	11	,000	16,00000	14,3745	17,6255
efectividad							

Con la prueba t se demuestra las diferencias significativas que hay en la comparación de los resultados del pre-test con el post test con un valor de P: 0,000 siempre a favor del post-test logándose una mejoría en la precisión del lanzamiento de media distancia a canasta.

Lo mismo podemos apreciar en la correlación de variables que se presenta a continuación

Tabla 43*Correlaciones*

		Pre test		Post test	
		efectividad		efectividad	
Pre efectividad	Correlación de	1		,956**	
	Pearson				
	Sig. (bilateral)			,000	
	N	12		12	
Post efectividad	Correlación de	,956**		1	
	Pearson				
	Sig. (bilateral)	,000			
	N	12		12	

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Tabla 44*Comparación de resultados de efectividad entre resultados del pre-test y el post test*

	Muy bien		Bien		Regular		Malo	
	Pre	pot	pre	pot	pre	Pot	pre	pot
Frecuencia	1	4	1	6	4	2	6	0
%	5	16	5	25	16	8	25	0

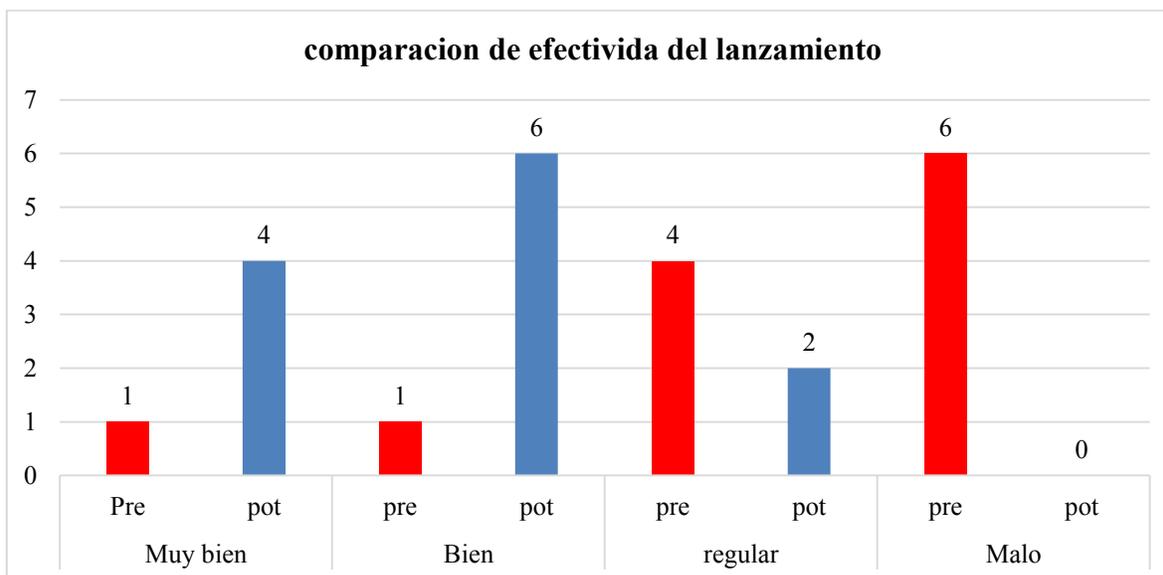


Figura 11 comparación de efectividad del lanzamiento

En este grafico podemos evidenciar las diferencias de mejoría que hay entre los resultados del pre-test y el post-test demostrándose con valores altamente significativas valores positivos al post-test apreciándose muy buena ejecución en la realización de métodos y medios integrales con ejercicios de integración

Resultados pre-test cualitativo de Patiño, Barrajon (2014)

Tabla 45

Resultados pre-test cualitativo de Patiño

Sujet	Indicadores					
o	Agarre	Posició	Movimie	Posició	Equilib	Orientac

	del balón	n inicial	nto	codo	n final	rio	en ión de pies
		(codo, muñeca brazo auxiliar	muñeca		codo muñeca rotación del balón	salto	y flexión de rodillas en el salto
1	4	4	4	4	4	1	4
2	2	2	2	2	2	2	2
3	1	1	1	1	1	1	1
4	2	2	2	2	2	2	2
5	2	2	2	2	2	2	2
6	2	2	2	2	2	2	2
7	4	4	4	4	4	4	4
8	2	2	2	2	2	2	2
9	4	4	4	4	4	4	4
10	3	3	3	3	3	3	3
11	1	1	1	1	1	1	1
12	4	2	2	2	2	2	4

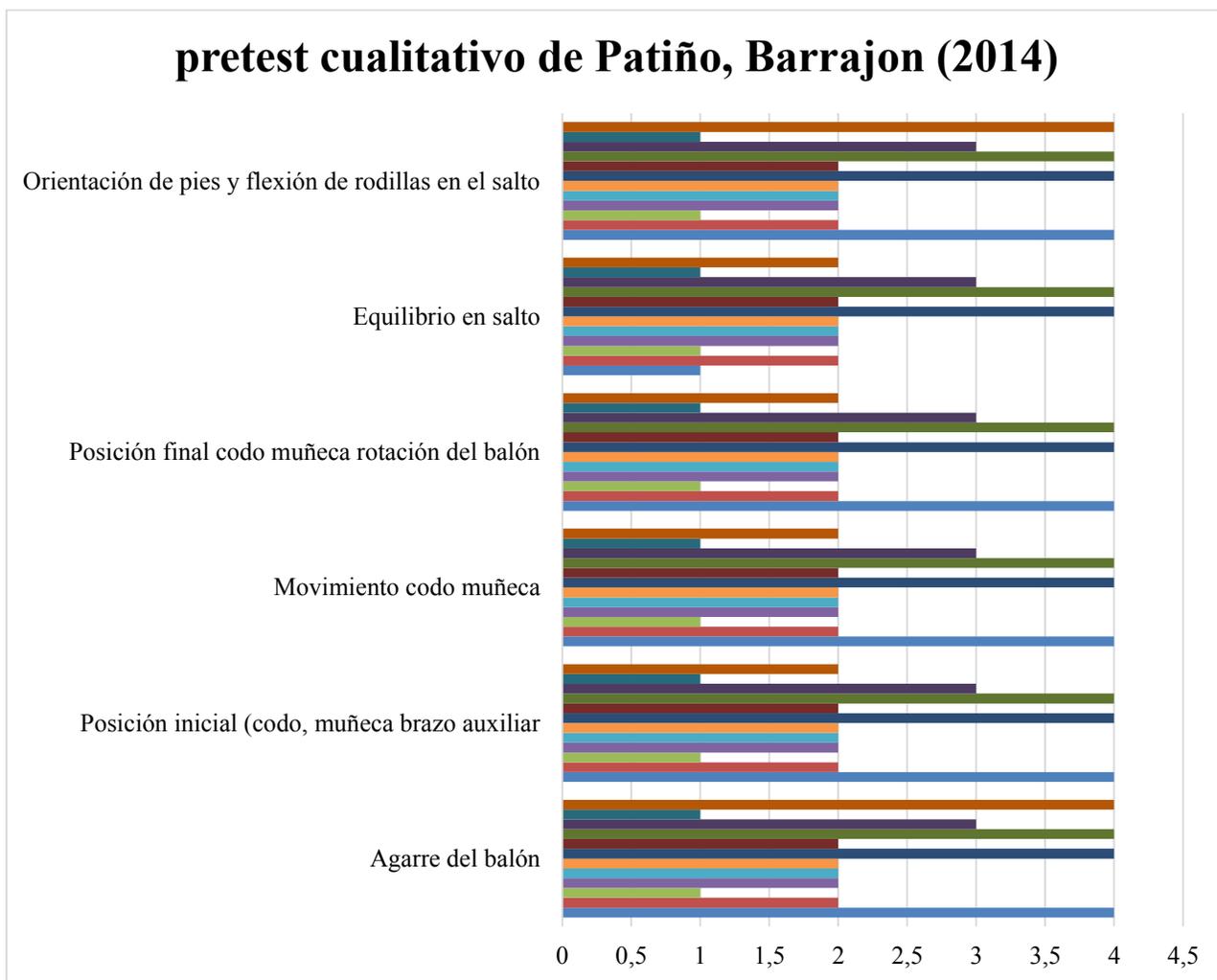


Figura 12 pre test cualitativo de Patiño, Barrajon (2014)

En este test cualitativo se puede apreciar detalladamente para los seis factores del lanzamiento a través de sus seis fases analíticas fundamentales la cuales se evaluaron de 0 a 5 teniendo en cuenta los siguientes indicadores de (0 a 1) Muy defectuosa, (1 a 2) Defectuoso, (3 a 3.5) buena, (3.6 a 4) muy buena, (4.1 a 5) excelente.

Los valores máximos obtenidos tienen una valoración de 4 puntos lo cual indica que en gran parte la ejecución de movimientos fue buena y a partir de allí la gráfica permite observar que en algunos casos fue defectuosa la realización de estos movimientos básicos.

Tabla 46

Resultados post -test cualitativo de Patiño

sujeto	Indicadores					
	Agarre del balón	Posición inicial (codo, muñeca brazo auxiliar	Movimi ento codo muñeca	Posición final codo muñeca rotación del balón	Equilib rio salto	Orientac ión de pies y flexión de rodillas en el salto
1	4	4	4	4	4	3
2	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	2
4	3	3	3	3	3	3
5	3	3	3	3	3	3
6	3	3	3	3	3	3
7	5	5	5	5	5	4
8	4	4	3	3	3	4

9	5	5	5	5	4	5
10	3	3	3	3	3	3
11	3	3	4	3	3	3
12	3	4	4	4	4	3

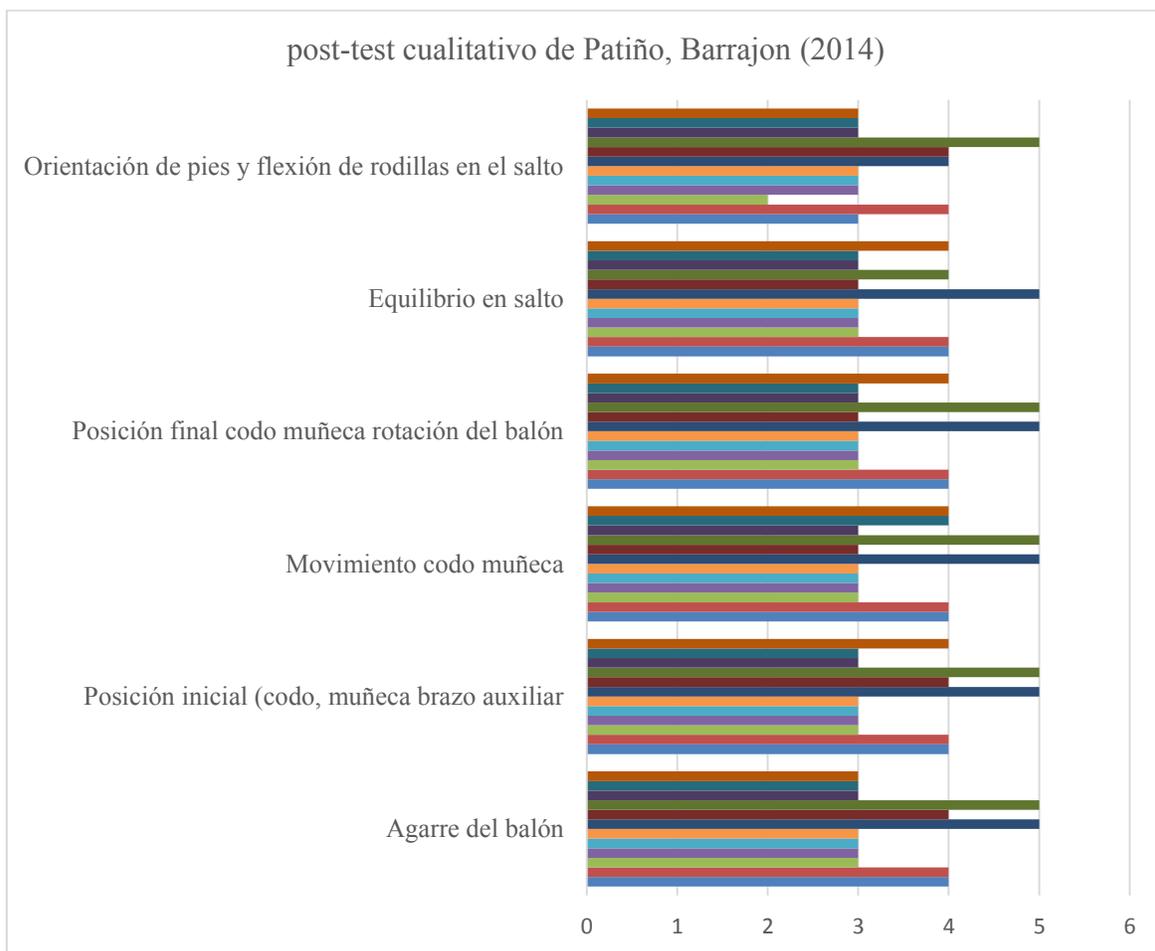


Figura 13 *post-test cualitativo de Patiño, Barrajon (2014)*

En la corrección de errores está el perfeccionamiento de los movimientos analísticos es por ello que en esta grafica se puede observar la mejoría que hubo en el pos-test notándose valoraciones buenas y muy buenas en la ejecución de los 6 componentes secuenciales del movimiento a lanzamiento.

11	1	3	1	3	1	4	1	3	1	3	1	3
12	4	3	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3

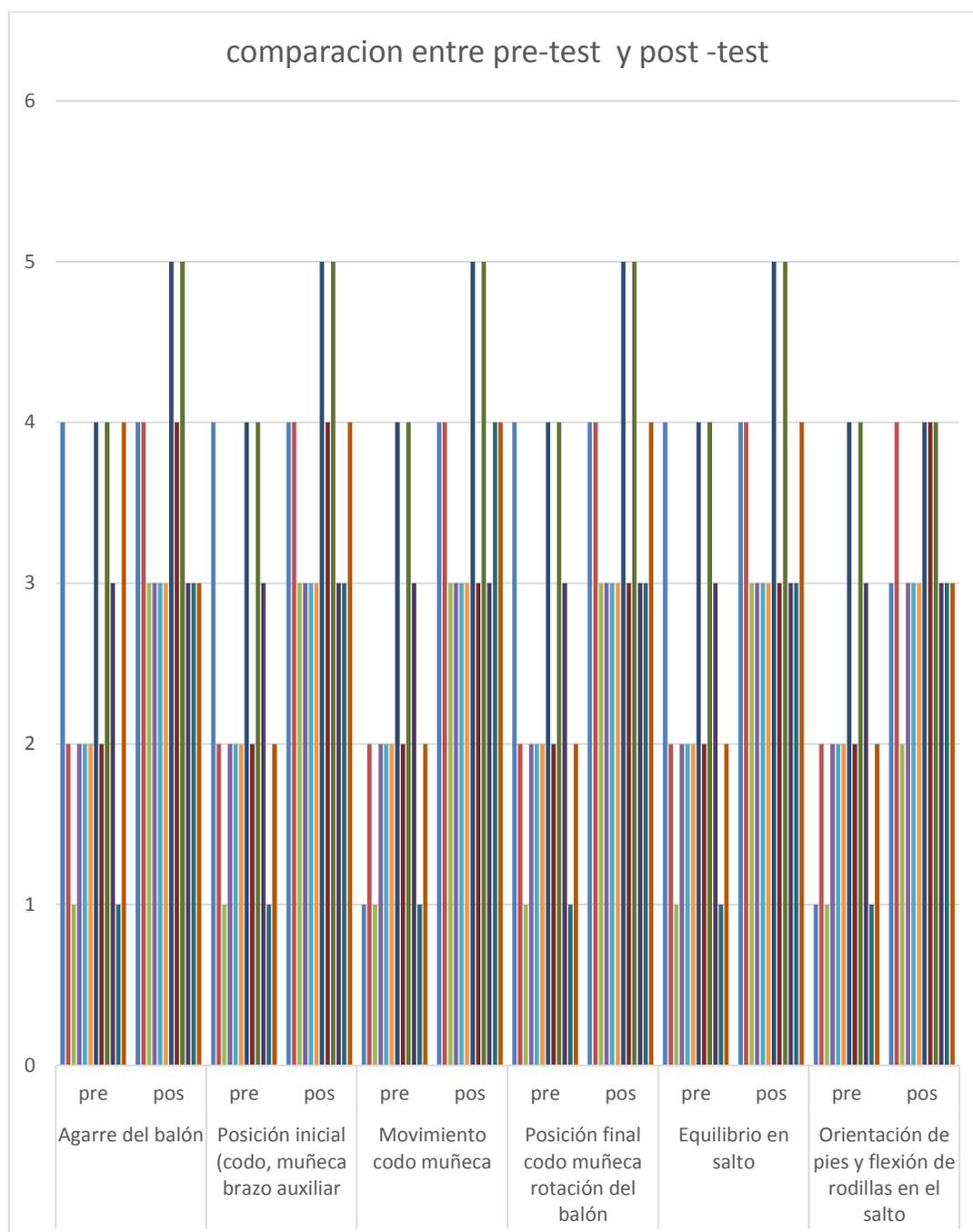


Figura 14 comparación entre pre-test y post-test

Acá podemos notar agrupadamente la comparación que hay entre los resultados del pre-test y el post-test para los 6 movimientos que desfragmentan el gesto técnico del movimiento. Notándose diferencias significativas a favor de los resultados del post-test.

Discusión

Discutir es una de las partes más importantes de la investigación ya que acá es donde comparamos diferentes enfoques metodológicos que se han tratado a través del método científico en relación al objeto de estudio que fue el lanzamiento a canasta en el baloncesto en donde se tienen en cuenta sus tendencias de entrenamiento de forma general a través del pensamiento positivista y fenomenológico es importante empezar esta disputa con los trabajos de investigación que han tenido éxito en el programa de maestría en ciencias de la actividad física y deporte de la universidad de Pamplona estos son los siguientes:

(Jaimes, 2013). Soluciona su pregunta principal denominada ¿Cómo un modelo de evaluación del lanzamiento del tiro libre se relaciona con la efectividad de los jugadores de baloncesto de la selección masculina de la Universidad de Pamplona?

“utilizó el análisis de confiabilidad de Alpha de Cronbach, uno de los coeficientes más comunes que se orienta hacia las consistencias internas de la prueba”.

Con un grado de confiabilidad de 0,8 en los jugadores de baloncesto de la Universidad de Pamplona se pudo constatar que las variables estudiadas presentaron un nivel de correlación con niveles significativo, destacándose la efectividad en la competencia. Si comparamos los resultados con los obtenidos en nuestro trabajo de investigación podemos decir que los resultados y las correlaciones desde el punto de vista se aproximan a los buenos resultados ya que se obtuvieron diferencias significativas siempre a favor del post-test de $p : 0,020$.

En discusión con el trabajo del profesor (Acero, 2007) quien resolvió el problema científico titulado ¿Mediante la aplicación de herramientas biomecánicas es posible determinar los aspectos morfológicos y dinámicos fundamentales vinculados a la técnica del lanzamiento de tres puntos en el baloncesto?

Este trabajo utiliza software sofisticados y contemporáneos que permiten el análisis científico de la técnica del lanzamiento y sus resultados estadísticos biomecánicos le “permitieron a los entrenadores perfeccionar 5 aspectos importantes que son : (1) ajuste del balón, (2) descenso del centro de gravedad, (3) balón a la altura del mentón, (4) extensión de las piernas previa a la liberación, (5) despegue de los pies y liberación del balón, (6) vuelo a la altura máxima. En términos generales esta técnica queda con mejores parámetros de evaluación y un número mayor de fases proporcionando más información sobre la calidad de la técnica. La matriz generada es una guía útil para la observación de esta metodología. A pesar de que nuestro trabajo de investigación no tiene en cuenta directamente la biomecánica como objeto de investigación si se tienen en cuenta sus conceptos teóricos a la hora de definir movimientos claves para la ejecución técnica del lanzamiento de media distancia al aro.

La profesora (Orozco, 2010) resuelve el siguiente problema de investigación ¿Cuáles son los elementos teóricos, pedagógicos y prácticos fundamentales para estructurar un modelo para la enseñanza de los fundamentos técnicos en la asignatura de baloncesto de la Escuela Nacional del Deporte?

Quien realiza un aporte desde la clasificación general de las acciones técnico-tácticas del juego y como estas apoyan de una manera científica la enseñanza de la cátedra universitaria utilizando juegos, y test pedagógicos que aportan a la evolución científica de los procesos de enseñanza – aprendizaje, no obstante utiliza solo de forma general los aspectos metodológicos del lanzamiento de media distancia al aro, en nuestro trabajo de investigación se puede apreciar que el mismo es específico en el lanzamiento de media distancia profundizando en, medios y formas de entrenar este deporte a través de métodos que siempre permitan un método integrado que acceda a la finalización.

Al utilizar en nuestra investigación el test de lanzamiento de diferentes posiciones propuesto por la autora en nuestro trabajo de investigación podemos realizar una corta comparación entre los resultados obtenidos por estudiantes universitarios y por estudiantes del colegio objeto de estudio.

Los jóvenes universitarios en el pre-test tuvieron una media de efectividad de 140 puntos y en el pos-test de 160 puntos notándose mejorías significativas en los resultados del pre-test y el post-test de $p:0,00$.

Los muchachos de colegio tuvieron resultados en el pre-test de 97 puntos y el post-test de 100 puntos y al correlacionar estos datos notamos una diferencia significativa de $p 0,000$ a favor de los jóvenes universitarios lo cual motiva a que se sigan desarrollando trabajos investigativos bien planificados y bien dirigidos para que nuestros educandos logren mejorar el rendimiento deportivo en otros países como Cuba la media es de 180 en el pre-test y 220 para el pos-test, en

Brasil es 190 pre-test y 225 post-test , estados unidos como referencia de ligas colegiales casi profesionales el pre-test es de 260 y el post-test de 310 con estos datos podemos aplicar el test y realizar comparaciones y así sacar conclusiones sobre la efectividad y nivel de rendimiento en cuanto al lanzamiento de media se refiere.

El trabajo también desarrollo tareas de índole fenomenológico es por ello que la comparación teórica y metodológica también es importante no solamente se discuten datos estadísticos sino que también se deben discutir conceptos, métodos, metodologías y formas de entrenamiento en cuanto a ello encontramos los siguientes pensadores que aportaron al trabajo,

De la paz (1985) en baloncesto a la ofensiva propone una metodología acorde a la clasificación ofensiva en donde propone contenidos, juegos y sistemas de cargas que se relacionan con los utilizados en la metodología que proponemos, el mismo autor en investigaciones realizadas con escolares cubanos donde se demuestra que en un partido recorren una media de 9,05 Km lo cual se relaciona muy bien con las distancia alcanzadas por nuestros jugadores media de 9,01 km a diferencia que los nuestros son de grados superiores en los instrumentos aplicados en la investigación.

De este estudio podemos citar los siguientes ejemplos:

En un partido los escolares cubanos realizaron 970 entradas al aro en donde el 80% (del equipo que gano que tomamos como ejemplo) fueron positivas ósea que se convirtieron en puntos y solamente fallaron el 20% en la prueba que se aplicó a los deportistas objeto de estudio

se registraron 750 entradas de las cuales se acertaron el 50% lo cual indica que estos escolares están por debajo del rendimiento de los cubanos no obstante en cuanto a la realización de frecuencias no hay diferencias muy significativas.

Arjonilla (2009) en su tesis doctoral aplica un test llamado NAL donde los jugadores durante el test estaban expuestos a circunstancias similares a las situaciones reales de juego (fatiga, velocidad, etc.). La efectividad media conseguida en 180 posibles lanzamientos realizados en el test NAL, que incluye lanzamientos desde diferentes posiciones y distancias, así como situaciones de ejecución (tiempo y cansancio). Se encontró un porcentaje de efectividad en hombres ($p \leq 0.006$) con un $50.02 \pm 8.28\%$ en valores absolutos de acierto, en los deportistas objeto de estudio se aplicó el test tivre-baskettest totalmente específico, en este caso del baloncesto, ya que a diferencia de otros test de campos habitualmente usados para la valoración de la resistencia en los deportes de equipo se lleva a cabo en el propio campo de baloncesto, y reproduce acciones similares a las que tienen lugar durante un partido de baloncesto y permite modificarse para poder recoger los datos y cumplir con los objetivos, se encontró un porcentaje cercano al $35,5$ comparándolos están muy por debajo del nivel de rendimiento de estos jugadores y muy parecido al encontrado en los resultados de nuestra investigación que fue de $33,3$. Encontrándose que no hay diferencias significativas

Ibáñez (2002) o Carrillo y Rodríguez (2007), consideran que primero hay que desarrollar las conductas táctico-técnicas (táctica), poder resolver los problemas del juego real y después, los gestos técnicos para conseguir la mayor eficacia, concediendo en estas etapas una mayor importancia a los aspectos tácticos, los datos sobre el entrenamiento deportivo planificado y

analizado en esta investigación están más cercanos a una metodología enmarcada en métodos globales integradores en cuanto al predominio de las acciones técnico-tácticos donde se resuelven situaciones reales de juegos con oposición.

Compartimos este pensamiento y es por ello que utilizamos métodos globales integradores que tienen en cuenta los principios de la carga y las características de cada una de las direcciones del entrenamiento permitiendo realizar ejercicios desde el inicio hasta el final del entrenamiento que permitan lanzar constantemente a canasta buscando siempre convertir el mayor número de puntos.

Desde la metodología planteada en esta investigación, en concreto con una orientación global, se proponen situaciones que surgen del propio juego, en las que se plantean problemas a los jugadores y éstos deben resolverlos. Cárdenas y López (2000), Ibáñez (2000), Graça y Pinto (2004), entre otros, desde una perspectiva comprensiva, plantean la enseñanza del baloncesto con la utilización de juegos. Este tipo de situaciones, los juegos, implica la resolución de un problema de la acción de juego, con el objeto de implicar cognitivamente al jugador en su resolución. Su acción está supeditada al saber qué hacer y cuándo hacerlo.

Nuestra investigación tiene en cuenta la utilización de métodos del pensamiento táctico a través de la asignación de tareas en donde se utiliza las diferentes fases de la acción táctica en el juego lo que permite formar un jugador inteligente en la toma de decisiones.

Conclusiones

Se diseñó una metodología de entrenamiento a través de métodos globales integradores lo que permitió mejorar con niveles significativos de $p: 0,000$ siempre a favor de los resultados del post-test lo cual indica los efectos positivos en relación a mejoría de la fundamentación técnica no solo en el lanzamiento de media distancias si no en los aspectos integrales de la preparación deportiva de los jugadores de la categoría sub 17 de la selección de baloncesto de la institución educativa técnico acuícola Cascajal.

Se realizó búsqueda bibliográfica en diferentes revistas indexadas a nivel nacional como la de actividad física de la universidad de pamplona, ímpetus de universidad de los llanos , educación física y deporte de la universidad de Antioquia y lúdica pedagógica de la universidad pedagógica nacional en donde se encuentran muy pocos artículos relacionados con el baloncesto en cuanto a tesis que apoyaron la fundamentación teórica se utilizó dialnet que permitió leer y estudiar algunas tesis doctorales en relación al baloncesto y otras revistas de alto impacto internacional como apunts y red y las bases de datos especializadas de la biblioteca nos permitieron realizar un discurso en donde citamos a autores tradicionales y contemporáneos. Lo que permitió construir el estado del arte en relación al lanzamiento a canasta de media distancia se refiere.

Se utilizaron tres test específicos, válidos y confiables tales como el tivrebasket de (villa eat, 2012) que permitió evaluar el lanzamiento a canasta a través de esfuerzos progresivos es un test de índole cuantitativo, otro de los test utilizados fue el test de lanzamiento al aro en suspensión

de (Orozco, 2010) este permitió de una forma mixta evaluar la efectividad del lanzamiento a canasta y un último test de índole fenomenológico de (Patiño y Barrajon, 2014) que permitió caracterizar las diferentes formas de realización analítica de los movimientos que permiten ejecutar el lanzamiento de media distancia a canasta.

Se elaboró una metodología a través de tres fases fundamentales que permitieron diseñar un entrenamiento integral de la acción técnico-táctica del lanzamiento al aro en los jugadores de la selección de baloncesto de la institución educativa objeto de estudio.

Se evidenció la aplicación de una intervención a corto plazo mediante la utilización de microciclos integradores lo que permitió demostrar efectos favorables en la realización de la acción técnico-táctica del lanzamiento a canasta en los jugadores objeto de estudio.

Se comprobaron mediante la utilización de técnicas estadísticas a través del programa SPSS versión 22.0, el programa Excel y la asesoría constante del profesor de estadística los diferentes resultados de la investigación que nos permitieron identificar efectos positivos significativos siempre a favor del post-test.

Recomendaciones

Profundizar en estudios que permitan modificar los test netamente analíticos a integrales lo que permitirá valorar el rendimiento deportivo a través de pruebas confiables que accedan estudiar diferentes indicadores físicos, técnicos, tácticos y psicológicos al mismo tiempo.

Se recomienda que el programa de maestría en ciencias de la actividad física y el deporte se afilie a bases de datos como por ejemplo sport discusión y a revistas de tipo A1 en deporte y actividad física que facilite la indagación teórica y tener la facilidad de consultar resultados de alto impacto internacional.

Se recomienda que para la enseñanza de la técnica de los lanzamientos se utilicen métodos integradores que permitan la integración de la carga y utilizar al mismo tiempo tareas que permitan la formación de un deportista más intelectual.

Se recomienda muy respetuosamente al comité de programa de la maestría que se revise muy bien los formatos evaluativos del trabajo de grado ya que no están correspondiendo a los tiempos que se ofrecen en el diseño curricular no es posible que en un programa cuyo registro calificado es para dos años los proceso de evaluación se estén demorando y ampliando a 5 años de duración sería bueno que se articulara esta exigencia a los estudios de doctorado o que se regulen a lo que es la profundización .

Se recomienda que los resultados de esta investigación sean difundidos con estudiantes de educación física, entrenadores, monitores y demás personas que quieran aplicar la metodología y comprobar nuevos efectos y sobre todo que ayude a crear nuevos problemas de investigación.

Bibliografía

Acero, J. (2007). *Aplicación de herramientas biomecánicas para el entrenamiento de la técnica del lanzamiento de tres puntos en baloncesto, basadas en un estudio integral en jugadoras de la universidad de pamplona*. Tesis maestría. Pamplona.

Alarcón López, F. Cárdenas Vélez, D. (2014). *Características de las fases de ataque en categoría infantil masculina*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 14 (54) pp. 265-278

Arias, J.L.; Argudo, F.M. y Alonso, J.I. (2011). *Las reglas como variables didácticas. Ejemplo en baloncesto de formación*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 11 (43) pp. 491-512.

Armenteros De La Hoz E. (2012, 17 De Mayo). *Bernardo Herrera, El Pionero Del Triple En El Baloncesto Colombiano*. El Universal. Recuperado De <http://www.eluniversal.com/cartagena/deportes/bernardo-herrera-el-pionero-del-triple-en-el-baloncesto-colombiano-76723>

Bazanov ea at . (2005). *Los objetivos de enseñanza en el entrenamiento deportivo*. México. Dirección general del deporte selectivo

Bompa, T-O. (1994). *Periodization. Theoiy and methodology of training. Chanpaign, 111.*

Human Kinetis. 3td edition

Bunker, D.J Y Thorpe, R.D. (1983). *A model for the teaching of games in secondary schools.* En

Bulletin of Physical Education 19, (1) pp. 5-9.

Bunquer, D. & Thorpe, R. (1982). *Model for the teaching of games in secondary schools,*

bulletin Physical Education 18(1), 5-8.

Camacho, H., Castillo, E. & Monje, J. (2010) *educacion fisica de 6° a 11° Una alternativa*

curricular. Colombia: Kinesis

Cárdenas, D. y Alarcón, F. (2010). *Conocer el juego en baloncesto para jugar de forma*

inteligente. Revista Wanceulen E.F. Digital, 6, 52-72.

Cárdenas, D., & López, M. (2000). *El aprendizaje de los deportes colectivos a través de los*

juegos con normas. Habilidad motriz. Revista de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, 15, 22-29.

Cárdenas, D., Piñar, M.I. y Baquero, C. (2001). *Minibasket: ¿Un deporte adaptado a los niños?*

Clinic. Revista Técnica de Baloncesto, 55, 4-11.

- Carrillo, A., & Rodríguez, J. (2007). *¿Técnica o táctica?* En A. C. Jiménez & G. Ortega (Eds.), *Baloncesto en la Iniciación* (pp. 29-66). Sevilla: Wanceulen.
- Christgau J. (1999). *The origins of the jump shot*. USA: University Of Nebraska Press.
- Claramunt, C., & Balague, N. (2010). *Influencia de las instrucciones técnicas en la efectividad del tiro en baloncesto*. *Apunts*, 99,65–71.
- Contreras, O., De la Torre E y Velázquez, R. (2001). *Iniciación Deportiva*. Madrid: Síntesis.
- Crespo, R. & Crespo, R. (2014) *Propuesta de un conjunto de ejercicios para mejorar la efectividad del tiro al aro en suspensión en la categoría 11-12 años del sexo masculino en Consolación del Sur*. *Lecturas de educación física y deportes*. 18, N° 190.
- Crisorio, R. L (2001) *La enseñanza del basketbol*. *Educación física y ciencia*, 5. disponible en: http://www.fuentesmemoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.99/pr.99.pdf
- De la Paz Rodríguez, P. (1985) *Baloncesto: La ofensiva*. La Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación.
- De Saa Guerra, Y., Martín-González, J.M. y García Manso, J.M. (2014). *El baloncesto desde la perspectiva de los sistemas complejos no-lineales*. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 406, 45-55.

Del Rio, J. (2003). *Metodologia del baloncesto*. Barcelona: Paidotribo

Dunning, M. (2004). *Un libro en movimiento: baloncesto*. Bogota: Panamericana.

Faucher, D. (2002). *Enseñar baloncesto a los jóvenes*. Barcelona: paidotribo.

Goldstein, S. (2002). *The Basketball Coach's Bible*. Barcelona: paidotrivo

Graça, A., & Pinto, D. (2004). *Por un jogo melhor jogado*. En A. P. Ferreira, V. Ferreira, C.

Peixoto & A. Volossovitch (Eds.), *Gostar de basquetebol. Ensinar a jogar e aprender jogando* (pp. 195-212). Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidad e Humana edições.

Gréhaigne, J. F. y Godbout, P. (1995). *Tactical knowledge in team sports from a constructivist and cognitivist perspective*. *Quest*, 47, 490-505.

Gréhaigne, J., Godbout, P. y Bouthier, D. (2001). *The teaching and learning of decision making in team sports*. *Quest*, 53, 59-76.

Hernández Moreno, J. (1994). *Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: Inde.

- Ibáñez, S. J. (2000). *La enseñanza del baloncesto dentro del contexto educativo. Habilidad motriz*. Revista de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, 15, 12-21.
- Ibáñez, S. J. (2002). *Los contenidos de enseñanza del baloncesto en las etapas de formación*. En S. J. Ibáñez & M. Macías (Eds.), *Novos Horizontes para o treino do basquetebol*. Lisboa: FMH.
- Jaimes, L. (2013). *Modelo de evaluación del lanzamiento del tiro libre que se relaciona con la efectividad en los jugadores de baloncesto masculino de la universidad de Pamplona*. Tesis maestría. Pamplona.
- Kirkov Dragomir, V. y col. (1975). *Manual de Baloncesto*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Mahlo, F. (1981) *Las formas de la acción táctica en el juego, en su libro: La acción táctica en el juego*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Morales, Antonio. (1995). *Pruebas específicas para el control del desarrollo de los procesos cognitivos del esgrimista floretista escolar cubano*. Tesis de Doctorado (Doctorado en Ciencias Pedagógicas) La Habana, ISCF "Manuel Fajardo". 140 p.
- Olivera, J. (1994). *1250 Ejercicios y juegos en baloncesto*. 2ª Edición. Barcelona. Paidotribo.

Oliverira, J. (1997). *La enseñanza de los juegos deportivos*. Paidotrivo.

Orozco, A. & Vera, J. 2012. *La enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos en la asignatura de baloncesto en la escuela nacional del deporte, Cali*. Lectura educación física y deporte, 17, N° 169, www.efdeportes.com/efd169/fundamentos-tecnicos-en-baloncesto.htm

Ortega, E., Piñar, M.I., Salado, J., Palao, J.M., & Gómez, M.A. (2012). *Opinión de expertos y entrenadores sobre el reglamento de la competición infantil en baloncesto*. Ricyde. rev. int. cienc. deporte, 29(8), 142-150

Parlebas (1986) *El Juego De Ataque. Técnica Y Táctica Individual. Táctica De Equipo*. Barcelona. Editorial de Vecchi.

Parlebas, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Unisport. Málaga.

Patiño, A., & López-Barrajón, M. (1998). *Aplicaciones del análisis y evaluación de la técnica en baloncesto*. Apunts. Educación Física y Deportes, 54, 37-43.

Pensado, J. (2015) *Modelo para la evaluación del desempeño táctico ofensivo en baloncestistas juveniles masculinos de la ESPA "Manuel Permuy" de Ciudad de La Habana*. Cuba: Editorial Universitaria. ProQuest ebrary. Web.

Pérez, J. Suarez, C. (2005). *Fundamentos y generalidades del baloncesto*. Alicante: club universitario.

Riera, J. (1995). *Estrategia, Táctica y Técnica Deportiva*. Apunts educación física y deporte (39) 45-56

Riera, Joan. (1998). *Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas*. Barcelona. Editorial INDE.

Rudik P. A. (1974), *psicología*. Moscu: fiskultura y sport

Rudik, P. A. (1974). *Psicología*. Moscú: Fiskultura y Sport.

Rudik, P. A. (1988). *Psicología de la educación física y el deporte*. Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Salmeron, M. (2012) *El lanzamiento a canasta I factor técnico*. Lecturas educación física y deportes, 17, N° 169, www.efedeportes.com/efd169/el-lanzamiento--en-baloncesto-factor-tecnico.htm

Sampedro, J. (1997). *Aprendizaje de la táctica y la estrategia del Baloncesto a través del juego, primer encuentro de entrenadores de base de Madrid*. Editorial Gymnos.

Sampedro, J. (1999). *Fundamentos de la Táctica deportiva. Análisis de la estrategia de los deportes*. Madrid. Gymnos.

Vasconcelos Raposo, A. (2000). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Barcelona. Paidotribo

Verkhoshansky, Y. (2002). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

Weineck, J. (1981). *Entrenamiento Óptimo*. Barcelona, Editorial Hispano Europa. 341 p.

Weineck, J. (1988). *Entrenamiento de la resistencia general en niños y adolescentes*. En: *Entrenamiento óptimo: Cómo lograr el máximo rendimiento*. 140-160. Hispano Europea.

Wissel H. (2002). *Baloncesto. Aprender Y Progresar*: Paidotribo

Anexos

Apéndice A: Macrociclo de la metodología de entrenamiento de las acciones técnico-tácticas del lanzamiento de media distancia

MACROCICLO																
PERIODOS	PREPARATORIO															
ETAPAS	GENERAL								ESPECIAL							
MESOCICLO	ENTRANTE				B.DESARROLLADOR				B.ESTABILIZADOR				B.ESTABILIZADOR			
MESES	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO			
TIPO MICROCICLO	C	C	C	R	CH	CH	CH	R	A	A	COMP	R	APRO	APRO	COMP	R
MICROCICLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
FECHA																
	%		MINUTOS		%		MINUTOS		%		MINUTOS		%		MINUTOS	
P. F. GENERAL	10		144		30		432		10		144		10		144	
P. F. ESPECIFICA	25		360		20		288		15		216		15		216	
ESTIRAMIENTO	10		144		10		144		10		144		10		144	
TECNICA	20		288		15		216		30		432		25		360	
TACTICA	25		360		20		288		25		360		30		432	
PSICOLOGIA	5		72		2		28,8		5		72		5		72	
TEORIA	5		72		3		43,2		5		72		5		72	
	100		1440		100		1440		100		1440		100		1440	

Apéndice B: Dosificación de carga a través de meso ciclos

ETAPAS	MESOCICLO								MESOCICLO									
MESOCICLO	ENTRANTE								B.DESARROLLADOR									
MESES	FEBRERO								MARZO									
TIPO MICROCIPOLO																		
MICROCIPOLO	1		2		3		4		5		6		7		8			
FECHA																		
	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN		
P. F. GENERAL	20	28,8	30	43,2	30	43,2	20	28,8	100	20	86,4	25	108	30	129,6	25	108	100
P. F. ESPECIFICA	41	147,6	15	54	34	122,4	10	36	100	25	72	30	86,4	25	72	20	57,6	100
ESTIRAMIENTO	25	36	25	36	25	36	25	36	100	25	36	25	36	25	36	25	36	100
TECNICA	20	57,6	32	92,16	15	43,2	33	95,04	100	25	54	30	64,8	20	43,2	25	54	100
TACTICA	20	72	26	93,6	22	79,2	32	115,2	100	33	95,04	16	46,08	21	60,48	30	86,4	100
PSICOLOGIA	15	10,8	34	24,48	20	14,4	31	22,32	100	25	7,2	25	7,2	25	7,2	25	7,2	100
TEORIA	10	7,2	23	16,56	30	21,6	37	26,64	100	22	9,504	26	11,23	27	11,66	25	10,8	100
		360		360		360		360		360,1		359,7		360,1		360		360

MESOCICLO								MESOCICLO									
B.ESTABILIZADOR								B.ESTABILIZADOR									
ABRIL								MAYO									
9		10		11		12		13		14		15		16			
%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN		
25	36	25	36	25	36	25	36	100	25	36	25	36	25	36	25	36	100
30	64,8	20	43,2	30	64,8	20	43,2	100	25	54	25	54	25	54	25	54	100
25	36	25	36	25	36	25	36	100	25	36	25	36	25	36	25	36	100
28	121	25	108	27	116,6	20	86,4	100	18	64,8	27	97,2	25	90	30	108	100
18	64,8	28	100,8	20	72	34	122,4	100	31	133,9	23	99,36	25	108	21	90,72	100
27	19,44	25	18	23	16,56	25	18	100	24	17,28	27	19,44	25	18	24	17,28	100
25	18	25	18	25	18	25	18	100	25	18	25	18	25	18	25	18	100
	360		360		360		360		360		360		360		360		360

Un mesociclo está formado por varios microciclos, los mesociclos constituyen la estructura media del proceso de entrenamiento y su duración varia de 3 a 6 semanas (Vasconcelos Raposo, 2000: 142). La duración depende fundamentalmente de los objetivos que se pretendan y del momento en que se aplique dentro del ciclo de preparación. Un mesociclo de 4 a 6 semanas es habitual en el periodo preparatorio de un macrociclo convencional (Bompa, 1994). Los mesociclos son los responsables del desarrollo de los objetivos de entrenamiento que

se plantean en cada fase de la preparación. Sin embargo, en el planteamiento contemporáneo, el mesociclo tiene una estructura propia de contenidos que le identifica por sí mismo.

En esta investigación se empleó tres tipos de mesociclos los cuales se utilizaron para poder dar cumplimiento con el objetivo propuesto en la metodología empleada, un mesociclo entrante, un mesociclo básico desarrollador y dos mesociclos básicos estabilizadores, que explicaremos a continuación.

Mesociclo entrante o introductorio: está compuesto por 2-4 semanas, habitualmente con esta estructura se inicia el periodo preparatorio del ciclo grande, el nivel general de las cargas en este meso es inferior que el resto de los principales del periodo preparatorio pero el volumen de las cargas puede alcanzar valores significativos, la composición de los medios de entrenamiento se caracteriza por el elevado peso de los ejercicios de carácter general.

Mesociclo básico desarrollador: está compuesto por 4-10 semanas, desempeña un papel muy importante cuando el deportista pasa a un nivel nuevo de la capacidad de trabajo y existe un considerable aumento de las cargas acumuladas de entrenamiento lo cual se alterna con los mesociclos básicos de carácter estabilizador.

Mesociclo básico estabilizador: está compuesto de 2-6 semanas, se caracteriza porque en combinación con el desarrollador interrumpe temporalmente el crecimiento de las cargas en los niveles alcanzados lo que posibilita la adaptación a las exigencias del entrenamiento presentadas en el desarrollador.

Apéndice C: Dosificación de carga a través de modelos de microciclos

	MICROCICLO 5										MICROCICLO 6									
			MARTES				JUEVES		VIERNES				MARTES				JUEVES		VIERNES	
	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN
P. F. GENERAL	0	30	25,9		0	35	30,24	35	30,24		0	30	32,4		0	35	37,8	35	37,8	
P. F. ESPECIFICA	0	40	28,8		0	30	21,6	30	21,6		0	25	21,6		0	35	30,24	40	34,56	
ESTIRAMIENTO	0	35	12,6		0	35	12,6	30	10,8		0	35	12,6		0	35	12,6	30	10,8	
TECNICA	0	35	18,9		0	30	16,2	35	18,9		0	35	22,68		0	40	25,92	25	16,2	
TÁCTICA	0	29	27,6		0	36	34,21	35	33,26		0	55	25,34		0	15	6,912	30	13,82	
PSICOLOGIA	0	35	2,52		0	35	2,52	30	2,16		0	30	2,16		0	35	2,52	35	2,52	
TEORIA	0	35	3,33		0	30	2,851	35	3,326		0	30	3,37		0	35	3,931	35	3,931	
MICROCICLO 7										MICROCICLO 8										
		MARTES				JUEVES		VIERNES				MARTES				JUEVES		VIERNES		
%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	
0	35	45,36		0	35	45,36	30	38,88		0	25	27		0	40	43,2	35	37,8		
0	35	25,2		0	30	21,6	35	25,2		0	35	20,16		0	25	14,4	40	23,04		
0	35	12,6		0	35	12,6	30	10,8		0	35	12,6		0	35	12,6	30	10,8		
0	45	19,44		0	25	10,8	30	12,96		0	45	24,3		0	32	17,28	23	12,42		
0	19	11,49		0	38	22,98	43	26,01		0	35	30,24		0	30	25,92	35	30,24		
0	30	2,16		0	35	2,52	35	2,52		0	35	2,52		0	35	2,52	30	2,16		
0	35	4,082		0	35	4,082	30	3,499		0	30	3,24		0	35	3,78	35	3,78		
MICROCICLO 9										MICROCICLO 10										
		MARTES				JUEVES		VIERNES				MARTES				JUEVES		VIERNES		
%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	
0	35	12,6		0	30	10,8	35	12,6		0	35	12,6		0	35	12,6	30	10,8		
0	30	19,4		0	30	19,44	40	25,92		0	35	15,12		0	30	12,96	35	15,12		
0	35	12,6		0	35	12,6	30	10,8		0	35	12,6		0	35	12,6	30	10,8		
0	40	48,4		0	30	36,29	30	36,29		0	40	43,2		0	35	37,8	25	27		
0	22	14,3		0	45	29,16	33	21,38		0	25	25,2		0	32	32,26	43	43,34		
0	35	6,8		0	30	5,832	35	6,804		0	30	5,4		0	35	6,3	35	6,3		
0	35	6,3		0	30	5,4	35	6,3		0	35	6,3		0	30	5,4	35	6,3		
MICROCICLO 11										MICROCICLO 12										
		MARTES				JUEVES		VIERNES				MARTES				JUEVES		VIERNES		
%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	
0	35	12,6		0	35	12,6	30	10,8		0	33	11,88		0	32	11,52	35	12,6		
0	35	22,68		0	30	19,44	35	22,68		0	30	12,96		0	35	15,12	35	15,12		
0	35	12,6		0	35	12,6	30	10,8		0	35	12,6		0	35	12,6	30	10,8		
0	38	44,32		0	28	32,66	34	39,66		0	25	21,6		0	35	30,24	40	34,56		
0	23	16,56		0	44	31,68	33	23,76		0	41	50,18		0	31	37,94	28	34,27		
0	30	4,968		0	35	5,796	35	5,796		0	30	5,4		0	35	6,3	35	6,3		
0	35	6,3		0	30	5,4	35	6,3		0	30	5,4		0	35	6,3	35	6,3		

MICROCICLO 13										MICROCICLO 14									
		MARTES				JUEVES		VIERNES				MARTES				JUEVES		VIERNES	
%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN
	0	35	12,6		0	35	12,6	30	10,8		0	35	12,6		0	35	12,6	30	10,8
	0	35	18,9		0	30	16,2	35	18,9		0	35	18,9		0	30	16,2	35	18,9
	0	35	12,6		0	35	12,6	30	10,8		0	35	12,6		0	35	12,6	30	10,8
	0	25	16,2		0	35	22,68	40	25,92		0	38	36,94		0	37	35,96	25	24,3
	0	36	48,2		0	33	44,19	31	41,52		0	28	27,82		0	30	29,81	42	41,73
	0	30	5,18		0	35	6,048	35	6,048		0	30	5,832		0	35	6,804	35	6,804
	0	35	6,3		0	30	5,4	35	6,3		0	30	5,4		0	35	6,3	35	6,3
MICROCICLO 15										MICROCICLO 16									
		MARTES				JUEVES		VIERNES				MARTES				JUEVES		VIERNES	
%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN
	0	35	12,6		0	35	12,6	30	10,8		0	35	12,6		0	35	12,6	30	10,8
	0	35	18,9		0	30	16,2	35	18,9		0	35	18,9		0	30	16,2	35	18,9
	0	35	12,6		0	35	12,6	30	10,8		0	35	12,6		0	35	12,6	30	10,8
	0	40	36		0	35	31,5	25	22,5		0	40	43,2		0	35	37,8	25	27
	0	26	28,08		0	32	34,56	42	45,36		0	24	21,77		0	32	29,03	44	39,92
	0	30	5,4		0	35	6,3	35	6,3		0	30	5,184		0	35	6,048	35	6,048
	0	35	6,3		0	35	6,3	30	5,4		0	35	6,3		0	30	5,4	35	6,3

Los microciclos son una de las unidades estructurales utilizadas para la planificación del entrenamiento a más largo plazo.

Comprende tiempos cortos, de 3 a 10 días y organizar las cargas de cada día para alcanzar objetivos de acuerdo a lo programado en el mesociclo.

La organización de microciclos nos permite:

1. Manejar la fatiga producida en cada sesión, su tiempo de recuperación y lograr la supercompensación.
2. Alternar diferentes tipos de carga para evitar estados de sobrefatiga.
3. Seleccionar ejercicios y métodos para entrenar a cada capacidad.

4. Mantener la motivación a partir de la variación de actividades.
5. Determinar métodos y ejercicios para cada día de los distintos microciclos de un mesociclo.

En esta investigación utilizamos una selección gradual donde la carga de trabajo aumenta gradualmente en el comienzo y disminuye en el final, empleando los siguientes tipos de microciclos para poder cumplir con el objetivo propuesto en la metodología empleada, microciclos de ajuste, de carga, de impacto, de carga, de recuperación, los cuales explicaremos a continuación.

Microciclo de ajustes: duran de 4-7 días, se caracterizan por un nivel medio de la carga total de trabajo con disminución de la intensidad, se diseña con el fin de preparar al deportista para el siguiente estado de entrenamiento.

Microciclo de cargas: duran 6-7 días, se caracterizan por un nivel importante de la carga de trabajo sin llegar a agotar el nivel medio de reservas del deportista, el volumen de la carga debe ser suficiente para estimular una mejora en la preparación.

Microciclos de impacto: duran 6-7 días, se utilizan para estimular el nivel más alto de adaptación de un deportista a nuevas cargas de entrenamiento, se caracteriza por una

concentración máxima de sesiones de desarrollo una máxima acumulación de fatiga y ausencia de recuperación total en el microciclo.

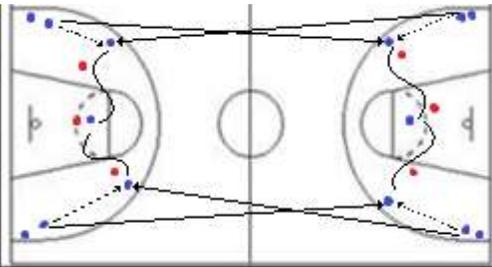
Microciclos de recuperación: duran de 3-7 días y promueven la regeneración psicofisiológica del deportista y suceden a duros periodos de entrenamiento y competición. Por lo tanto pretenden crear las mejores condiciones posibles para la recuperación.

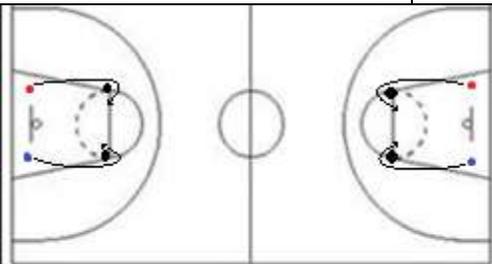
Apéndice D: Ejemplo de unidades de entrenamiento

SESION DE ENTRENAMIENTO

EQUIPO: MAGANGUE	CATEGORIA: LIBRE
ENTRENO N°: 16	FECHA: 11/MAR/2014
PREVISTOS: 13	N° DE JUGADORES
OBJETIVOS:	
<ul style="list-style-type: none"> • MEJORAR LA EFECTIVIDAD EL TIRO CON UNA MARCA A PRESION • FORTALECER LA CAPACIDAD AERÓBICA DE TIRO. 	

PARTE PRINCIPAL

NOMBRE: CIRCUITO DE LANZAMIENTO 3	OBJETIVO: MEJORAR LA CAPACIDAD AERÓBICA DE TIRO	TIEMPO: 28 MIN
		<p>LOS JUGADORES SE UBICAN EN LAS ESQUINAS, SALEN CORRIENDO HACIA LA OTRA ESQUINA Y RECIBEN UN PASE Y ENFRENTAN DOS DEFENSAS PARA LLEGAR AL TIRO. EL QUE PASA EL BALON CORRE HACIA LA OTRA ESQUINA HACER EL MISMO EJERCICIO. EL QUE ENTRO A CANASTA COJE EL BALON Y SE DIRIGE HACIA LA</p>

		ESQUINA.
NOMBRE: PASO HACIA DELANTE REGRESA Y TIRO	OBJETIVO: : AFIANZAR EL LANZAMIENTO ALEJANDO LA MARCA	TIEMPO: 20 MIN
		EL JUGADOR 1 RECIBE UNA PANTALLA DEL JUGADOR 2, Y SALE HASTA LA ATURA DE LINEA DEL TIRO LIBRE RECIBE UN PASE DE JUGADOR 3 Y LANZA.
NOMBRE: 1X1	OBJETIVO: RESOLVER SITUACION DE ATAQUE 1x1	TIEMPO: 20 MIN
		EL ATACANTE Y EL DEFENSOR SALEN DESDE LA LINEA DE FONDO HASTA DARLE LA VUELTA AL CONO QUE ESTA EN LOS ESTREMOS DE LA LINEA DEL TIRO LIBRE Y SE ENFRENTAN UNO CONTRA UNO.

SESION DE ENTRENAMIENTO

EQUIPO: MAGANGUE	CATEGORIA: LIBRE
ENTRENO N°: 3	FECHA: 07/FEB/2014
PREVISTOS: 13	N° DE JUGADORES
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> • AFIANZAR EL LANZAMIENTO SALIENDO DE UNA MARCA. • REFORZAR EL LANZAMIENTO CON MARCA PASIVA, SEMIACTIVA Y ACTIVA. 	

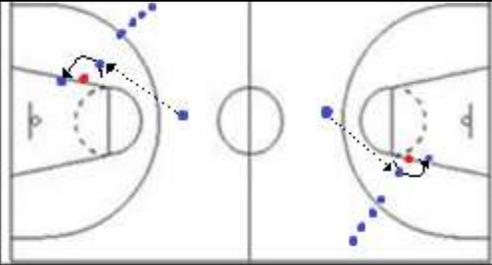
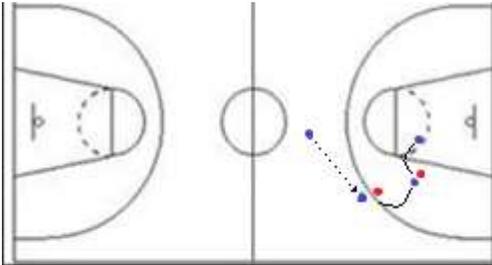
PARTE PRINCIPAL

NOMBRE: RECIBE, FINTA Y FRENA	OBJETIVO: AFIANZAR EL LANZAMIENTO CON MARCA	TIEMPO: 20 MIN
		EL ATACANTE RECIBE EL BALON EN ZONA DE TRES PUNTOS Y SE ENFRENTA A DOS MARCAS Y REALIZA LANZAMIENTO. A LA PRIMERA MARCA LE REALIZA FINTA DE LANZAMIENTO Y A LA SEGUNDA

	<p>LE REALIZA UN CROSSOVER Y SE FRENA PARA REALIZAR EL LANZAMIENTO. LOS DEFENSORES ESTAN EN DEFENSA; PASIVA, SEMIACTIVA Y ACTIVA, EL SEGUNDO DEFENSOR CON BRAZOS LEVANTADOS PARA HACERLE PRESION AL ATACANTE.</p>	
<p>NOMBRE: PASO HACIA DELANTE REGRESA Y TIRO</p>	<p>OBJETIVO: AFIANZAR EL LANZAMIENTO ALEJANDO LA MARCA</p>	<p>TIEMPO: 20 MIN</p>
	<p>EL ATACANTE SALE DE LA MITAD DE LA CANCHA, RECIBE EL BALON EN PARADA EN UN TIEMPO, REALIZA UN PASO PROFUNDO HACIA EL DEFENSOR TRATANDO DE ALEJARLO SE REGRESA Y LANZA. EL QUE PASA EL BALON RELIZA DEFENSA EN; PASIVA, SEMIACTIVA Y ACTIVA</p>	
<p>NOMBRE: FINTA, DRIBLING Y TIRO</p>	<p>OBJETIVO: CONSOLIDAR LA FINTA PARA REALIZAR EL LANZAMIENTO</p>	<p>TIEMPO: 25 MIN</p>
	<p>RECIBE EL BALON DE UN COMPAÑERO EN PARADA DE UN TIEMPO, FINTA A CUALQUIER LADO Y SALE EN DIRECCION CONTRARIA CON UN SOLO DRIBLING Y REALIZA EL LANZAMIENTO. EL DEFENSOR ESTA EN DEFENSA; PASIVA, SEMIACTIVA Y ACTIVA</p>	

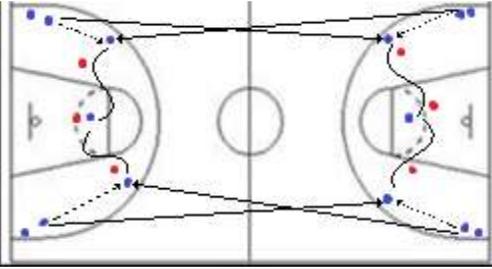
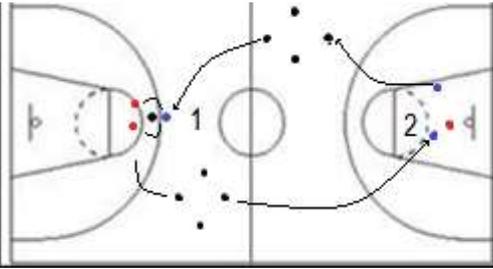
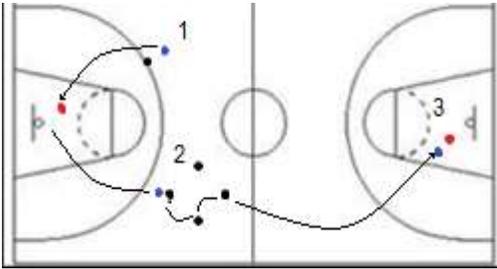
Apéndice E: Ejemplo de métodos globales integradores utilizados para el entrenamiento del lanzamiento.

<p>NOMBRE: FINTA, DRIBLING Y TIRO</p>	<p>OBJETIVO: CONSOLIDAR LA FINTA PARA REALIZAR EL LANZAMIENTO</p>	<p>TIEMPO: 20 MIN</p>
--	--	------------------------------

	<p>RECIBE EL BALON DE UN COMPAÑERO EN PARADA DE UN TIEMPO, FINTA A CUALQUIER LADO Y SALE EN DIRECCION CONTRARIA CON UN SOLO DRIBLING Y REALIZA EL LANZAMIENTO. EL DEFENSOR ESTA EN DEFENSA; PASIVA, SEMIACTIVA Y ACTIVA</p>	
<p>NOMBRE: RECIBE, FINTA Y FRENA</p>	<p>OBJETIVO: AFIANZAR EL LANZAMIENTO CON MARCA</p>	<p>TIEMPO: 15 MIN</p>
	<p>EL ATACANTE RECIBE EL BALON EN ZONA DE TRES PUNTOS Y SE ENFRENTA A DOS MARCAS Y REALIZA LANZAMIENTO. A LA PRIMERA MARCA LE REALIZA FINTA DE LANZAMIENTO Y A LA SEGUNDA LE REALIZA UN CROSSOVER Y SE FRENA PARA REALIZAR EL LANZAMIENTO. LOS DEFENSORES ESTAN EN DEFENSA; PASIVA, SEMIACTIVA Y ACTIVA, EL SEGUNDO DEFENSOR CON BRAZOS LEVANTADOS PARA HACERLE PRESION AL ATACANTE.</p>	
<p>NOMBRE: PASO HACIA DELANTE REGRESA Y TIRO</p>	<p>OBJETIVO: : AFIANZAR EL LANZAMIENTO ALEJANDO LA MARCA</p>	<p>TIEMPO: 20 MIN</p>
	<p>EL JUGADOR 1 RECIBE UNA PANTALLA DEL JUGADOR 2, Y SALE HASTA LA ATURA DE LINEA DEL TIRO LIBRE RECIBE UN PASE DE JUGADOR 3 Y LANZA.</p>	

Apéndice F: Ejemplo de métodos globales integradores de Tratamiento de la preparación física a través del lanzamiento de media distancia

<p>NOMBRE: CIRCUITO DE LANZAMIENTO 3</p>	<p>OBJETIVO: MEJORAR LA CAPACIDAD AERÓBICA DE</p>	<p>TIEMPO: 28 MIN</p>
---	--	------------------------------

		TIRO	
		<p>LOS JUGADORES SE UBICAN EN LAS ESQUINAS, SALEN CORRIENDO HACIA LA OTRA ESQUINA Y RECIBEN UN PASE Y ENFRENTAN DOS DEFENSAS PARA LLEGAR AL TIRO. EL QUE PASA EL BALON CORRE HACIA LA OTRA ESQUINA HACER EL MISMO EJERCICIO. EL QUE ENTRA A CANASTA COJE EL BALON Y SE DIRIGE HACIA LA ESQUINA.</p>	
NOMBRE: CIRCUITO DE LANZAMIENTO		OBJETIVO: MEJORAR LA EFECTIVIDAD DEL TIRO	TIEMPO: 20 MIN
		<p>EL ATACANTE EN LA ZONA 1 ENFRENTA UN OBSTACULO Y ENFRENTA UN DEFENSOR, ESTE DEFENSOR TIENE UN COJIN PARA HACERLE PRESION ANTES DE LANZAR, DESPUES ENTRENTA UNA SERIE DE OBSTACULOS COMO QUIERA, Y SE DIRIJE HACIA EL OTRO ARO Y ENFRENTA UN DEFENSOR.</p>	
NOMBRE: CIRCUITO DE ENTRADA Y LANZAMIENTO		OBJETIVO: AFIANZAR EL LANZAMIENTO CON MARCA	TIEMPO: 20 MIN
		<p>EL ATACANTE EN EL TIEMPO 1 ENFRENTA UN OBSTACULO, Y SE DIRIGE HACIA EL ARO Y ENFRENTA UNA MARCA, ESTA MARCA ESTA CON UNA ALMOHADA, EN EL TIEMPO DOS SE ENFRENTA A UNA SERIE DE OBSTACULOS COMO EL QUIERA, Y SE DIRIGE HACIA EL OTRO ARO Y ENFRENTA UNA MARCA Y LANZA.</p>	