



Ejercicio Profesional
En opción al Título de Licenciado en Cultura Física.

Ejercicios técnicos de tiro bajo el aro dirigidos a los baloncestistas de la categoría 11-12 años

Autor: Eduardo Daniel Muñoz Jiménez

Tutor: M. Sc Rolando Taureaux Ricardo.
Profesor Auxiliar.

Santiago de Cuba

Año 64 del Triunfo de la Revolución.

PENSAMIENTO:

“Hay que darle al niño hombros, para que sustente el peso que la vida le eche encima”.

José Martí

DEDICATORIA:

Dedicatoria:

Mi tesis le dedico con todo mi corazón a toda mi familia en especial a mi padres sin ello no hubiera logrado nada en la vida en especial a mi madre piedra angular en mi superación personal, a mis amigos personales del baloncesto desde la infancia.

AGRADECIMIENTOS:

A Dios en primer lugar por permitirme estar presente en este mundo, para poder desarrollar toda la ciencia que me sea posible, en aras de luchar por mi superación y la mejora del entrenamiento deportivo nivel de base.

A mi tutor M.S.c Rolando Taureau Ricardo siempre desde niño vinculado al baloncesto en mi formación.

A mis amigos y compañeros de la Facultad de Cultura Física.

Resumen

El presente trabajo investigativo se realizó en el Combinado Deportivo de Versalles en Santiago de Cuba, a partir del diagnóstico a las unidades de entrenamiento a través de la observación directa, se tomó en consideración los criterios de los especialistas que laboran en el nivel de base, se aplicaron diferentes métodos, el analítico sintético, la revisión documental lo cual permitió conocer las regularidades fundamentales de los elementos que conforman la preparación técnica del tiro bajo el aro después de drible, este aspecto nos permitió detectar las principales insuficiencias en el orden técnico metodológico que aparecen en su ejecución para los baloncestistas de la categoría infantil 11-12 años en el combinado Versalles en Santiago de Cuba. Estas razones permitieron trazar como objetivo realizar una unidad de entrenamiento para mejorar el tiro bajo el aro después de drible y de esta forma se pretende atenuar la situación problemática detectada en la realización de este elemento técnico.

Summary

The present investigative work was carried out at the Virgen Felizola Sports Complex in Santiago de Cuba, based on the diagnosis of the training units through direct observation; the criteria of the specialists who work at the grassroots level were taken into consideration. Different methods were applied, the synthetic analysis, the documentary review which allowed us to know the fundamental regularities of the elements that make up the technical preparation of the shot under the rim after dribbling, this aspect allowed us to detect the main insufficiencies in the technical methodological order that they appear in its execution for the basketball players of the children's category 11-12 years old at the Virgen Felizola team in Santiago de Cuba. These reasons allowed us to set the objective of carrying out a training unit to improve the shot under the rim after dribbling and in this way it is intended to mitigate the problematic situation detected in the implementation of this technical element.

Índice

No.	Contenido	Pág.
1	I.- INTRODUCCIÓN.	1-2
2	1.1. Caracterización del Deporte.	2
3	1.2. Objetivo.	7
4	1.3. Importancia del estudio desde el punto de vista teórico práctico.	8
5	1.4. Caracterización Psicología del grupo de edades 11-12 años.	8-9
6	1.5. Caracterización Sociológica del equipo categoria 11-12 años.	9-10
6	II .-DESARROLLO	
7	2.1. Caracterización de la estructura de planificación de la unidad de entrenamiento.	10-13
8	2.2. Unidad de Entrenamiento.	14-21
9	III. CONCLUSIONES	
10	IV. BIBLIOGRAFÍAS	
11	ANEXOS	

Introducción.

El baloncesto, es un deporte en el cual dos equipos de jugadores, disputan el balón con el objetivo de introducir la pelota en el aro contrario. Dicho aro está suspendido a 3.05 metros de altura y los jugadores deben evitar que se anote en el aro propio. Su característica básica es la constante incertidumbre de sus acciones, requiere como medio un balón y dos equipos de jugadores; se juega en canchas completamente bajo techo. Ambos equipos deben de intentar que el balón penetre en el aro del equipo contrario para anotar puntos. Este deporte es uno de los deportes más populares que existen en la actualidad, con unos 400 millones de jugadores que lo practican en todo el mundo a nivel profesional y amateur.

La FIBA (Federación Internacional de Baloncesto) es la entidad que regula a nivel mundial este deporte en sus distintas competiciones. El baloncesto fue creado en 1891 en la YMCA (Young Men's Christian Association o Asociación de Jóvenes Cristianos) de Springfield, Estados Unidos. Ello fue a partir de la necesidad de los estudiantes de practicar un deporte bajo techo que se pudiera desarrollar en invierno. Se cree que el profesor canadiense de educación física, James Naismith, fue su inventor, utilizando en un comienzo simples cestas de melones y luego adoptando reglas para que el juego fuera más ordenado.

El baloncesto en Cuba se introduce alrededor de los años 1906 por jóvenes cubanos que estudiaban en distintos colegios americanos y que practicaban en gimnasios del YMCA (Asociación Cristiana de Jóvenes) de las ciudades donde radicaban. En la Universidad de la Habana, debido al entusiasmo de José Sixto de Sola se logró integrar un equipo de estudiantes de este deporte, con una buena preparación de entrenamiento.

Estas acciones se realizaron para intentar dar más velocidad a sus acciones, aumentar y aminorar las ventajas de los equipos con jugadores muy altos; en 1971 las reglas del baloncesto femenino se modificaron y se hicieron más parecidas a las de los partidos masculinos, con el fin de crear un espectáculo hermoso donde aumentan cada día los aficionados.

Cuba tiene una historia dentro del baloncesto olímpico siendo la única nación caribeña en obtener una medalla de bronce en uno juegos olímpicos este hecho aconteció en Múnich 1972 en el sector masculino. En el 1971 Panamericanos en

Cali, Colombia 1971 por primera vez en la historia una selección cubana derrotaba a una selección de Estados Unidos otros resultados importantes de Cuba en el sector masculino se alcanzo con la medalla de oro en los juegos centroamericano de la habana 1993 donde se obtuvo la de oro.

En el sector femenino los resultados del baloncesto cubano han sido loables la selección nacional de Cuba ha alcanzado excelentes resultados en la arena internacional en 1979 se obtuvo la medalla de oro en los juegos panamericanos de San Juan Puerto rico, en el año 1998 se obtuvo el cuarto lugar en el campeonato mundial celebrado en Manila Filipina.

En Santiago de Cuba el baloncesto constituye un deporte de gran tradición ha aportado muchos resultados y atletas a las selecciones nacionales, este deporte se practica desde las edades temprana según las normativas de participación deportiva de nuestro país, por lo que se participa en todas las versiones de los juegos escolares nacionales, juegos juveniles y campeonato de primera división.

Destaca en este capítulo los resultados de las selecciones de primera categoría en ambos sexos por la sistematicidad en sus resultados; entre los atletas más destacados en uno y otro sexo destaca los nombres de Alejandro Urjelles, Tomas Herrera, Ángel Oscar Caballero, Alberto Maturell, Sara Cupull, María Moret, Ángel Núñez Fernández, Juan Carlos Domecq.

1.1. Caracterización del Baloncesto como deporte.

Si confrontamos el aspecto biotipológico el jugador de baloncesto debe no tener más de un 7% de masa grasa corporal para obtener rendimientos óptimos. Las regularidades el juego se manifiesta a través de las acciones tácticas individuales, de grupo y equipo que en su interrelación sistémica provocan una serie de secuencias para el cumplimiento en los jugadores de las tareas de recuperar, progresar y conservar el balón.

Todo lo anterior, con la finalidad de marcar los puntos para obtener la victoria, aspecto resaltado por Grehaigne; Guillon, (1992). La interacción es evidente y se produce entre los miembros del mismo equipo, como con los jugadores del equipo contrario, estos factores son determinante para un acercamiento al proceso de enseñanza aprendizaje de la técnica del baloncesto.

En este deporte canasta encestanda equivale a una anotación y representa dos o tres puntos para el equipo que anota. Si se anota desde fuera de área o larga distancia se obtiene 3 puntos. Si se anota dentro del área o cerca del aro se obtiene 2 puntos y si se anota por tiro libre se consigue 1 punto.

Principales infracciones y falta en el juego de Baloncesto.

El equipo que tenga posesión del balón, tiene un máximo de 24 segundos para lanzar la pelota al aro. De no hacerlo, se considerará infracción y la pelota pasará al otro equipo. Un jugador atacante no puede permanecer por más de tres segundos en la zona de ataque. Asimismo, es 8 segundos el tiempo máximo que se tiene para pasar del campo propio al del contrario.

Hay sanción individual si el árbitro considera que hay falta hacia un jugador rival. Si dicho jugador llega a completar 5 faltas, es expulsado. A nivel colectivo, luego de 4 faltas en un mismo periodo el árbitro otorgará por cada falta adicional dos tiros libres al equipo del jugador que recibió la falta.

Medidas de la cancha de Baloncesto: La cancha de Baloncesto debe ser llana, rígida y rectangular. Las medidas establecidas por la Federación Internacional de Baloncesto (FIBA) son 15 metros de ancho por 28 metros de largo. En la NBA se utiliza una cancha de 15 metros de ancho y 29 metros de largo. La cancha además se divide en dos sectores con una línea en medio en la que está trazado un círculo de 3,6 metros de diámetro.

Movimientos fundamentales del Baloncesto. El Baloncesto tiene tres fundamentos básicos que son los siguientes:

- El bote o dribling: El jugador en posesión de la pelota debe botarla contra el suelo con una sola mano mientras camina o corre para realizar una jugada.
- Los pases: Son jugadas básicas en el Baloncesto. Acciones dirigidas a entregar la pelota a un compañero de equipo a través de una variedad de movimientos.
- Los tiros a la canasta: Son los lanzamientos dirigidos al aro para anotar. Pueden ser de distintos tipos: lanzar a la canasta desde cierta distancia, elevándose en el aire, de tiro libre, de bandeja, de gancho o haciendo el

espectacular slamdunk que consiste en elevarse colgándose o tocando el aro para anotar con una o dos manos.

Se destaca también el tiro bajo el aro después de drible y después de pase, todos estos elementos técnicos poseen una elevada complejidad de ejecución, pues en su esencia deben coordinarse de manera eficaz varios segmentos corporales tanto de los planos inferiores como superiores, además desde el punto de vista biomecánico la intervención de una cadena cinemática de movimiento semi cerrada en un plano frontal, combinado con el ritmo y concentración en el objetivo que anotar.

Las habilidades específicas del Baloncesto.

Bote o drible: El jugador que tenga el balón, deberá hacerla rebotar contra el suelo sin detenerse, para que así regrese a su mano y el movimiento continúe, mientras se desplaza deberá continuar con el bote hasta anotar en el aro contrincante.

Pases: Se conoce como pase a la acción que tiene un jugador con un compañero de entregarle la pelota durante el juego. El basquetbol tiene pases como el de pecho y el de espalda, los que permitirán un pase efectivo.

Los tiros: Los tiros son la acción de arrojar la pelota al aro, ganando así el puntaje que se requiere para ganar.

La lógica interna del juego de Baloncesto.

El Baloncesto es una disciplina que se práctica en grupo de 5 jugadores para cada equipo son 2 equipos la finalidad de cada equipo es anotar o encestar la mayor cantidad de veces el balón en un aro que lleva una malla este aro se encuentra en los extremos de cada cancha colocado a una altura de 3,5 metros. Entonces, para saber qué es basquetbol se trata de una disciplina que tiene un período reglamentario de juego que son de 40 minutos divididos en 10 minutos cada cuarto, esta disciplina se práctica en una cancha cubierta fue creado en 1891, en el período de juego cuando culmina el 2do cuarto de tiempo se realiza un descanso de 15 o 20 minutos según sea el reglamento del torneo.

Posiciones: las posiciones de los jugadores se conocen como:

Base: esta posición la ocupa el jugador más bajo del equipo, éste también se encarga de guiar a sus compañeros, una posición fundamental en la comprensión de qué es basquetbol.

Escolta: su estatura es muy parecida al del jugador base, este jugador sirve de ayuda al jugador base para coordinar entre ambos las jugadas de ataque.

El tiro en movimiento debajo del aro se realiza después de driblear, recibir un pase o una asistencia ofensiva en una acción de pasar y cortar, respecto a su estructura se va a dividir para su estudio en tres momentos la entrada, el salto y finalmente el tiro, la acción es similar a una parada por dos tiempos el niño deberá tirar siempre por la mano del lado por el que ataca.

El tiro bajo el aro en Cuba se conoce, como la entrada al aro, es usado después de un corte o una penetración, para saltar al aro el niño debe saltar con velocidad, pero a la vez debe controlar la velocidad. Desde el punto de vista metodológico debe indicársele al niño que el paso primero antes de la entrada al aro tiene que realizar lo corto, así puede bajar rápidamente la rodilla de despegue el impulso de delante hacia el impulso hacia arriba levantando su rodilla de tirar y la pelota directamente hacia arriba cuando salta llevando la pelota hacia arriba en secuencia del primer al segundo paso.

El objetivo principal del juego de baloncesto está definido en la inserción del balón en la canasta rival, esta es una acción de precisión, con oponentes y prevenir que el equipo contrario convierta de igual modo en la canasta del propio equipo. El lanzamiento de tiro libre también es una acción de precisión, pero se distingue por la no intervención de los oponentes.

Según la metodología general del entrenamiento infantil y juvenil de Martin y cols. (2004), el aprendizaje de habilidades y técnicas es un componente del rendimiento deportivo, en el que se pretende aumentar tanto el repertorio de habilidades como la capacidad de realizar movimientos complejos, estos serán usados en situaciones reales de juego o competencia.

Así mismo, diferencian las habilidades deportivas, si se toma en consideración en cuenta a la potencia y las técnicas deportivas, estas últimas con un enfoque hacia la resolución de tareas específicas, se hace alusión a tareas que requieran ser exactas o precisas en su finalización.

Al llevar estos aspectos al baloncesto, las tareas específicas pueden considerarse aquellas propias del deporte, que requieren del componente de la precisión para ser completadas, entre ellas se podrían destacar pases y sobre todo los lanzamientos.

Sobre la relación entre el baloncesto y su influencia en el desarrollo motor Fotrousia, Bagherly y Ghasemic (2012) han aportado algunas ideas; desarrollaron un trabajo con niños, cuyo objetivo fue investigar su el impacto.

Los estudios en el campo del desarrollo motor sobre lanzamiento se han concentrado en el lanzamiento por encima del hombro y en algo por debajo del hombro. Se ha considerado en cuanto a velocidad y distancia del lanzamiento. Sin embargo, no se ha hecho esta reflexión sobre la precisión en un lanzamiento como el de baloncesto en niños y jóvenes. Ammar et al. (2015), al referirse al tiro libre y al tiro bajo el aro en el baloncesto, indican que se requeriría empezar con hábitos precisos de una adecuada técnica deportiva. Sugieren que el lanzamiento requiere de precisión, además de una buena concentración.

En nuestro estudio a través de la revisión de documentos, se destacan algunas de las especificaciones metodologías que plantea el Programa de Enseñanza para la categoría 11- 12 años del Baloncesto, resulta de gran importancia que al referirse al proceso de enseñanza aprendizaje de la técnica expresa, que su objetivo fundamental es 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.

A partir de lo expresado con anterioridad y como parte de nuestra labor profesional surgieron varias interrogantes en relación al proceso de enseñanza aprendizaje de la técnica en la categoria 11-12 años y en lo especifico con la enseñanza aprendizaje del elemento tiro bajo el aro en movimiento después de drible, en los atletas del combinado deportivo Virgen Felizola para conocer su estado, se aplicó diagnostico a 12 unidades de entrenamiento, a través de un protocolo de observación que nos connoto la siguiente situación problémica:

Ver anexo no 1

1. Incorrecta coordinación de las piernas con relación a los brazos en el momento de realizar el tiro.
2. Inadecuada extensión adecuada del brazo para realizar el tiro.

3. Incorrecta colocación del brazo contrario que defiende el tiro y protege el balón.
4. inclinación inadecuada del tronco al momento de realizar el tiro.

Las insuficiencias detectadas en el proceso de preparación técnica del baloncesto categoría infantil categoría 11-12 años y específicamente en el tiro bajo el aro después de drible, nos permitieron declarar el siguiente **Problema Científico**: ¿Cómo mejorar la técnica de tiro bajo el aro después de drible en los baloncestistas de la categoría infantil 11-12 años del combinado deportivo de Virgen Felizola de Santiago de Cuba? Se determinó el siguiente **objeto de estudio**: El proceso de preparación técnica ofensiva; se declaró el siguiente **objetivo**:

1.2. **Objetivo:**

Realizar un conjunto de ejercicios dirigidos a mejorar la técnica de tiro bajo el aro después de drible en los baloncestistas categoría 11-12 años del combinado deportivo Virgen Felizola de Santiago de Cuba.

Con el propósito de lograr la solución del problema científico y orientar el proceso investigativo, se seleccionó como planteamiento hipotético las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Cuáles son las particularidades del proceso de preparación técnica en el entrenamiento de Baloncesto de la categoría infantil 11-12 años?
2. ¿Cuál es el estado actual de la técnica tiro bajo el aro en los baloncestistas de categoría 11-12 años del combinado deportivo Virgen Felizola de Santiago de Cuba?
3. ¿Qué ejercicios influirán en mejorar la técnica del tiro bajo el aro en baloncestistas de la categoría 11-12 años del combinado deportivo Virgen Felizola en Santiago de Cuba?

Con el objetivo de dar respuesta a las interrogantes anteriores se determinaron las siguientes tareas científicas:

1. Diagnosticar el proceso de preparación técnica del baloncesto categoría 11-12 años.

2. Caracterizar el estado actual de la técnica del tiro bajo el aro después de drible en los baloncestistas de la categoría 11-12 años del combinado Virgen Felizola de Santiago de Cuba.
3. Elaborar un conjunto de ejercicios dirigidos a la técnica de tiro bajo el aro en baloncestistas de la categoría 11-12 años del combinado Virgen Felizola de Santiago de Cuba.

1.3. Importancia del estudio desde el punto de vista teórico práctico.

Si tomamos en consideración nuestra concepción sobre el aprender y enseñar, la misma constituye en general para la preparación técnica en el baloncesto categoría 11-12 años una actividad que garantiza de manera práctica las habilidades específicas para poder jugar en un nivel grueso.

Todo lo anterior, facilita y potencia los aprendizajes desarrolladores, estos propician experiencias afectivas, estimulan la formación de sentimientos, actitudes, normas y valores que son, en principio, el ideal de ser humano de nuestra sociedad, lo cual se concreta en armonía con las necesidades individuales y particularidades de las personas.

En el proceso de preparación técnica del baloncesto categoría 11-12 años, se analiza en su auténtica y actual acepción desde punto de vista teórico, es evidente que enseñar en el deporte significa concretamente prever y proyectar la marcha de ese proceso, imprimir una organización funcional al programa de enseñanza en nuestro caso; de esta manera se pueda iniciar en los atletas su razonamiento para , fortalecer su progresiva comprensión y dominio de los ejercicios técnicos de la unidad de entrenamiento.

En resumen, nuestro trabajo posee una gran relevancia teórico práctica porque permite poner de relieve los roles didácticos del entrenador en interacción con capacidad de aprender de los atletas para producir un estado superior de destreza motriz en relación a la técnica de tiro al aro en movimiento después de drible.

1.4. Caracterización psicológica del grupo de edades comprendido entre los 11 -12 años.

Para lograr los auténticos fines del proceso de preparación técnica, es imprescindible relacionar y contextualizar sus componentes formales a las características bio psico

sociales de los deportistas implicados. Ello permitirá determinar de forma coherente, los objetivos, las características de las propuestas didácticas desarrollar, y las pautas de interacción social, entre otros aspectos.

Aunque existen diversas consideraciones respecto a las etapas o fases de desarrollo del individuo, los modelos educativos coinciden en reconocer tres períodos evolutivos: infantil (0-6años), primario (6-12años), y secundario (12-16/18 años)

Según Esteves (2006). Las etapas guardan relación con los periodos del ciclo vital de los individuos, que se denominan infancia, niñez y adolescencia. La categoría 11-12 años se encuentra una etapa de transición, entre el final de la niñez e inicio de la adolescencia, momento de cambios físicos, psíquicos y emocionales.

La adolescencia es la etapa de la maduración biológica inscrito en los genes de los humanos y está determinada por un aumento significativo en los niveles de hormonas, estas poseen un efectos de regulación sobre distintos órganos y funciones del organismo.

En este período los adolescentes presentan cambios significativos en cuanto al peso, la talla y el diámetro torácico. Su esqueleto es irregular al ocurrir un acelerado crecimiento en la columna vertebral, las extremidades; en comparación con la caja torácica, lo que puede alterarse si le exigen trabajos de fuerza excesiva.

Es importante tener en cuenta, que en esta etapa de la vida no solo se suceden cambios físicos. La adolescencia es el inicio de la etapa del pensamiento de las operaciones, que puede definirse como el sustento de la lógica educativa. Momento adecuado para resolver problemas complejos utilizando el aprendizaje acumulado y de la educación recibida.

Estas nuevas capacidades facilitan el desarrollo de un pensamiento autónomo, crítico y lógico los cuales aplicarán en situaciones de experimentación y manipulación concreta sobre el medio que lo rodea. Se está en presencia de la edad ideal para iniciar el trabajo en equipo, ya que mejora considerablemente la capacidad de observación y percepción. Los movimientos se hacen más controlados, funcionales y ordenados aspecto que permite el desarrollo de ejercicios complejos y las actividades competitivas.

En resumen, se distinguen las siguientes características:

1. La correulación refleja el cambio gradual en el control de los padres y los compañeros adquieren mayor importancia, según Papalia (2010)
2. En la etapa se desarrolla la memoria lógica y voluntaria, aumenta la capacidad de análisis mental, la atención, puede concentrarse hasta 40 minutos, el volumen de la atención crece.
3. Se desarrolla la capacidad para vivir en grupos, en el líder se admira el rendimiento físico, la agilidad, la valentía.

1.5. Caracterización sociológica de los atletas de Baloncesto de la categoría 11-12 años.

El equipo de baloncesto masculino en la 11- 12 años del combinado deportivo Virgen Felizola está compuesto por 12 alumnos, poseen una estatura promedio de 164 cm, cumplen con las exigencias físicas del Programa de enseñanza, dentro del grupo destacan 3 atletas de perspectiva inmediata, 7 talentos en desarrollo y 2 atletas considerados por los resultados de los test pedagógicos como masivos, en sentido general aunque poseen diferentes niveles de asimilación en cuanto a las actividades docente poseen buen rendimiento escolar. Los resultados de los test pedagógicos realizados según los indicadores del Programa de Enseñanza expresan un nivel deportivo físico técnico acorde la edad, 9 continuantes y 6 nuevo ingreso en la categoría.

Desarrollo.

2.1. Caracterización de la estructura de planificación donde se inserta la unidad de entrenamiento.

Este grupo de edades antecede el alto rendimiento deportivo en nuestro país y por esta razón, se hace necesario que a los 12 años después del segundo semestre que se le den elementos de carácter más profundo encaminado a su formación final, para que estén listos del nuevo cambio que se les aproxima.

Objetivo General: Perfeccionar 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 a través del desarrollo de habilidades y capacidades motrices básicas, así como la enseñanza de los elementos básicos de

nuestro deporte de forma integral. (por medio del mini-baloncesto), según lo aprendido anteriormente.

Objetivos Específicos:

1. Elevar el desarrollo de las capacidades físicas que permita el dominio de los elementos técnicos según la edad, que permita elevar el rendimiento y la aplicación en el juego y las acciones tácticas correspondiente.
2. Incorporar valores que incidan directamente en la actividad deportiva reforzando los ya iniciados, realizando actividades que permitan en su percepción la formación integral en su espectro social.

La distribución de los diferentes componentes de la Dirección del entrenamiento deportivo, las capacidades físicas en este caso se alternan y se trabajará en el desarrollo multilateral del deportista, se llevará el control de estas capacidades planificadas durante toda la preparación. Es elemental que los niños de estas edades jueguen todos los días en cada clase, un tiempo aproximado de 15 minutos, el tiempo que se destina a esta actividad entre en la parte de la preparación física. Se pueden utilizar juegos de 1vs1, 2vs2, 3vs3, utilizando el 4vs4 y el 5vs5, en los casos que el entrenador lo requiera necesario.

Programa de enseñanza consta de 3 fases 10 meses y 40 semanas.

Fecha de inicio 3 septiembre y fecha de culminación 5 de junio

Volumen general de 18000´ min.

Primera Fase Adaptativa: Esta fase consta 2 meses y 9 semanas, con un volumen de 4050 minutos

Objetivo: Alcanzar un nivel en capacidades y habilidades, que permitan su aplicación en situaciones de juego para enfrentar con éxito las exigencias de las competiciones propias de estas edades, a través de acciones didácticas y operaciones de mayor complejidad que en la categoría precedente, dominando los elementos técnicos hasta el NIVEL I y II del programa, de forma tal de puedan ser aplicados en situaciones de juego en un nivel grueso manifestando actitudes positivas en el proceso de entrenamiento.

Segunda Fase Desarrolladora: meses de 7 noviembre de 2022 a 31 de marzo de 2023 Esta etapa consta de 5 meses y 20 semanas, con un volumen de 9000 minutos.

Objetivo: Desarrollar las capacidades condicionales especiales y coordinativas generales hasta que posibilite su aplicación con buenos resultados en los topes y competiciones, elevando los niveles de la preparación técnico hasta el III NIVEL del programa, de forma tal que puedan ser aplicados en situaciones reales de juego. Lograr una elevada disposición psicológica hacia los entrenamientos y las competencias como respaldo al logro de resultados favorables. Dominando así los rasgos éticos estético del baloncesto, hasta convertirlos en hábitos de conductas.

Tercera Fase Consolidación: Consta con 11 semanas: 12 acumulativas y 7 de recuperación. 4500 minutos.

Objetivo: Ejercitar los elementos técnicos básicos del baloncesto en función de situaciones de juego de 2vs2, 3vs3, enfatizando en la solución de deficiencias técnicas de la fase anterior, desarrollando las capacidades motrices condicionales resistencia y fuerza, así como fomentar la laboriosidad antes las tareas individuales y colectivas.

Semana #: 11 Fecha: del 14 al 18 de noviembre de 2022

Tipo: Acumulativo Fase: Desarrolladora

Frecuencia: 5 secciones Magnitud de las cargas: Pequeña... 20 -50%Max

Volumen de la semana: 450 minutos

Volumen diario: 90 minutos

Componentes de la preparación	%	Volumen
Preparación Física General y Especial	30	135
Preparación Técnico - Táctico	60	270
Preparación Teórica –Psicológica	10	45
Total	100%	450

2.2. Estructura de la Unidad de Entrenamiento.

2.3. Estructura del Plan semanal

Deporte: Baloncesto **Habilidad:** Tiro bajo el aro. **Objetivos:** Instructivo: Ejecutar un conjunto de ejercicios técnicos tiro bajo el aro con énfasis en la coordinación de brazos y piernas.
Fase: Desarrolladora.
 Mes: Noviembre Semana : 11
de clase: 50 **Día:** jueves **Categoría:** 11 -12 años **Desarrollador:** Mejorar la capacidad condicional fuerza
Sexo: Masculino **Matrícula:**16 **Medios:** Balones, **Educativo:** Mostrar sentido del colectivismo
 Pizarra técnica, Silbato

Partes	Actividades	Dosificación		Métodos	Indicaciones	
		T	R		Organización	Metodológicas

<p>I N I C I A L 20 min.</p>	<p>Formación y presentación del grupo. Pase de lista. Trabajo Político e Ideológico Rememoración Orientación hacia los objetivos de la clase. Toma de pulso #1 Ejercicios de movilidad articular. Cabeza, tronco, extremidades superiores e inferiores. Ejercicios de preparación físico general. Ejercicios de flexión y extensión de brazos y piernas.</p>	<p>5 min 5 min.</p>	<p> 10rep Micro5 seg.</p>	<p>Elaboración conjunta. Repetición Estándar.</p>	<p>Frontal en filas Frontal dispersos</p>	<p>Crear un estado físico favorable para el desarrollo de las actividades teniendo en cuenta el aspecto informativo, retroalimentación de unidad anterior y aseguramos el nivel para orientar el objetivo de la clase. Se realiza la 1ra toma del pulso. Preparar al organismo para la actividad principal mediante los ejercicios de movilidad articular, el acondicionamiento físico general, los ejercicios específicos y los ejercicios de estiramientos.</p>
--	--	---	---	---	---	--

	<p>Ejercicios de elevación de pulso con trote progresivo.</p> <p>Ejercicios de acondicionamiento físico especial.</p> <p>Trotes, saltos, carreras, ejercicios específicos con carrera progresiva y con cambio de dirección.</p> <p>carrera elevando muslos por las líneas laterales y realizando desplazamientos defensivos.</p> <p>Toma de pulso # 2</p> <p>Ejercicios de estiramientos.</p>	10 min.	<p>6 rep/1t</p> <p>8rep/2t</p> <p>Micro 5 seg.</p> <p>20seg.</p>	<p>Repetición Estándar</p>	<p>Hileras.</p> <p>En parejas.</p>	<p>Enfatizar en los planos musculares fundamentales que actuarán en la parte principal.</p> <p>Enfatizar en los valores obtenidos entre el esfuerzo y la recuperación valoración cardiovascular.</p> <p>Luego de los ejercicios del calentamiento se toma la segunda muestra del pulso.</p>
--	---	---------	--	----------------------------	------------------------------------	---

<p>P R I N C I P A L</p> <p>90 min.</p>	<p>Capacidad Física. Fuerza</p> <p>Salto horizontal hasta la línea media con ambas piernas y con piernas alternas</p> <p>Juego de tiro al blanco y planchas no mas 6</p> <p>Ejercicio no 1: Imitación del tiro sin balón cerca del aro.</p>	<p>15 min</p> <p>8min</p> <p>7 min</p> <p>8 min.</p>	<p>2t/3 rep.</p> <p>micr10 seg.</p> <p>Macro 30seg</p> <p>6 rep/2t</p> <p>Micro 10 seg/m 40 seg</p>	<p>Repet variable.</p> <p>juego.</p> <p>Repetición</p>	<p>Frontal Ondas</p> <p>Frontal Hileras.</p>	<p>Para lograr crear el efecto residual de la carga y el desarrollo de capacidad se aplica micro pausa cortas, se aumenta la intensidad por estar esta capacidad en su periodo latente de desarrollo.</p> <p>Se hace énfasis en la mayor rapidez de ejecución, aumento de la motivación mediante el juego.</p> <p>Se hará énfasis en la coordinación de las piernas se utilizan marcas en el terreno para trabajar por ambas manos.</p>
---	--	---	---	--	--	---

Tiros Libres.	5 min.	6 Rep.	Rep.	Hileras.	Recuperación fisiológica del atleta.	
Ejercicio no 2: Tomar el balón de la mano del profesor en pase de entrega.	15 min.	8 Rep.	Rep.	Hileras.	Se hará énfasis en la coordinación de brazos y piernas y correcta posición del cuerpo en momento final del tiro.	
Ejercicio no 3: se realizan autopase, parada por saltos y tiro en movimiento bajo el aro con ambas manos después de drible a un ritmo lento.	12 min	8 Rep.	Rep.	Hileras	Énfasis en la coordinación de brazos y piernas y correcta posición del cuerpo en momento final del tiro, se trabajará más con la mano no diestra	
Juego en situación de 3vs3 Preparación Teórica	30 min. 4 min.		Juego.	grupal	Se busca la adecuada transferencia Enfatizar en la realización técnica del movimiento, explicar cómo corregir los principales errores.	

PARTE FINAL 10 min.

Recuperación Toma de pulso #3 A través de trote ligero por todo el terreno y ejercicios de estiramientos.	5 min.			Disperso	Recuperación progresiva de los valores fisiológicos normales.
Análisis de la clase	2 min.			Filas.	Se destacan los aspectos positivos y negativos reforzando señalar los atletas más destacados
Preguntas de control	2 min.			Filas.	A través de pregunta se analiza el componente cognoscitivo del equipo con relación al tema.
Recogida de materiales	30 seg.				
Formación y despedida	30 seg.				

Plan semanal # 11

Habilidad: Realizar diferentes tipos de tiros al aro y acciones de grupo ofensivas. Semana: Del 14 al 18

Mes octubre 2022
Deporte Baloncesto

Capacidad: Incrementar las capacidades condicionales y coordinativas mediante el método
De juego y habilidades del deporte en la clase

Categoría 11-12 Sexo (M)

Formativo: Fomentar la responsabilidad y tenacidad en toda la clase

Temática: tiro bajo el aro.

ACTIVIDADES	TOTAL		Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
Parte Inicial de la clase.	100		20		20		20		20		20	
Parte Principal.	P		90		90		90		90		90	
Parte final.	50		10		10		10		10		10	
Tiempo de trabajo.	600		120		120		120		120		120	
Contenidos.												
Tiro bajo el aro después de drible	36		10		10		10		36		6	
Indirecto con 2 Manos	36		10		10		10				6	
Por Encima de la Cabeza con 2 Manos	28				5		10		5		8	
T.D Desplazamiento y posturas defensivas contra los pase con dos manos	25		10		5		5				5	
Ta.O Acciones de grupo 2vs 0, 2vs 1	45		15		15						15	
Saques laterales	30		15				15					
Ta.D Amago y recobro 2 vs 1	25		5		10		5				5	

Juego de Baloncesto con tareas	75		15				15		30		15	
Historias y reglas adecuadas a las habilidades. Mini baloncesto en Cuba,												
Formación y desarrollo psicosocial	25		5		5		5		4		5	
Ejercicios para el desarrollo senso perceptual.												
Trabajo de las capacidades físicas	25		10		5		5				5	
Rapidez(traslación)												
Fuerza(rápida B)												
Resistencia(media duración)	30		15						15			
Coordinación	30				15						15	
	15						15					
	25		5		10		5				5	

Conclusiones.

El cumplimiento del objetivo instructivo de la unidad de entrenamiento con las indicaciones metodológicas insertadas, ha permitido erradicar algunos errores técnicos en la ejecución del tiro bajo el aro en los baloncestistas de la categoría 11-12 años del combinado deportivo Virgen Felizola de Santiago de Cuba.

Persisten errores, entre lo que sobresalen la coordinación del brazo que ejecuta el lanzamiento y la inadecuada posición del brazo contrario al de lanzar durante la fase de los pasos iniciales, esta problemática debe a partir de sistematizar el trabajo en otras unidades de entrenamiento.

Este trabajo ha sido de mucha utilidad porque me ha permitido profundizar en los diferentes aspectos relacionados con el proceso de preparación técnica del Baloncesto en categoría infantil 11-12 años, en específico para los atletas del Combinado Virgen Felizola de Santiago de Cuba, cuestión que me servirá en mi trabajo como futuro Licenciado en Cultura Física..

Referencias Bibliográficas

- Borras, P, J. Hernández, E y Recio. N (2003). Diseño de una sesión de entrenamiento. <http://www.efdeportes.com> . Revista Digital – Buenos Aires. Año9-No 67
- Castellanos Simons, D. (2002). La comprensión de los procesos del aprendizaje: apuntes para un marco conceptual. ISP Enrique José Varona. [Links]
- De la Paz Rodríguez, P. (1985). La Ofensiva. Ciudad de La Habana: Pueblo y Educación.
- Estévez, M., M. Arroyo y C. González (2004) La Investigación Científica En la Actividad Física: su Metodología. La Habana: Deportes.
- Kirkov, D. (1990). Manual de Baloncesto. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Pardo, R. (2007). Baloncesto para niños y jóvenes. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
- Revista educativa. Características del Basquetbol .com. Equipo de redacción profesional. (2020 03). Características del Basquetbol. Escrito por: Redactores Profesionales. Obtenido en fecha 10, 2021, desde el sitio web: https://www.caracteristicasdel.com/deporte/caracteristicas_del_basquetbol.html.
- Rochina, S.C, Paguay, L. V. (2020 02). Metodología de la Enseñanza Aprendizaje en la Educación Superior. Revista Universidad y Sociedad. Universidad de Cienfuegos. Vol.12 no 1
- Programa de Preparación Integral del Deportista (2016-2020). Colectivo de autores. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Anexos.

Anexo no 1: Protocolo de Observación. Errores más comunes en el elemento técnico tiro bajo el aro categoría 11-12 años.

INDICADORES.		INDICE		
		B	R	M
1.	Coordinación de las piernas con relación a los brazos en el momento de realizar el tiro.			
2.	Extensión adecuada del brazo para realizar el tiro.			
3.	Colocación del brazo.			
4.	Inclinación del tronco al momento de realizar el tiro.			
5.	Control visual del aro al instante de ejecutar el tiro.			
6.	Posición del balón en los pasos previos al tiro.			

Estructura del Programa de Enseñanza de Baloncesto en la categoría 11-12 años.

N	Edad	11- 12 años
o		
Plan Anual 40 semanas de clases		
1	Tiempo total 40	18000 minutos= 300 horas/año

	semanas	
2	Preparación física	20%= 3600 minutos/= 60 horas/año
3	Preparación técnica	35% = 6300minutos = 105 horas/ año
4	Preparación táctica	20%= 3600 minutos/= 60 horas/año
5	Juegos	15%= 2700 minutos/= 45 horas/año
	Preparación Psicológica	5%= 900minutos/ = 15 horas /año
	Preparación Teórica	5%= 900 minutos = 15 horas /año
6	Tiempo Total por unidad	90 minutos
7	Tiempo total por semanas	450 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).