



**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA DE MATANZAS**

**COMPORTAMIENTO DEL ELEMENTO TÉCNICO  
TIRO AL ARO EN EL EQUIPO FEMENINO DE  
BALONCESTPO DE LA CATEGORÍA 11-12  
AÑOS DEL MUNICIPIO DE COLÓN.**

**Tesis para optar por el título de Licenciado en Cultura  
Física y Deporte.**

**Autor: Yasmel Prado Godínez**

**Tutora: MSc. Daysi María Pinillos González**

**Matanzas 2015**

## *Pensamiento*



*“Hay que trabajar para enriquecer los conocimientos adquiridos durante los estudios ,para saberlos aplicar en la práctica de manera creadora y recordar que la realidad es siempre mucho más rica que la teoría, pero que la teoría es imprescindible para desarrollar el trabajo profesional de modo científico.”*

*Fidel Castro Ruz*

## ***DEDICATORIA***

- A mi madre que es mi ángel de la guardia, por haberme guiado por el sendero de la verdad y el amor al prójimo, brindarme el ánimo necesario para no cejar en el empeño.
- A la memoria de mi padrino el cual siempre me deseó éxitos en todos mis desempeños.
- A mi esposa que juntos hemos andado caminos difíciles y siempre he tenido su apoyo.
- A Fidel y a la Revolución cubana por hacer realidad lo que soñó Martí de que la luz de la enseñanza llegara hasta los lugares más recónditos de nuestra geografía.

## **AGRADECIMIENTOS**

A mi profesora y tutora Msc. Daysi María Pinillos Gonzáles por su dedicación, paciencia infinita y confianza, sacrificio incondicional brindada para la realización y culminación de esta tesis.

A mis profesores de la sede Municipal de Colón por compartir sus conocimientos y contribuir en mi crecimiento personal y profesional.

A mis familiares, compañeros de trabajo y amigos que con su sinceridad contribuyeron a la elaboración de esta investigación.

***A todos muchas gracias...***

## **RESUMEN**

La evaluación técnica en los jugadores para los entrenadores es de vital importancia pues tener un control sobre este aspecto hace más significativo trabajar con atletas en formación, ya que la evaluación es un instrumento que nos da la medida para darle solución a cualquier problemática que se presente en la práctica diaria. En este trabajo se realiza un análisis del comportamiento del elemento técnico tiro al aro en el equipo femenino de baloncesto categoría 11-12 años del municipio de Colón. Se utilizó para el mismo el análisis de documentos, observación, entrevista, encuesta y el criterio de los especialistas. El objetivo se basa en determinar las deficiencias técnicas en la ejecución del tiro al aro después de drible, después de recepción de pase y el tiro libre y a partir de estos realizar una evaluación cualitativa, además elaborar un conjunto de ejercicios de adiestramiento en correspondencia con la motivación y así contribuir a mejorar este fundamento técnico tan importante en el baloncesto.

## **Abstract**

The technical evaluation in the player is really important because having control upon this aspect makes working with training athletes more outstanding, for evaluation is a tool that gives us a measure to solve problems that can be present in the daily practice. In this research an analysis of the behaviour of basket through as technical element in the female basketball team 11-12 years old category in Colón municipality. For this analysis it was used the study of documents, the observation, the interviews, inquiry and the specialist criteria. The objective it is based on determine the technical deficiency when making the basket throw after dribbling, after pass reception, free shot and from this to qualitative evaluate, besides to elaborate a group of training exercises in correspondence with the motivation and so, contribute to improve this so import technical foundation for basketball.

# ÍNDICE

<b>Contenidos</b>	<b>Páginas</b>
Dedicatoria	-----
Agradecimientos	-----
Resumen	-----
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
<b>CAPITULO I. EL COMPORTAMIENTO DEL ELEMENTO TECNICO TIRO AL ARO.</b>	<b>6</b>
1.1. Origen y desarrollo del baloncesto.	6
1.2. El baloncesto. Sus características.	8
1.2.1. El tiro al aro y su clasificación.	10
1.3. La evaluación en el baloncesto.	12
1.4. Caracterización de los atletas comprendidos en la categoría 11-12 años.	13
<b>CAPITULO II. HACIA LA BÚSQUEDA DE SOLUCIONES PRÁCTICAS DIRIGIDAS A MEJORAR EL ELEMENTO TÉCNICO TIRO AL ARO.</b>	<b>16</b>
2.1. Población y muestra.	16
2.2. Métodos y procedimientos.	17
2.3. Análisis de los resultados.	20
2.4. Fundamentación del conjunto de ejercicios para el mejoramiento del elemento técnico del tiro al aro del equipo de baloncesto femenino categoría 11-12 del municipio de Colón.	30
2.5. Valoración de los especialistas del conjunto de ejercicios.	40
Conclusiones.	44
Recomendaciones.	45
Bibliografía.	46
Anexos.	48-61

## **Introducción**

El deporte es una esfera de la actividad humana, donde la teoría, la práctica, la ciencia y el arte están entrelazados. Dentro de la actividad física se encuentran los deportes con pelotas, los cuales son escogidos por la gran mayoría de los cubanos con una gran suma de seguidores, el baloncesto goza de gran prestigio en nuestro país y de buen desarrollo en nuestra provincia.

Osama Alderete. (10, 25) plantea que "... la técnica es de gran importancia en el baloncesto ya que es el fundamento base de la táctica, si tenemos en cuenta que el jugador después de percibir y tomar una decisión, la solución la emite por medio de los fundamentos técnicos..."

El baloncesto contemporáneo, se caracteriza por el perfeccionamiento del juego defensivo y por la tendencia a la utilización del rompimiento rápido. Esto ha influido en un aumento significativo de la rapidez y el alto ritmo en que se ejecutan las acciones de juego en la actualidad, lo que ha motivado que esta disciplina sea llamada por muchos como "el deporte ráfaga".

Una gran preocupante es la ejecución efectiva de los fundamentos técnicos que se utilizan en este deporte, teniendo en cuenta que estos deben efectuarse en situaciones tan cambiantes y más aún si se trata de jugadores en etapa de formación, donde la ejecución adecuada por parte de los atletas en estas edades (9-10) y (11-12) años se debe trabajar con intencionalidad y dedicación para así tener un mejor desempeño en la aplicación de la técnica de juego, ya que es muy difícil eliminar las dificultades técnicas ya formadas en el atleta.



Por otro lado, las modificaciones del reglamento del juego que son revisadas en cada año olímpico, los nuevos conceptos técnicos – tácticos ofensivos y defensivos, el vertiginoso aumento del nivel cualitativo en la ejecución de los fundamentos técnicos, van dando un nuevo sentido a su desarrollo y han motivado a técnicos y especialistas a buscar nuevas formas o vías para superar todos estos obstáculos.

Cesare Di, Esper Pablo (1,33) plantea que “... el tiro a canasta es el fundamento técnico más determinante en el baloncesto, pues es el que permite sumar puntos, este ha ido evolucionando y si se quiere alcanzar buen nivel de enceste hay que utilizar ambas manos y coordinar los pies para poder esquivar al defensor que intenta impedir la entrada a la canasta. El tiro a canasta es el gesto técnico fundamental en el ataque y para ejecutarlo correctamente es necesario una buena coordinación óculo-motriz...”

Otro aspecto que se incorpora a esta valoración es el sistema de evaluación que ha implementado la Comisión Nacional de Baloncesto para la categoría 11-12 años, donde independientemente del resultado alcanzado en ganados y perdidos, que le permite obtener una ubicación determinada, la comisión hace una evaluación individual a todos los equipos participantes en el evento y según el dominio de los fundamentos por parte de los jugadores da una ubicación a cada equipo. Esto le da una prioridad a la ejecución adecuada del fundamento técnico en estas edades y que el resultado competitivo no es lo fundamental.

Respecto al fundamento técnico tiro al aro, el autor tiene la percepción de que en estas categorías, son utilizados en mayor medida el tiro en

movimiento y el tiro libre, este último producto de los contactos excesivos que se producen en el juego en estas edades y donde se aprecia que existen deficiencias en la ejecución de este fundamento, lo cual se ha podido observar en los eventos municipales, en los eventos provinciales y en los intercambios con entrenadores.

La experiencia del autor como entrenador con equipos de esta categoría, la revisión bibliográfica y el intercambio profesional condujeron a plantear la siguiente **situación problemática**: existen deficiencias en la ejecución del elemento técnico tiro al aro en el equipo femenino de baloncesto de la categoría 11-12 años del municipio de Colón.

La situación descrita conduce a la formulación del **problema de investigación** en los siguientes términos ¿Cómo contribuir a mejorar el elemento técnico tiro al aro en el equipo femenino de baloncesto de la categoría 11-12 años del municipio de Colón?

Se circunscribe como **objeto de estudio** el proceso de preparación técnica en el equipo femenino baloncesto de la categoría 11-12 años del municipio de Colón y como **objetivo general** analizar la ejecución del elemento técnico tiro al aro en el equipo femenino de baloncesto de la categoría 11-12 años del municipio de Colón.

El autor se planteó como **campo de acción** comportamiento del elemento técnico tiro al aro en el equipo femenino de baloncesto de la categoría 11-12 años del municipio de Colón.

### **Preguntas científicas.**

1- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan la investigación sobre el elemento técnico tiro al aro en el baloncesto?

2-¿Cuál es el estado actual del dominio del elemento técnico tiro al aro en correspondencia con la motivación en el equipo femenino de baloncesto de la categoría 11-12 años del municipio de Colón?

3-¿Qué conjunto de ejercicios es posible adicionar para su aplicación en el equipo femenino de baloncesto de la categoría 11-12 años del municipio de Colón, que posibilite la mejoría del elemento técnico tiro al aro?

4- ¿Qué resultados se pueden obtener con la aplicación de un conjunto de ejercicios que contribuyan al dominio del elemento técnico tiro al aro para su aplicación en la motivación en el equipo femenino de baloncesto de la categoría 11-12 años del municipio de Colón?

### **Tareas de científicas.**

1- Determinación de los fundamentos teóricos del elemento técnico del tiro al aro en el baloncesto.

2- Caracterización de las deficiencias técnicas en la ejecución del tiro al aro en correspondencia con la motivación en el equipo femenino de baloncesto de la categoría 11-12 años del municipio de Colón.

3-Elaboración de un conjunto de ejercicios en correspondencia con la motivación, preferencias y zonas a trabajar en las baloncestistas de la categoría 11-12 años del municipio de Colón.

4-Constatación de los resultados obtenidos con el conjunto de ejercicios en el dominio del elemento técnico tiro al aro en correspondencia con la

motivación en el equipo femenino de baloncesto de la categoría 11-12 años del municipio de Colón.

Esta investigación está regida por el método universal del conocimiento ***dialectico materialista – leninista***, que implica una postura metodológica en cuanto a la selección y uso del resto de los métodos teóricos y empíricos. Tributa a la línea de investigación número seis relacionada con los ejercicios para el mejoramiento de las funciones técnicas en los juegos deportivos al programa ramal número uno preparación del atleta cubano en la pirámide del alto rendimiento.

El aporte se concreta al análisis del tiro al aro para dar una propuesta de ejercicios dirigidos a mejorar este fundamento técnico en la categoría 11-12 años y constituye un material de estudio para técnicos y entrenadores en su desempeño cotidiano, empleándose a las necesidades prácticas de los atletas de baloncesto.

El trabajo cuenta con introducción, dos capítulos, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos. En el primer capítulo se exponen las condiciones teóricas del tema, se aborda sobre los antecedentes históricos del origen y desarrollo del baloncesto, sus características, el tiro al aro y su clasificación, la evaluación y la caracterización de los atletas comprendidos en la categoría 11 -12 años. Un segundo capítulo donde se realiza el análisis de los resultados del diagnóstico. Además, se representa la descripción y estructuración de los ejercicios, así como la valoración por parte de especialistas de los ejercicios elaborados.

## **CAPITULO I. EI COMPORTAMIENTO DEL FUNDAMENTO TÉCNICO TIRO AL ARO.**

En este capítulo se abordan las consideraciones teóricas fundamentales sobre el comportamiento del elemento técnico tiro al aro, el origen y desarrollo del baloncesto y sus características. Se aborda además sobre la evaluación en el baloncesto y las características generales de los atletas comprendidos en estas edades 11-12 años.

### **1.1 – Origen y desarrollo del baloncesto.**

El baloncesto, ese dinámico y creativo juego de conjunto que tantos adeptos tiene en el mundo; fue creado en 1891 en Springfield colegio de Massachusetts perteneciente a la Asociación de Jóvenes Cristianos (YMCA siglas en inglés) por el profesor canadiense James Naismith. Desde su creación contó con numerosos practicantes, lo cual propició su rápida expansión por el territorio norteamericano.

México es considerado como el primer país extranjero que entró en contacto con el deporte de las canastas creado por Naismith. Más tarde florecieron numerosos equipos que practicaron este deporte en países como Francia, Bélgica, Suiza, Grecia, Gran Bretaña y otros.

Internacionalmente está perfectamente organizado e institucionalizado con la Federación Internacional de Baloncesto (FIBA), fundada el 1932 como eje central. Con el triunfo de la revolución el 1ero de enero 1959 se llevan a cabo en Cuba grandes transformaciones económicas, sociales y políticas, dentro de los cambios se encuentra los seleccionados en la esfera deportiva, que pasa a ser “Un derecho del Pueblo”.

En el cumplimiento de esta consigna ha jugado un rol importante el INDER, institución creada para regir el desarrollo del deporte en nuestro país. El baloncesto en Cuba se introdujo en 1906, celebrándose el primer juego el 13 de octubre entre los equipos de la Universidad de La Habana y la Asociación de Jóvenes Cristianos (YMCA), resultando vencedor el equipo Universitario con marcador de 19 a 16.

En 1907 el dos de marzo comienza el Primer Campeonato Nacional de Baloncesto en Cuba. En 1915 se creó la Liga Nacional de Baloncesto, en 1926 Cuba hace su primera aparición en eventos internacionales, en los primeros juegos Centroamericanos y del Caribe donde alcanzo el segundo lugar y para 1934 se constituye la Asociación Atlética Femenina de Cuba, permitiendo la difusión de dicha actividad en las mujeres cubanas.

Nuestra Selección Nacional ha obtenido resultados relevantes en eventos internacionales como:

- Medalla de bronce: Juegos olímpicos de Múnich (1972)
- Medalla de plata: Festival Mundial de baloncesto de Perú (1973)
- El cuarto lugar: Campeonato Mundial de Puerto Rico (1974)
- Medalla de bronce de las féminas: Campeonato Mundial de Malasia

(1990)

El baloncesto ha evolucionado día a día, logrando convertirse en uno de los deportes más populares del mundo, esto reafirma los 220 millones de practicantes y los 213 países que a través de sus federaciones nacionales están integrados a la Federación Internacional de Baloncesto. El objetivo de esta federación es promover la práctica de este deporte en el mundo entero, regular las relaciones entre las distintas Federaciones y organizar los diferentes torneos internacionales.

### **1.2- El baloncesto. Sus características.**

La Wikipedia (3) 2012 plantea que "...el baloncesto, basquetbol (del inglés básquetbol; de básquet, canasta, y ball, pelota), o simplemente básquet es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles, introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 metros del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta..."

Es conocido por las Federaciones Nacionales como *baloncesto* en los países del Caribe y en España, como *básquetbol* en la mayoría de los países de Sudamérica y México y como *básquet* en Argentina y Perú, por la castellanización de su nombre original en inglés: básquetbol.

El partido lo disputan dos equipos de cinco jugadores y hasta siete suplentes, para un encuentro hay que conseguir más puntos que el rival. Estos puntos pueden ser anotados desde la línea de tiros libres, como consecuencia de una falta técnica o personal, con valor de un punto, si se

consigue una canasta dentro del área de 6,75m con respecto a la cerda el valor es de dos puntos.

Si se introduce la pelota en la canasta, tras un lanzamiento desde más allá de línea de 6,75 m tendrá un valor de tres puntos. La duración de un partido consta de 12 u 10 minutos, en función de las normas de la NBA (Estados Unidos) o de la FIBA, o si se disputa en categorías de formación.

En el baloncesto moderno se distinguen cinco demarcaciones bien diferenciadas que pueden recibir denominaciones numéricas del uno al cinco o bien nominales.

- Base (uno, point guard/playmaker). Normalmente es el jugador de menor estatura del equipo, con gran dominio del balón y del pase. Se encarga de organizar e imprimir el ritmo deseado por el entrenador y en cierta manera, actúa como la extensión de este sobre el terreno de juego.

-Escolta (dos, off guard). Es un jugador de estatura mediana, rápido y con buen tiro, entre cuyas principales funciones se encuentra dar apoyo al base y penetrar a canasta para provocar ayudas que posibiliten ventajas para los jugadores altos.

-Alero (tres, small forward/wing). Debe ser lo suficiente rápido para poder correr un contraataque. Suele ser el mejor lanzador y principal anotador del equipo.

-Ala- pivot (cuatro, big forward/power forward). Por lo general, es más alto y fuerte que el alero y tiene una mayor capacidad de rebote e intimidatoria en la posición de defensa.

-Pivot (cinco, center). Debe ser el jugador más alto del equipo.



### **1.2.1- El tiro al aro y su clasificación.**

Entre los elementos que componen la técnica ofensiva se encuentra el tiro al aro. Todos los entrenadores le conceden gran importancia, por ser el medio técnico – táctico individual que culmina las demás acciones individuales y colectivas del ataque, con él se cumple el objetivo del juego. Encestar es la acción que más hace vibrar a los espectadores siendo además como es lógico, la acción preferida de todos los jugadores.

José Gabriel Alemany (8, 2) plantea "... que para ser buenos lanzadores hay que tener buena mecánica y sobre todo repetir, repetir y repetir, intentando adaptar el modelo – ideal técnico a nuestra realidad. Con la repetición conseguiremos el automatismo y el tacto para un tiro suave, equilibrado y coordinado..."

Lanzar es la técnica más importante en el baloncesto y es en gran parte una cuestión mental pues el jugador debe tener confianza en sí mismo para lanzar bien, pero tan importante como la confianza de lanzar es la habilidad para hacerlo, es precisamente la combinación de los aspectos mental y táctico de los lanzamientos lo que proporciona el éxito.

En la mecánica del lanzamiento en el baloncesto existe un número de factores que, por su relevancia, conviene que sean analizados científicamente.

El primero de ellos y el principal, es la trayectoria; se sabe por experiencia que los lanzamientos planos tienen una menor probabilidad de tener éxito y que lo más conveniente es lanzar a la canasta con un arco de parábola moderadamente elevada para encestar de forma suave y con el mínimo

esfuerzo.

Un segundo factor importante es la rotación del balón.

Dado que los lanzamientos no siempre entran limpiamente en la canasta es necesario imprimir al balón la rotación adecuada para que, en el caso de que golpee en el aro o en el tablero, entre en una segunda o tercera opción. El tercer factor a tener en cuenta en el análisis de la mecánica de tiro es el posicionamiento del hombro y el codo en el momento del lanzamiento, deben ser tales que permitan una trayectoria dirigida hacia el aro con la mayor comodidad posible.

Los entrenadores superiores P.Sáenz y S.J. Ibáñez dan la siguiente clasificación y tipos de tiro.

<b>Variables</b>	<b>Tipos</b>
Acción del brazo.	Estándar, gancho, palmeo, aro pasado, otros.
Acción previa téc-tác.	Bote, recepción, pivote y parada.
Acc. Anterior de las piernas.	Desde parado, en movimiento, tras un tiempo de parada, tras dos tiempos de parada.
Acc. Final de las piernas.	Sin salto, con salto. Con pie (derecho o izquierdo).Con los dos simultáneos.
Orientación corporal.	De frente al aro, lateral y de espalda.
Dirección del balón.	Directo al aro. Al tablero.
Distancia.	Cerca del aro (dentro de la zona). Media distancia (4 a 6 mts). Larga distancia (más de 6 mts).
Puntuación.	1punto (tiro libre), 2 antes los (6,75) y 3 puntos después de los (6,75).

Sobre el entrenamiento del tiro, Pintor, D. (1987) recomienda un grupo de aspectos entre ellos los siguientes:

-El entrenamiento del tiro debe transferirse lo antes posible a una situación.

-El tiro debe estar presente en todas las actividades, aunque el objetivo sea, pase, drible, defensa, etc.

-Los tiros más utilizados como el tiro libre, el tiro en suspensión y el tiro en movimiento deben realizarse con muchas repeticiones exigiendo ejecución correcta.

En categorías inferiores se debe fomentar la imaginación del niño, sin que adquieran malos hábitos, pero permitiéndoles otras ejecuciones más espontáneas.

### **1.3 -La evaluación en el baloncesto.**

La evaluación del deportista es el elemento base en el proceso de formación deportiva. Es a partir de la evaluación que se puede conocer las cualidades integrales del jugador de baloncesto, además pueden describir e informar el estado actual del deportista al momento de su realización.

La evaluación como agente de control del entrenamiento en el deportista, permite hacer tangible el efecto adquirido por las cargas de trabajo planeadas y ejecutadas, el principio de aplicación de la evaluación puede situarse dentro del desarrollo de valores y criterios de referencia para el atleta de quien se deriva como para otros de la misma disciplina deportiva.

Siempre que se conciba al jugador de baloncesto como un todo, es decir, como un sujeto integral bajo un enfoque holístico y no como un objeto que divide: su parte física, cognitiva o funcional por separado.

Es claro que se tiene un test para cada una de las cualidades susceptibles a medirse y evaluarse en lo particular, pero todas ellas interaccionan para configurar el rendimiento general del jugador, cuyo producto se manifiesta durante el juego y explica el resultado de la competencia en base al resultado de todas las cualidades del jugador, así como la correcta interacción, vinculación y entendimiento con sus compañeros.

#### **1.4- Caracterización de los atletas comprendidos en la categoría 11 -12 años.**

En el programa de Educación Física, Educación Primaria (16,31) plantea que "...los niños comprendidos en esta categoría, conocerlos es de gran importancia, el requisito fundamental dentro del trabajo de entrenadores y técnicos es con el fin de que estos realicen una labor docente educativa exitosa en el área de su desarrollo social de 11 a 12 años. El campo y las posibilidades de acción social del niño/a se han ampliado considerablemente en relación con las demás de edades inferiores.

Ya los escolares de estos grados comienzan a tener mayor participación y responsabilidad social. Además muestran una incorporación activa en las tareas de los pioneros y otras actividades; ya salen solos con otros compañeros y comienzan a participar en actividades organizadas por ellos mismos. El comienzo, por ejemplo, de la participación en fiestas que aumentará después en la adolescencia.

En este sentido, tiene gran importancia el conocimiento por parte de los entrenadores, de sus relaciones interpersonales entre sí en su equipo. En esta categoría, respecto a la anterior muestran un aumento en las posibilidades del autocontrol, autorregulación de la conducta; lo que se

manifiesta sobre todo en situaciones fuera de la escuela y el entrenamiento tales como el juego, el cumplimiento de encomiendas familiares y otras.

Los atletas de estas edades son pre – adolescentes por lo que poseen necesidades de independencia, comienzan a identificarse con personas que se convierten en modelos o patrones.

Una esfera en la que los escolares experimentan un notable cambio es lo intelectual; en lo que al pensamiento se refiere y un aumento en las posibilidades cognoscitivas, en las funciones y procesos psíquicos lo cual sirve de base para que se hagan altas exigencias a su intelecto.

A esta edad se aprecia el aumento de talla, peso y volumen de la musculatura, comienzan a despuntar las desproporciones (el tronco con respecto a las extremidades) y aumentan la fuerza muscular. Los caracteres sexuales secundarios comienzan hacer su aparición por lo general en las niñas, estos cambios hacen su aparición de forma más prematura que en los varones. Muchas de ellas han experimentado la primera menstruación a los 11 años (menarquia).

En correspondencia con dichos cambios aparece también el interés más marcado hacia las cuestiones del sexo, lo cual se hace necesaria una correcta y oportuna educación sexual. Los cambios hasta aquí descritos hacen que el profesor brinde a los atletas un tratamiento especial, pues no son niños pero tampoco adolescentes; por lo que se debe actuar con cautela y tacto para influir favorablemente sobre ellos.

Contribuyendo a una adecuada y armónica formación en el terreno emocional, moral y físico de la personalidad. Las características de los

atletas comprendidos en esta categoría es el aspecto que el autor señala en este epígrafe como necesidad de su conocimiento para el desarrollo técnico y creativo.

### **Conclusiones parciales del capítulo.**

En este capítulo se abordan aspectos teóricos en relación al deporte. La sistematización realizada permite propiciar datos acerca de sus antecedentes históricos, el papel de la técnica, así como las características de los niños comprendidos entre los 11 y los 12 años de edad.

## **CAPITULO II. HACIA LA BÚSQUEDA DE SOLUCIONES PRÁCTICAS DIRIGIDAS A MEJORAR EL ELEMENTO TÉCNICO TIRO AL ARO.**

Se hace referencia hacia la búsqueda de soluciones prácticas dirigidas a mejorar el elemento técnico tiro aro, del equipo femenino de baloncesto categoría 11-12 años del municipio de Colón.

En este capítulo se describe la forma investigativa asumida, así como el análisis e interpretación de los diferentes instrumentos aplicados, que permiten determinar las habilidades, fortalezas y debilidades del equipo de baloncesto en relación con la ejecución técnica. Contiene además los fundamentos teóricos y metodológicos del comportamiento del elemento técnico tiro al aro, como el conjunto de ejercicios en correspondencia con el diagnóstico, que será valorado por criterio de los especialistas.

### **2.1- Población y muestra.**

Para la realización de esta investigación se tomó como muestra a las 12 jugadoras que conforman el equipo de baloncesto, de ellas cinco continuantes y resto de nuevo ingreso de la categoría 11-12 años del municipio de Colón. Estas atletas son escolares que cursan entre los grados de quinto y sexto, la muestra fue seleccionada de manera internacional.

Correspondiente a las 12 atletas que representarán al municipio en la competencia provincial de baloncesto, también forma parte de la muestra los

seis entrenadores entrevistados para conocer el comportamiento del elemento técnico del tiro al aro, representando el 100%.

## **2.2 - Métodos y procedimientos.**

El método es un conjunto de acciones mentales o materiales necesarios para alcanzar determinados resultados, ellos pueden tener distintos grados de complejidad. Para la ciencia los métodos tienen características diferentes de acuerdo a las particularidades que pretende relevar, en este sentido la educación física y el deporte toman de la ciencia determinados métodos de acuerdo al estudio y resultados que se requieren alcanzar.

### **Explicación detallada de los métodos utilizados.**

En cuanto a los métodos de investigación se empleó como método rector, el **método dialéctico-materialista** que permitió garantizar la objetividad del enfoque del trabajo y el examen detallado de las contradicciones que se presentan en el empeño al permitir establecer la adecuada concatenación de todas las partes implicadas en dicho proceso lo cual permite al autor tomar posiciones pertinentes basada en la lógica de la ciencia. Se emplean **métodos del nivel teórico y del nivel empírico** del conocimiento donde se encuentra:

**Analítico - sintético:** Este es preciso durante la revisión bibliográfica y el análisis de los resultados. Permitted reconocer las múltiples relaciones y componentes del problema abordado por separado, para luego integrarlo en un todo como se representa en la realidad y fue la vía mediante la cual se realizó la interpretación de la información recogida a través de la aplicación



de los instrumentos que seleccionamos aquí para poder llegar a las conclusiones correspondientes.

**Inductivo – deductivo:** Su uso se hizo presente tanto en la revisión bibliográfica, como en el análisis de los resultados. Permitió que se analizara el desarrollo histórico del objeto de estudio. Proporciona una base lógica, objetiva que enlaza lo singular como lo general.

**Histórico – lógico:** Contribuyó a desentrañar la historia del baloncesto, el conocimiento de sus distintas etapas, evolución y desarrollo.

**Hipotético – deductivo:** Permitió formular las inferencias lógicas deductivas, de la posible solución del problema investigado y las informaciones adquiridas por diferentes vías para arribar a conclusiones particulares sobre el mejoramiento del elemento técnico tiro al aro.

Como métodos empíricos se utilizaron:

**Análisis de documentos:** La revisión de documentos, incluyó las siguientes tareas. Se consultó el documento técnico-metodológico rector de la disciplina de baloncesto en Cuba, el cual traza tareas generales y específicas a la solución de problemas técnicos-metodológicos de esta índole. Se revisó también los planes de trabajo metodológico, lo que permitió confirmar que ellos se expresan de manera sencilla, formas y sugerencias para el trabajo con el elemento técnico tiro al aro las cuales no son suficientes.

**La observación participante:** Se aplicó para constatar cómo se manifiesta el desarrollo del fundamento técnico tiro al aro de la categoría 11-12 años femenino. Permitió tener observaciones primarias a cerca del objetivo

investigado y nos sirve como punto de partida para posterior utilización de otros métodos empíricos.

El investigador se encuentra incluido directamente con el proceso que se realiza en condiciones naturales, en la situación real en contacto directo con el objeto estudiado donde se determina anticipadamente que elementos del proceso o de la situación tienen mayor importancia y concentra en ello su atención preparando un plan o guía para el registro de las observaciones.

**La entrevista:** Se aplicó a los entrenadores para obtener criterios valorativos acerca del estado actual del elemento técnico tiro al aro de la categoría 11-12 años femenino del equipo de baloncesto del municipio de Colón, lo que permite confirmar los criterios que se poseen.

**La encuesta:** Se le aplicó a la muestra seleccionada para recoger información, opiniones y valoraciones sobre su motivación con el elemento técnico del tiro al aro.

**Criterios de especialistas:** Se utilizó con el objetivo de constatar la pertinencia del conjunto de ejercicio.

**Procedimientos estadísticos:** Para constatar la pertinencia de la propuesta dentro de los elementos estadísticos utilizados a través de los valores porcentuales y la medida proporcional, todos realizados sobre la plataforma de Windows XP.

Para el objetivo propuesto se confeccionan tablas analizadas de forma cuantitativa y cualitativa en Word 2010 y Excel 2010, donde aparecen las distribuciones porcentuales de las variables de estudio, donde se arribarán a conclusiones y recomendaciones.

**Medición:** Las evaluaciones se realizaron en dos etapas, la primera comprendió en el mes de octubre y la segunda en el mes de enero. La escala de puntuación utilizada para las evaluaciones fue la siguiente:

Muy Bien	Todo correcto.	5 puntos.
Bien	1 error.	4 puntos.
Regular	2 errores.	3 puntos.
Mal	Aglutina más de 2 errores.	1 punto.

**Tabla. 7**

### **2.3 – Análisis de los resultados de los instrumentos aplicados.**

En los meses de octubre a diciembre del curso escolar 2013-2014, se observaron un total de 5 clases, con el objetivo de constatar cómo se manifestaba el elemento técnico del tiro al aro, en la categoría 11-12 años del equipo femenino de baloncesto del municipio de Colón. Los resultados obtenidos en la observación se analizan teniendo en cuenta las pruebas técnicas orientadas por la Comisión Provincial de Baloncesto para la evaluación de los objetivos pedagógicos, basado en el Programa de Preparación del Deportista de la disciplina, donde se pudo apreciar que el elemento técnico no tiene un buen desarrollo en su ejecución técnica.

#### **Observación. (Anexo #3)**

##### **1er Etapa**

##### **Tiro en movimiento después de drible:**

En la tabla 1 aparecen los resultados alcanzados de la ejecución del tiro en movimiento después de drible. En la misma se puede observar que el tiro

por el lado izquierdo fue donde las atletas tuvieron mayores deficiencias, entre ellas se encuentran la número dos, tres, cuatro, siete, ocho, nueve y la diez con (dos errores), con (un error) estuvieron las números uno, cinco, seis, once y la doce representando 42 % de la muestra. Los errores más comunes en el tiro por este lado, fueron la coordinación y la culminación del tiro.

El tiro por el lado derecho, se aprecia una disminución de las deficiencias, al detectarse que la atleta número dos, cuatro, ocho, nueve y diez fueron las que más dificultades tuvieron (con dos errores). Tuvieron (un error) la número tres, cinco, siete, once, la doce, en el caso de la atleta uno y seis no tuvieron deficiencia representando el 58% del total de la muestra. En este caso la coordinación y la culminación del tiro fueron los errores que más estuvieron presentes.

### **Tiro al aro en movimiento después de recepción de pase:**

En la tabla 3 se encuentran los resultados alcanzados en la ejecución del tiro al aro después de recepción de pases.

En la ejecución del tiro por el lado derecho las atletas que más deficiencias tuvieron fueron la dos, tres, cuatro, siete, ocho, nueve y la diez con dos errores las restantes cinco jugadoras tuvieron una deficiencia representando el 42% de la muestra. Los errores más frecuentes fueron la coordinación, el agarre y la culminación del tiro.

Las jugadoras que más deficiencias presentaron por el lado izquierdo fueron la número cuatro (con tres errores), la número dos, tres, siete, ocho, nueve, diez y once (con dos errores), las cuatro restantes tuvieron una sola

deficiencias representando 33% de la muestra. .Al igual que por el lado derecho los errores más frecuentes fueron la coordinación, el agarre y la culminación del tiro. Este comportamiento es considerado lógico debido a que interviene el factor externo que es la jugadora que pasa y la ejecución incorrecta del pase puede traer consigo una mala ejecución del movimiento.

### **Tiro Libre:**

En la tabla 5 aparece la ejecución del tiro libre.

En la misma se nota que la jugadora número cuatro (con tres errores) la dos, tres, ocho, nueve, diez y once (con dos errores) fueron las que más deficiencia tuvieron, con un solo error estuvieron las restantes jugadoras representando el 42%. Los errores que más se manifiestan son el agarre del balón, la subida del balón y la terminación del tiro.

### **2da Etapa**

#### **Tiro en movimiento después de drible:**

En la tabla 2 están los resultado de la segunda etapa donde se pudo observar una mejoría por el lado derecho respecto a la otra etapa, las atletas que tuvieron las mayores deficiencias fueron la número tres, cuatro, siete y la diez (con dos errores).La número dos, ocho y nueve solamente tuvieron (uno error), las otras cinco no tuvieron deficiencias representando el 67% de la muestra. Los errores más frecuentes fueron la coordinación y la culminación del tiro.

Por el lado izquierdo también existió mejoría se pudo observar las mayores deficiencias en las atletas número dos, cuatro, ocho, nueve y diez (con dos errores).La atleta número tres, once y doce solamente tuvieron (un error), las

otras tres restantes no tuvieron deficiencias, lo que representan el 58% de la muestra.

#### **Tiro al aro en movimiento después de recepción de pase:**

En la tabla 4 aparecen los resultados del tiro después de la recepción del pase, por el lado derecho se pudo observar que las atletas tuvieron un mejoramiento, las jugadoras que tuvieron mayores deficiencias fueron la número dos, cuatro, siete, ocho, nueve y diez (con dos errores cada una). La número dos, tres, siete y once solamente tuvieron una sola deficiencia y las otras cuatro restantes no tuvieron deficiencias representando el 50% de la muestra. Las deficiencias que más estuvieron presentes fueron el agarre del balón y la culminación del tiro.

Por el lado izquierdo también hubo un mejor desarrollo en las atletas, las que tuvieron mayores deficiencias con (dos errores) fueron la número dos, tres, cuatro, siete, ocho y la diez. Con un solo error estuvieron la jugadora nueve, diez y once y la tres restantes no tuvieron deficiencia. Representando el 42% de la muestra. Las deficiencias que más estuvieron presentes fueron el agarre del balón, la coordinación y la culminación del tiro.

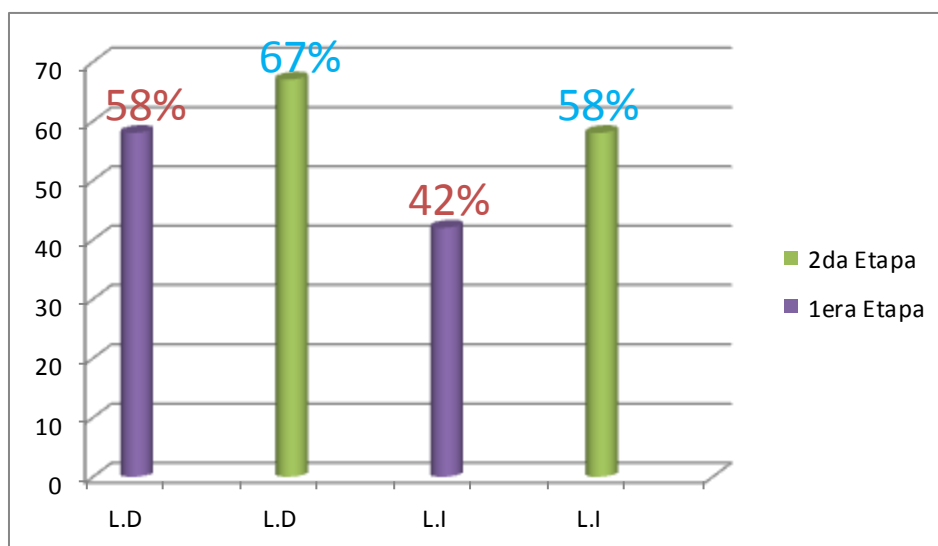
#### **Tiro Libre:**

En la tabla 6 están los resultados de esta segunda etapa donde las deficiencias de las jugadoras disminuyeron, las atletas que más dificultades presentaron con (dos errores) fueron la número cuatro, ocho, nueve y diez. Solamente tuvieron un error la jugadora dos, siete, las restantes seis jugadoras no tuvieron deficiencias. Representando el 67% de la muestra.

De forma general se puede observar que en la segunda etapa hubo mejoría en las jugadoras con respecto a la primera etapa en los tiros evaluados, pero aún existen dificultades en las atletas de forma general fundamentalmente por el lado izquierdo en los tiros en movimiento después de drible, como después de la recepción del pase, predominando las deficiencias de la culminación del tiro, la coordinación y el agarre. En cuanto al tiro libre las jugadoras disminuyeron las deficiencias en comparación con la primera etapa.

**Las tablas 7, 8 y 9.**Representa resultado individual de cada jugadora de baloncesto, según los ejercicios evaluados, en la unidad de entrenamiento (ver en anexos).

**Cantidad de jugadoras evaluadas positivamente en el T.M.D en la 1er Etapa y 2da Etapa.**



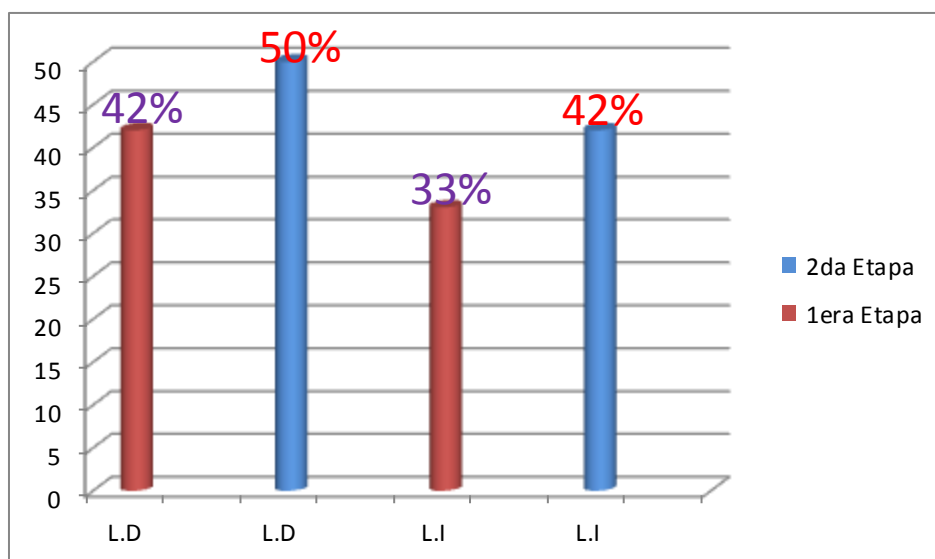
**Figura: 1**

Figura.1.Resultado general de la observación a las Unidades de Entrenamiento en el tiro después de drible.

En la observación de las jugadoras de baloncesto durante su actividad, se pudo observar que en la primera etapa existió dificultades en la ejecución correcta del fundamento técnico del tiro al aro en movimiento después de drible, en la segunda etapa las dificultades fueron disminuyendo donde hubo una mejoría en las jugadoras.

-El porcentaje efectivo en relación al total muestreado en los ejercicios de tiro al aro en movimiento después de drible por el lado derecho fue para 50% y por el izquierdo para un 42% que no son bueno con el total de la muestra en la primera etapa donde las mayores dificultades estuvieron en la coordinación y la culminación del tiro. En la segunda etapa las jugadoras mejoraron disminuyendo el número de deficiencias (L.D) 67% y (L.I) 58%.

### **Cantidad de jugadoras evaluadas positivamente en el T.M.D.R en la 1er Etapa y 2da Etapa.**



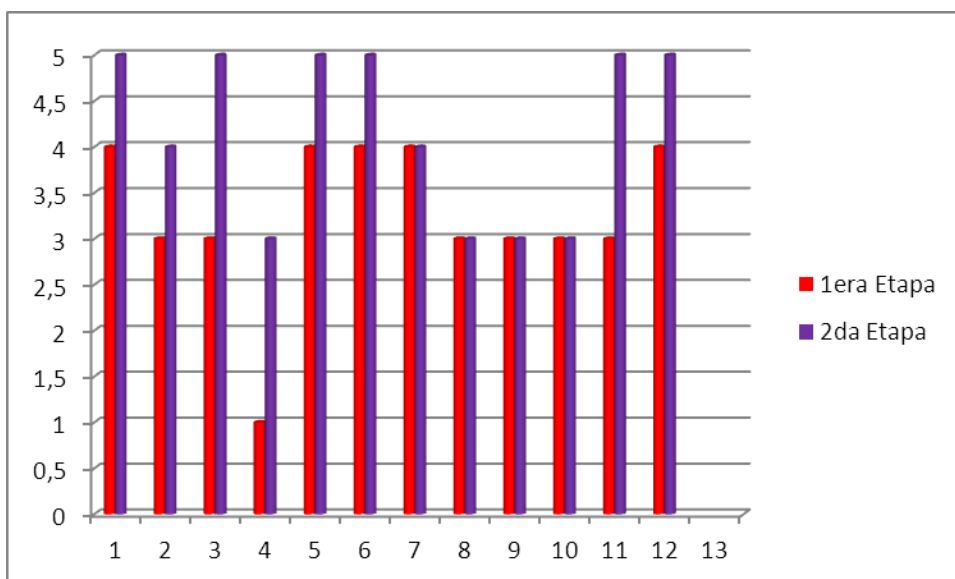
**Figura: 2**

Figura.2.Resultado general de la observación a las Unidades de Entrenamiento en el tiro después de recepción del pase.



Lo mismo pasa en el tiro después de recepción del pase en la primera etapa (L.D) 42% y (L.I) 33%, aquí las principales deficiencias estuvieron en el agarre, la coordinación y la culminación del tiro en la mayor parte de las atletas, en la segunda etapa hubo mejoría, pero todavía existen dificultades en la ejecución correcta en la mayor parte de las jugadoras. Se observa que el tiro en movimiento después de recepción es el más crítico en ambas etapas.

**Cantidad de jugadoras evaluadas positivamente en el tiro libre en la 1er Etapa y 2da Etapa.**



**Figura: 3**

Figura.3.Resultado general de la observación a las Unidades de Entrenamiento en el libre.

Se constata que el fundamento técnico del tiro libre, en la primera etapa estuvo para un 42% donde las principales deficiencias estuvieron en el agarre del balón, la subida del balón, la situación de los pies y la terminación del tiro, en la mayoría de las jugadoras. Ya para la segunda etapa el número

de deficiencias disminuyeron en gran parte de las atletas 67%, los errores que más se manifestaron fue la coordinación y la terminación del tiro.

#### **Entrevista a entrenadores (Anexo #4).**

Se entrevistaron a seis entrenadores que trabajan con esta categoría, con el objetivo de obtener criterios valorativos acerca del estado actual del elemento técnico del tiro al aro en la categoría 11-12 años en el equipo femenino de baloncesto del municipio de Colón. Arrojando las siguientes regularidades:

-Se considera de forma general que la preparación de las jugadoras en relación a la correcta ejecución y desarrollo del tiro al aro es pobre.

- Los medios e implementos con los que se cuenta en la práctica no son suficientes, ni los más adecuados para el desarrollo del fundamento técnico del tiro al aro.

-Son insuficientes las acciones metodológicas encaminadas al desarrollo del fundamento técnico del tiro al aro en la categoría 11-12 años femenino.

-Escasa utilización de juego como método de trabajo para el desarrollo del fundamento técnico del tiro al aro.

-Poco enfrentamiento entre equipo para posibilitar el mejoramiento del fundamento técnico del tiro al aro.

#### **Encuesta a atletas (Anexo #5).**

Se encuestaron a todas las atletas muestreadas con el objetivo de recoger información, opiniones y valoraciones sobre el elemento técnico del tiro al aro, en la categoría 11-12 años del equipo de baloncesto del municipio Colón, arrojando los siguientes resultados.

-El 100% de la muestra encuestada plantea que se siente motivada hacia la práctica del baloncesto.

-El 69% de las atletas plantean que han trabajado individualmente con el capitán de equipo.

-El 65% plantea que tienen buena sistematicidad y puntualidad a los entrenamientos.

-El 60 % prefiere el fundamento técnico del tiro libre, así como el otro 40% prefiere el tiro en movimiento.

-El 62% considera que el aspecto más importante dentro del juego es tiro el libre.

-El 100% plantea que quisieran pertenecer al equipo del municipio para representarlo en el evento provincial.

#### **Aplicación del test técnico (Anexo#6).**

Se aplicó un test técnico con el objetivo de conocer el estado actual del fundamento técnico, tiro al aro en la categoría 11-12 años del equipo femenino de baloncesto del municipio de Colón arrojando los siguientes resultados.

Las observaciones fueron realizadas con el apoyo de dos especialistas de gran experiencia en el deporte y un metodólogo con experiencia en este deporte, esto constituyó sin lugar a dudas un criterio técnico con mayor precisión. Los test realizados fueron tomados del “Programa de Preparación del Deportista” la descripción de los mismos y el orden de ejecución fue el siguiente:

**1)- Tiro en movimiento cerca del aro después de drible.**

Se colocó en los extremos de cada línea de tiro libres un obstáculo (cono), el atleta que se evalúa debe colocarse a la derecha o izquierda de uno de los obstáculos con un balón preparado para iniciar el drible. A la señal del entrenador arranca en drible y tira en movimiento cerca del aro, recoge el balón e inicia el drible para bordear el otro obstáculo con la mano izquierda y tira con esa mano. El ejercicio terminará cuando la atleta haya ejecutado el ejercicio 3 veces por cada mano.

**2)- Tiro en movimiento cerca del aro después de recepción de pase directo e indirecto.**

Se colocó en los extremos de la línea de tiros libres un obstáculo (cono). En los laterales de la zona de restricción se sitúan las pasadoras (a la derecha y a la izquierda), ambos con balón. Al mismo nivel de uno de los obstáculos, se sitúa la atleta que se va evaluar y a la señal del entrenador arranca la atleta, recibe el balón del pasador, tira al aro, recoge el balón y se lo devuelve al pasador, luego bordea el otro obstáculo y si repite el ejercicio hasta completar seis tiros (tres por cada lado).

**Tiro libre.**

3)- Se coloca a la atleta en la línea de tiros libres, donde efectuará seis tiros libres. Dos atletas ubicadas en la zona de restricción, suministrarán los balones a la tiradora.

**Resultado de la aplicación práctica del test técnico.**

Se puede plantear que existió un buen comportamiento en las jugadoras en la ejecución del tiro por el lado derecho en movimiento después del drible y

después de la recepción del pase, donde hubo un total de diez muy bien, nueve bien y seis regular, por el lado izquierdo hubo un total de ocho (MB), cuatro (B), nueve regular y tres (M). El tiro libre fue el que mejor resultado alcanzó con siete jugadoras con la mayor calificación de (MB), una (B) y las cuatros restantes de (R).

#### **2.4 Fundamentación del conjunto de ejercicios para al mejoramiento del elemento técnico del tiro al aro, en el equipo de baloncesto femenino categoría 11-12 años del municipio de Colón.**

Desde el punto de vista metodológico, los ejercicios pueden considerarse generales cuando se divisa una mejoría en la condición y específicos cuando contienen movimientos y actividades que se aproximan a la actividad deportiva practicada. El diccionario de la Lengua Española (7,34) define el ejercicio "... como la acción de ejercitarse u ocuparse en una cosa, acción de ejercer, esfuerzo corporal encaminado a preservar la salud y movimiento corporal planificado que produce agilidad y destreza..."

La Guía Práctica Interactiva de la Enciclopedia Deportiva Océano Multimedia (5,56) plantea que el ejercicio "...no es más que las secuencias de movimientos repetidos sistemáticamente, con el objetivo de aumentar el rendimiento..."

Después de valorados los diferentes conceptos el autor asume el planteado en la guía práctica interactiva de la Enciclopedia Deportiva Océano Multimedia, por considerarlo más completo y cubrir de forma más concreta el estudio realizado.

El conjunto de ejercicios elaborados se adecua a la heterogeneidad de las baloncestistas y al desarrollo colectivo e individual de cada una. Debe orientarse con un grado de complejidad creciente, para evitar que se frustren o abandonen su realización. La implementación de los mismos no constituye de ningún modo un accionar ajeno o paralelo al sistema de preparación que recibe el profesor para elevar su nivel teórico – metodológico, sino que lo amplía y lo complementa al brindarle una mayor preparación y de hecho una herramienta importante para el desarrollo de su desempeño laboral.

El contenido se relaciona con las necesidades de superación teórico-metodológicas de los entrenadores, las cuales quedan evidenciadas en los instrumentos aplicados y en correspondencia con lo orientado en el documento técnico – metodológico rector de la disciplina el cual traza tareas generales y específicas para el trabajo del elemento técnico del tiro en movimiento.

Los ejercicios de adiestramiento constituyen una vía idónea para la formación y consolidación de las habilidades técnicas y tácticas del baloncesto, por lo que la selección, organización y desarrollo es de gran importancia, para desarrollar con éxitos el proceso docente-educativo. Los ejercicios de adiestramiento se desarrollan de forma relativamente fija, con formas conductuales un tanto esquemáticas, pues se sigue un patrón preestablecido y las repeticiones por lo tanto, transcurren bajo condiciones invariables.

A pesar de ser en condiciones invariables o formas estándares, el ejercicio o esquema táctico debe ser lo más real posible, o sea, acercarse a las condiciones que pueden presentarse durante la competición deportiva.

Para perfeccionar los elementos mediante los ejercicios de adiestramiento, se van incorporando paulatinamente niveles de dificultad cada vez más creciente, como por ejemplo: la introducción de defensa (pasiva, semiactiva, y activa), el aumento del ritmo de ejecución del elemento, el aumento de la distancia, la velocidad de los pases o de los desplazamientos etcétera.

Por ello, el objetivo de todos los ejercicios de adiestramiento es la aplicación, en condiciones de competencia, de todos los elementos técnico-tácticos previamente adiestrados durante las clases o unidades de entrenamiento. De no ser así, se perdería toda la potencialidad instructivo-educativa de los ejercicios realizados y no alcanzarían, buenos resultados deportivos.

Las series de ejercicios de táctica seleccionados deben practicarse, aplicando con un nivel de complejidad cada vez más creciente, una oposición pasiva, semiactiva y activa, que permita ir practicando simultáneamente, tanto en acciones ofensivas como defensivas, e ir las perfeccionando constantemente durante el proceso de enseñanza.

### **Pasos metodológicos para la implementación del conjunto de ejercicios:**

Cada entrenador debe tener una imagen clara de los ejercicios que enseñará a sus baloncestistas. La lógica estructural, los motivos e intereses de los practicantes, las circunstancias en las cuales se ve obligado a participar cada uno, exige que el entrenador utilice los pasos metodológicos para la enseñanza de los mismos y con ello, garantiza el dominio por parte de los atletas del contenido de la actividad y su participación activa en las mismas.

**1-Enunciación de la actividad:** Es dar a conocer el nombre del ejercicio que se va a desarrollar. Este debe ser sugerente para que estimule la participación y guardar relación con las acciones y contenido de la actividad.

**2-Motivación y explicación:** Se realizará inmediatamente después de la enunciación, consiste en la conversación que hace el entrenador con el fin de interesar a las baloncestistas por la actividad que realiza, de una buena motivación depende del éxito de la actividad. Por otra parte la explicación debe ser comprensible, conjuntamente con la descripción y la utilización de los medios. El valor de ello consiste en la forma artística de exponer el contenido, que debe ser atractiva y dramatizado, se realiza una explicación del contenido, las reglas y los pasos metodológicos a seguir.

**3-Organización y formación:** En este caso se incluye la distribución, selección apropiada de los capitanes o monitores y formación de grupos, se evita que estos estén desnivelados y que decaiga el interés por la actividad.

**4-Demostración:** Consiste en aclarar los objetivos de la actividad y explicar de forma sencilla, ya sea el entrenador con algunos atletas o con todo el grupo, demostrando la forma con que se debe de llevar a cabo la actividad.

**5-Práctica de la actividad:** Una vez que se ha demostrado la actividad se llevará a la práctica, a la señal del entrenador se comienza, aprovechando todas las situaciones de duda que se produzcan para detenerla y hacer aclaraciones que faciliten la comprensión del mismo (corrección de errores). El entrenador debe procurar porque todas las baloncestistas participen y reafirmen el aprendizaje de la actividad, además actuará como árbitro y enmendará las faltas cometidas, según sea el caso y el tipo de ejercicio que se esté realizando.



**6-Desarrollo:** Consiste en la ejecución de los ejercicios para mejorar la práctica del elemento técnico del tiro al aro.


















**7-Variantes:** Después que se ha desarrollado la actividad, el entrenador realiza variantes y junto con estas la introducción de nuevas reglas, este puede partir de las variantes propuestas, tantas como su experiencia lo posibilite.

**8-Evaluación:** Aquí se evalúan los resultados de la actividad, los esfuerzos del grupo, permitiendo arribar a conclusiones en relación al estado de desarrollo alcanzado por baloncestistas en la ejecución de dicho elemento técnico y la continuidad del trabajo en esta vía.

Al atender a los diferentes aspectos y elementos que fundamenta la propuesta, se presentan los ejercicios que la componen, los cuales tienen como objetivo: elaborar un conjunto de ejercicios de adiestramiento para contribuir al mejoramiento del elemento técnico tiro aro, del equipo femenino de baloncesto de la categoría 11-12 años del municipio de Colón.

**Conjunto de ejercicios de adiestramiento para contribuir al mejoramiento del elemento técnico del tiro al aro, en el equipo femenino de baloncesto categoría 11-12 años del municipio de Colón.**

### Simbología:

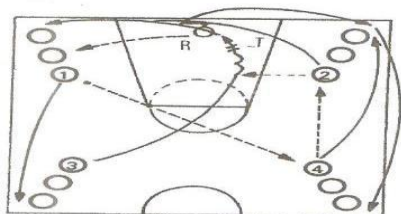
 Trayectoria del balón	 Parada
 Desplazamiento del jugador	 Profesor o entrenador
 Drible	 Pase de entrega
 Jugador ofensivo con el balón	 Pase de rebote
 Jugador ofensivo sin el balón	 Tiro al aro
 Jugador defensa	 Tiro al aro
 Pantalla	 Jugador realizando pivote
	 Marca u obstáculo
	 Jugador poste
	 Rebote

## 1- ) Ejercicios de drible, pase y corte para el tiro.

**Objetivo:** Desarrollar la coordinación entre el drible, el pase y el corte para el tiro en movimiento.

**Materiales:** Silbato, y pelotas de baloncesto.

**Procedimiento:** Se organizan las jugadoras en cuatro hileras, en cada una de las esquinas de una mitad del terreno. Las jugadoras de la hilera uno tiene los balones, la cual realiza uno o dos drible y le hace un pase a la hilera cuatro y corre a situarse al final de la hilera tres; la cuatro le pasa rápidamente a la hilera dos y va al final de esa hilera; tan pronto como la cuatro reciba el balón, la tres comienza a cortar en dirección al aro, recibe pase de la hilera dos y tira bajo el aro en movimiento, recoge el rebote y pasa a la siguiente jugadora de la hilera uno y corre a situarse al final de la hilera dos y la dos va a situarse al final de la hilera uno.



**Diagrama: 1**

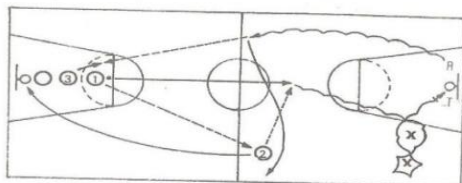
## 2- ) Ejercicio de pase, drible y tiro.

**Objetivo:** Dominar la técnica del tiro en movimiento después del drible.

**Materiales:** Silbato, conos y pelotas de baloncesto.

**Procedimiento:** Se sitúa una hilera debajo del aro en una pista del terreno con balones. Se estaciona una jugadora en la línea media del terreno y en la otra pista del terreno se coloca dos obstáculos. La jugadora uno le pasa el

balón a la dos y corre por el centro del terreno, recibe la bola nuevamente, dribla para bordear ambos obstáculos y continuar hacia debajo del aro para tirar en movimiento, recoge el rebote y dribla hasta el centro del terreno le pasa a la tres y va a ocupar el último lugar de la hilera.



**Diagrama: 2**

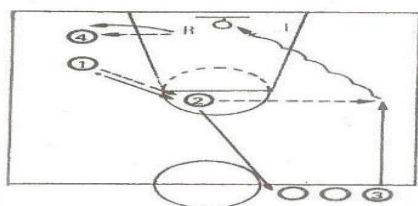
### 3- ) Ejercicios de pase y desplazamiento para el tiro.

**Objetivo:** Dominar la técnica del tiro en movimiento después del drible.

**Materiales:** Silbato, conos y pelotas de baloncesto.

**Procedimiento:** Se sitúa una hilera en la línea media del terreno, una jugadora en la línea de tiros libres y dos jugadoras en el lateral izquierdo del aro.

La jugadora uno le pasa el balón a la dos, quien le pasa rápidamente a la tres, que se desplaza en dirección al aro, este recibe, dribla y tira al aro en movimiento, recoge el rebote, le pasa a la cuatro y se coloca al final de esa hilera. Después de realizar los pases respectivos, la uno se coloca en la posición de la dos y la dos va al final de hilera de la tres.



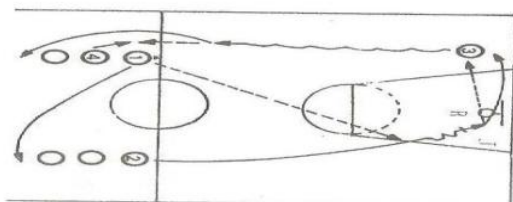
**Diagrama: 3**

#### 4- ) Ejercicios de cortes y recibo para el tiro.

**Objetivo:** Dominar el recibo para el tiro en movimiento.

**Materiales:** Silbato, cronómetro y pelotas de baloncesto.

**Procedimiento:** Se organizan las jugadoras en dos hileras, que se sitúan a nivel de la línea media del terreno y se coloca una jugadora en la esquina izquierda del aro donde se va a efectuar el tiro. La jugadora dos corta hacia el aro para recibir el pase de la uno, la cual dribla y tira bajo el aro en movimiento, recoge el rebote, le pasa a la tres que dribla y ocupa su lugar. La jugadora tres dribla en dirección a la hilera que ocupa la uno y le pasa la pelota a la siguiente jugadora.



**Diagrama: 4**

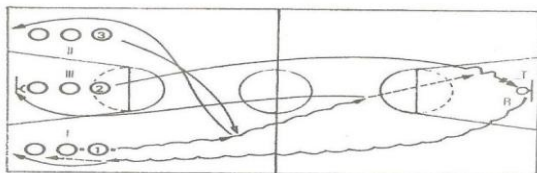
#### 5- ) Ejercicios de corte, pase, drible y tiro.

**Objetivo:** Desarrollar la técnica del tiro en movimiento, mediante la transición.

**Materiales:** Silbato, cronómetro y pelotas de baloncesto.

**Procedimiento:** Se forman tres hileras detrás de la línea final del terreno. La jugadora uno dribla el balón y le pasa a la tres que corta hacia la derecha, esta dribla nuevamente y le envía el balón a la dos que corta y se desplaza por la izquierda, tira bajo el aro en movimiento, recoge el rebote y dribla

hasta situarse al final de la hilera uno, la tres va al final de la hilera dos y la uno se ubica detrás de la hilera tres.



**Diagrama: 5**

**6- ) Ejercicios para el tiro libre.**

**Objetivo: Controlar que los alumnos lancen con una mano.**

**Materiales:** Silbato y pelotas de baloncesto.

**Procedimiento:** Las jugadoras parten desde la posición de triple amenaza, donde pasan después a la de tiro, retiran la mano izquierda y lanzan con una mano hacia la pared.

**7- ) Ejercicios para el tiro libre.**

**Objetivo: Aumentar el alcance del lanzamiento.**

**Materiales:** Silbato, pelotas de baloncesto y sillas

**Procedimiento:** Se coloca una silla a 2,75m delante de la canasta, donde las alumnas deberán realizar el lanzamiento.

**8- ) Juego pre-deportivo-#1**

**Nombre:** Campeón de tiro.

**Objetivo:** Desarrollar el tiro en movimiento a través del propio juego.

**Desarrollo:** Se forman las jugadoras en dos hileras, detrás de una salida colocada de frente al aro, a dos metros de estas se colocan dos obstáculos separados entre sí a un metro y a dos metros del último se dibuja un círculo

donde se coloca la pelota en el centro. Debajo del aro se posiciona una jugadora de cada hilera con una pelota. A la señal del profesor, la primera jugadora de cada hilera salen corriendo, bordean los obstáculos continúan la carrera hasta llegar al círculo toman la pelota y driblean hacia el aro para efectuar el tiro, rápidamente la jugadora que está debajo del aro sale, pone el balón en el círculo y se incorpora detrás de su hilera, la jugadora que realizó el tiro es quien recoge la pelota que lanzó y se queda debajo del aro para realizar la misma ejecución.

**Reglas:** 1-Hay que bordear los obstáculos y driblear el balón para el tiro.

2- Se anota un punto por cada tiro efectivo.

3- Gana el equipo que más canasta anote.

## 9- ) Juego pre-deportivo-#2

**Nombre:** Coger y tirar.

**Objetivo:** Desarrollar el tiro libre mediante el juego.

**Desarrollo:** Se divide el equipo en dos grupos, cada grupo se ubicará en un aro con las pelotas, la primera jugadora de cada grupo se coloca en la línea de tiro libre. A la señal del profesor las jugadoras comenzarán a lanzar al aro por orden, contando los encestes anotados de su equipo.

**Reglas:** 1- Todas las jugadoras deben tirar al aro.

2- Hay que contar los tiros anotados en voz alta.

3- Gana el equipo que llegue primero a la cantidad propuesta.

### 10- ) Juego pre-deportivo-#3

**Nombre:** Juegos de números.

**Objetivo:** Desarrollar el tiro en movimiento con defensa.

**Desarrollo:** Se forman dos equipos con todas las jugadoras numeradas, el balón se coloca en el centro de ambos. Cuando el profesor menciona un número estas saldrán a tratar de apoderarse del balón, la que se haga del mismo será la atacante y la otra defenderá.

**Reglas:** 1- Gana el equipo que anote más canasta.

#### 2.5 Valoración por parte de especialistas del conjunto de ejercicios.

Se aplicó el cuestionario Check List a 7 especialistas con el objetivo de valorar el conjunto de ejercicios de adiestramiento para contribuir al mejoramiento del elemento técnico del tiro al aro en el equipo femenino de baloncesto categoría 11-12 años del municipio de Colón.

Fueron seleccionados un especialista de alto nivel que labora en la Universidad “Camilo Cienfuegos” que ocupa el cargo de entrenador de baloncesto de dicha entidad y ostenta la categoría de Máster en Ciencias del Deporte, además de 6 entrenadores de base, tres con categoría de Máster y los otros restantes de Licenciados. Como se puede observar en la siguiente tabla la experiencia promedio de los especialistas es de 22 años.

**Tabla 10. Caracterización de la muestra de especialistas.**

Muestra	Nivel Académico	Función que realiza	Años De Experiencia
1	MSc.	Entrenador de la Universidad de Matanzas Camilo Cienfuegos.	32
2	Lic.	Metodólogo Municipal de actividades deportiva.	30

3	Lic.	Entrenador deportivo.	10
4	Lic.	Entrenador deportivo.	25
5	MSc.	. Entrenador deportivo.	22
6	MSc.	Entrenador deportivo.	5
7	MSc.	Entrenador deportivo.	28

Luego de ser consultado el conjunto de ejercicios los especialistas hicieron algunas recomendaciones, sobre los aspectos que consideran que deben tener estos ejercicios de adiestramiento, para contribuir al mejoramiento del elemento técnico del tiro aro, en el equipo de baloncesto femenino categoría 11-12 años del municipio de Colón, recopilado por el autor en la presente investigación.

Entre las insuficiencias los especialistas plantean el por qué no se le brinda posibilidades a las atletas, para que propongan ellas mismas el juego y sus variantes. Como limitaciones de la propuesta señalan los recursos disponibles, las condiciones del área de trabajo o de entrenamiento y los implementos deportivos.

Esas limitaciones del conjunto de ejercicios sometida a criterios de especialistas y que son señalados por estos, constituyen elementos que para el autor resultan sugerencias y permitieron la modificación de dicho material, hasta quedar definidos los ejercicios de adiestramiento para mejorar el elemento técnico del tiro al aro, que a continuación se muestran dentro del cuerpo de la tesis.



**Algunos comentarios positivos emitidos por parte de los especialistas sobre el conjunto de ejercicios de adiestramiento para mejorar el elemento técnico del tiro.**

1. Motiva a las atletas a tener disposición a la hora de enfrentar los entrenamientos.
2. Se tiene en cuenta las características de esta categoría, vinculando los ejercicios con los objetivos generales que deben alcanzarse, en la etapa competitiva.
3. Respecto al programa y orientaciones metodológicas vigentes, la profundidad y creatividad con que se realizó el trabajo.

**4. Tabla 11. Criterio de especialistas.**

Indicadores a evaluar	Criterio Evaluativo							
	Muy Alta		Alta		Mediana		Baja	
	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%
Objetividad	5	71	2	29	0	0	0	0
Accesibilidad	6	86	1	14	0	0	0	0
Posibilidad de puesta en práctica	7	100	0	0	0	0	0	0

Respecto a la objetividad un 71% de los especialistas, señaló un nivel muy alto y un 29% un nivel alto. Se puede decir que la objetividad está considerada con un nivel de aceptación muy alto. La accesibilidad como se puede observar fue catalogada en un nivel muy alto para un 86% y en un 14% con un nivel alto. Podemos decir que al igual que la objetividad se valida la misma en un nivel muy alto.

Referente a la posibilidad de puesta en práctica, se puede señalar que todos los especialistas opinaron que tiene un nivel muy alto, representando un 100%; por lo que está considerado con un nivel predominantemente muy alto.

Finalmente al analizar estos tres indicadores del criterio de los especialistas, se concluye que el primer indicador tiene un porcentaje de 71% en un nivel muy alto, el segundo indicador muestra un porcentaje de 86% en el nivel muy alto, y por último el tercer indicador presenta un nivel muy alto ya que presenta un 100% de porcentaje; por tanto el conjunto de ejercicios para el diagnóstico son considerados pertinentes por parte de los especialistas.

Luego de ser incorporadas las sugerencias y señalamientos de los especialistas quedó estructurado el conjunto de ejercicios.

El material está constituido por siete ejercicios de adiestramiento y tres juegos pre- deportivos, vinculados a contribuir al mejoramiento del elemento técnico del tiro al aro dentro de la unidad de entrenamiento del baloncesto.

### **Conclusiones del capítulo.**

Los resultados de los diferentes instrumentos y técnicas aplicadas como parte de los métodos investigativos, permiten afirmar que a pesar de los esfuerzos desplegados y los logros emanados, en función de la impartición del elemento técnico del tiro, se constata que existen carencias que requieren de la proyección de nuevos enfoques encaminados a transformar esta situación. Estos resultados hacen posible que el conjunto de ejercicios recopilados por el autor de la investigación se apliquen en próximos estudios.

## **Conclusiones**

Teniendo en cuenta el análisis de los resultados, llegamos a las siguientes conclusiones:

La consulta de las diferentes fuentes bibliográfica permitió acceder a los fundamentos teóricos en relación con el elemento técnico del tiro al aro y su basamento teórico – metodológico. El estudio diagnóstico corroboró que en el tiro al aro en movimiento después de la recepción del pase la mayor dificultad está dada en la coordinación al marcar el doble paso, el agarre del balón fundamentalmente por el lado izquierdo y la culminación del tiro, para la segunda etapa se vio una gran mejoría en las jugadoras aunque todavía presentan algunas deficiencias. Para contribuir al mejoramiento del elemento técnico tiro al aro se propuso un conjunto de ejercicios a partir de los elementos tácticos para su aplicación en la motivación en el equipo femenino de baloncesto de la categoría 11-12 años del municipio de Colón. Estos ejercicios permitieron un mayor dominio en la correcta ejecución técnica del tiro al aro, en combinación con otros elementos técnicos fundamentales en el juego de baloncesto. Con los instrumentos aplicados se logró diagnosticar el trabajo del elemento técnico del tiro al aro en la categoría 11-12 años del equipo femenino de baloncesto del municipio de Colón con resultados satisfactorios.

## **Recomendaciones**

Teniendo en cuenta los resultados se proponen las siguientes recomendaciones:

1-Presentar los resultados investigativos en eventos científicos que se realicen.

2-Que este trabajo sirva de herramienta a los entrenadores de baloncesto para mejorar la preparación técnica de su equipo.

3-Introducir en la preparación técnica del baloncesto estos ejercicios que permitan realizar la correcta ejecución del tiro al aro en movimiento.

.4-Situar en manos de metodólogos municipales y provinciales de esta disciplina deportiva el resultado de esta investigación para su posible generalización.

## Bibliografía

- 1- CESARE DI, ESPER PABLO LIC. (2012). Las escuelas de iniciación del baloncesto. España.
- 2- COLECTIVO DE AUTORES (2013-2016). Programa de preparación integral del deportista. Proceso de rediseño. ED: Deportes. La Habana. pág. 38.
- 3- Enciclopedia Libre/Wikipedia (2012). Consultada el 25 de febrero de 2015.
- 4- Federación internacional de baloncesto FIBA. Reglas oficiales del Baloncesto. pág. 38.
- 5- Guía Práctica Interactiva. Enciclopedia Deportiva Océano Multimedia.
- 6- HARRE, D. Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana: Editorial científico técnico.pàg.45.
- 7- Hernández LAMOTH Y HILDA SUAREZ TAMAYO. Diccionario de Lengua Española Deportivo. ED: Deportes. Ciudad de la Habana, pág. 162.
- 8- JOSÈ GABRIEL ALEMANY. El tiro en el baloncesto.  
<http://www.bdbaloncesto.co>. Consultada 16 de febrero del 2015
- 9- La enseñanza del deporte de iniciación Facultad de Educación.  
Seminario de Investigación del Deporte en Educación Física (SIDEF)  
Universidad Complutense de Madrid.
- 10-MESA ANOCETO M. (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. ED: José Martí. La Habana: pág. 42 - 81
- 11-OSAMA ALDERETE (1998). Técnica de entrenamiento y formación de base. ED: España. Gymnos. pág. 22 - 30.
- 12-OZOLIN, N. Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo.

ED: científico técnica. Ciudad Habana pág. 50 - 66.

13-PAZ RODRÌGUEZ, PEDRO LUIS DE LA (1985). Aspectos históricos metodológicos y de organización de competencia. ED: Educación. pág. 12.

14-Programa técnico para la iniciación al baloncesto. Federación Guipuzcoana de baloncesto. Departamento de Cultura, Euskera, Juventud y Deporte (2010).

15-SEIRUL-LO VARGAS. (1987). La técnica y su entrenamiento. Disponible en: <http://portal. Inder.cu/index.php/recursos-informacionales/arts-cient-tec...> Consultado 15 de enero 2015.

16-TUJILO TARDÌO OSCAR (2001).Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física en el Segundo Ciclo Primaria. (Digital).

## **Anexos**

### **ANEXOS #1**

**Muestra:** de las 12 atletas que representarán al municipio en la competencia provincial de baloncesto.

<b>No</b>	<b>Nombre y Apellidos</b>	<b>Edad</b>	<b>Grado</b>	<b>Talla(cm)</b>
1	Dianella Odicio Romero	11	6to	1.53
2	Anabelis Padrón González	11	6to	1.61
3	Alejandra Peñate Mederos	11	6to	1.54
4	Nayalis López Hernández	11	6to	1.56
5	Kellyn Sarabia Casañola	10	5to	1.51
6	Liana Ugarte Oxamendi	10	5to	1.51
7	Mahiyara Cano Corales	10	5to	1.63
8	Daliana García Rodríguez	11	6to	1.46
9	Yanuisca Camilo Rodríguez	11	6to	1.50
10	Excy Sánchez Rondón	11	6to	1.62
11	Leydanis Buzada González	11	6to	1.43
12	Aida Mansito Pérez	11	6to	1.54

## **ANEXO #2**

### **Protocolo de observación.**

no	<u>Nombre y Apellidos</u>	T.M.D.D		T.M.D.R		Tiro Libre
		Errores		Errores		Errores
1		L.D	L.I	L.D	L.I	
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

#### **Leyenda:**

**T.M.D.D – Tiro en movimiento después de drible.**

**T.M.D.R – Tiro en movimiento después de recepción.**



### **ANEXOS #3**

#### **Guía de Observación.**

**Objetivo:** Constatar cómo se manifiesta el elemento técnico del tiro al aro en movimiento de la categoría 11- 12 años del equipo femenino de baloncesto en Colón.

Observador: .....

Cargo: .....

Fecha: .....

#### **Datos generales**

Área de entrenamiento: ..... Categoría: ..... Asistencia: .....

Nombre del entrenador: .....

#### **Aspecto a evaluar**

1- Condiciones del área B--- R--- M---

2- Cantidad de medios utilizados B--- R--- M---

3- Número de tiros en movimientos realizados de entrenamiento o tiempo que se le dedica .....

Metodología utilizada:

4- El atleta realiza el tiro al aro en movimiento después drible B--- R--- M---

5-El atleta realiza el tiro al aro en movimiento después de recepción de pase directo o indirecto B--- R--- M---

6-El atleta realiza tiro libre B--- R--- M---

**Para la evaluación cualitativa en el tiro en movimiento tuvimos  
encuentra los siguientes aspectos:**

- 1)- Agarre.
- 2)- Coordinación (tiros en movimiento).
- 3)- Posición inicial (codo, muñeca, brazo auxiliar y postura).
- 4)- Salida del balón.
- 5)- Culminación del tiro.
- 6)- Orientación de los pies.
- 7)- Equilibrio del cuerpo.

**Tiro libre:**

1. Agarre del balón.
- 2 Situación de los pies.
3. Situación del cuerpo.
4. Subida del balón.
5. Coordinación.
6. Terminación del tiro.

**Tabla 1. 1era Etapa.**

Resultado de la ejecución del tiro al aro en movimiento después del drible.

no	<u>Nombre y Apellidos</u>	T.M.D.D(L.D)	T.M.D.D(L.I)	Total
		Deficiencia	Deficiencia	
1	Dianella Odicio	-	5	1
2	Anabelis Padrón	5-2	5-2	4
3	Alejandra Peñate	2	2-4	3
4	Nayalis López	2-5	2-5	4
5	Kellyn Sarabia	2	2	2
6	Liana Ugarte	-	2	1
7	Mahiyara Cano	2	2-5	3
8	Daliana García	2-5	2-5	4
9	Yanuisca Camilo	1- 5	2-5	4
10	Excy Sánchez	2-5	2-5	4
11	Leydanis Buzada	2	2	2
12	Aida Mansito Pérez	2	5	2

**Tabla 2. 2da Etapa.**

no	<u>Nombre y Apellidos</u>	T.M.D.D(L.D)	T.M.D.D(L.I)	Total
		Deficiencia	Deficiencia	
1	Dianella Odicio	-	-	-
2	Anabelis Padrón	5	2- 5	3
3	Alejandra Peñate	2-4	4	3
4	Nayalis López	2-5	2-5	4
5	Kellyn Sarabia	-	-	-
6	Liana Ugarte	-	-	-
7	Mahiyara Cano	1-2	5	3
8	Daliana García	5	1-2	3
9	Yanuisca Camilo	2	2-5	3
10	Excy Sánchez	2-5	2-5	4
11	Leydanis Buzada	-	2	1
12	Aida Mansito Pérez	-	5	1

**Tabla 3. 1era Etapa.**

Resultado de la ejecución del tiro al aro en movimiento después de recepción del pase.

no	<u>Nombre y Apellidos</u>	T.M.D.R(L.D)	T.M.D.R(L.I)	Total
		Deficiencia	Deficiencia	
1	Dianella Odicio	1	1	2
2	Anabelis Padrón	1- 2	1-5	4
3	Alejandra Peñate	5-2	1-5	4
4	Nayalis López	1-5	1- 2 - 5	5
5	Kellyn Sarabia	1	1	2
6	Liana Ugarte	2	2	2
7	Mahiyara Cano	5-2	1-2	4
8	Daliana García	2-5	1-5	4
9	Yanuiska Camilo	1-5	2-5	4
10	Excy Sánchez	2-5	1-2	4
11	Leydanis Buzada	2	1- 2	3
12	Aida Mansito Pérez	1	1-2	3

**Tabla 4. 2da Etapa.**

no	<u>Nombre y Apellidos</u>	T.M.D.R(L.D)	T.M.D.R(L.I)	Total
		Deficiencia	Deficiencia	
1	Dianella Odicio	–	–	–
2	Anabelis Padrón	5-1	1-2	3
3	Alejandra Peñate	5	1- 5	3
4	Nayalis López	1- 2	1- 2	4
5	Kellyn Sarabia	–	–	–
6	Liana Ugarte	–	–	–
7	Mahiyara Cano	2-1	2-5	3
8	Daliana García	2-1	1-5	4
9	Yanuiska Camilo	1-5	5-2	4
10	Excy Sánchez	2-5	1-2	4
11	Leydanis Buzada	1	1	2
12	Aida Mansito Pérez	–	2	1

**Tabla 5. 1era Etapa.**

Resultado de la ejecución técnica del tiro libre.

no	<u>Nombre y Apellidos</u>	Tiro libre
		Deficiencia
1	Dianella Odicio	1
2	Anabelis Padrón	2-4
3	Alejandra Peñate	4-5
4	Nayalis López	1- 5-6
5	Kellyn Sarabia	6
6	Liana Ugarte	2
7	Mahiyara Cano	6
8	Daliana García	6-4
9	Yanuiska Camilo	1-6
10	Excy Sánchez	1-2
11	Leydanis Buzada	2-3
12	Aida Mansito Pérez	6

**Tabla 6. 2da Etapa.**

no	<u>Nombre y Apellidos</u>	Tiro libre
		Deficiencia
1	Dianella Odicio	–
2	Anabelis Padrón	6
3	Alejandra Peñate	–
4	Nayalis López	2- 6
5	Kellyn Sarabia	–
6	Liana Ugarte	–
7	Mahiyara Cano	2
8	Daliana García	6-4
9	Yanuiska Camilo	1-6
10	Excy Sánchez	5-6
11	Leydanis Buzada	–
12	Aida Mansito Pérez	–

**Tabla 7.** Evaluación individual y puntos obtenidos del T.M.D.D.

no	<u>Nombre y Apellidos</u>	T.M.D.D(L.D)		T.M.D.D(L.I)		Total	X	Eval.
		Puntos	Eval.	Puntos	Eval.			General
1	Dianella Odicio	5	MB	5	MB	10	5	MB
2	Anabelis Padrón	3	R	3	R	6	3	R
3	Alejandra Peñate	4	B	R	B	8	4	B
4	Nayalis López	3	R	3	R	6	3	R
5	Kellyn Sarabia	5	MB	5	MB	10	5	MB
6	Liana Ugarte	5	MB	5	MB	10	5	MB
7	Mahiyara Cano	3	R	3	R	6	3	R
8	Daliana García	4	B	4	B	8	4	B
9	Yanuisca Camilo	4	B	3	R	7	3.5	R
10	Excy Sánchez	4	B	4	B	8	4	B
11	Leydanis Buzada	5	MB	4	B	9	4.5	B
12	Aida Pérez	5	MB	5	MB	10	5	MB

**Tabla 8.** Evaluación individual y puntos obtenidos del T.M.D.R.

no	<u>Nombre y Apellidos</u>	T.M.D.D(L.D)		T.M.D.D(L.I)		Total	X	Eval.
		Puntos	Eval.	Puntos	Eval.			General
1	Dianella Odicio	5	MB	5	MB	10	5	MB
2	Anabelis Padrón	3	R	1	M	4	2	M
3	Alejandra Peñate	4	MB	3	R	7	3.5	R
4	Nayalis López	3	R	2	M	5	2.5	M
5	Kellyn Sarabia	5	MB	5	MB	10	5	MB
6	Liana Ugarte	5	MB	5	MB	10	5	MB
7	Mahiyara Cano	4	B	3	R	7	3.5	R
8	Daliana García	4	B	3	R	7	3.5	R
9	Yanuisca Camilo	4	B	3	R	7	3.5	R
10	Excy Sánchez	3	R	3	R	6	3	R
11	Leydanis Buzada	5	MB	4	B	9	4.5	B
12	Aida Pérez	5	MB	5	MB	10	5	MB

**Tabla 9.** Evaluación individual y puntos obtenidos en el tiro libre.

no	<u>Nombre y Apellidos</u>	Tiro libre	
		Puntos	Eval.
1	Dianella Odicio	5	MB
2	Anabelis Padrón	3	R
3	Alejandra Peñate	5	MB
4	Nayalis López	3	R
5	Kellyn Sarabia	5	MB
6	Liana Ugarte	5	MB
7	Mahiyara Cano	4	B
8	Daliana García	3	R
9	Yanuiska Camilo	3	R
10	Excy Sánchez	5	MB
11	Leydanis Buzada	5	MB
12	Aida Mansito Pérez	5	MB

**Tabla10. Criterio de especialistas.**

Distinguido especialista:

Nos encontramos llevando a cabo una investigación, con el objetivo de conocer el comportamiento del elemento técnico tiro al aro del equipo femenino de baloncesto categoría 11-12 años del municipio de Colón y así elaborar un conjunto de ejercicios para su mejoramiento. Le agradeceríamos que diera lectura al documento concebido con ese fin y que nos proporcionen su valioso criterio, en aras de perfeccionar el mismo.

Agradecemos de antemano su generosa colaboración.

A continuación le solicitamos sus datos personales:

a) Titulación \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_ Cargo \_\_\_\_\_ que ocupa \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_ Años de experiencia en la profesión \_\_\_\_\_

d) Grado académico o científico \_\_\_\_\_  
 e) Especialidad \_\_\_\_\_

Autovaloración de sus niveles de dominio en las temáticas siguientes (marque con una cruz (X) atendiendo a su criterio:

No.	Temáticas	Niveles de dominio			
		Muy alto	Alto	Medio	Bajo
1.	Conocimiento sobre las edades formativas en el baloncesto.				
2.	Conocimiento sobre la metodología utilizada en edades de formación.				
3.	Conocimiento de los indicadores que posibilitan la ejecución adecuada del tiro.				
4.	Conocimientos sobre los diferentes tipos de tiro.				

Por último, deseamos que exprese su criterio general del plan de intervención analizado, teniendo en cuenta los indicadores y escala cualitativa siguiente:

(Solo deberá marcar con una cruz la valoración que coincide con su criterio).

No.	Indicadores	Muy Alta	Alta	Media	Baja
1.	Objetividad.	5	3		
2.	Accesibilidad.	6	2		
3.	Posibilidades de aplicación práctica.	8			

Muchas gracias.



## **Anexos #4**

### **Entrevista a entrenadores.**

**Objetivos:** Obtener criterios valorativos acerca del estado actual del elemento técnico del tiro al aro en movimiento de la categoría 11- 12 años del femenino de baloncesto en el municipio de Colón.

Su aporte es importante para la realización de la investigación, referido al elemento técnico, del tiro al aro de la categoría 11- 12 año femenino del municipio de Colón, por lo que le pedimos que responda lo más preciso.

### **Preguntas:**

1- ¿Son suficientes y adecuados los medios e implementos deportivos que cuenta el equipo para el desarrollo de este elemento técnico?

Si--- No -- ¿Por qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2-¿Considera usted que la preparación de las atletas de baloncesto de la categoría 11-12 femenino del municipio de Colón domina el elemento técnico del tiro al aro?

Buena \_\_\_\_ Mala \_\_\_\_ Desconozco \_\_\_\_

3-Son suficientes las acciones metodológicas para el trabajo de este elemento técnico tiro al aro en movimiento y tiro libre de la categoría 11-12 años femenino.

SI \_\_\_\_ No\_\_\_\_ Porque \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4-Se realiza actividades de juego para el trabajo del elemento técnico de tiro al aro de las atletas de baloncesto en la categoría 11-12 años del municipio de Colón.

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_ A veces \_\_\_\_

5-Cree usted que es suficiente el entrenamiento planificado, como enfrentamiento inter equipo para el total desarrollo del fundamento técnico tiro al aro.

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_ Porque \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **Anexo #5**

### **Encuesta a atletas.**

**Objetivo:** Recoger información, opiniones y valoraciones sobre el elemento técnico del tiro al aro en la categoría 11-12 femenino del equipo de baloncesto del municipio de Colón.

Es importante para la realización de esta investigación que des una respuesta con precisión y honestidad.

1- ¿Te sientes motivada con la práctica del baloncesto?

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_ A veces \_\_\_\_

2- ¿Has trabajado individualmente con el capitán con frecuencia?

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_ A veces \_\_\_\_

3- ¿Tu puntualidad a los entrenamientos es sistemática?

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_ A veces \_\_\_\_

4- ¿Qué elemento técnico del baloncesto te gusta más para el entrenamiento?

Tiro al aro en movimiento \_\_\_ Tiro libre \_\_\_ Desplazamiento

Defensivo \_\_\_ Pase y recepción \_\_\_ Drible \_\_\_

5- ¿Qué aspecto consideras más importante dentro del juego de baloncesto?

Tiro al aro en movimiento \_\_\_ Tiro libre \_\_\_ Desplazamiento

Defensivo \_\_\_ Pase y recepción \_\_\_ Drible \_\_\_

6- ¿A que aspiras como atleta practicante del baloncesto?

7- Marque los tiros de su preferencia.

\_\_\_ Tiro básico

\_\_\_ Tiro después un drible

\_\_\_ Tiro después un pase

\_\_\_ Tiro estático

\_\_\_ Tiro libre

8- ¿Son frecuentes en clase los ejercicios de juego con el fin de trabajar el tiro al aro en movimiento y el tiro libre?

Sí \_\_\_ No \_\_\_ A veces \_\_\_

## **ANEXO #6**

### **Aplicación del test técnico.**

**Objetivo:** Conocer el estado actual del elemento técnico del tiro al aro categoría 11- 12 años del femenino de baloncesto del municipio de Colón.

**Prueba técnica:** Se realiza una evaluación específica para el tiro en movimiento y libre tiro, que facilite realizar variación en la preparación y que pueda ser utilizada para futuras investigaciones. (Sistema de evaluación)

**Descripción:** Se realizará 6 tiros al aro por ambas manos y 6 tiros libres.

### **Tiros por la derecha 3 y 3 tiros por la izquierda**

#### **1)- Tiro en movimiento cerca del aro después de drible.**

Se colocó en los extremos de cada línea de tiro libre un obstáculo (cono), el atleta que se va a evaluar debe colocarse a la derecha o izquierda de uno de los obstáculos con un balón preparado para iniciar el drible. A la señal del entrenador arranca en drible y tira en movimiento cerca del aro, recoge el balón e inicia el drible para bordear el otro obstáculo con la mano izquierda o derecha y tira con esa mano. El ejercicio terminara cuando la atleta haya tirado 3 veces por cada mano.

#### **2)- Tiro en movimiento cerca del aro después de recepción de pase directo e indirecto.**

Se colocó en los extremos de la línea de tiros libre un obstáculo (cono). En los laterales de la zona de restricción se sitúan las pasadoras (a la derecha y a la izquierda), ambas con un balón.

Al mismo nivel de uno de los obstáculos, se sitúa la atleta que se va evaluar y a la señal del entrenador arranca la atleta, recibe el balón de la pasadora, tira al aro, recoge el balón y se lo devuelve a la pasadora, luego bordea el otro obstáculo y ejecuta la misma acción, el ejercicio se repite hasta completar 6 tiros (3 por cada lado).

#### **Tiro libre.**

3)- Se coloca a las primeras atleta en la línea de tiros libres, para efectuar 6 tiros. Dos atletas se ubican en la zona de restricción, las cuales le suministran los balones a la tiradora.