

**Ejercicio profesional en opción al
título de licenciado en Cultura Física**

Ejercicios para el tiro en suspensión
de corta distancia en atletas de 11-
12 años femenino de Baloncesto.

Nombre del autor(a): Elizabeth
Blanch Mok.

Tutor: M. Sc Yordanis Camué
Sánchez.

SANTIAGO DE CUBA

2023

Resumen

Las tendencias actuales de los avances de la ciencia y la técnica plantean la preparación deportiva de hoy innumerables transformaciones, en este sentido se someten a constante renovación los programas en todos los niveles de enseñanza y subsistemas. A pesar de que hoy en día se reconoce en diferentes ámbitos la importancia de la preparación técnica, frecuentemente sigue sin estudiarse conveniente e intrínsecamente. En esta investigación se justifica un conjunto de ejercicios para el tiro en suspensión de corta distancia en jugadoras de baloncesto femenino edad 11-12 años y se propone tratarla desde el ámbito de la enseñanza, pretendiéndose educar y mejorar este elemento en los atletas escolares del combinado deportivo Virgen Felizola de Santiago de Cuba, con el fin de rentabilizar diversas situaciones de trabajo; posibilitando una ejecución adecuada y correcta del mismo. La investigación sustentada en un objetivo fundamental precisa de una clase de entrenamiento de ejercicios para el tiro en suspensión de corta distancia que nace de la justificación que se ha realizado de observaciones a diferentes unidades de entrenamiento y algunos resultados obtenidos en la preparación anterior, siendo un complemento válido al sistema de preparación técnica e integral.

Summary

The current demands of advances in science and technology pose innumerable transformations to today's sports preparation system, in this sense, programs at all levels of education and subsystems are subject to constant improvement. Despite the fact that the importance of technical preparation is now recognized in different fields, it frequently remains unstudied conveniently and intrinsically. In this research, a set of exercises for short-distance shooting in pioneer category male basketball athletes is justified and it is proposed to treat it from the field of education, intending to educate and improve this element in school athletes of the July 26 sports team. Santiago de Cuba, in order to make profitable various work situations; allowing an adequate and correct execution of the same. The research based on a fundamental objective requires a training class of exercises for short-distance shooting that arises from the justification that has been made from observations to different training units and some results obtained in the previous preparation, being a valid complement. to the technical and integral preparation system.

No.	Contenido	Pág.
1	I.- INTRODUCCIÓN	1
2	1.1.- Situación problemática	4
3	1.2.- Objetivo del trabajo	5
4	1.3.- Importancia del trabajo	6
5	II. DESARROLLO	9
6	2.1.- Aspectos pedagógico-metodológicos del entrenamiento deportivo en el baloncesto.	12
7	2.2.- Requerimientos técnico-metodológicos para la enseñanza y aprendizaje del tiro de corta distancia.	13
8	2.3.- Caracterización de la estructura del Plan de entrenamiento:	14
9	2.4.- Ejercicios para la concepción didáctica de la clase (Para mejorar el tiro de corta distancia en atletas escolares)	18
10	2.5.- Fundamentación del contenido de la unidad de entrenamiento en el eslabón de base.	20
11	III. CONCLUSIONES	22
12	IV. BIBLIOGRAFÍAS	

I.- INTRODUCCIÓN

El baloncesto nació como una solución a la necesidad de realizar alguna actividad deportiva durante el invierno, en la escuela de la YMCA (Young Men's Christian Association) de Springfield, Massachusetts.⁶ En 1891, James Naismith, profesor de educación física en la escuela, ideó el baloncesto como una actividad recreativa con una pelota basada en trece reglas. El juego se extendió por Estados Unidos, Canadá y el resto del mundo. Muchas de las reglas iniciales se mantienen hasta la actualidad, aunque algunos aspectos del juego tuvieron que modificarse para responder a desarrollos en la técnica de los jugadores y aspectos no previstos en el desarrollo del juego

El baloncesto es considerado, desde el punto de vista táctico al igual que otros deportes de equipo, como un juego realmente complejo. Esta complejidad viene determinada fundamentalmente por la variabilidad de situaciones que pueden surgir a lo largo de un encuentro. Esto obliga a las jugadoras a buscar nuevas formas de resolución tanto a nivel individual como colectivo.

Dentro de los contenidos propios del juego se destaca uno por encima de todo, el lanzamiento a canasta. Esta importancia radica en el resultado del juego, dado que permite la consecución del objetivo principal del mismo, encestar. La jugadora, se ve así obligada a buscar todas aquellas variantes técnicas que le permitan adaptarse a situaciones continuamente cambiantes (táctica individual).

Independientemente del repertorio de posibilidades técnicas que la jugadora deberá aprender y automatizar, así como del desarrollo de la capacidad táctica individual para la aplicación de dichos gestos en el contexto de juego o de la capacidad táctica colectiva, existe un gran número de situaciones que podríamos denominar especiales de tiro a canasta. Entre ellas podemos citar el tiro de tres puntos, el tiro tras pase del jugador interior o el tiro libre.

Durante los últimos años, se ha producido un progreso del entrenamiento, o mejor dicho, una evolución de conocimientos sobre cómo enseñar los deportes de equipo, consecuencia lógica desde un punto de vista, de la tendencia existente en

la actualidad por desarrollar una teoría, un conocimiento específico de los deportes colectivos o de colaboración-oposición.

El Baloncesto como deporte colectivo, ofrece al jugador posibilidades para poder desarrollar los elementos de creación, desde el punto de vista de los contenidos técnicos, tácticos y estratégicos.

En este sentido es necesario precisar la interrelación de los contenidos del juego en la etapa de aprendizaje y formación del jugador. Es cierto, y cada vez más que la metodología deportiva actual se globaliza en cuanto a evitar que los objetivos estén aislados entre sí y cada vez más el proceso de asimilación de una tarea en particular conlleva otra asimilación paralela.

La técnica no puede aislarse de la táctica, el gesto no puede separarse del uso del porqué de su utilización y de sus fines, lo que exige un aprendizaje permanente en situaciones de juego. El gesto técnico considerado de forma aislada no es suficiente en el aprendizaje de un deporte colectivo porque no propicia un aprendizaje rápido, de aplicación.

Todas estas situaciones de tiro pueden llegar a ser decisivas para el resultado final, no obstante, es del tiro libre del que se tiene una mayor información objetiva. En cada partido oficial de las principales categorías organizadas por la federación existe una recogida de datos en relación con el número de tiros efectuados de este tipo, los que fueron convertidos y gracias a estos, el porcentaje de aciertos.

De igual forma se pueden relacionar los datos anteriores con el tipo de jugadora (puesto específico, características antropométricas). Incluso en aquellas categorías de competición en las que estos registros no tienen lugar de forma oficial, es raro el entrenador que no ha otorgado dicha función a algunos de sus ayudantes. Uno de los aspectos más importantes del juego de baloncesto son los tiros al aro, pues la esencia fundamental del juego consiste en anotar y que no te anoten, este elemento técnico es el único que permite cumplir con el 50 % del

objetivo propuesto en el juego y, en consecuencia, todos los demás elementos técnicos y jugadas tácticas deben responder a este.

Para realizar un tiro efectivo durante un partido oficial, por lo regular, el jugador ha tenido que tirar incontables veces al aro durante las sesiones de práctica. Es recomendable tirar todos los días y en diferentes condiciones para lograr un alto porcentaje de efectividad. Este trabajo prepara a la jugadora para enfrentarse a situaciones excepcionales dentro del juego de Baloncesto y dar la solución que todo su equipo espera (encestar el balón). Los factores psicológicos preponderantes para lograr un buen tiro al aro son:

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

El baloncesto es un deporte colectivo el cual se encuentra dentro de los llamados juegos con pelota de oposición –cooperación y de variada intensidad, el mismo consiste en el enfrentamiento de dos equipos de 5 jugadores dentro del terreno de juego, que tiene como objetivo anotar la mayor cantidad de puntos y evitar que anoten.

Nosotros después de haber analizado los resultados de la preparación anterior, fundamentalmente la competencia este equipo no tubo buenos resultados por una serie de dificultades técnicas. Dificultades que se detectaron precisar mediante un diagnóstico inicial. Diagnóstico inicial que nos apoyamos en 12 observaciones científicas en sesiones de entrenamientos; test pedagógico; topes y competencias preparatorias que nos permitieron poder encontrar las deficiencias. Pero las más marcadas estuvieron en el tiro en suspensión de corta distancia.

Situación problémica:**Principales deficiencias detectadas.**

Las deficiencias encontradas en el tiro en suspensión de corta distancia del equipo de Baloncesto categoría 11-12 años femenino del combinado deportivo "Virgen Felizola", fue lo que motivó a realizar la investigación.

Como se manifestó en momentos anteriores durante la observación de los entrenamientos, este equipo recibe tratamiento respecto a los tiros en suspensión de corta distancia, bajo una actividad de excitación física que contribuya a que en el juego el tiro se pueda realizar con efectividad y precisión. Esto trae consigo que las atletas comentan errores en la ejecución técnica del elemento, tales como no:

1. Realizar el salto
2. No extender el brazo de tiro
3. No flexionar la muñeca
4. Poner la mano en dirección incorrecta
5. La vista no puesta en el objetivo
6. El codo fuera de la posición correcta (fuera del ángulo de 45 grados) y no realizar la flexión debida de las piernas.

Problema científico:

¿Cómo mejorar el tiro en suspensión de corta distancia en jugadoras de baloncesto femenino edad 11-12 años perteneciente al combinado deportivo Virgen Felizola?

Objeto de estudio:

Proceso de la preparación técnica del entrenamiento deportivo

Objetivo:

Realizar un conjunto de ejercicios para mejorar el tiro en suspensión de corta distancia en jugadoras de baloncesto femenino edad 11-12 años perteneciente al combinado deportivo Virgen Felizola

Campo de acción:

Tiro en suspensión de corta distancia

Preguntas científicas:

1. ¿Qué antecedentes teóricos existen sobre el proceso de preparación técnico ofensivo en la categoría 11-12 años femenino del equipo de Baloncesto?
2. ¿Cuál es la situación actual del elemento técnico tiro en suspensión de corta distancia en jugadoras de la categoría 11-12 años femenino del equipo de Baloncesto del combinado deportivo Virgen Felizola?
3. ¿Cuáles son los ejercicios para mejorar el tiro en suspensión de corta distancia en jugadoras de la categoría 11-12 años femenino del equipo de Baloncesto del combinado Virgen Felizola?

Tareas científicas:

- 1- Fundamentación teórica acerca de los antecedentes teóricos del proceso de preparación técnico ofensivo en jugadoras de la categoría 11-12 años femenino del equipo de Baloncesto.
- 2- Diagnóstico del dominio del elemento técnico tiro en suspensión de corta distancia en jugadoras de la categoría 11-12 años femenino del equipo de Baloncesto del combinado deportivo Virgen Felizola.
- 3- Elaboración del conjunto de ejercicios para mejorar el tiro en suspensión de corta distancia en jugadoras de la categoría 11-12 años femenino del equipo del combinado deportivo Virgen Felizola.

MÉTODOS TEÓRICOS

- **Inductivo-Deductivo:** Permitió asumir y justificar una serie de elementos importantes en el comportamiento del tiro en suspensión de corta distancia en el transcurso de los años, además de todos los antecedentes investigativos acerca del tema en cuestión
- **Análisis y Síntesis:** permitió precisar los fundamentos teóricos, metodológicos que condicionan y determinan el desarrollo del objeto de estudio, Además del adecuado tratamiento a la información obtenida.

MÉTODOS EMPÍRICOS

- **Revisión documental:** Para conocer los diferentes trabajos realizados en esta temática y su significación para nuestra investigación.
- **Observación:** Se realizó de forma directa y no incluida, Este método se aplicó con el objetivo de determinar las dificultades en los diferentes componentes de la técnica ofensiva durante las diferentes unidades de entrenamiento.
- **Métodos estadísticos:** Estadística Descriptiva.

Importancia social: La clase propuesta constituye una acción metodológica que nos da la oportunidad de proponer ejercicios de carácter didáctico-metodológicos para la enseñanza del tiro en suspensión de corta distancia en atletas pioneriles del combinado deportivo Virgen Felizola que contiene ejercicios para el mejoramiento de este elemento, en la dinámica del proceso de preparación deportiva de las atletas de este centro.

Impacto: Está en correspondencia con las orientaciones que emana el Instituto Nacional Deporte Educación Física y Recreación (INDER), donde plantea someter a constante perfeccionamiento los programas de preparación deportiva de los

diferentes deportes en aras de buscar mejores resultados, donde se logra establecer una integración de los fundamentos técnicos acerca del tratamiento y conocimiento en la potencialización del tiro en suspensión de corta distancia.

Características sociológicas.

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

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

En este sentido, tiene gran importancia el conocimiento por parte de los entrenadores, de sus relaciones interpersonales entre sí en su equipo. En esta categoría, respecto a la anterior muestran un aumento en las posibilidades del autocontrol, autorregulación de la conducta; lo que se manifiesta sobre todo en situaciones fuera de la escuela y el entrenamiento tales como el juego, el cumplimiento de encomiendas familiares y otras.

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

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

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

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

Contribuyendo a una adecuada y armónica formación en el terreno emocional, moral y físico de la personalidad. Las características de los atletas comprendidos en esta categoría es el aspecto que el autor señala en este epígrafe como necesidad de su conocimiento para el desarrollo técnico y creativo.

II.- DESARROLLO

En este acápite se abordan las particularidades de la temática desde el punto de vista pedagógico-metodológico, fisiológico y psicopedagógico. Se hace una caracterización de la institución donde desarrolló el trabajo y de la población con que se trabajó, así como también se les da tratamiento a las generalidades acerca de los contenidos aplicados para dar solución al problema. En última instancia se caracteriza el plan de entrenamiento deportivo con la derivación de los objetivos de trabajo. Todo para establecer una integración de los fundamentos técnicos acerca del tratamiento y conocimiento del trabajo técnico del tiro de corta distancia en atletas pioneriles del combinado deportivo Virgen Felizola.

Aspectos pedagógico-metodológicos para la realización del trabajo.

Este trabajo fue realizado en el combinado deportivo Virgen Felizola, a lo largo del sistema de preparación deportiva correspondiente al curso escolar 2022-2023.

Este centro enmarcado en las inmediaciones del centro de la ciudad de Santiago de Cuba se destaca por que las condiciones de la instalación, en general no son las más adecuadas, sobre todo la parte de la infraestructura técnica; dígame las condiciones de los aros y superficie de la cancha, no existe ni variabilidad ni abundancia de medio de trabajo (balones, conos y elementos auxiliares).

La muestra poblacional escogida estuvo conformada por 12 atletas del sexo femenino de la categoría (11-12 años), donde 8 son continuantes lo cual constituyen el 60% de nuestra muestra poblacional, 4 atletas son nuevo ingreso para una representación del 40% restante de nuestra muestra. Las sesiones de entrenamiento son impartidas por 1 entrenador.

Un rasgo sustancial fue el hecho de que las acciones de trabajo planificadas se concibieron, realizaron y concluyeron en el tiempo programado y las mismas se desarrollaron esencialmente durante todo el proceso de realización de la 1ra fase de preparación.

Todos los atletas participaron voluntariamente en los aspectos metodológicos del trabajo, valorando primeramente indicadores de la población en general y una caracterización biopsicosocial en especial, la cual dictaminó que estas presentaban un adecuado desarrollo físico de acuerdo a su edad (11.75 años como promedio). En lo que a índice peso-talla se refiere se manifiesta en los términos de 60 kg y 1.65 cm respectivamente, presentan buenas relaciones interpersonales, así como que son atletas con un buen estado emocional. Los mismos presentan una fuerte motivación por la actividad deportiva que realizan.

Consideraciones generales acerca del tiro al aro.

“Los tiros con trayectoria parabólica alta tienen mayor probabilidad de entrar al cesto ya que la abertura efectiva del aro aumenta en la misma preparación en que la parábola del balón se acerca a la perpendicular, no obstante, se considera que con una trayectoria media se obtiene buena probabilidad de enceste” (1; 63)

Es decir, que antes de comenzar a estudiar los tiros, es necesario transmitirles a los jugadores los conocimientos sobre la posición inicial del balón y las diferentes posiciones que aseguran la puntería.

El tiro es el elemento técnico que actúa directamente sobre el resultado, es la habilidad técnico-táctica por la cual concluyen las otras acciones fundamentales individuales, la búsqueda individual y colectiva de interacciones simples o complejas con vista a liberar a un jugador para que pueda tirar y marcar en las mejores condiciones, es la finalidad del juego ofensivo.

La trayectoria del tiro depende de tres factores:

- Del ángulo según el cual el balón sale de las manos del tirador.
- Del punto de liberación del balón.
- Del efecto que imprime al balón el tirador.

La sujeción del balón

Es importante para el éxito del tiro que la pelota repose sobre la yema de los dedos, la muñeca debe estar flexionada hacia atrás y el codo debe de formar un ángulo recto, la mano que no tira tiene que estar al lado y sirve como soporte, en ningún caso debe de interferir en la trayectoria de la mano que impulsa, vista al frente, la mano de tiro y codo forman un apoyo perpendicular al suelo en forma de (Y).

La pelota debe de salir de la mano del tirador con un efecto retroactivo, que resulta de la flexión de la muñeca y de los dedos, se hace girar la pelota rodando sobre los dedos, dicho efecto permite amortiguarla sobre el aro y acentúa su trayectoria vertical cuando toca el tablero.

El tiro al aro es el elemento técnico que constituye la finalidad del juego. Por esa razón todo jugador que quiera ser útil a su equipo, debe tirar con efectividad al aro y esto solo se logra entrenándose intensivamente para adquirir las habilidades necesarias.

En el orden psicológico existen factores a considerar cuando se efectúa un tiro en un partido, estos son, concentración de la atención, confianza y dominio de sí mismo.

Existen otras que inciden en el dominio del tiro como son: calidad del balón y tablero, no es lo mismo manipular un balón con recubrimiento de goma o cuero que uno sin ello, al igual pasa con el tablero no es lo mismo uno de acrílico que hacen rebotar con mayor fortaleza y con un ángulo más agudo que uno de madera.

Para realizar un tiro efectivo durante un partido oficial, por lo regular el jugador ha tenido que tirar incontables veces al aro durante las sesiones de entrenamiento. Es recomendable tirar todos los días y en diferentes condiciones, si se quiere obtener altos porcentajes de efectividad. Este trabajo prepara psicológicamente al jugador, para enfrentar a la defensa del adversario en la lucha deportiva. Y esto se logra con la sistematización, interés y voluntad en los entrenamientos deportivos. Según Hall Wissel.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA DE ENSEÑANZA

La estructura del PIPD tiene como objetivos prioritarios lograr el desarrollo físico Multilateral y aplicar métodos y medios en la iniciación de la enseñanza de los elementos básicos de nuestro deporte, así como consolidar el dominio aprendido por los atletas de los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos y que lo sepan poner en práctica cuando se requiera, así como desarrollar las capacidades físicas en las jugadoras.

El desarrollo de las direcciones del entrenamiento deportivo, enmarcadas en las capacidades físicas, en la dirección técnico-táctica, psicológica, teórica de cada uno de los atletas, para su desarrollo como unidad psicosomática, pero respondiendo en su totalidad e íntegramente al equipo deportivo, lo que hará posible alcanzar el rendimiento competitivo deseado y mantenerlo el mayor tiempo posible. En tal sentido, en la categoría escolar a nivel de base se estructura un una planificación por programa de enseñanza, el cual posee diferentes características, el mismo tiene como objetivos específicos Incrementar el promedio de fuerza, resistencia y velocidad en los jugadores de baloncesto, incrementar el dominio y maestría de los fundamentos básicos del juego, que permita aplicarlos con efectividad en el juego, crear en los alumnos un estado óptimo de predisposición psicológica hacia la actividad del baloncesto, en cada estadio o edades, contribuir con la formación de hábitos morales y sociales acordes con los principios de la sociedad, prestando especial atención a lo que concierne a la educación formal de los jóvenes, lograr una mayor eficiencia en el control de los incrementos del rendimiento deportivo en general y, en particular, en cada uno de los instantes planificados.

El programa que se presenta para las edades 11 - 12 años, su objetivo fundamental la preparación del deportista de forma integral con un desarrollo multilateral, que permita al niño salir fortalecido para enfrentar la primera fase del alto rendimiento, en esta etapa se incrementa el deseo de competir, pero debemos preparar al jugador a esforzarse para conseguir el resultado, "no es competir para

ganar a toda costa sino esforzarse para ganar”, aprendiendo los diferentes elementos técnicos acorde a su edad, tiene 40 a 42 semanas de trabajo.

Etapas	1		2I			3			4	
Etapas	Adaptabilidad funcional		Formación multilateral de las técnicas y desarrollo de las capacidades naturales			Consolidación y profundización del fondo de Hábitos Motores naturales de los baloncestistas			Transición de los hábitos motores desarrollados en los baloncestistas	
Sub-etapas	1	2	4	5	6	7	8	9	11	13
Cantidad de	8 sem.		12 sem.			12 sem.			8 sem.	
Pruebas	P. I		P.1			P.			PT	
Competencias			CC			CC CP CP CF				

Metodología para sacar el tiempo de trabajo destinado al plan anual.

- 1. Primero:** Se determina la cantidad de semana a trabajar
- 2. Segundo:** Se determina según resolución 54, el tiempo destinados para estas edades de clases diarias.
- 3. Tercero:** Se determina la cantidad de días a trabajar en la semana.
- 4. Cuarto:** Se multiplican las 40 semanas x días de trabajo x el tiempo dedicado a cada unidad diario, esto dará el tiempo total anual.
- 5. Quinto:** Se determina según la CNB, los porcentos de trabajo de las capacidades físicas y el técnico táctico.
- 6. Sexto:** Se saca los porcentos aplicando reglas de tres para definir el tiempo para cada elemento que componen la preparación del deportista para el año, en minutos y horas.
- 7. Séptimo:** A partir de aquí se determina el tiempo por unidad de clases y por semana.

No	Edad	11- 12 años
Plan Anual 42 semanas de clases		
1	Tiempo total 40 semanas	28800 minutos= 480 horas/año
2	Preparación física	20%= 5760 minutos/= 96 horas/año
3	Preparación técnica	35% = 10080 minutos = 151 horas/ año
4	Preparación táctica	20%= 5760 minutos/= 96 horas/año
5	Juegos	15%= 4320 minutos/= 72 horas/año
	Preparación Psicológica	5%= 1440 minutos/ = 24 horas /año
	Preparación Teórica	5%= 1440 minutos = 24 horas /año
6	Tiempo Total por unidad	120 minutos
7	Tiempo total por semanas	720 minutos
8	Numero de frecuencia semanal	4 clases a la semana: lunes, martes, jueves y viernes y 1 de juegos de habilidades (miércoles), 1 de juegos baloncesto (sábado).

Metodología para distribuir el tiempo de los objetivos del programa.

Técnico:

Primer paso: Definir el tiempo total destinados a la parte técnica anteriormente expuesto que es de (10080 minutos).

Segundo paso: Se divide 10080 minutos, entre 10 meses, esto es igual a 1008 minutos para cada mes.

Tercer paso: Distribuir esos 1008 minutos entre 4 semanas eso es igual a 252 minutos y esto dividido entre 6 días de clases diarios es igual a 42 minutos de trabajo técnico diario.

Distribución Plan mensual 4 días de entrenamiento; uno de juegos de habilidades y otro de juego de baloncesto, edades 11 – 12 años.

Mes Septiembre (4 semanas de trabajo)					
Semana	Objetivo	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Lunes	Rapidez	24´	24´	24´	24´
	Técnica	42´	42´	42´	42´
	Táctica	24´	24´	24´	24´
	Juego	18´	18´	18´	18´
	Prep. Psicol.	6´	6´	6´	6´
	Prep. Teórica	6´	6´	6´	6´
Martes	Rapidez	24´	24´	24´	24´
	Técnica	42´	42´	42´	42´
	Táctica	24´	24´	24´	24´
	Juego	18´	18´	18´	18´
	Prep. Psicol.	6´	6´	6´	6´
	Prep. Teórica	6´	6´	6´	6´
Miércoles	Juegos de habilidades de baloncesto y físicas.				
Jueves	Rapidez	24´	24´	24´	24´
	Técnica	42´	42´	42´	42´
	Táctica	24´	24´	24´	24´
	Juego	18´	18´	18´	18´
	Prep. Psicol.	6´	6´	6´	6´
	Prep. Teórica	6´	6´	6´	6´
Viernes	Rapidez	24´	24´	24´	24´
	Técnica	42´	42´	42´	42´
	Táctica	24´	24´	24´	24´
	Juego	18´	18´	18´	18´

	Prep. Psicol.	6'	6'	6'	6'
	Prep. Teórica	6'	6'	6'	6'
Sábado	Juegos de baloncesto internos entre áreas.				

PLAN SEMANAL

Deporte: Baloncesto

Objetivo: Ejecutar los elementos técnicos ofensivos, enfatizando en la correcta coordinación de brazos y piernas, desarrollando la velocidad, donde se ponga de manifiesto la voluntad, perseverancia, colectivismo y el amor a su deporte.

Categoría: 11 – 12 años

Cantidad de sesiones: 5

Fase: Adaptación.

Semana: 4

U/E: 16

Sexo: femenino

Profesor (a): Elizabeth Blanch Mok.

Actividades	Total	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
		P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
Preparación Física	120'										
Rapidez	20'	10'				10'					
Fuerza	32'			16'				16'			
Resistencia	20'									20'	
Flexibilidad	30'	10'				10'				10'	
Coordinación	18'			9'				9'			
Preparación Técnico – Táctica	180'										
Postura básica del	30'	7'				9'		7'		7'	

baloncestista										
Tiro de corta distancia	32'	10'			12'		10'			
Tiro de corta distancia al tablero	40'	10'			10'		10'		10'	
Tiro de corta distancia en movimiento.	78'	16'	16'		14'		16'		16'	
Juego	80'		40'						40'	
Preparación Teórico – Psicológica	70'	14'	14'		14'		14'		14'	
Parte inicial de la clase	100'	20'	20'		20'		20'		20'	
Parte final de la clase	50'	10'	10'		10'		10'		10'	
Volumen diario	120'									
Volumen Semanal	600'									

Preparación	%	Volumen diario	Volumen Semanal
Preparación Técnico – Táctica	60	36'	180'
Preparación Física	30	18'	90'
Preparación Teórico – Psicológica	10	6'	30'

Ejercicios para mejorar la técnica de tiro en suspensión de corta distancia

1. **Ejercicio # 1:** Tiro de la pelota bombeada hacia el aro.

Objetivo: Ejecutar la técnica de tiro, enfatizando en la correcta realización del mismo.

Ejecución:

El atleta se coloca en posición de tiro adoptando su estilo propio a una distancia de 2 metros del aro. El compañero que forma la pareja le comienza a pasar la pelota, de manera que esta llegue a la altura del pecho para que el mismo realice el tiro al aro.

Dosificación: **2T/10 repeticiones.**

Indicaciones metodológicas:

1- Que los atletas sean capaces de concientizar el trabajo manteniendo la extensión de los brazos en el momento final del movimiento. buen trabajo de los brazos y piernas antes del tiro de la pelota.

Músculos que intervienen: Deltoides (Hombros), Pectoral mayor (Pecho), Recto abdominal (Abdominales), Cuádriceps (Parte delantera del muslo), Tibia anterior (Delante de la pierna), Recto femoral (Parte delantera del muslo), Tendones de la Corva (Parte trasera del muslo) y Peroneo largo (Parte lateral-atrás de la pierna).

Ejercicio # 2: Tiro al aro desde los diferentes puntos de la zona de restricción.

Objetivo: Ejecutar correctamente la mecánica de tiro, observando el trabajo de la vista una vez que se reciba la pelota.

Ejecución:

El atleta que inicia tirando adopta la posición correcta, colocándose de frente al compañero que trabaja con él, ocupando una distancia de 3 metros del aro, quien realizará el tiro una vez que su compañero le haya pasado la pelota, y este realizará sus movimientos logrando la ejecución del tiro a corta.

- **Dosificación:** 2T/10 **repeticiones** **cada** **área.**

Indicaciones **metodológicas:**

1- Lograr que los atletas mantengan la vista sobre el compañero, balón, aro para garantizar una buena ejecución sin deformar la mecánica de tiro.

Músculos que intervienen: Deltoides (Hombros), Pectoral mayor (Pecho), Recto abdominal (Abdominales), Cuádriceps (Parte delantera del muslo), Tibia anterior (Delante de la pierna), Recto femoral (Parte delantera del muslo), Tendones de la Corva (Parte trasera del muslo) y Peroneo largo (Parte lateral-atrás de la pierna).

Ejercicio # 3: Tiro contra el tablero.

Objetivo: Realizar ejercicios que permita tirar contra el tablero, logrando que los jugadores mantengan la vista puesta en el objetivo que es el aro y específicamente en el cuadrado pequeño que tiene el tablero donde realizaran el tiro.

Ejecución: El profesor se coloca a una distancia de 5 metros del aro aproximadamente cerca del área de tiros libres, el mismo realizara varios pases al atleta que se encuentra en el lateral del área de restricción, buscando que al recibir el pase se realice inmediatamente el elemento técnico.

Dosificación: 2T/10 **repeticiones.**

Indicaciones **Metodológicas:**

1- Que los atletas trabajen de forma consiente que le permita concentrar la su atención y visión en el punto que dirigirá su tiro contra el tablero.

Músculos que intervienen: Deltoides (Hombros), Pectoral mayor (Pecho), Recto abdominal (Abdominales), Cuádriceps (Parte delantera del muslo), Tibia anterior (Delante de la pierna), Recto femoral (Parte delantera del muslo), Tendones de la Corva (Parte trasera del muslo) y Peroneo largo (Parte lateral-atrás de la pierna).

Unidad de entrenamiento:

- **Deporte:** Baloncesto.
- **Tema:** Enseñanza técnica – Tiro en suspensión de corta distancia.
- **Etapas:** Adaptación.
- **Mes:** Septiembre
- **U/E:** # 16.
- **Sesión:** Tarde.
- **Categoría:** (11-12 años)
- **Matrícula:** 12
- **Sexo:** Femenino.
- **Tiempo:** 120 min.
- **Tipo de clase:** Entrenamiento.
- **Tipología:** Enseñanza.
- **Medios:** Silbato, cronómetros, conos, etc.

Objetivos:

- ❖ **Instructivo:** Realizar diferentes ejercicios para mejorar el tiro de corta distancia, con aumento del nivel de dificultad coordinativa.
- ❖ **Desarrollador:** Mejorar la rapidez a través de carreras de 15 a 20 metros.
- ❖ **Formativo:** Manifiestar la voluntad, perseverancia, colectivismo y el amor a su deporte durante las actividades de la clase.

Partes	Actividades	T	R	Métodos y Procedimientos	Indicaciones Metodológicas
I N I C I A L	Formación y presentación	35´		Verbal-explicativo	Tratamiento a las efemérides.
	Control de asistencia			Frontal	
	Orientación de los Objetivos			Conversación	
	Preparación teórica .			Heurística	
	Toma de pulso 1				
	Ejercicios de orden y control				
	<u>Acondicionamiento General</u>			Repetición	
	Movilidad articular, Trote 2, EDHG- Flexiones, rotaciones, torsiones, círculos, extensiones, etc			Variable	
	<u>Acondicionamiento Específico</u>			Repetición Standard	
	Carrera elevando muslos en direcciones, Pasos alternos (flotantes), tijeras, saltos indios, carreras progresivas y regresivas.				
Toma de pulso 2		2/15m		Ejercicios de movilidad articular deben ser suaves y amplios	
				Combinar ejercicios especiales con carrera	

P R I N C I P A L	<p>Objetivo Desarrollador</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Rapidez • Carreras de 15 a 20 metros. <p>Objetivo Instructivo</p> <p>1) Tiro de la pelota bombeada hacia el aro, el atleta se coloca en posición de tiro adoptando su estilo propio a una distancia de 2 metros del aro. El compañero que forma la pareja le comienza a pasar la pelota, de manera que esta llegue a la altura del pecho para que el mismo realice el tiro al aro.</p> <p>2) Tiro al aro desde los diferentes puntos de la zona de restricción.</p> <p>3) Tiro contra el tablero. Realizar ejercicios que permita tirar contra el tablero, logrando que los jugadores mantengan la vista puesta en el objetivo que es el aro y específicamente en el cuadrado pequeño que tiene el tablero donde realizaran el tiro.</p> <p>4) Tiro contra el tablero en movimiento.</p> <p>5) Tiro en suspensión cerca de la zona de restricción.</p>	10´ 50´	8 rep. Con micro pausa de 15 seg. 2/10 rep 2/10 rep 2/10 rep 2/10 rep 2/8 rep	Repetición Standard Repetición Standard Repetición Standard Repetición Standard Repetición Standard	<p>Que los atletas realicen el recorrido al máximo de sus posibilidades, insistiéndoles en que deben de pasar por la meta manteniendo este estado de velocidad.</p> <p>Que los atletas sean capaces de concientizar el trabajo manteniendo la extensión de los brazos en el momento final del movimiento. buen trabajo de los brazos y piernas antes del tiro de la pelota.</p> <p>Lograr que los atletas mantengan la vista sobre el compañero, balón, aro para garantizar una buena ejecución sin deformar la mecánica de tiro.</p> <p>Que los atletas trabajen de forma consiente que le permita concentrar la su atención y visión en el punto que dirigirá su tiro contra el tablero.</p>	
	F I N A L	<p>Recuperación (Ejercicios de relajación)</p> <p>Reorganización del grupo</p> <p>Toma de Pulso 3</p> <p>Análisis del cumplimiento de los objetivos y de la actividad.</p> <p>Despedida</p>	25´		<p>P: Dispersos</p> <p>Repeticiones</p> <p>Verbal-explicativo</p>	<p>La Vela y la Flor</p> <p>Valorar los errores individuales y colectivos y tareas para su corrección.</p>

CONCLUSIONES

1. La fundamentación teórica acerca de los antecedentes permitió conocer sobre la preparación técnica ofensiva en jugadoras de Baloncesto 11- 12 años femenino.
2. El diagnóstico inicial permitió detectar las dificultades presentadas en el elemento técnico ofensivo del tiro en suspensión de corta distancia en jugadoras de Baloncesto categoría 11-12 años femenino.
3. El conjunto de ejercicios permitió mejorar el tiro en suspensión de corta distancia en jugadoras de Baloncesto categoría 11-12 años femenino del combinado deportivo Virgen Felizola.

BIBLIOGRAFÍA

Alfonso, Cárdenas, J. (2000). *Guía de estudio para la universalización.*

Baloncesto. ISCF. Manuel Fajardo. Material digitalizado e impreso.

Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.

Artículo 36.1.3 del Reglamento FIBA de 2015.

Burgos, E. (2014) Aspectos para mejorar el balance defensivo.

Camacho, P. (2015). Diseño de intervención para la evaluación de la eficacia de

un método de enseñanza de las habilidades específicas en Deportes de

cooperación-oposición. Recuperado el 12 de octubre del 2014

de <http://emasf.webcindario.com/> Revista Digital de Educación Física. Año

5, Num. 28.

Cazau, P. (2003). *Teoría general de sistemas*. Diccionario teoría general de sistemas. File Internet.

Cuadrat, X. Joan A. (2015) Reflexiones, estructura y trabajo del Balance

defensivo. Entrenador UB-FC Barcelona. Club Santo Domingo de la

Calzada Escuela de Baloncesto.

Deductive Reasoning vs. Inductive Reasoning (2015) Culture. Recupérate de

livescience.com

Esper Di Cesare, Pablo A. (2012). Baloncesto Formativo en la Red.

<http://baloncesto-formativo.com.ar>

Esper Di Cesare, Pablo A. (2013). Baloncesto Formativo / P.A Esper Di Cesare—

Argentina: Publicaciones PAEDC. - S.P.

Guía Metodológica para la Enseñanza de los Elementos Técnicos en el

Baloncesto / EPEF de la Habana. — Inder, [s.a] 1t. Sin paginar: 17cm.

Hernández, J Moreno. (2014) Baloncesto, Iniciación y Perfeccionamiento.

Hernández, J Moreno. Barcelona: Ediciones Paidotribo —288Pag.

<http://basketspirit.com> (2016) La librería especialista en baloncesto.

Edición de oro. Madrid.

<http://www.ecured.cu/index.php/Baloncesto>.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Baloncesto>.

<http://twitter.com/jgbasket> "El proceso del entrenador. Crecer hacia el liderazgo"

[http://www.basketme.com/ Entrenando](http://www.basketme.com/Entrenando) basket website is Copyright © 2015

for Surprises Ltd.

[http://www.club del entrenador.com/clubes/articulos/249](http://www.clubdelentrenador.com/clubes/articulos/249). El balance defensivo,

meta de todo equipo.

Morante C.J. (2013). El entrenamiento adecuado a la edad: Una propuesta de adaptación. España: Revista Clínica de Baloncesto.