

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
"NANCY URANGA ROMAGOZA"**



**TRABAJO DE DIPLOMA
POR OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN
CULTURA FÍSICA**

TÍTULO:

**CONJUNTO DE EJERCICIOS PARA LA EJECUCIÓN DEL TIRO BÁSICO
UTILIZADO EN EL BALONCESTO EN LOS NIÑOS DE (6 A 11) AÑOS EN LA
ESCUELA FISCAL MIXTA JORGE ICAZA DE LA PARROQUIA ELOY ALFARO, DE
LA CIUDAD DE LATACUNGA, ECUADOR.**

AUTOR: KRISLAYNNE J VERA VERA.

AUTOR: MSc. ROBERTO CRESPO CONTRERAS.



PINAR DEL RÍO

CUBA – ECUADOR

2008 – 2009





PENSAMIENTOS

“En la tierra hacen falta personas que trabajen más y critiquen menos, que construyan más y destruyan menos, que prometan menos y resuelvan más, que esperen menos y den más, que digan mejor ahora que mañana”.

Ernesto Che Guevara.

“Soñar cosas imposibles se llama utopía, luchar por objetivos no solo alcanzables, si no imprescindibles para la supervivencia de la especie se llama realismo”.

Fidel Castro Ruiz.

“Para el logro del triunfo siempre ha sido indispensable pasar por las sendas de los sacrificios”

Simón Bolívar.

DEDICATORIA

- ❖ Dedico especialmente este trabajo a mi madre Azucena Vera Hinostriza por ser pilar de amor, sabiduría, respeto y apoyo en cada etapa de mi vida, especialmente a mi tío Arturo Morante que con su sabiduría inculco en mí y mis primos valores que fortalecieron mi espíritu para seguir adelante, aún cuando hubo momentos difíciles de superar.

- ❖ A mis tíos María y Carlos Eduardo, que han estado a mi lado en todos estos años, dándome el apoyo en los momentos más difíciles de mi vida, así como en los buenos.

- ❖ A mis hermanos Washington, Wendy y mi cuñado Leystong que me han brindado su apoyo, cariño y ayuda de una forma u otra en el camino del saber.

- ❖ A alguien muy especial que conocí en Cuba, quien hizo agradable mis días con su ternura y cariño enseñándome que en cada lugar siempre existirán grandes amigos.

- ❖ A los profesores, especialmente a mi tutor, los cuales me ofrecieron sus conocimientos y tiempo siempre que lo necesite.

AGRADECIMIENTOS

- ❖ Expreso mis más sinceros agradecimientos a la “Universidad Técnica de Cotopaxi” en Ecuador, la que me permitió realizarme como profesional.
A la facultad de cultura física “Nancy Uranga Romagoza” en Cuba, por haberme abierto las puertas de su establecimiento para desarrollar mi diplomado.
- ❖ De manera especial a mi familia que me permitió alcanzar uno de mis más grandes anhelos en mi vida, poder desarrollar mi tesis de grado en Cuba.
- ❖ Quiero darles las gracias profundamente a mi tutor MsC Roberto Crespo Contreras por su paciencia y ayuda en la realización de este trabajo.
- ❖ A mis amigos y compañeros por enseñarme que cada uno es un mundo diferente de entender.
- ❖ A mis amigos en Cuba, por su cariño y por cada momento compartido enseñándome que no existe raza, ni color para compartir una amistad.
- ❖ A todos los profesores de Cultura Física que me ayudaron en mi formación profesional y me cedieron sus conocimientos para que continué el legado de aprender y enseñar.

RESUMEN

Nuestro trabajo constituye un elemento fundamental en el desarrollo deportivo a cualquier escala y en las diferentes instituciones escolares de mi País Ecuador, ya que abarca una problemática de cómo mejorar la ejecución del tiro básico en el baloncesto en los niños de 6 a 11 años en la escuela fiscal mixta Jorge Icaza de la Parroquia Eloy Alfaro de la ciudad de Latacunga, teniendo entre la preparación de los tiros proponer ejercicios para mejorar la ejecución del tiro básico en los alumnos de dicha escuela por lo que dicha investigación se sustenta en el diseño de un conjunto de ejercicio para mejorar la ejecución del tiro básico en los alumnos de quinto y sexto grado de la escuela anteriormente mencionada.

Se tomó la muestra de 60 estudiantes de los grados anteriormente mencionados a los cuales se les aplicó los instrumentos metodológicos descritos en nuestro trabajo para poder determinar el diagnóstico que nos dio posibilidades de detectar las dificultades, para posteriormente emitir una propuesta que de solución a la problemática estudiada.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA.....	8
PROBLEMA CIENTÍFICO.....	10
OBJETO DE ESTUDIO Y CAMPO DE ACCIÓN.....	11
OBJETIVO GENERAL.....	12
PREGUNTAS CIENTÍFICAS.....	13
TAREAS CIENTÍFICAS.....	14
DEFINICIÓN DE TÉRMINOS.....	16
POBLACIÓN Y MUESTRA.....	17
MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS.....	18
CAPÍTULO I	
FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DEL TIRO BÁSICO.	
1.1 CARACTERIZACIÓN DEL BALONCESTO Y ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS.....	22
1.2 EL LANZAMIENTO O TIRO AL ARO.....	28
1.3 EL LANZAMIENTO CON UNA MANO SOBRE EL HOMBRO O TIRO BÁSICO (TIRO LIBRE).....	44
1.4 ESTILOS DE ENSEÑANZA.....	50

1.5 LAS NUEVAS FORMACIONES PSICOLÓGICAS EN LAS EADES ENTRE 6 A 11 AÑOS.....	62
--	-----------

CAPÍTULO II

ANÁLISIS DEL DIAGNÓSTICO

2.1 ANÁLISIS DE LA ENTREVISTA.....	65
2.2 ANÁLISIS DE LA OBSERVACIÓN A LAS SECCIONES DE CLASES.....	66
2.3 ANÁLISIS DEL TEST PRÁCTICO.....	68

CAPÍTULO III

3.1 ALTERNATIVA PARA LA ENSEÑANZA DEL TIRO BÁSICO SOBRE LAS CUALES SE SUSTENTA NUESTRA PROPUESTA.....	70
3.2 DESCRIPCIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS ESPECIALES PARA LA EJECUCIÓN DEL TIRO BÁSICO.....	72
3.3 PROPUESTA DE EJERCICIOS PARA LA EJECUCIÓN DEL TIRO BÁSICO....	74
VALORACIÓN DE ESPECIALISTAS.....	82
CONCLUSIONES.....	83
RECOMENDACIONES.....	84
BIBLIOGRAFÍA.....	85
ANEXOS.....	89



INTRODUCCIÓN

El baloncesto deporte colectivo cuyo entrenamiento está regido por normas y leyes científicas que contribuyen a aumentar los niveles físicos, mentales, técnicos y tácticos de los jugadores.

Uno de los juegos más antiguos que se conocen fue el tlachtli o juego de pelota. Se considera que ese deporte era bastante parecido al baloncesto. Era practicado por las antiguas culturas precolombinas de Mesoamérica (las que poblaban México y la mayor parte de Centroamérica antes de la llegada de Colón), con un sentido religioso y ritual. Algunos historiadores creen que tiene más de 5.500 años. Los restos de uno de los mejores recintos del juego de pelota se encuentran en Chichén Itzá (una antigua ciudad maya que está en la península de Yucatán, en México).

El baloncesto actual fue 'inventado' en diciembre de 1891, por James Naismith, un profesor de educación física canadiense. Naismith ideó el juego cuando era instructor en la Young Men's Christian Asociación (YMCA), en la ciudad estadounidense de Springfield (Massachusetts). Su intención fue inventar un juego apropiado para hacer ejercicio en pista cubierta durante el invierno. Rápidamente, el baloncesto se extendió por Estados Unidos, Canadá y otras partes del mundo.

El organismo internacional que regula el baloncesto se llama Federación Internacional de Baloncesto Amateur (FIBA). En 1936, este deporte pasó a formar parte del programa de los Juegos Olímpicos. El primer Campeonato del Mundo masculino se celebró en 1950; el femenino tuvo que esperar hasta 1953. Estos Mundiales tienen lugar cada cuatro años.



Trabajo de Diploma

La competición de clubes más importante del mundo es la liga profesional de Estados Unidos, organizada por la National Basketball Association (sí, la famosa NBA), que se disputó por primera vez en 1949.

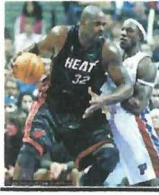
Creado primeramente para variar las clases de Educación Física el baloncesto pasó a ser un juego deportivo con sus características y particularidades. Surge y recibe popularidad en Norteamérica, donde actualmente es un deporte básico en el sistema de Educación Física. Ya en el 1894 fueron publicadas las primeras leyes de juego por lo cual comenzaron a regirse las competencias junto con el desarrollo del juego, en esta etapa comienza la formación de la técnica. La enseñanza de los elementos constitutivos de este dinámico deporte, se convierte, en el trabajo más difícil y menos ameno de todo el proceso de adiestramiento por eso es sumamente importante enseñar o perfeccionar los fundamentos en todas las secciones de entrenamiento.

Allá por el año 1916 arribó a nuestra ciudad un grupo de jóvenes ecuatorianos que estudiaban en los Estados Unidos venían aprendiendo la técnica y los reglamentos del baloncesto, el deseo de jugar los hace improvisar una cancha en el potrero Mamado, "La Concordia", lugar muy concurrido por la juventud guayaquileña, que en las tardes del domingo salían a hacer deporte.

"La Concordia" fue el primer complejo deportivo que tuvo nuestra ciudad pues en este lugar estaban improvisadas las canchas de Fútbol, Béisbol y Voleibol.

Para poder practicar el baloncesto, los que gustaban del nuevo deporte tenían que transportar en los hombros los postes, soporte y tableros, además marcar con cal las dimensiones de la cancha.

Mucho tiempo transcurrió y los guayaquileños no gozaron de campos funcionales para la práctica de los deportes. Por iniciativa de los basquetbolistas de buscar espacios pavimentados en la ciudad y poder instalar un campo, el Dr. Luis Noboa Coke, compañero de los hermanos Luis y Emilio Valdez, Guillermo Gallardo Córdova y Pedro Pablo Vaquerizo, consiguieron que el Rector de la Universidad cediera un espacio en el



Trabajo de Diploma

patio que daba a la calle Chiriboga, donde fue instalada la primera cancha de baloncesto que tuvo Guayaquil.

Cuando hacían sus prácticas, los estudiantes universitarios aprendieron la técnica y sobresalieron como buenos basquetbolistas los señores Clodoveo Alcivar, Gonzalo Freiré, Fernando López Lara, Atahualpa Chávez, Pedro Ampuero, Alejandro Aubert y Nicolás Parducci.

En el año 1922 en la ciudad de Río de Janeiro nació la idea de realizar los torneos sudamericanos, participando los equipos de Argentina, Brasil, Chile y Uruguay, conquistando el equipo anfitrión el primer título de Campeón Sudamericano.

Mientras tanto, el baloncesto se difundió por toda nuestra República y es así que en el año 1926 en las Primeras Olimpiadas Nacionales realizadas en la Sultana de Los Andes (Riobamba), se lo incluyó como deporte competitivo.

Allá en el lejano y recordado 1949, escribía para la historia, el prólogo del libro sobre Reglamentación de Básquetbol, escrito por FORTUNATO MUÑOZ, en aquella época CRACK de nuestro Baloncesto a nivel continental, y exponía los siguientes conceptos, arrancados a la sensibilidad del periodista, por los anhelos y propósitos de un dotado ejecutor del baloncesto que como FORTUNATO MUÑOZ, joven de 27 años de edad, mantenía desde ya en misión, su idea de escribir libros sobre su deporte, tal como lo hizo en aquella ocasión del 49, en temática de las Reglas y Reglamentos de tan hermosa disciplina.

Y escribíamos así, textualmente: "Si hipotéticamente FORTUNATO MUÑOZ, autor de este libro, no hubiese nacido en este trozo de tierra tropical de nuestro Ecuador, su fama deportiva nos estuviera llegando, desde otros horizontes de ultramar y lo veríamos más grandioso en la destreza basquetbolística a que nos tiene familiarizados, como parte que es de la vida misma del baloncesto ecuatoriano, elevado al más alto nivel técnico que pudiésemos lucir internacional mente, en cualquier otro deporte de conjunto."



Trabajo de Diploma

“FORTUNATO MUÑOZ, no es un teórico que aprendió leyendo lo que en posesión y cultura luce en su habilidad basketera. Más vale, es expresión de hombre que, por instinto y alma, hizo trajinar su infancia deportiva a través de humildes cestos empara petados en rústicas cañas callejeras, hasta arribar, en plena potestad de sus 27 años, a las mejores canchas del Continente Americano.”

“Lo que dice en este libro no es ocurrencia inspirada en la imaginación, sino experiencia nacida junto a un hombre que vino al mundo facultado para el básquetbol, del que es su propio dueño y ahora anhela sembrarlo cual semilla fecunda, para cosecha de las juventudes ecuatorianas, de todos los tiempos, ansiosas de progreso firme y sólido que llegue a exhibirnos al mundo, como poseedores de un básquet técnico, pero con características adornadas en filigrana y velocidad de nuestro temperamento latino y criollo”.

“Si La sencillez de este paso, de FORTUNATO MUÑOZ como autor, fuese incompleto, por ser el Primero en intento de su propio reconocimiento en capacidad de enseñar, allí están también sus actuaciones, en plenitud de éxito elevado a la preponderante situación de haber sido recientemente catalogado por la crítica universal, como figura notable del Primer Campeonato Mundial de Básquetbol, celebrado en Buenos Aires.”

“Conste una vez más, que este libro no ha sido escrito por uno a quien se le dijo cómo deberá jugar el básquetbol, sino por aquél que del fondo de su alma y corazón deportivos, dio a su afición el inquieto tinte espiritual anheloso de pintar en cada actuación, la innata predisposición basketbolística artísticamente nacida junto a su vida y que la ha paseado por Canadá, Estados Unidos, México, Costa Rica, Colombia, Perú, Argentina y Brasil” han pasado 33 años desde entonces y FORTUNATO MUÑOZ continúa el sendero fiel y feliz de su vida, en destino de su básquetbol. Y aquel joven de hace 33 años de entonces; y aquel crack bordador de filigranas en las canchas del mundo americano, ahora es todo un pensador lleno de filosofía y profundidad mental, con responsabilidades más allá de lo deportivo. Por ello ha buscado y encontrado el campo dónde y cómo cerrar el capítulo de su realización, haciendo posible el esfuerzo



Trabajo de Diploma

que lo ha llevado a publicar esta su tercera obra escrita, esta vez en plan de historiador, atestiguando como Apóstol viviente, todos esos 54 años vividos en, de y por el Baloncesto de nuestro País, determinados en el contenido de sus páginas, bien tituladas HISTORIA DEL BALONCESTO ECUATORIANO.

53 campeonatos locales organizados por Federación Deportiva del Guayas desde 1928; 14 Campeonatos Nacionales organizados por Federación Deportiva Nacional del Ecuador; 8 Campeonatos Nacionales Juveniles organizados por la misma Federación Deportiva Nacional del Ecuador; 3 Olimpiadas Bolivarianas bajo la dirección del COE; 1 Curso Internacional de Baloncesto en México; 1 Juego Panamericano (COE); 1 Primer Campeonato Mundial en Buenos Aires, 1950; El Colegio Nacional Vicente Roca fuerte en el Baloncesto; 80 Fotografías de “Los que hicieron la historia”. Y, finalmente, anécdotas, coplas y “chismes”, con todo lo cual se traslada a las generaciones de siempre, todo este valioso contenido histórico de vida del Baloncesto Ecuatoriano, desde el año de 1928 en que se iniciaron los Campeonatos locales.

GEORGE CAPWELL Y EL BALONCESTO ECUATORIANO.

Llegó a Guayaquil como enviado por el destino a cumplir una misión providencial, que hiciera tangibles los anhelos fervientes de esa gran masa deportiva que necesitaba orientación para poder planificar el deporte. Es así como con el entusiasmo de este gringo, que jugaba algunas disciplinas como el béisbol, hándbol y baloncesto, se organizan campeonatos en la cancha ubicada en el patio donde estaban instaladas las turbinas de la Empresa Eléctrica, de la que Capwell era directivo.

Por este motivo, los partidos se desenvolvían en medio del ruido, pero a pesar de esto Emelec organizaba encuentros con equipos conformados por los tripulantes de los barcos de la Grace Lino y Ron, escuadras locales.



Trabajo de Diploma

En 1927 la institución rectora del deporte de Guayaquil Federación Deportiva del Guayas con el asesoramiento de George Capwell, planifica para el año 1928 el primer campeonato local con la participación de los mejores equipos.

La jornada inaugural del primer campeonato de baloncesto organizado por la Federación Deportiva del Guayas, se llevó a efecto en las modernísimas instalaciones del American Park.

Cuentan que en este sitio los espectadores lanzaban sillas a los jugadores y árbitros que no les simpatizaban.

ASOCIACIÓN DE EMPLEADOS CAMPEÓN 1928

Asociación de Empleados, que luego adoptó el nombre de "Vanguardia", conquista el primer puesto con los siguientes jugadores: Lauro Guerrero, Víctor Peña herrera, julio "Drácula" Maridueña, Otto Esteves, Carlos Machuca, Daniel Chedraui, Ruffo López, Ignacio Vela, Carlos Cruz, Menandro Sánchez, Tomás Marriott, Carlos Constante y Hum-berto Benavides.

Emelec vice campeón con los siguientes jugadores: George Capwell, Alberto Villa creses, Pedro Pablo Baquerizo, León Becerra, Egberto García, Eli Barreiro y Alberto Márquez de la Plata.

PRIMEROS JUEGOS INTERPROVINCIALES

La Federación Deportiva del Guayas para celebrar las fiestas de Guayaquil, el 25 de Julio, organiza un torneo interprovincial invitando a Tungurahua y Chimborazo para enfrentar a los equipos locales Asociación de Empleados y Club Sport Emelec, los equipos representativos de las provincias invitadas estaban conformados en su



Trabajo de Diploma

mayoría por elementos pertenecientes al ejército: el ambateño con soldados del Batallón Tungurahua y el riobambeño con soldados del Batallón Zapadores del Chimborazo. El resultado de este certamen fue una demostración de superioridad de nuestros equipos, que vencieron nítidamente a los visitantes con los siguientes scores: SELECCIONADO "A" 27 puntos -ZAPADORES 11 puntos. SELECCIONADO "B" 18 puntos -TUNGURAHUA 9 puntos.

Ya en el 1894 fueron publicadas las primeras leyes de juego por lo cual comenzaron a regirse las competencias junto con el desarrollo del juego, en esta etapa comienza la formación de la técnica. La enseñanza de los elementos constitutivos de este dinámico deporte, se convierte, en el trabajo más difícil y menos ameno de todo el proceso de adiestramiento por eso es sumamente importante enseñar o perfeccionar los fundamentos en todas las secciones de entrenamiento.

El trabajo del entrenador o profesor consiste en transmitir sus conocimientos a sus alumnos o jugadores, un buen entrenador será aquel que sepa descubrir las máximas actitudes de los jugadores y lograr de ellos el máximo esfuerzo, de la misma manera que un buen maestro logra el máximo de rendimiento en sus alumnos.

El entrenador necesita conocer la psicología de cada uno de sus jugadores para acoplarlos de la manera que mejor puedan servir a los intereses del equipo, debe estar capacitado para formar un equipo y seleccionar las combinaciones de los conjuntos en el desarrollo del juego, debe determinar los sistemas más racionales de ataque y defensa, elegir la ejecución óptima de entrenamiento, debe conocer todos los medios de enseñanza y materiales didácticos y estar al corriente del desarrollo de las investigaciones e innovaciones que se producen en el ejercicio del baloncesto, un entrenador debe elevar constantemente su capacidad y desarrollarse profesionalmente.



FUNDAMENTACION DEL PROBLEMA

A partir de observaciones realizadas a clases prácticas en entrevistas efectuadas a profesores que imparten el baloncesto como asignaturas en nuestra escuela pudimos constatar que imparten o desarrollan los contenidos del baloncesto de forma empírica. Y esto se acentúa más todavía en la constatación que tuvimos en los juegos internos de la escuela, donde se pudo apreciar las dificultades a la hora de realizar los tiros en especial el tiro básico, centrándose visualmente la mayor dificultad en la ejecución del movimiento.

Por ello los malos resultados que se han obtenido en las confrontaciones inter-escolares, lo cual nos motivo a realizar dicho estudio, como pauta a dar continuidad a posteriores temas de investigación y que se alimenten de las experiencias obtenidas en la elaboración del conjunto de ejercicios para el perfeccionamiento del tiro básico, y a su vez permita mantener y mejorar esta disciplina deportiva logrando cada vez más el desarrollo integral del individuo y la expansión del deporte.

Las deficiencias en el aprendizaje en la disciplina del baloncesto, se debe a la falta de incremento de docentes especializados, ya que en la institución el número de alumnos es elevado para la directriz de un solo docente, originado el mal uso de metodologías, provocando en el estudiante el desinterés y desmotivación, lo cual trae como consecuencia el desconocimiento de la disciplina deportiva, dando como resultado estudiantes de bajo rendimiento físico y desconocimiento de las principales habilidades y destrezas que identifica la práctica de esta disciplina deportiva.

El entrenador juega un papel importante en el desarrollo de los elementos básicos del baloncesto, cuya finalidad es el tiro al aro, único elemento técnico ofensivo que permite cumplir el 50% del objetivo propuesto en el juego (anotar) en el aro contrario y en consecuencia todos los demás elementos técnicos o de jugadores prácticos deben responder a este fin. Su ejecución correcta es muy difícil y son pocos los jugadores que llegan a alcanzar altos resultados en la efectividad de sus tiros a media y a larga



Trabajo de Diploma

distancia. Hay jugadores que nacen con cualidades excepcionales para el tiro al aro, pero otros carecen de ellas, por lo que solo podrán adquirirlas a través de una buena enseñanza y con los métodos de tiros más modernos a la hora de enseñar, del buen trabajo que todos realizamos en el deporte con los niños y jóvenes en nuestro país aplicando las técnicas más adecuadas como ayudaremos a darle un uso más racional a los recursos que pone en nuestras manos la educación de nuestro país.

Durante la enseñanza de los fundamentos, el carácter metodológico para cada uno de ellos, lleva consigo el logro más sencillo del estereotipo dinámico, es por eso que para cada fundamento existe una metodología de aprendizaje, en especial para los tiros al aro, siendo este el objeto de estudio que nos ocupa y por el cual inclinamos esta investigación, partiendo de la necesidad de encontrar nuevas formas de trabajo que garanticen un proceso más asequible del aprendizaje.



Trabajo de Diploma

PROBLEMA CIENTÍFICO

¿Cómo mejorar la ejecución de los tiros básicos en el baloncesto, en los niños de (6-11) Años en la Escuela Jorge Icaza de la parroquia Eloy Alfaro de la ciudad de Latacunga, Ecuador?



Trabajo de Diploma

OBJETO DE ESTUDIO Y CAMPO DE ACCIÓN

OBJETO DE ESTUDIO:

Proceso de preparación técnica de los tiros.

CAMPO DE ACCIÓN:

Ejercicios para la ejecución del tiro básico en los alumnos de la escuela fiscal mixta Jorge Icaza.



Trabajo de Diploma

OBJETIVO GENERAL

Diseñar un conjunto de ejercicios para mejorar la ejecución del tiro básico en los alumnos de la escuela fiscal mixta Jorge Icaza de la ciudad de Latacunga, Ecuador.



PREGUNTAS CIENTÍFICAS

- ❖ ¿Qué criterios teóricos metodológicos posibilitan el proceso de enseñanza y perfeccionamiento de los tiros en el baloncesto fundamentalmente del tiro básico?

- ❖ ¿Cuál es la situación actual que presenta la ejecución del tiro básico en los alumnos de la Escuela Fiscal Mixta Jorge Icaza de la ciudad de Latacunga, Ecuador?

- ❖ ¿Qué elementos estructurales contribuirían a mejorar el nivel de ejecución del tiro básico en los alumnos de Escuela Fiscal Mixta Jorge Icaza de la ciudad de Latacunga, Ecuador?



TAREAS CIENTÍFICAS

- ❖ Estudio de los criterios teóricos metodológicos que posibilitan el proceso de enseñanza y perfeccionamiento de los tiros en el baloncesto fundamentalmente del tiro básico.
- ❖ Diagnostico de la situación actual que presenta la ejecución del tiro básico en los alumnos de la Escuela Fiscal Mixta Jorge Icaza de la ciudad de Latacunga, Ecuador.
- ❖ Selección de los ejercicios que contribuirán a mejorar la ejecución del tiro básico en los alumnos de la Escuela Fiscal Mixta Jorge Icaza de la ciudad de Latacunga, Ecuador.



DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

TIRO BÁSICO: Llamado también tiro con una mano sobre el hombro, el cual se emplea precisamente para cuantificar los resultados de los test y determinar los porcentajes obtenidos. Cuando se cobra un castigo, (FOUL) concediendo la oportunidad de tirar libre desde la línea. Constituye la base para el aprendizaje del resto de los tiros al aro.

TEST TÉCNICO: Comprobación que se realiza al jugador con el objetivo de evaluar el estado o nivel técnico en que se encuentra, cuando ejecuta una o varias acciones del juego. Nivel alcanzado en determinado elemento técnico.

PERFECCIONAMIENTO: Ejecución reiterada de un movimiento, buscando una economía exacta del mismo hasta llegar a la ejecución refinada y estereotipada del movimiento.

PROCESO DE PREPARACIÓN TÉCNICA: Es uno de los componentes de la preparación del deportista que tiene que ver con el uso racional de la técnica durante el proceso de enseñanza aprendizaje y perfeccionamiento de los elementos técnicos dentro de cualquier deporte.

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



POBLACIÓN Y MUESTRA

POBLACIÓN: Una población de 60 estudiantes de los grados 5to y 6to Año de Básica.

MUESTRA: Tomamos como muestra 40 estudiantes que representan el 66.6% con relación a la población.

FUENTE DE INFORMACIÓN

Un licenciado con 10 años de experiencia.



MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS

Para nuestra investigación se utilizaron diferentes métodos investigativos:

MÉTODOS TEÓRICOS:

Análisis y Síntesis: Se utilizó para realizar un estudio de forma general sobre el tema, lo que permite determinar la asequibilidad para la enseñanza del tiro básico y emprender a las búsquedas de posibles soluciones al mismo.

Histórico-Lógico: Se utilizó sobre la base de estudios realizados en investigaciones similares al problema en estudio, así como referencias de diferentes autores.

MÉTODOS EMPÍRICOS:

Observación: Nos permite conocer los procedimientos metodológicos que se utilizan en los entrenamientos y su relación con la asimilación del tiro básico.

Entrevista: Se aplicó al profesor con el objetivo de conocer el criterio de él acerca del enfoque del entrenamiento y su relación con la consolidación del tiro básico.

Test prácticos: Son las formas más objetivas para medir y evaluar el rendimiento deportivo (físico, técnico, táctico, teórico, psicológico).



Sistema de evaluación para el test:

a)- Coordinación del movimiento.

Evaluación:

- ❖ 5 puntos o excelente: Fluidez en el movimiento. Armonía y dominio en general del cuerpo.
- ❖ 4 puntos o bien: Dominio de la acción con dificultades en movimientos aislados de brazos o piernas. Parcial dominio del cuerpo.
- ❖ 3 puntos o regular: Poco dominio de la coordinación armónica del movimiento, con dificultades en el momento final del lanzamiento.
- ❖ 2 puntos o mal (deficiente): No se coordina la acción del cuerpo con el balón. Deficiente fase final del movimiento.

b)- Ejecución técnica:

Evaluación:

- ❖ 5 puntos o excelente: Dominio total de la acción y ejecución correcta de la estructura técnica.
- ❖ 4 puntos o bien: Dominio de la acción, con dificultades en movimientos aislados de brazos o de piernas. Parcial dominio del cuerpo.
- ❖ 3 puntos o regular: Dificultades en el dominio de la acción y diferencias elementales en la estructura técnica del movimiento.
- ❖ 2 puntos o mal (deficiente): descoordinación total de piernas y brazos. Fase final incorrecta.



c)- Resultado del ejercicio o acción técnica.

Evaluación:

- ❖ 5 puntos o excelente: Cuando se encesta entre 7 y 10 lanzamientos, es decir el 70% o más.
- ❖ 4 puntos o bien: Cuando se encesta entre 5 y 6 lanzamientos, es decir entre el 50% y el 69%.
- ❖ 3 puntos o regular: Cuando se encesta entre 3 y 4 lanzamientos, es decir entre el 30% y el 49%.
- ❖ 2 puntos o mal (deficiente): Cuando se encestan dos, uno o ningún lanzamiento, es decir el 30% o menos.

Valoración final del lanzamiento:

Para la valoración final del lanzamiento, se tuvo en consideración la estructura técnica, conjugada con la efectividad, es decir los puntos acumulados por la coordinación, ejecución técnica propiamente dicha y la efectividad. Se utilizó la siguiente escala de valores:

Escala de valores:

- ❖ Excelente: Entre 85 y 100 puntos.
- ❖ Bien: Entre 64 y 84 puntos.
- ❖ Regular: Entre 43 y 63 puntos.
- ❖ Mal o Deficiente. 42 o menos puntos.

¿En qué consistió el test aplicado?

Para poder observar los aspectos contemplados anteriormente en el sistema de evaluación de la técnica del lanzamiento del tiro básico o tiro al aro con una mano sobre el hombro, se exigió realizar 10 lanzamientos desde la línea de tiros libres, a la



Trabajo de Diploma

distancia y altura del aro reglamentada para estas categorías, con los respectivos 5 segundos de preparación para cada uno de ellos.

Trabajo con documento: Este se refiere a la revisión de los diferentes documentos existente por el cual se orientan los entrenadores para la enseñanza de este tiro.

MÉTODO ESTADÍSTICOS MATEMÁTICOS.

Análisis porcentual: Mediante este análisis determinamos la información que el profesor utiliza para enseñar el tiro básico en edades, en especial cuando se trata con niños entre 6 -11 años y los por cientos que refleja la entrevista aplicada.



CAPÍTULO I

FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DEL TIRO BÁSICO.

1.1- Caracterización del Baloncesto y enseñanza de los fundamentos.

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

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

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

- ❖ Técnica Individual
- ❖ Preparación Física
- ❖ Reglas de Juego
- ❖ Táctica
- ❖ Preparación Mental o Psicológica.

Metodología para la enseñanza de los fundamentos individuales.

Metodología para la enseñanza: Mecanismo que se utiliza por parte del profesor, para facilitar el proceso de enseñanza y aprendizaje lo más asequible posible y que utiliza durante la adquisición del hábito motor.



Trabajo de Diploma

Para trabajar con sus jugadores, **Juan José Hernández Liras** plantea que un entrenador debe tener claro no sólo qué enseñara, sino también cómo lo enseñará.

El proceso metodológico usado en nuestra actividad constituye en la mayoría de los casos el elemento clave para alcanzar el objetivo propuesto

Lo primero que debemos saber es que no todo puede ser enseñado en cualquier momento. Debemos establecer una planificación del trabajo a realizar en la que se establezca un orden de ejecución. Este orden no sólo debe de estar marcado por la edad del jugador, sino que también por su experiencia deportiva y su madurez física e intelectual. Es un error considerar que a un jugador se le debe enseñar un determinado fundamento sólo porque tenga una edad en concreto.

Una vez que tengamos claro qué es lo que vamos a enseñar, entra en juego el cómo enseñarlo. Cada entrenador puede escoger distintos caminos (modo de enseñar) para llegar a un mismo objetivo (adquisición de un determinado fundamento) y aquí entrar en juego un sin fin de cosas. El baloncesto es un deporte de gran complejidad técnica, y el niño debe acercarse a él de una forma estructurada.

Lo primero que debe hacer es entender desde una perspectiva global a través del propio juego la utilidad de cada fundamento. Posteriormente se trabajará el fundamento en pos de la consecución de su dominio técnico. Luego deberá saber aplicarlo adecuadamente dentro del propio contexto del juego, con lo que estamos añadiendo componentes tácticos a la ejecución técnica.

Pero, ¿cuál es el camino para la consecución del dominio técnico en un fundamento? Todo comienza con la explicación detallada de aquello que se quiere trabajar. Pero con la teoría no es suficiente, será necesario el modelado: El entrenador, actuando como modelo, muestra al deportista el movimiento correcto que quiere que este haga. Posteriormente, llega el momento en el que es deportista debe ponerse en acción, para ello, el entrenador debe diseñar ejercicios en los que se trabaje aquello que se le quiere enseñar.



Trabajo de Diploma

Es importante que en el aprendizaje técnico fijemos una serie de objetivos progresivos, de forma que el deportista pueda focalizar su atención en un aspecto o aspectos concretos del movimiento que está haciendo en vez de dispersar su atención en múltiples cosas.

En estos ejercicios se pueden trabajar simplificaciones del fundamento que se quiere enseñar o el fundamento completo, pero centrándose en un determinado aspecto. Es importante tener la paciencia suficiente para saber que si estoy trabajando determinado objetivo, deberé pasar por alto errores que no constituyen el propio objetivo o que no dificultan su consecución. Cuando inundo al jugador con información, imposibilitó que este se centre en aquello que representaba el objetivo del ejercicio. No se debe corregir varias cosas a la vez. Conforme se vayan dominando determinados aspectos, irá siendo en momento de centrarse en otros nuevos objetivos.

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

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

Cuando hayamos conseguido el dominio técnico a velocidad reducida, será el momento de perseguir una mayor rapidez en el mismo, todavía sin oposición. Seguidamente deberá ser trabajado en situaciones reales, a través de la oposición. Pero es importante



Trabajo de Diploma

darse cuenta de que las circunstancias que rodean un entrenamiento no son las mismas que las que rodean la propia competición.

Muchas veces vemos como un jugador que domina determinada habilidad durante el entrenamiento, es incapaz de llevarla a la práctica en la competición. Esto es debido a que la competición deportiva tiene sus propias características, combinando condiciones estresantes y motivantes, lo cual suele afectar al funcionamiento de los deportistas,

Llevándonos en muchos casos a un rendimiento inferior al del entrenamiento (si bien hay casos en los que el efecto es a la inversa).

Por todo esto, será importante trabajar en determinados momentos en el entrenamiento bajo situaciones estresantes que nos acerquen a la competición e incluso, como la mejor simulación de la competición es la propia competición, se puede usar esta como una prolongación del entrenamiento y poner para un partido o para un determinado momento del mismo, por ejemplo, un cuarto y un objetivo de realización concreto (ej. efectuar cambios de dirección por entre las piernas).

A la hora de llevar a cabo toda esta metodología es bueno explotar los recursos de que dispones, y uno de ellos es el entrenador ayudante. A veces resulta adecuado huir de estilos de trabajo autocráticos (autoritarios) y usar modelos más delegatorios, lo cual como en ocasiones por error pensamos, no significa perder el control.

El trabajo de los fundamentos individuales en grupos reducidos suele ser fundamental, y es donde entra en juego la labor del ayudante, que bajo las directrices marcadas por el primer entrenador o elaboradas en conjunto puede realizar su trabajo por separado. Eso de que cuatro ojos ven más que dos, y muchas veces, por ser demasiado dominantes, dejamos al equipo tuerto.

Al trabajar los fundamentos hay que ser modesto pero ambicioso: hay que centrarse sólo en un objetivo o dos, pero buscando la perfección. Además de cuidar los detalles y



Trabajo de Diploma

no dejar nada a la improvisación. No olvidar que todo el mundo trabaja. Y busca la calidad en el esfuerzo diario.

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

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

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

Aunque ahí no se acaba todo, pues luego habrá que ir aplicando todo lo anterior, y los nuevos gestos derivados de la participación de más jugadores, a situaciones de dos contra dos, tres contra tres, etc. Y ahí, el entrenador deberá procurar buscar las mejores situaciones posibles para su equipo con un adecuado uso de la Técnica Individual, y eso no es más que la TÁCTICA. ¡Y ahí no acaba todo!, luego hay que



Trabajo de Diploma

escoger de nuestro arsenal táctico las opciones mejores para cada partido y cada momento de partido, eso es la estrategia.

Aunque todo esto es de aparente complejidad, lo cierto es que el baloncesto es un deporte mucho más sencillo y simple de lo que muchas veces queremos entender. Con unos mínimos conocimientos y mucho sentido común pueden hacerse grandes cosas. Habría que buscarle al sentido común un sitio preferente en nuestro quehacer diario.

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

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

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

Por supuesto, la importancia de los Fundamentos es en valor absoluto y nunca pueden dejar de practicarse, aunque, lógicamente, se dedicará mucho más tiempo en las categorías de formación, donde el factor aprendizaje deberá estar por encima de cualquier otra consideración.



Trabajo de Diploma

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

La historia está llena de ejemplos claros de jugadores con gestos técnicos poco ortodoxos pero de gran efectividad.

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

1.2- El Lanzamiento o Tiro al Aro

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

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

El tiro en el Baloncesto Moderno, por lo general se ejecuta en movimientos o saltos, después de driblar el jugador pasa o tira, tan bien estos elementos pueden ser después de parada y pivot, en movimiento o en saltos.

Dice que los tiros se clasifican por el carácter de ejecución, por su distancia y por su desplazamiento y estos pueden ser con una o dos manos.



Trabajo de Diploma

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

F. Lindberg, 1977, plantea que los tiros es lo más importante en el baloncesto para ganar el encuentro el equipo debe sobrepasar al adversario en puntuación y esto solo se consigue por tiros precisos.

La regla dice: "El Objetivo de cada equipo es introducir el balón en el aro contrario e impedir que este enceste" todos los demás ejercicios tienen la misión de crear condiciones favorables de encestar.

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

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



Trabajo de Diploma

necesarias para realizar los tiros, sin embargo la mayoría de los jugadores deben adquirir los hábitos necesarios mediante los entrenamientos intensivos.

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

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

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

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

Acompañamiento del balón durante el tiro: Este acompañamiento es la prolongación natural del tiro, en el momento en que la mira del jugador está todavía fija en el blanco. El acompañamiento natural del balón garantiza su paso por la trayectoria elegida de antemano. Un movimiento brusco de la mano al soltar el balón quebrará su trayectoria y efecto rotativo dando como resultado la pérdida del tiro.



Trabajo de Diploma

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

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

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

Empleo de la cesta o del tablero: Por lo general los jugadores tiran desde la distancia de dos y medio o tres metros. Los laterales y frontales se efectúan lo mismo que desde el sector de tiro libre. Los tiros desde cerca se efectúan por lo general después de un rebote en el tablero. Son los que se hacen con una mano en movimiento desde arriba, el tiro girando el cuerpo y el tiro con el brazo en alto (gancho). Se suele emplear el tablero cuando se efectúa tiros frontales y laterales con saltos desde distancia corta. Recomendamos practicar este tipo de tiro puesto que el defensa no suele esperar el tiro sobre el tablero.



Trabajo de Diploma

La coordinación: La base sobre la que el jugador realiza sus movimientos correctos es la coordinación gracias a la percepción cenestésica, siente o percibe el movimiento y si lo logra lo consolida repitiéndolo. Esta entrada en la rueda de la coordinación ayuda al jugador a asimilar los movimientos precisos para aceptar en la ejecución del tiro y mantener una técnica correcta.

Para lograr el éxito en el tiro es necesario entrenar, entrenar y otra vez entrenar. Solo con el entrenamiento intensivo se puede convertir un jugador en magnífico encestandor.

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

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

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



Trabajo de Diploma

El saber relajarse: La ausencia de tensión muscular, el relajamiento correcto, permite al jugador hacer por naturalidad los movimientos del tiro. El relajamiento se obtiene con la experiencia y seguridad y esta se consigue con los entrenamientos intensivos de los tiros en situaciones de juego. El saber relajarse es una gran cualidad del jugador. Alexander Zinin, 1982: Plantea que el tiro controla el ataque de los baloncestistas, que la precisión de los tiros de la pelota al cesto se reflejan en el score de partido, en las acciones y organización del partido y en el estado psicológico de los jugadores.

Gerardo Asin, 1960: plantea que los lanzamientos o tiros a la canasta son las acciones que rematan cada jugada, pues con ella es posible la obtención de los puntos si se logra que el balón penetre en el aro, siempre que esto se consiga de forma reglamentada.

Una vez que el balón sale de las manos del jugador en dirección a la canasta, si esta se falla, el balón quedara en posición del equipo contrario, a menos que en los rebotes que puedan hacerse debajo del tablero se consiga o introducir el balón en el aro o atrapar nuevamente la pelota. Pero ya los defensores se preocuparan de que esto no suceda, por eso la acción del tiro debe ser dominada por cualquier jugador y ejecutarla cuando verdaderamente tenga el mayor porcentaje de éxito.

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

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



Trabajo de Diploma

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

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

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

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

- ❖ Concentración de la atención.
- ❖ Decisión
- ❖ Confianza
- ❖ Dominio de sí mismo.

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

- ❖ Pobre preparación física, fundamentalmente fuerza y resistencia.
- ❖ Peso y calidad del balón (goma o cuero).
- ❖ Colocación del jugador en el terreno.
- ❖ Calidad del tablero (Madera, cristal, etc.)
- ❖ Efecto que se imprime al balón y trayectoria que sigue a este.



Trabajo de Diploma

Plantea que el tiro al aro se considera que con una trayectoria media (45 a 60 grado) se obtiene buena probabilidad de enceste desde cualquier ángulo del terreno y que en dependencia a la zona del terreno desde donde se realicen, pueden ser a corta distancia (0 a 2 m), a media (2 a 6 m) y (+6 m) a larga distancia.

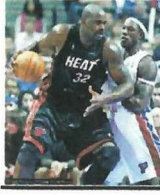
Importancia. “selección de tiro”

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

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

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

Como cualquier otro fundamento, para que el tiro resulte positivo para el equipo se hace preciso que se utilice adecuadamente. Una expresión que de la que se oye hablar con mucha frecuencia es **selección de tiro**. Por selección de tiro entendemos simplemente (y no es poco) el saber elegir el momento adecuado para realizar un tiro. Realmente esto no tiene que ver con el fundamento del tiro propiamente dicho, viene a ser una cuestión más táctica que técnica, pero que debemos conocer perfectamente, porque incidirá muy directamente no sólo en la efectividad sino también en la propia mecánica del tiro. Influyen multitud de factores: posición del defensor, de los



Trabajo de Diploma

compañeros, posibilidades de rebote, situación del marcador, momento del partido, racha de aciertos, etc. Por todo ello no es una cosa fácil de dominar.

Además se hace necesaria otra precisión: en el baloncesto moderno cada vez tiene más importancia el tiro desde lejos, toda vez que los sistemas defensivos y las cada vez mejores capacidades físicas y corpulencia de los jugadores hacen más difícil el lograr buenas posiciones de tiro en posiciones cercanas al aro.

Factores comunes a todos los tiros.

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

Dominar todos los tipos de tiro.

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

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

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

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



Trabajo de Diploma

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

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

Recepción: En cualquier tiro que se realice tras un pase es fundamental una buena recepción, precedida lógicamente por un buen pase. Por supuesto es de aplicación todo lo citado en otros capítulos dedicados al pase, pero hay que insistir en que en muchas ocasiones el que un tiro pueda ser efectivo o no, o siquiera pueda realizarse, depende del pase recibido. Así habrá que insistir mucho en que el pase debe ir realizado en las mejores condiciones que faciliten al receptor el poder realizar un tiro rápido en las posiciones adecuadas para hacerlo.

Clases de tiro

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

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

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

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



Trabajo de Diploma

Veamos la correcta mecánica:

PIES: Colocados de forma cómoda y proporcionando un buen equilibrio. En general separados aproximadamente la anchura de los hombros y con el pie de la mano que tira ligeramente adelantado (nunca más de 20-25 cm) y con las puntas apuntando al aro.

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

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

BRAZOS Y MANOS: El balón debe colocarse un poco más alto que la sien. El brazo que lanza debe estar flexionado, formando un ángulo recto con el antebrazo, paralelo al suelo. El codo en línea con la puntera del pie y la rodilla. El plano del brazo será perpendicular al del cuerpo. La muñeca también formará un ángulo recto con el antebrazo, estando por tanto la mano debajo del balón.

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

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



Trabajo de Diploma

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

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

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

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

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

El balón deberá seguir una trayectoria curva describiendo un amplio arco y evitando un avance excesivamente recto.

Podemos decir que la trayectoria del balón será la componente de dos fuerzas: las piernas y brazo impulsan hacia arriba, la muñeca dirige su fuerza hacia el aro. La resultante es una trayectoria curva con el balón girando hacia atrás por su propio eje.

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



Trabajo de Diploma

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

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

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

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

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

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

Si paramos en dos tiempos seguiremos la siguiente norma: siempre hay que hacer el primer tiempo con el pie más cercano al aro. Cuando no vayamos en línea con el aro aprovecharemos la parada para quedar bien colocados al final de ella. La dinámica sería: apoyo del primer pie - pivote - apoyo del segundo pie. La parada por la izquierda



Trabajo de Diploma

tendrá la dificultad suplementaria de que el segundo apoyo no puede superar al primero si queremos quedar en posición correcta de tiro. La razón de apoyar siempre el pie más cercano al aro, es que generalmente es el lado donde está la defensa y que es más fácil el gesto técnico.

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

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

El tiro en suspensión tiene tres fases muy diferenciadas:

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

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

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

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



Trabajo de Diploma

Entradas a canasta.-Son tiros que se realizan en movimiento, después de driblar o haber recibido un pase.

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

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

Su técnica es inicialmente muy simple: tras la recepción o agarre del balón (con los pies en el aire) damos dos pasos de aproximación, para a continuación realizar un salto y dejar el balón lo más próximo posible al aro.

El primer paso debe ser largo, para así ganar la acción al defensor y conseguir ganar el mayor espacio posible. El segundo será más corto, para equilibrarnos y permitir un tercer paso hacia arriba que nos permita acercarnos lo más posible al aro.

El primer paso lo daremos siempre con la pierna correspondiente a la mano con la que botamos.

Para conseguir un mayor impulso, es preciso levantar la rodilla correspondiente a la mano tiradora en el último impulso.

El balón va fuertemente cogido por las dos manos y protegido en el lateral de la mano que tira. El balón no debe moverse de un lado a otro pues expone el balón al defensor y es causa de numerosas pérdidas de balón. En los dos gráficos que siguen se da esta circunstancia, que es incorrecta.



Trabajo de Diploma

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

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

Es muy importante aprender a realizar las entradas desde un principio con ambas manos y por ambos lados.

Cualquier entrada a canasta debe ser hecha con mucha fuerza y debe, por tanto, ir acompañada de un cambio de ritmo y evitar la común tendencia a frenarse en el momento de hacer la entrada.

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

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

El lanzamiento lo podemos hacer de varias formas:

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



Trabajo de Diploma

Movimiento habitual de tiro: Se coge el balón como se hace para el tiro habitual. Se utiliza para dejar el balón en el tablero. El golpe de muñeca será el habitual pero más corto y apuntando al cuadro del tablero. Normalmente este movimiento se sustituye por otro: colocaremos la mano de tiro en la parte inferior del lado por el que se entra, para acompañar simplemente el balón en su trayectoria hacia la canasta.

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

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

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

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

En numerosas ocasiones, las personas que estamos involucradas en deportes colectivos como el baloncesto, nos sorprendemos cuando vemos que en muchos deportes individuales, como el atletismo, la natación o la gimnasia, se están



Trabajo de Diploma

utilizando diversos tipos de tecnología para mejorar la técnica de sus deportistas y aumentar de esta manera su rendimiento en la competición.

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

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

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

Agarre del balón:

- ❖ La mano en el medio del balón.
- ❖ Las yemas de dedos y colchones de la mano en contacto con el balón.

Situación de los pies:

- ❖ El pie del lado de la mano que tira $\frac{1}{2}$ paso adelantado.
- ❖ Los pies separados la anchura de los hombros.

Situación del cuerpo:

- ❖ La cabeza en posición normal.



Trabajo de Diploma

- ❖ Los ojos miran al aro.
- ❖ El cuerpo sube y baja en línea recta, no se inclina hacia adelante.

Subida del balón:

- ❖ Sigue la línea del pie adelantado, entre el hombro y la nariz hasta la posición en "U" que forman: antebrazo, brazo y muñeca con el balón.
- ❖ la bola sube a la vez que bajamos el cuerpo flexionando las rodillas.

Terminación:

- ❖ La extensión del brazo coincide con la extensión de las piernas.
- ❖ Los dedos pasan por debajo del balón, inicialmente miran al techo y finalmente al suelo.
- ❖ el codo termina a la altura de la ceja (o más alto).
- ❖ la mano que acompaña queda al lado del balón con las puntas de los dedos mirando al techo.

Según Lazumbe Zavala Eneko, Psicólogo del deporte.

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

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

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



Trabajo de Diploma

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

La concentración, a nivel práctico, es producto del manejo de dos variables fundamentalmente: la atención y el nivel de activación. Cuando un jugador se concentra en el tiro que va a ejecutar, hace que su atención se centre exclusivamente en los estímulos que son relevantes para esta tarea. Además, se encuentra en un estado de activación lo suficientemente alto como para tener preparado cada músculo de cara a la ejecución, pero sin estar tenso.

A continuación se exponen cuatro estrategias prácticas para distinguir entre distintos tipos de atención.

Práctica 1:

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

Práctica 2:

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



Práctica 3:

Pruebe a situarse correctamente frente al aro. Si dividiéramos por la mitad su cuerpo haciendo un corte vertical, ese corte estaría en línea con el centro del aro. Fíjese en cómo su cuerpo puede estar un poco más a la derecha o a la izquierda, hasta llegar al centro exacto. Cuando piensa en la posición de todo su cuerpo, está utilizando una atención interna y amplia.

Práctica 4:

Colóquese en posición de tiro. Sitúe el balón entre sus manos en la postura de lanzamiento. Fíjese en sus manos y en la presión que ejerce cada dedo sobre el balón. Intente observar la tensión que ejerce cada músculo del brazo derecho (por elegir uno). Está utilizando una atención interna, pero más estrecha o reducida.

Con respecto al nivel de activación, realice el siguiente ejercicio para averiguar cuál es el nivel de activación que corresponde a cada situación.

Práctica 5:

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

Probablemente habrá encontrado diferencias entre cada una de estas situaciones. Cuando se levantó de la cama probablemente estaba desactivado física y mentalmente, mientras que cuando fue a defender en la situación crítica, estaba al activado al máximo. Observe que puede distinguirse un continuo entre el mínimo y el



Trabajo de Diploma

máximo de activación, y que las otras dos situaciones pueden ubicarse en algún punto de él.

Nota: aunque en muchas ocasiones resulta difícil de diferenciar, existe un nivel de activación fisiológica y otro nivel de activación cognitiva, que no son necesariamente paralelos.

Práctica 6:

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

Práctica 7:

Consulte algún manual o utilice alguna estrategia propia para variar el estado de activación (habitualmente suele ser más fácil relajarse que activarse voluntariamente). Lance 20 tiros y anote cuál era su activación en cada uno de ellos. Observe cómo su acierto es diferente en función de su nivel de activación. Deduzca el rango en el que usted es más efectivo.

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



Trabajo de Diploma

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

Metodología para la enseñanza del tiro básico.

Según Pedro Luís de la Paz Rodríguez:

1.4 Estilos de enseñanza.

Muska Mosston y Sara Ashworth han realizado un profundo estudio que los han llevado a presentar el Espectro de estilos de enseñanza como una teoría unificada de la enseñanza.

Las principales características del espectro son:

1. Identificar el lugar que ocupa cada estilo en el espectro.
2. Identificar la estructura y función de cada estilo.
3. Identificar el conjunto exclusivo de objetivos que cada estilo puede lograr.
4. Explicar la contribución de cada estilo al desarrollo físico, social, emocional, cognitivo y moral del individuo.

El autor señala que el espectro de estilos de enseñanza, es un paradigma de modelos alternativos para la enseñanza y el aprendizaje. Los primeros 5 estilos (A-E) cumplen los objetivos de reproducción y los restantes estilos (F-J) cumplen los objetivos de producción.



Trabajo de Diploma

Además acota, que el espectro identifica una gama de estilos de la orden al descubrimiento y cada estilo identifica específicamente el comportamiento de la enseñanza, el comportamiento de aprendizaje y los objetivos que le son característicos

Como se puede apreciar, este ejemplo de modelos alternativos, parece cubrir en gran parte las expectativas de la enseñanza de la Educación Física contemporánea, por tal motivo centramos la atención en las características de cada uno de estos estilos.

CANALES DE DESARROLLO

REPRODUTIVOS:

- A- Mando directo
- B- Práctica
- C- Recíproco
- D- Auto – evaluación
- E- Inclusión

PRODUCTIVOS:

- F- Descubrimiento guiado
- G- Pensamiento divergente
- H- Programa individual
- I- Alumno iniciado
- J- Auto - enseñanza

Deben establecerse unos criterios para relacionar el estilo de enseñanza y el canal de desarrollo, que pueden ser el grado de independencia o dependencia, la participación



Trabajo de Diploma

del grupo y otros. Dependiendo del criterio utilizado la posición del alumno en el canal de desarrollo varía.

Canales de desarrollo que se presentarán en todos los estilos serán:

Canal Físico, Canal Social, Canal Emocional, Canal Cognitivo, además se hará referencia a la independencia de los alumnos.

ESTILO MANDO DIRECTO:

Se caracteriza por un total protagonismo del profesor, es decir, las decisiones son tomadas por el profesor, y el alumno acata y ejecuta. El alumno sólo recibe feedback del profesor y su función consiste en ejecutar, seguir, obedecer.

El aspecto esencial de este estilo de enseñanza es la directa e inmediata relación entre el estímulo del profesor y la respuesta del alumno, (el primero) la señal de mando, (El segundo) la ejecución de cada movimiento según modelo presentado. Así toda decisión acerca del lugar, postura, momento inicial, ritmo, intervalos etc. es tomada por el profesor.

Este estilo logra los siguientes objetivos:

- ❖ Respuesta inmediata al estímulo
- ❖ Uniformidad
- ❖ Réplica de un modelo
- ❖ Ejecución sincronizada
- ❖ Eficiencia del tiempo útil

CARACTERÍSTICAS:

- ❖ El contenido es fijo y representa una sola norma
- ❖ El contenido se aprende por memoria inmediata



Trabajo de Diploma

- ❖ El contenido puede dividirse en parte, repitiéndose por el procedimiento de estímulo- respuesta con un reducido tiempo de aprendizaje
- ❖ El profesor es el experto que selecciona los contenidos y las tareas
- ❖ Cuanto más rápida sea la capacidad del movimiento más fácil será que el alumno pase a otros aspectos del contenido
- ❖ No se tiene en cuenta las diferencias individuales, se busca la reproducción del contenido seleccionado
- ❖ A través de la práctica continuada, se consigue uniformar la ejecución del grupo
- ❖ El alumno experimenta rápidos progresos
- ❖ El objetivo final consiste en la eliminación de las desviaciones individuales de ejecución respecto al modelo.

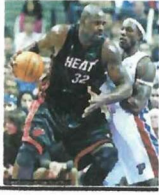
Canal de desarrollo en el mando directo:

El canal físico, social, emocional tienen tendencia al máximo mientras el canal cognitivo tiene una tendencia al mínimo, no existe independencia por parte de los alumnos.

ESTILO DE LA PRÁCTICA O ENSEÑANZA BASADA EN LA TAREA.

Se distingue por el traspaso de decisiones específicas del profesor a los alumnos. Con su aplicación se pretende introducir a los alumnos en el inicio de la toma de decisiones específicas.

Se le orienta determinadas tareas a los alumnos para su práctica individual, el profesor controla y retroalimenta.



CARACTERÍSTICAS:

- ❖ En el pre- impacto y el post- impacto el profesor toma todas las decisiones
- ❖ En el impacto el alumno puede tomar las siguientes decisiones:
 - Postura
 - Localización, lugar ocupado en el espacio, orden de las tareas, momento de iniciar cada tarea, ritmo, momento final de cada tarea, e intervalo.
- ❖ El rol del alumno es el de ejecutar las tareas presentadas por el profesor y tomar las decisiones antes mencionadas
- ❖ En la fase de post-impacto, el profesor observa la ejecución y ofrece feedback individualizado a cada alumno.
- ❖ Se trabaja fundamentalmente con fichas de tareas

Canal de desarrollo en el estilo de la práctica

Hay una tendencia a ir aumentando la independencia en el desarrollo físico, social y emocional, no así en el cognoscitivo

ESTILO RECÍPROCO O ENSEÑANZA RECÍPROCA.

El trabajo se concibe por parejas fundamentalmente aunque pueden estar implicado tres: se trasladan más decisiones a los alumnos, generalmente de retroalimentación (feedback) esto implica que mientras uno ejecuta, el otro observa, y viceversa, comunicándole a su pareja estos criterios. La base de este estilo es la retroalimentación inmediata y el comportamiento de cooperación.



CARACTERÍSTICAS:

- ❖ El profesor aprende y acepta la socialización entre observador y ejecutante y a confiar en la realización de las tareas por los alumnos y tomen decisiones adicionales al dar el feedback inmediato.
- ❖ Los alumnos pueden participar en roles recíprocos y tomar decisiones adicionales y ampliar su rol activo en el proceso de aprendizaje.
- ❖ Pueden pasar más tiempo aprendiendo (utilizando la ficha de criterios elaborada por el profesor)
- ❖ Puede trabajarse en tríos según el número de alumnos y la tarea concreta e intercambiarse los roles de observador y ejecutor.

Canal de desarrollo en el estilo recíproco

En el canal social tiende a desarrollarse al máximo, hay una tendencia al aumento de los canales emocional y cognitivo, aumenta la independencia de los alumnos en dependencia de la orientación de las tareas.

Consideramos que este estilo puede estar entre los productivos, en la medida en que se permita a los alumnos ofrecerse posibilidades de rectificación de errores o sugerirse acciones que el profesor no haya orientado y se les ocurra a ellos, en el intercambio que proporciona este estilo, para solucionar las deficiencias de su compañero.

ESTILO AUTO EVALUACIÓN.

Brinda a los alumnos una mayor responsabilidad, pues éste se retroalimenta a si mismo, partiendo de la práctica de tareas diseñadas y orientadas por el profesor, realiza la evaluación según sus propios criterios. Su fundamento estriba en la precisión para comparar los contrastes y el desarrollo de la honestidad.



Trabajo de Diploma

Este estilo, debe aplicarse cuando los alumnos han pasado por el estilo C Recíproco, pues conocen los criterios para dar feedback a otros.

CARACTERÍSTICAS:

- ❖ Cada alumno ejecuta las tareas y toma luego las decisiones en el post impacto por sí mismo.
- ❖ El profesor valora la independencia del alumno y su habilidad para desarrollar su auto evaluación. El alumno puede trabajar individualmente para su auto evaluación, identificar sus limitaciones, éxitos y fracasos, utilizando este feedback para mejorar su ejecución.
- ❖ Canal de desarrollo en el estilo Auto evaluación

El desarrollo emocional tiene una tendencia al máximo y hay un pequeño incremento en el desarrollo cognitivo, se incrementa la independencia de Los alumnos.

ESTILO INCLUSIÓN.

CARACTERÍSTICAS:

- ❖ Se caracteriza por ofrecer múltiples niveles de ejecución de una tarea, siguiendo los principios del grado de dificultad que puedan corresponder a cada tarea. Entonces cada alumno estará incluido en la actividad.
- ❖ El objetivo es la inclusión de todos los participantes. Acomodar las ejecuciones a las diferencias individuales.
- ❖ Disminuir en casos, el nivel de exigencia para tener éxito en la actividad.



Trabajo de Diploma

- ❖ El rol del profesor consiste, en tomar las decisiones en la fase de impacto, incluida la decisión acerca del punto de partida según su nivel de ejecución de la tarea en la fase de post impacto, el alumno valora su ejecución y decide en qué nivel proseguir su actuación.

Canal de desarrollo en el estilo Inclusión

En este estilo los canales de desarrollo físico y emocional están en el máximo.

Nota: En los estilos (A al E) el alumno se ha movido a lo largo en tres canales de desarrollo (físico, social, emocional). En cambio en el canal cognoscitivo su movilidad ha sido limitada. Esto es debido principalmente a que el alumno actúa y practica según se le indica. La esencia de estos estilos del A hasta el E, es la reproducción de modelos, hecho frecuentes en determinados movimientos en educación física. La relación entre alumnos y contenidos se desarrolla como respuesta a las demostraciones y órdenes del profesor, y a través de la práctica de tareas específicas diseñadas por este.

Las operaciones cognoscitivas utilizadas son principalmente la memorización y el recuerdo: ambas fundamentales para el aprendizaje.

ESTILO DESCUBRIMIENTO GUIADO.

Como estilo persigue la participación del alumno en el proceso dirigido a descubrir, desarrollando destrezas para la búsqueda secuencial que lleven al lógico descubrimiento, sus consecuencias, principios y conceptos. Además de que se establece una relación particular entre el profesor y el alumno en un proceso convergente.



CARACTERÍSTICAS:

- ❖ El profesor toma todas las decisiones en la fase de pre impacto. Las decisiones más importantes son los objetivos, la finalidad del episodio y el diseño de la secuencia de preguntas que guiarán al alumno a descubrir la finalidad.
- ❖ En este estilo, existen más decisiones traspasadas al alumno en la fase de impacto. El hecho de descubrir las respuestas significa que el alumno toma decisiones sobre algunas partes del contenido en el tema concreto seleccionado por el profesor.

ASPECTOS IMPORTANTES DE LA APLICACIÓN DE ESTE ESTILO

- ❖ Aprender a presentar cada pregunta
- ❖ Esperar la respuesta al estímulo.
- ❖ Ofrecer feedback (combinación entre el feedback neutro y de evaluación) pasar a la siguiente pregunta.
- ❖ El profesor selecciona el contenido específico a enseñar y aprender. Después terminar la secuencia de pasos a seguir.
- ❖ Se trata de preguntas o indicios que poco a poco, de forma segura llevarán al alumno a descubrir el resultado final (un concepto, un movimiento concreto etc.) cada paso se basa en la respuesta previa dada por el paso anterior.
- ❖ El profesor debe anticipar las posibles respuestas del alumno frente al estímulo dado (paso). Si aparecen demasiadas respuestas, entonces se requiere el diseño de otro paso para reducir el número de respuestas. De hecho la forma ideal del Descubrimiento Guiado, está estructurada para la obtención de una sola respuesta por indicio.



Trabajo de Diploma

Nota: Las preguntas son diseñadas en una secuencia lógica, relacionadas con la estructura de cada episodio (la clase). Las preguntas al azar no forman parte de este estilo.

Canales de desarrollo en el estilo Descubrimiento Guiado

Los canales de desarrollo emocional y cognitivos están en el máximo, aumenta la independencia de los alumnos.

Ejemplo:

Contenido: Fútbol

Objetivo específico: Descubrir el uso del golpeo con la punta del pie en pases largos y altos

Pregunta 1 ¿Qué tipo de golpeo es necesario si quieres pasar la pelota a un jugador que esté lejos de ti?

Respuesta anticipada: Un pase largo. (Respuesta acertada)

Pregunta 2 Imagina que hay un jugador del equipo contrario entre tú y tu compañero ¿Cómo puedes pasar la pelota a tu compañero de un modo seguro?

Respuesta anticipada: Golpeando el balón para que vuele alto. (Correcto)

Pregunta 3 ¿Donde se debería aplicar la fuerza para elevar el balón del suelo?

Respuesta anticipada: Tan abajo como sea posible. (Sí)

Pregunta 4 ¿Cuál es la parte del pie que puede llegar a la zona más baja del balón cuando corres?

Respuesta anticipada: La puntera (muy bien, probémoslo)



ESTILO PENSAMIENTO DIVERGENTE O RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.

Consiste en hacer que los alumnos descubran alternativas de solución de problemas o situaciones planteadas por el profesor. Por supuesto en cada operación cognitiva específica (comparar, contrastar, establecer hipótesis, resolver problemas, etc.) se produce descubrimientos divergentes.

CARACTERÍSTICAS:

- ❖ Por primera vez el alumno inicia el descubrimiento y producción de opciones con relación al contenido.
- ❖ El estilo involucra al alumno en la capacidad humana de la diversidad, le invita a ir más allá de lo conocido. Siempre hay la posibilidad de un nuevo movimiento, de una nueva combinación de movimiento, otra manera de pasar el balón etc.
- ❖ El estímulo se diseña y expresa para incitar la búsqueda de respuestas múltiples y divergentes. Las respuestas pueden ser verbales o de movimientos humanos, según la tarea concreta.
- ❖ Este estilo estimula las capacidades cognitivas del profesor y de los alumnos, para el descubrimiento de nuevas soluciones para cualquier problema dentro de la Educación Física.
- ❖ Presentar la pregunta o el problema a los alumnos: éstos se dispersan y empiezan a diseñar y a valorar soluciones al problema.
- ❖ El tiempo asignado debe permitir la búsqueda y puesta en práctica.
- ❖ El profesor debe aceptar soluciones divergentes

Canales de desarrollo en el estilo divergente.

Los canales de desarrollo emocional y cognitivo están en el máximo y el físico tiende al máximo también, hay un alto índice de independencia de los alumnos.



Trabajo de Diploma

Ejemplo:

Contenido: Resistencia a la fuerza.

Objetivo: Encontrar diferentes ejercicios, en parejas, para el desarrollo de la resistencia a la fuerza.

Después de darles una explicación a los alumnos de lo que se espera de ellos en la clase, se lanza la tarea.

Se comienza preguntando

¿Qué entienden ustedes por la capacidad física Resistencia a la fuerza?

Respuestas acertadas:

- a) Ser fuerte y resistente
- b) Mantener una fuerza un tiempo prolongado
- c) Ser capaz de resistir un peso algún tiempo etc.

¿Qué importancia tiene para ustedes resistir a una fuerza externa?

Respuestas acertadas:

- a) La posibilidad de trasladar objetos pesados
- b) Levantar pesos y sostenerlos
- c) poder arrastrar o empujar a alguna persona u objeto pesado etc.

Pues vamos a realizar ejercicios para desarrollar esta capacidad física tan necesaria para la práctica de los deportes y para la vida y tendrán la siguiente tarea dentro de la clase organizados por parejas.

Busquen o encuentren tres posibilidades de trasladar a su compañero, sin que su cuerpo toque el suelo, en una distancia de 6 m.

Cada ejercicio encontrado tendrá que ser realizado por ambos alumnos.

Se dará un tiempo en dependencia del tiempo asignado al trabajo de esta capacidad física dentro de la clase para que los alumnos exploren, encuentren y ejecuten los ejercicios.



Trabajo de Diploma

Al finalizar el tiempo previsto se analizarán todas las posibilidades encontradas por los alumnos y se valorarán las más efectivas o novedosas.

1.5 LAS NUEVAS FORMACIONES PSICOLÓGICAS EN LAS EDADES ENTRE 6 A 11 AÑOS.

El desarrollo de la psiquis de los escolares menores se producen principalmente sobre la base de la actividad docente, que para ellos es rectora, incluyéndose en el trabajo docente, los niños se van sometiendo gradualmente a sus exigencias, y el cumplimiento de dichas exigencias presupone la aparición de nuevas cualidades de las psiquis, de la que los preescolares carecen.

Las nuevas cualidades surgen y se desarrollan en los escolares menores a medida que se van introduciendo en actividad de estudio.

La organización de las ocupaciones en la clase solo es posible en el caso de que todos los niños escuchen simultáneamente al maestro y sigan sus indicaciones. Por eso cada escolar se acostumbra a dirigir su atención conforme a las exigencias de tales ocupaciones. El niño tiene ganas de mirar por la ventana, donde se ven revolotear animadamente las palomas, pero es necesario escuchar la explicación de la nueva técnica para resolver el problema y no simplemente escuchar, si no retener bien en la memoria todos los detalles de dicha técnica, para realizar correctamente el trabajo de control de mañana. El constante acatamiento de dicha "obligatoriedad", la dirección de su conducta sobre la base de los modelos que se dan, contribuye al desarrollo de los niños de la voluntariedad como particular cualidad de los procesos psíquicos. Este se manifiesta en el hecho de saber planear en forma consciente los objetivos de la acción y buscar premeditadamente, y encontrar, los medios de su logro, superando las dificultades y los obstáculos.



Trabajo de Diploma

Al realizar tales o cuales tareas de diferentes asignaturas, los niños, por lo común descubren las mejores vías para su resolución, eligen y confrontan las variantes de las acciones, planean su orden y los medios de su realización (este trabajo interior se manifiesta de forma especialmente visible en las clases de practica). Cuantos más “pasos” pueda prever el niño y mas racionalmente pueda confrontar sus diferentes variantes, tanto más exitosamente controlara la resolución real del problema. La indispensabilidad del control y el autocontrol en la actividad de estudio, así como una serie de otras particularidades suyas (por ejemplo la exigencia del recuento verbal, la evaluación) crean las condiciones favorables para que los escolares menores adquieran la capacidad de planificación y realización de las acciones para sí, en la plano interior.

Una de las exigencias más importantes de la actividad de estudio consiste en que los niños deben argumentar ampliamente la justeza de sus pareceres y acciones.

Muchos procedimientos de tal argumentación los indica el maestro .La necesidad de distinguir los modelos de razonamiento y las tentativas independientes de construirlos presuponen que los escolares menores sepan examinar objetivamente y evaluar sus propias ideas y acciones. Este saber se apoya en la base de la **reflexión** como importante cualidad que permite analizar razonable y objetivamente los propios juicios y la forma de actuar desde el punto de vista de su correspondencia con la intención y las condiciones de la actividad.

En este grupo de edad, es muy común el ver más que el escuchar. Los niños gustan de actividades intuitivas, de lo cotidiano, de las vivencias diarias de manera que aprenden por instinto en la mayoría de los casos.

Es muy importante que el educando tenga presente siempre que las imaginaciones del niño juegan un rol básico en el aprendizaje, ese favoritismo en estas edades, le permite



Trabajo de Diploma

actuar utilizando su mente, por tanto utilicemos ejercicios imaginativos, donde el juego este también presente.



CAPÍTULO II

ANÁLISIS DEL DIAGNÓSTICO.

2.1 ANÁLISIS DE LA ENTREVISTA.

En la entrevista realizada al Licenciado de Cultura Física, dio los siguientes resultados: El Licenciado tiene de servicio docente profesional más de diez años, los cuales han ido de la mano con el deporte, ya que la escuela tiene los juegos interno e inter escolares cada año, sin tener resultados exitosos en la disciplina de baloncesto.

Recibiendo en toda su carrera dos seminarios deportivos, ya que en nuestro medio no se dan tan seguido seminarios deportivos, si no que cada docente tiene el deber de buscar su propia retroalimentación, encaminada a su superación profesional.

En toda disciplina deportiva se utiliza una metodología, así como sus técnicas, la metodología realza la personalidad del profesor, pues en todo momento se encuentra al mando de la acción, una de las técnicas metodológicas que se utiliza es el mando directo, probablemente el más usado por los docentes, por cuanto les posibilita mantener un estricto control en su clase, se lo utiliza por su organización descriptiva, sus progresiones y la facilidad de enfoque, puede efectuarse al mismo tiempo que el alumno responde con inmediatez en la forma más adecuada, tomando en cuenta cuatro aspectos fundamentales:

Voz explicativa.

Voz preventiva.

Voz ejecutiva.

Corrección de faltas.



Trabajo de Diploma

Aun sabiendo que existen otras técnicas metodológicas y que otros profesores como entrenadores hacen uso de ellas.

En este establecimiento educativo se ha venido trabajando con el mismo esquema por años siendo parte de pequeñas innovaciones el profesor ya sea de implementación o metodologías, utilizadas por practicantes que llegan a aportar con sus conocimientos obtenidos durante sus años de estudios.

Cada trabajo que se realiza se lo hace en base a una planificación, partiendo de ella se realiza y se toma en cuenta lo realizado por los estudiantes.

Es muy importante acotar que los elementos técnicos de una disciplina deportiva son muy importantes en el desarrollo del niño como deportista, ya que en estas edades se marca los gestos deportivos y el futuro de dichos conocimientos obtenidos.

2.2 ANÁLISIS DE LA OBSERVACIÓN A LAS SECCIONES DE CLASES.

Teniendo en cuenta las observaciones realizadas a clases impartidas a los niños de 5to y 6to año de la Escuela fiscal mixta Jorge Icaza de la ciudad de Latacunga, Ecuador, pudimos constatar que el trabajo no es sistemático, ni se utiliza una metodología adecuada para la enseñanza, provocando esto una situación rutinaria y cansona para el niño cayendo esto en un sistema tradicional sin innovaciones, por lo que la creatividad en los niños es nula, solo se exige por lo que se está haciendo sin dar posibilidad a las innovaciones dentro del juego, no se utilizan procedimientos impartidos por autores conocidos o manuales deportivos es por eso que existen vacíos en la planificación para la enseñanza adecuada del tiro básico por lo que es muy importante tener en cuenta, dentro de la enseñanza, perfeccionamiento de los elementos del baloncesto tener en cuenta el criterio de los diferentes autores y entrenadores sus filosofías a la hora de interactuar con los alumnos y de esta forma propiciamos y elevamos el conocimiento y el desarrollo de las habilidades dentro del



Trabajo de Diploma

proceso de enseñanza, importante también variar los métodos y procedimientos, las técnicas de juego en condiciones variables propiciando con ello que los estudiantes desarrollen un conocimiento más íntegro más amplio en relación a los contenidos a enseñar.

Y si hablamos de la psicomotricidad infantil especialmente de la coordinación podríamos decir que sin un procedimiento adecuado no lograríamos el desarrollo de esta, ya que para el tiro básico necesitamos de una buena postura, flexión y extensión de las extremidades inferiores y una muy buena ubicación de las extremidades superiores.

Es por eso que en topes amistosos realizados los niños se olvidan y no aplican lo aprendido y el juego se convierte en una situación monótona y nos damos cuenta que no hemos cumplido con el objetivo planteado.

Podemos deducir que en estas edades la metodología es muy importante de cualquier elemento técnico en comparación a que si el niño encesta o no el balón, sin olvidar que en el baloncesto gana el equipo que más puntos a realizado por tal motivo es muy importante recordar que en cada clase que se imparte se debe de conjugar la psicomotricidad, afectividad y el área cognoscitiva para lograr un ambiente de cooperación y entusiasmo.

Otro de los aspectos que debemos abordar es en cuanto al seguimiento que debe dar el docente en cuanto al contenido planificado, en la enseñanza de los elementos técnicos deben seguirse esquemas rigurosos en cuanto a lo que se planifica, que en muchas ocasiones no se hace ,se debe regir por el plan curricular que da el estado, y esto atenta con el desarrollo del proceso en las ,clases ,existe dificultad con la corrección de errores ,no se trabajan las diferencias individuales, solo hay preocupación por el logro de un resultado de forma general y debemos de recordar que



Trabajo de Diploma

en el baloncesto como deporte colectivo, no es de uno solo para poder tirar antes debemos recordar que debemos recibir o de otra acciones que dependen del juego colectivo que interactúa de forma unida entre varios jugadores, además remitiéndonos a lo anterior, la corrección de errores ,en etapas tempranas es de vital importancia en la formación correcta de los hábitos en los niños de estas edades, no hay una metodología definida para enseñar el tiro básico, por lo que la enseñanza de este elemento presenta dificultades igual que seguramente los demás, ya que se enseña de forma empírica sin tener un orden metodológico, ni lógico a la hora de interactuar en las clases, seguido de esto se pasa al juego por lo que lo que se enseña tiene dificultades que son arrastradas por los estudiantes en el transcurso de su vida deportiva.

Debemos señalar también de forma general que la actualización del docentes en la asignatura del ejercicio de la profesión es pobre no lo hace teniendo en cuenta los cursos seguidos por el mismo, las demostraciones en la clase son nulas ,no las hace, debemos recordar que en estas edades, las demostraciones que hace el profesor es el espejo en que se verán a la hora de realizar los elementos técnicos, además de todo esto no se utilizan los medios ya sean audio visuales para posibilitar una mejor relación alumno profesor en la clase.

De forma general debemos destacar que todos estos aspectos que hemos señalado anteriormente inciden de forma vital en la asimilación de la enseñanza y perfeccionamiento del tiro básico como lo hemos planteado en la problemática anteriormente descrita por nosotros.

2.3 ANÁLISIS DEL TEST PRÁCTICO.

Teniendo en cuenta el test practico efectuado a los 20 niños de 5to Año de Básica y el tiro básico se puede ver que solo 2 se encuentran en los parámetros excelentes ya



Trabajo de Diploma

que tira para un 80 % de efectividad, centrándose el mayor porcentaje en la categoría de mal, por debajo del 42% esto es producto a que existe dificultades en la ejecución del movimiento, dominio general de la técnica, en mayor parte de los casos existe un dominio parcial del movimiento y en muchos casos existe dificultad en la parte final del movimiento, lo cual se percibe en la cantidad de tiros encestandos, en la mayor parte de los casos están entre el 4 y el 2 esto se demuestra en el resultado final de dicha tabla ya que de 200 tiros ejecutados se anotan solo 90 tiros ubicado en los parámetros de regular entre 43% y 63% de efectividad.

En la tabla representativa al 6to Año de Básica ocurre algo similar a lo descrito en la tabla del 5to Año de Básica ya que solo 2 atletas se ubican en los porcentajes de excelencia en la efectividad y la situación se hace mas critica en cuanto a los porcentajes de efectividad en la categoría de mal, ya que aquí son 13 los que están conceptuados con una efectividad de 13 de mal en una unidad superior a los niños de 5to Año de Básica.

Esto se debe fundamentalmente a la fluidez del movimiento, al dominio total de la técnica, al resultado final del movimiento, también podemos destacar de forma general en cuanto al resultado que de 200 intentos realizados se anotan solo 82 para un 44% de efectividad.

Haciéndose critica de forma general en cuanto al resultado final del movimiento, la fluidez y armonía del mismo y la ejecución del movimiento.

Todo esto demuestra que existe dificultad de la dinámica del movimiento del tiro básico a la hora de ejecutar los tiros los alumnos y podemos decir que en ambos casos las dificultades son similares, por lo que las mismas son iguales en ambos casos.



CAPÍTULO III

3.1 ALTERNATIVA PARA LA ENSEÑANZA DEL TIRO BÁSICO SOBRE LOS CUALES SE SUSTENTA NUESTRA PROPUESTA QUE A CONTINUACIÓN EMITIREMOS.

- 1- **OBJETIVO:** Proponer una serie de ejercicios que nos posibiliten perfeccionar la ejecución del tiro básico en los alumnos de la escuela fiscal mixta Jorge Icaza de la Parroquia Eloy Alfaro de la Ciudad de Latacunga, Ecuador, para mejorar la efectividad, así como la dinámica de ejecución a la hora de ejecutar los tiros básicos en cualquier situación que se realicen dentro del juego.

- 2- **MÉTODOS PARA SU EJECUCIÓN:**
 1. **Método de repetición:** Ejecución continua del ejercicio para estereotipar la dinámica del movimiento y con ello lograr el perfeccionamiento del mismo a través de la repetición continua.

 2. **Método práctico del todo:** Ejecución completa del movimiento, sin subdividirlo después que el alumno o atleta domine la dinámica completa del movimiento.

 3. **Método práctico de las partes:** Ejecución del movimiento en partes para después paulatinamente de forma sistémica unirlo poco a poco hasta llegar a su totalidad a través del método descrito anteriormente.

 4. **Método de corrección de errores:** A través de la ejecución del movimiento se irán corrigiendo los errores hasta tener una dinámica exacta del mismo, esto lo realizara el profesor.



3-PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS:

Se irán realizando de acuerdo al nivel de ejecución y a las necesidades organizativas que exija el ejercicio a realizar donde se agruparan los alumnos teniendo en cuenta esto.

1. De forma individual
2. en parejas.
- 3- en trío.
- 4- en grupos.
- 5- 5 en círculo.

Todos estos procedimientos organizativos responden a las ejecuciones individuales descritas anteriormente.

Metodología para la enseñanza del tiro básico.

1. Prepararse para el tiro. Realizar el cuarto de giro al balón con la mano que ejecuta el tiro a nivel de la cintura.
2. Prepararse para el tiro. Después de realizar el cuarto de giro llevar el balón frente al hombro del brazo que lanza.
3. Ejecutar la preparación del tiro y pasar el balón a un alumno situado al frente, de forma que el balón describa una parábola en la trayectoria hacia el alumno que recibe el balón.
4. Realizar tiros libres a una distancia de 2.80 m.
5. Realizar tiros libres aumentando progresivamente la distancia de acuerdo con el nivel de los alumnos.
6. Realizar tiros libres desde la línea de tiros libres.



3.2 DESCRIPCIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS ESPECIALES PARA LA EJECUCIÓN DEL TIRO BÁSICO.

- 1- Sostener el balón con una mano sobre el hombro a nivel del oído, elevar el brazo y el codo regresando nuevamente a nivel del oído.
Podemos motivar la enseñanza hablándoles sobre el elevador de los edificios, recordando:
 - a) Elevar de forma vertical.
 - b) Mantener el balón como si fuera una bandeja de comer sobre los dedos evitando derramamiento de alimentos (balón).
 - c) Mantención del codo al frente, pues en esa dirección se encuentra la punta de salida. (lugar por donde saldrá el balón).

- 2- Movimiento de la muñeca y los dedos arriba lanzando el balón con una mano y recibéndole en el lugar, comenzaban primero con el brazo extendido arriba.

- 3- Frente a la pared con idéntica posición del procedimiento No 1 realizar empuje de los dedos arriba y al frente al llegar a la máxima extensión del elevador o alternar del brazo, reteniendo el balón contra la pared con la yema de los dedos (esto se hace con el codo cerca de la pared). Se continúa activando utilizando los detalles anteriores e ir agregando otros como, extensión de los dedos propiciando la salida del balón (personas que salen del elevador).

- 4- El procedimiento anterior pero separando a los jugadores a un paso de la pared para que lancen el balón hacia ella, recibiendo con la mano, llevándolo de forma continúa a la posición inicial (a nivel del oído y sobre el hombro de manera que se interioricen dos cosas básicas).



Trabajo de Diploma

- a) Elevación vertical
 - b) Mantención del balón sobre la yema de los dedos para que no se rueda al suelo.
- 5- Procedimiento con la idea anterior pero con la participación de las extremidades inferior (coordinación).
 - 6- Posición básica ofensiva sosteniendo el balón con una mano en este caso la mano estará debajo, momento en que se eleva el codo hasta la posición de preparación para tirar y se regresa a la posición inicial. Se exige la pronación y supinación del ante brazo sobre el brazo por la articulación del codo, movimiento esencial para la fase de lanzamiento.
 - 7- Utilizar el procedimiento anterior pero lanzando el balón a la pared o directamente al aro buscando coordinación de extremidades inferiores con el brazo de lanzar.
 - 8- Lanzamiento desde la posición de triple amenaza utilizando el agarre con dos manos (tiro directo).
 - 9- Tiro indirecto desde los ángulos.
 - 10- Combinación de tiro directo e indirecto tanto desde los ángulos como del centro.
 - 11- Tiros controlando la efectividad y la parábola ideal, correspondiente a cada jugador, desde la línea de tiro libre. Ejemplo: ¿Quién llegará primero a 3 ó 5 puntos?



Trabajo de Diploma

Reglas: buscando la parábola ideal para cada jugador.

- Balón que anota sin tocar tablero o aro, se obtiene el valor de un punto.
- Balón que anota tocando tablero o el aro no se suma punto.
- Balón que no anota, se resta un punto.

Nota: Se crea la precisión ideal para el logro de la altura en la parábola así como el impulso necesario creándose además el sentido de la distancia para fijar el centro del anillo (El aro).

3.3 PROPUESTA DE EJERCICIOS PARA LA EJECUCIÓN DEL TIRO BÁSICO.

1. ORIENTACIÓN DE TIRO SIN BALON.

OBJETIVO: Buscar la correcta coordinación de piernas y brazos haciendo énfasis en la parte final del movimiento a la hora de tirar al aro.

Descripción del ejercicio: Realizar 60 imitaciones de tiro con balón en parejas partiendo de la posición de la triple amenaza.

Método: Repeticiones

Forma organizativa: En parejas

Dosificación: 2 sesiones de 60 tiros cada uno.

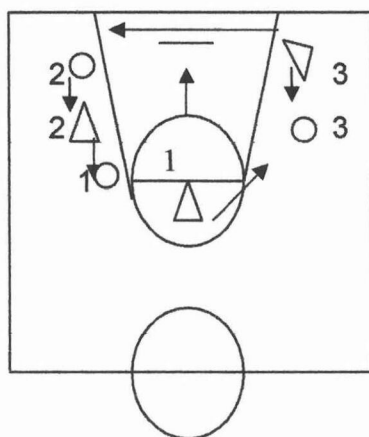
Indicaciones Metodológicas: Enfatizar en la estructura del movimiento.



2. JUEGO PEQUEÑO DE TIRO LIBRE (EQUIPOS DE DOS, DE TRES O DE CUATRO)

Objetivo: Consolidación del tiro básico con carga física y desarrollo de las cualidades físicas.

Descripción del ejercicio: Dos equipos juegan uno contra el otro en un aro. Los jugadores de los equipos tiran al aro alternando la acción cada dos tiros libres y cambian sus lugares después de haber efectuado el tiro de la forma siguiente: después de dos tiros efectuados por el jugador V1, debe seguir el orden de la formación el jugador 01, el jugador V1 se sitúa en el lugar del jugador 03 y el 03 en el lugar del V3, y así sucesivamente. En caso de que uno de los jugadores no logre el tiro, comienza la lucha por el apoderamiento de la bola. El equipo que logre apoderarse de esta, debe buscar una oportunidad favorable para tirar al aro. Cuando se para la bola o sale del terreno, se considera bola muerta y al suceder esto le toca el turno al próximo jugador de la fila.



Métodos: Repeticiones.



Trabajo de Diploma

Forma organizativa: Individual, parejas, en círculo.

Dosificación: Duración del juego y cantidad de violaciones cometidas.

Indicaciones metodológicas: Velar por la correcta ejecución del tiro, teniendo en cuenta la corrección de errores en cada fase del movimiento.

Variantes:

- ❖ Cada jugador puede seguir tirando tiros libres hasta que falle el tiro la primera vez.
- ❖ Los jugadores de un equipo pueden continuar tirando uno o dos tiros por jugador, hasta que un jugador del equipo falle el tiro, inmediatamente después de ello debe tirar el contrario.
- ❖ El equipo que realice el próximo tiro libre es aquel que después de haber fallado el tiro ha logrado coger la bola.

3. JUEGO GRANDE – TIRO LIBRE CON EQUIPOS DE CUATRO Y CINCO.

Objetivo: Consolidación del tiro básico con carga física y psíquica y desarrollo de las cualidades físicas.

Descripción del ejercicio: La idea del juego es la misma que aparece representada en el ejercicio anterior. El juego se realizara en todo el campo. Si se falla el tiro libre, los contrarios trataran de apoderarse de la bola y hacer un tiro en el aro opuesto, valiéndose de un contraataque rápido o de un ataque posicional. En caso de que logren sus propósitos tendrán el derecho de realizar su tiro libre. Si el equipo que se encuentra



Trabajo de Diploma

tirando llega a apoderarse de la bola, entonces podrá intentarse (al igual que en el ejercicio 1) hacer un tiro valido al aro para realizar, por último, el próximo tiro.

Métodos: Repeticiones.

Forma organizativa: Individual, cuarteto, quinteto.

Dosificación: Se realizara teniendo en cuenta la duración de cada partido y la cantidad de faltas o violaciones cometidas.

Indicaciones metodológicas: Velar por la correcta ejecución del tiro, teniendo en cuenta la corrección de errores en cada fase del movimiento.

4. JUEGO TIRO BÁSICO A LA PARED.

OBJETIVO: Contribuir a la correcta ejecución de la dinámica del tiro buscando una idónea fluidez del movimiento y un exacto estereotipo dinámico.

Descripción del ejercicio: Ejercicio de tiro con una mano desde la altura de la cabeza muñequando con la bola buscando precisión en un circulo ubicado en una pared a una altura similar al aro.

Método: Repeticiones.

Forma organizativa: Individual, en parejas.

Dosificación: Tres sesiones de 20 tiros



Trabajo de Diploma

Indicaciones Metodológicas: Velar por la coordinación de piernas y brazos al realizar el movimiento.

5. JUEGO 3 CONTRA 3 CON TIROS.

OBJETIVO: Exigir por la correcta ejecución del tiro libre teniendo en cuenta la fase del movimiento.

Descripción del ejercicio: Cada falta cometida se cobra con dos tiros libres, se jugara a 7 puntos, el valor del tiro libre es de 2 puntos.

Método: Repeticiones.

Forma organizativa: Individual.

Dosificación: Se realizara teniendo en cuenta la duración de cada partido y la cantidad de faltas o violaciones cometidas.

Indicaciones Metodológicas: Velar por la correcta estructura del movimiento.

6. JUEGO CON TAREAS

OBJETIVO: Realizar Correctamente Cada Fase De Dicho Tiro.

Descripción del ejercicio: Juego 5 contra 5, cada falta técnica o personal será cobrada con tiros libres vale 3 puntos cada tiro efectuado.

Método: Repeticiones.



Trabajo de Diploma

Forma organizativa: Individual.

Dosificación: Según duración del juego y cantidad de violaciones cometidas.

Indicaciones Metodológicas: Velar por la correcta estructura del movimiento.

7. TIRO LIBRE COMPETITIVO.

OBJETIVO: Precisar más que en la rapidez de ejecución en las fases de su realización.

Descripción del ejercicio: En círculos 2 equipos realizarán tiros libres, hasta llegar a 20 tiros anotados, el jugador que anota seguirá tirando. Se debe dar la voz del tiro logrado al anotarse.

Método: Repeticiones, competitivo.

Forma organizativa: En círculo, individual.

Dosificación: 4 sesiones hasta llegar a 20 tiros anotados.

Indicaciones metodológicas: Realizar la correcta estructura del movimiento.

8. TIRO CON METAS.

OBJETIVO: Realizar la correcta dinámica del tiro en cada una de sus fases.



Trabajo de Diploma

Descripción del ejercicio: Realizar 20 tiros en 30 minutos anotando 10 como mínimo.

Método: Repeticiones, competitivo.

Forma organizativa: En parejas.

Dosificación: 3 sesiones de 20 tiros.

Indicaciones Metodológicas: Partir de la correcta ejecución del movimiento, la triple amenaza.

9. TIRO CON BALÓN MEDICINAL

OBJETIVO: Buscar precisión, coordinación y fluidez del movimiento en cada fase.

Descripción del ejercicio: Realizar tiro básico con balón medicinal desde posición normal.

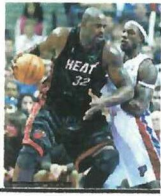
Método: Repeticiones.

Forma organizativa: En parejas.

Dosificación: 2 sesiones de 10 tiros cada uno.

Indicaciones Metodológicas: Enfatizar en la correcta ejecución del tiro.

10. JUEGO CON METAS.



Trabajo de Diploma

OBJETIVOS: Enfatizar la correcta ejecución del movimiento.

Descripción del ejercicio: Cada violación o falta cometida se cobre por parte del contrario con tiros libres y el tiro vale 3 puntos en ese juego 5 con 5.

Método: Repeticiones, individual.

Forma organizativa: Individual.

Dosificación: En dependencia de las violaciones y la duración de juego.

Indicaciones Metodológicas: Buscar la correcta ejecución del ejercicio.



VALORACIÓN DE ESPECIALISTAS

Fermín Arteaga Crespo MsC, Profesor asistente de la Cátedra de Baloncesto de la Facultad de Cultura Física Nancy Uranga Romagoza con 30 años de experiencia como entrenador y profesor, Presidente de la Comisión Provincial de Baloncesto de Pinar del Rio.

Roberto Crespo Contreras MsC, Profesor asistente de la Cátedra de Baloncesto de la Facultad de Cultura Física Nancy Uranga Romagoza con 28 años de experiencia como entrenador y profesor, Responsable de superación y posgrado de la Comisión Provincial de Baloncesto de Pinar del Rio.

Podemos decir que la propuesta planteada está sólidamente estructurado en base a criterios científicamente establecidos a través de los cuales se han obtenido grandes resultados deportivos y han dado posibilidad a consolidar el proceso docente educativo de enseñanza aprendizaje y perfeccionamiento de varias generaciones de atletas en el transcurso de muchos años por lo que su aplicación dará muchos frutos en un futuro muy cercano y estos conocimientos es fruto también de un colectivo de entrenadores en el cual tiene su representatividad los compañeros anterior mente mencionado.



CONCLUSIONES

1. A través del estudio bibliográfico realizado a cada uno de los autores se pudo llegar a la conclusión de la importancia que reviste los aspectos metodológicos que se detallan para el perfeccionamiento de los tiros que son necesarios tener en cuenta por cada docente en las diferentes clases.
2. El diagnostico realizado nos arroja que existen grades dificultades tanto en la ejecución del tiro básico por parte de los alumnos así como la metodología que se emplea para el perfeccionamiento del mismo.
3. La propuesta emitida estimamos que es de un valor incalculable que con su correcta aplicación a de dar solución a la problemática existente en cuanto al perfeccionamiento del tiro básico.



RECOMENDACIONES

Recomendamos a la Escuela Fiscal Mixta Jorge Icaza de la Parroquia Eloy Alfaro de la Ciudad de Latacunga, Ecuador:

1. Hacer extensivo este trabajo a los profesores de deportes con el fin de que conozcan nuestra propuesta y la apliquen en vías de solucionar las dificultades existentes.
2. Extender este trabajo investigativo a otros elementos técnicos del baloncesto para constatar el nivel de desarrollo de los mismos.



BIBLIOGRAFÍA

- ❖ ANDREU, P, & GARCÍA, 2002 V. Baloncesto. Barcelona. Ed. Martínez Roca.
- ❖ ANTON GARCÍA, J.L.1989. Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Málaga: Unisport.
- ❖ BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. 1995 La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: Inde.
- ❖ BLÁNDEZ ÁNGEL, J. 1996 La investigación-acción: Un reto para el profesorado. Guía Práctica para grupos de trabajo, seminarios y equipos de investigación. Barcelona: Inde.
- ❖ Baloncesto Formativo (2001) Una propuesta metodológica diferente para el baloncesto en divisiones formativas. <File://A:\BaloncEv.html>.
- ❖ BORDAS, JOSEP. (2002) Introducción y desarrollo metodológico de los fundamentos. www.basketv.com FEB.
- ❖ CARDENAS, D.; PIÑAR, Mª I.; & BAQUERO, 1995 C. Minibasket ¿Un deporte adaptado a los niños? CASTEJÓN, F.J. Fundamentos de iniciación deportiva y actividades físicas organizadas. Ed. Dykinson. Madrid.
- ❖ CASTEJÓN, F.J. 2003 et al. Iniciación deportiva. La enseñanza y el aprendizaje comprensivo en el deporte. Sevilla. Wanceulen.
- ❖ CARRILLO, A. & RODRÍGUEZ, J. 2004 El básquet a su medida. Escuela de



Trabajo de Diploma

básquet de 6 a 8 años. Zaragoza. Inde.

- ❖ Colectivo de autores. (1984) Seminario “Solidaridad Olímpica”, Comisión Nacional de baloncesto. La Habana. Cuba.
- ❖ Colectivo de autores. (1996) Seminario “Solidaridad Olímpica”, Comisión Nacional de baloncesto. La Habana. Cuba.
- ❖ Colectivo de autores. (1997) Seminario “Solidaridad Olímpica”, Comisión Nacional de baloncesto. La Habana. Cuba.
- ❖ Colectivo de autores. (2003) Seminario de superación, Comisión Nacional de baloncesto. La Habana. Cuba.

- ❖ COSTOYA SANTOS, R. 2002 Baloncesto. Metodología del rendimiento. Zaragoza. Inde.

- ❖ De la Paz Rodríguez, P.L. (1985) Baloncesto: “La ofensiva”. La Habana, Cuba. Editorial Pueblo y Educación.
- ❖ De la Paz Rodríguez, P.L. (1987) Baloncesto: “Aspectos históricos, metodológicos y de organización de competencias. La Habana, Cuba. Editorial Pueblo y Educación.

- ❖ FAUCHER, D.G. 2002 Enseñar Baloncesto a los jóvenes. Ed. Paidotribo. Barcelona.

- ❖ JIMÉNEZ, F.J. Y SÁENZ, P. 1999 Análisis de la iniciación al baloncesto. Ed. Diputación de Huelva.

- ❖ JIMÉNEZ F.J. FUENTES-GUERRA, 2003 La formación del entrenador en la



Trabajo de Diploma

iniciación al Baloncesto. Sevilla. Wanceulen.

- ❖ JIMÉNEZ F.J. FUENTES-GUERRA & LÓPEZ BUÑUEL, P.S. 2004 Aspectos Teóricos y Prácticos de la iniciación al baloncesto. Sevilla. Wanceulen.
- ❖ JORDANE, F. Y MARTIN, J. Baloncesto. 1999 Bases para el alto rendimiento. Ed. Hispano Europea. Barcelona.
- ❖ IBAÑEZ, S. J. Variables que afectan al establecimiento de los modelos de entrenador de baloncesto. Revista Habilidad Motriz. Número 10. Pág. 30-37. Granada
- ❖ IBAÑEZ, S.J. 2004 "Cuadernos Técnicos. Monografía N°1. Comunicaciones libres del "I Congreso Ibérico de Baloncesto". Sevilla. Wanceulen.
- ❖ LORENZO, A. Y PRIETO, G. (2002). "Nuevas perspectivas en la enseñanza del baloncesto". www.efdeportes.com Revista Digital- Buenos Aires-Año 8-nº 48- Mayo de 2002
- ❖ MARTIN RODRÍGUEZ, J.F. 2005 II Curso de actualización para entrenadores de baloncesto. Valladolid. Fundación Forum Valladolid.
- ❖ MARTÍNEZ DUARTE M. y MERCHANT GARCÍA A. (1988). "Planificar la temporada en las categorías bases del baloncesto" Pág. 617-636. Publicaciones. Escuela Universitaria del Profesorado de EGB. Melilla.



Trabajo de Diploma

- ❖ MENDEZ JIMÉNEZ, A.2004 Técnicas de enseñanza en la iniciación al baloncesto. Zaragoza. Inde.
- ❖ NUÑO ALVAREZ de los CORRALES, MARIO.1999 500 Ejercicios de Baloncesto. Baloncesto en la Red.
- ❖ OLIVERA BETRAN, J. 1992, 1250 Ejercicios y juegos en Baloncesto. Volumen I (Bases teóricas y metodológicas. La iniciación). Barcelona: Paidotribo.
- ❖ OLIVERA BETRAN, J.1992, 1250 Ejercicios y juegos en Baloncesto. Volumen II (Los fundamentos del juego y la evaluación del jugador: los test). Barcelona: Paidotribo.
- ❖ OLIVERA BETRAN, J. 1992, 1250 Ejercicios y juegos en Baloncesto. Volumen III (La construcción de las fases del juego y el entrenamiento). Barcelona: Paidotribo.
- ❖ PINTOR TORRES, D.|1989 "Objetivos y contenidos de la iniciación deportiva". En Antón et al. Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Bases de aplicación. Málaga. UNISPORT.
- ❖ PINTOR TORRES, D. 1991/92. Apuntes sin publicar. 4º de INEF. Asignatura de Baloncesto. Medios técnico-tácticos colectivos básicos. Granada.



ANEXOS

ANEXO 1

GUÍA DE LA ENTREVISTA.

Entrevista realizada al Licenciado de Cultura Física de la Escuela Fiscal Mixta Jorge Icaza de la Parroquia Eloy Alfaro de la Ciudad de Latacunga, Ecuador.

Objetivo: Conocer el criterio de el acerca del enfoque del entrenamiento y su relación con la consolidación del tiro básico.

Oferta al cliente:

Estimado usuario necesitamos la cooperación de usted en la respuesta a las preguntas siguientes:

1. Nivel profesional que posee.
2. Años de experiencia en el deporte.
3. Después de graduado cuantos cursos ha recibido.
4. Cree usted que para la enseñanza del baloncesto existe una metodología.
5. En que metodología se basa usted para la enseñanza del baloncesto en sus alumnos.
6. Cree usted necesario apoyarse en procedimientos metodológicos utilizados por otros entrenadores.
7. Los procedimientos o métodos han sido los mismos por años, para el perfeccionamiento del tiro básico.
8. Tiene en cuenta usted el trabajo a la hora de enseñar o perfeccionar el tiro básico en sus alumnos.



Trabajo de Diploma

9. Sobre la base de que elementos usted supera los problemas que se van presentando en el tiro básico.
10. En especial usted emplea algún ejercicio para el resultado final del tiro básico.



ANEXOS 2

GUÍA DE LA OBSERVACIÓN

Observaciones a clases realizadas a los niños de la Escuela Fiscal Mixta Jorge Icaza de la parroquia Eloy Alfaro de la Ciudad de Latacunga, Ecuador.

Objetivo: Conocer cuál fue el tratamiento metodológico para la enseñanza del tiro al aro con una mano sobre el hombro o tiro Básico.

Oferta al cliente:

Estimado usuario necesitamos la cooperación de usted en la respuesta a las preguntas siguientes

Aspectos:

1. ¿Es sistemático el trabajo para la enseñanza del tiro Básico?

Si ____ No ____

2. Se observa prioridad en la enseñanza del tiro Básico durante las clases.

Si ____ No ____ A veces ____



Trabajo de Diploma

3. En las clases son utilizados los procedimientos metodológicos propuestos por el Manual de Educación Física y Deportes; Técnicas y actividades prácticas del Grupo Editorial Océano?

Si ___ No ___ Todos ___ Algunos ___

4. Que procedimientos propuestos por el Manual de Educación Física y Deportes; Técnicas y actividades prácticas del Grupo Editorial Océano.

No son utilizados.

5. Son utilizados otros procedimientos que no aparecen en los publicados por Manual de Educación Física y Deportes; Técnicas y actividades prácticas del Grupo Editorial Océano.

Si ___ No ___

6. Se logra el impulso necesario de las extremidades inferiores, es decir flexión y extensión (coordinación)

Si ___ Poca ___ No ___

7. Se observa aceptación e interés por parte de los niños durante la ejecución de cada procedimiento.



Trabajo de Diploma

En todos _____ En ninguno _____ En algunos ____

a) En cuales no se observa aceptación.

8. Logran los niños la correcta preparación para el tiro cuando son llevados frente al aro en situaciones reales de juego.

Bien _____ Regular _____ Mal _____

9. Los procedimientos metodológicos empleados garantizan la ejecución técnica correcta.

Bien _____ Regular _____ Mal _____

10. Se logra la efectividad en correspondencia con estas edades.

Excl. _____ B. _____ Regular. _____ M. _____



ANEXO 3.

TABLA 1.

Resultado de los indicadores evaluados durante la aplicación del test.
Pertenece a los niños de 5to Grado.

NIÑOS	INTENTOS	ENCESTADOS	EFFECTIVIDAD
1	10	4	40
2	10	6	60
3	10	4	40
4	10	8	80
5	10	6	60
6	10	4	40
7	10	2	20
8	10	2	20
9	10	2	20
10	10	6	60
11	10	6	60
12	10	4	40
13	10	8	80
14	10	4	40
15	10	2	20
16	10	2	20
17	10	4	40
18	10	4	40
19	10	6	60
20	10	4	40
TOTAL	200	90	45%



TABLA 2.

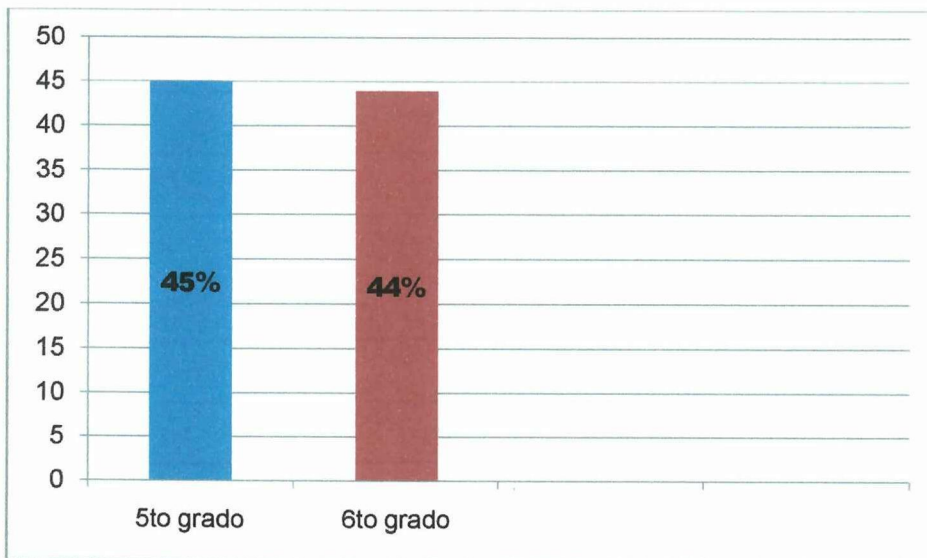
Resultado de los indicadores evaluados durante la aplicación del test.
Pertenece a los niños de 6to Grado.

NIÑOS	INTENTOS	ENCESTADOS	EFFECTIVIDAD
1	10	4	40
2	10	8	80
3	10	2	20
4	10	4	40
5	10	6	60
6	10	4	40
7	10	3	30
8	10	2	20
9	10	2	20
10	10	4	40
11	10	6	60
12	10	4	40
13	10	6	60
14	10	4	40
15	10	2	20
16	10	2	20
17	10	8	80
18	10	6	60
19	10	4	40
20	10	2	20
total	200	82	44%



TABLA 3.

Resultados de la efectividad de los tiros libres durante la aplicación del test.





OPINIÓN DEL TUTOR

Nos complace tutelar trabajos de la naturaleza de este que expone la estudiante **Krislayne Vera Vera**, puesto que constituye un ejemplo de lo que en estos tiempos se necesita, siendo en nuestra opinión la dirección a seguir, buscándose de esta forma enriquecer la experimentación en el Baloncesto.

Este trabajo aunque sencillo, lleva consigo un mensaje comprobado de una forma de enseñanza muy interesante, con un aprendizaje dinámico como aporte significativo para jóvenes Basquetbolistas.

Dada su importancia debe hacerse extensivo, en nuestra opinión para todos aquellos que tienen bajo su tutelaje los jóvenes jugadores de Baloncesto.

Quiero hacer referencia a la independencia con que la diplomante supo desarrollar y organizar todo el proceso investigativo. Agregar a ello la humildad sencillez, característica de esta pequeña figura, pero gigante jugadora con el balón en las manos que le han permitido mantener el respeto y la consideración de todas las personas que han colaborado con ella desde que se inició en su carrera como jugadora y como futura licenciada en cultura física y deportes.

En consideración con todo lo que he expresado, paralelo con la calidad de este trabajo investigativo, solo me queda dejar que la propia diplomante, defienda el mismo con la naturaleza, la calidad y el valor con que lo ha venido haciendo con el balón en sus manos. Por lo antes expuesto le pedimos a este distinguido tribunal la más alta calificación.

Muchas gracias.

MsC Roberto Crespo Contreras.

Krislayne Vera



FIRMAS ACREDITATIVAS

Presidente

Secretario

Vocal

Tutor

Autor

Oponente

Calificación