



Facultad de Cultura Física.

## **Ejercicio Profesional**

En opción al título de Licenciado en Cultura Física

**Ejercicios para la enseñanza del tiro al aro en jugadores de baloncesto categoría 11-12 años**

**Autor: Jordan Bon Medina**

**Tutor (Msc): Bárbaro Guilarte Téllez**

Msc Ibrahim Bon Planas

Santiago de Cuba 2023

## Dedicatoria

A mis padres y hermana a quienes siempre me apoyaron y velaron por mi formación integral.

A mi tutor, que ha inculcado en mí ser una persona modesta, sencilla y sobre todo valorar las cosas

A mis familiares, que de una u otra forma contribuyeron en mi superación.

## Resumen

El trabajo se refiere al proceder de las habilidades técnicas del baloncesto, la misma trata de resolver una problemática latente entre las demandas tecnológicas del baloncesto en Santiago de Cuba y responde al grupo científico Gestión científico investigativa del entrenamiento deportivo: innovación, integración y equidad para un desarrollo prospectivo. El mismo parte del análisis realizado al equipo masculino de baloncesto 11 y 12 años del Combinado Deportivo "Los Olmos"; se constató que no se planifica el trabajo en función de controlar las manifestaciones técnicas, no se utiliza de forma planificada y ordenada la didáctica para potenciar posibilidades en el adolescente durante la toma de decisiones desde el entrenamiento hasta la competencia, los datos estadísticos que se controlan durante los partidos solo van a estar dirigidos a la efectividad y exigencias tácticas; es insuficiente la preparación de los entrenadores para planificar ejercicios con la finalidad de desarrollar el pensamiento técnico del adolescente. A esta problemática se le trata de dar solución a través de la aplicación de ejercicios en una unidad de entrenamiento para contribuir al mejoramiento de los resultados deportivos del baloncesto en la provincia

## Abstract

The work refers to the procedure of the technical skills of basketball, it tries to solve a latent problem between the technological demands of basketball in Santiago de Cuba and responds to the scientific group Professional Improvement of the Basketball Coach of the Faculty of Physical Culture of the department of Theory and Practice of Sport. The same part of the analysis carried out on the 11 Y 12 year old men's basketball team from the "Los Olmos " Community Sports Center; It was found that work is not planned in order to control technical manifestations, didactics are not used in a planned and orderly way to enhance possibilities in adolescents during decision-making from training to competition, the statistical data that are controlled during the matches they will only be directed to the effectiveness and tactical demands; the training of the coaches to plan exercises in order to develop the adolescent's technical thinking is insufficient. This problem is being solved through the application of exercises in a training unit to contribute to the improvement of the sporting results of basketball in the province

## ÍNDICE

Introducción .....	1
Desarrollo.....	10
Conclusiones.....	25

## **Introducción.**

La sociedad contemporánea caracterizada por profundas desigualdades como expresión del desarrollo del capitalismo transnacionalizado actual, exhibe como tendencia significativa la globalización de todos los procesos socioeconómicos, políticos, culturales, educacionales y deportivos.

El deporte, a escala mundial, se halla en una de las crisis más dramáticas de su historia, ya que con la entrada de los atletas profesionales a partir de 1989 (siglo XX) y los grandes premios económicos que ofertan las federaciones internacionales de los diferentes deportes con vista a hacer crecer el espectáculo y la venta de los mismos; los países del tercer mundo, cuyos deportes no era fuente de espectáculo y no tenían un carácter social, están en decadencia total.

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.

El Baloncesto en el contexto actual forma parte de los programas de investigaciones en el área educativa. El proceso de enseñanza aprendizaje del mismo en Cuba ha tomado las sendas más avanzadas de la pedagogía contemporánea y no son pocos los especialistas

e investigadores que se afanan en promover estas tendencias a tono con lo que en el resto del mundo se considera acerca de la enseñanza y la formación de los recursos humanos. No obstante, se aprecian en el sector deportivo, profesores deportivos que utilizan los métodos de la pedagogía tradicional solamente y no buscan ir incorporando las tendencias más novedosas en el proceso de enseñanza aprendizaje en el deporte de las cestas y los aros como una necesidad de desarrollo.

El deporte es catalogado como el fenómeno social más relevante del siglo pasado, millones de personas siguen día tras día sus emociones y manifestaciones, por su importancia como fenómeno social ha ido evolucionando y desarrollándose desde sus inicios a la actualidad. Los especialistas del deporte han puesto a la ciencia en función de la actividad deportiva y han obtenido resultados relevantes.

La investigación científica apoya activamente la labor de perfeccionamiento de la maestría deportiva para garantizar altos rendimientos y la excelencia deportiva.

Esto genera la necesidad de seguir perfeccionando estilos de trabajo con proyectos teórico – prácticos, con el sentido de la preparación técnico- táctico del deportista en el entrenamiento deportivo.

El Baloncesto se encuentra incluido entre los llamados juegos deportivos y constituye uno de sus más dinámicos deportes de sala, además este proporciona a través de sus múltiples exigencias las condiciones favorables para la formación y desarrollo de habilidades motoras así como para el perfeccionamiento de capacidades físicas

Los primeros pasos de un niño que le guste lanzar o introducir una pelota, de cualquier tamaño o material, a través de un aro, cubo de basura, o algún elemento con cobertura u orificio, de seguro lo motivara a la práctica de un deporte con estas características; y el que más se asemeja a este acto lúdico es el baloncesto. El tiro es el fundamento técnico de mayor importancia para el baloncesto y representa la última acción del juego; constituye la acción más motivante para todos los jugadores y seguidores. Es quien define el dominio técnico-táctico, así como las victorias y derrotas.

El trabajo del entrenador consiste en transmitir sus conocimientos a sus alumnos 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, estar capacitado para formar un equipo y seleccionar las combinaciones de los conjuntos en el desarrollo del juego, determinar los sistemas más racionales de ataque y defensa, elegir la ejecución óptima de entrenamiento, 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.

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 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 en el deporte con los niños y jóvenes, aplicando las técnicas más adecuadas se ayudará a darle un uso más racional a los recursos; esto se pudo corroborar durante el proceso de entrenamiento de los jugadores de baloncesto categoría 11y12 años, del Combinado Deportivo "Los Olmos" en el municipio Santiago de Cuba en el curso 2019 - 2020. Se observaron veinte sesiones de entrenamiento correspondiente al programa de enseñanza de esta categoría, donde los profesores tuvieron la posibilidad de planificar los contenidos según sus conocimientos y objetivos planificados. Sin embargo los resultados no fueron favorables, evidenciado en las insuficiencias detectadas en las observaciones realizadas, así con la eficiencia mostrada en los tiros al aro muy baja.

Durante la enseñanza de los fundamentos, el carácter metodológico para cada uno de ellos y que lleve 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 objetivo del 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, pues no siempre lo que aparece escrito es lo más correcto.

El análisis, la observación, el intercambio con diferentes colegas así como las vivencias durante la práctica laboral investigativa, nos ha llevado a reflexionar sobre la enseñanza del tiro básico, conocido además como tiro con una mano sobre el hombro y que es utilizado para tirar libre, en este caso como campo de acción, fundamento de una metodología para la enseñanza de este tiro, que aparece publicada en los libros del texto, la cual está dirigida a todos los niveles de enseñanza, por lo que consideramos que deben emplearse otros procedimientos, sobre todo para los que se inician, procedimientos que deben ir a ejecuciones más específicas, amenas, al alcance de los niños, explotando al máximo la imaginación.

Decíamos que las vivencias durante la práctica docente en el entrenamiento de los jóvenes baloncestistas, nos hicieron reflexionar sobre la enseñanza de este tiro, nos percatamos que en determinados pasos metodológicos los niños no alcanzan la concentración necesaria para lograr la esencia del movimiento que se persigue. Los atletas no logran asimilar la estructura de la movilidad ideal, donde el tiempo dedicado no es bien empleado.

#### Características psicológicas de la edad 11-12 años

Sin lugar a dudas, con las experiencias vividas en el Combinado Deportivo “Los Olmos” del municipio Santiago de Cuba, en la categoría 11-12 años y a partir de las reflexiones que hicimos al respecto, llegamos a la conclusión de que existe la siguiente problemática:

Después de haber aplicado varios instrumentos investigativos y fundamentalmente las observaciones en competencias, toques de controles, resultados estadísticos de las competencias anteriores, test prácticos de tiros, entrevistas a los entrenadores, nos percatamos de las dificultades que existen en la preparación de los atletas para realizar el tiro básico en las diferentes distancias y momentos del juego, lo que contribuyó a nuestra preocupación por ganar en una mejor adecuación del modelo de enseñanza del tiro al aro en las diferentes circunstancias del juego para dar cumplimiento a los requerimientos necesarios para el dominio de los atletas para ejecutar dicha acción, todo esto se incrementó y se agudizó en los resultados obtenidos por el equipo en los juegos municipales y provinciales pioneril.

De ahí la **Situación problemática**: insuficiencias en la de efectividad en los tiros básicos en los atletas del equipo de Baloncesto de la categoría 11-12 del Combinado Deportivo “Los Olmos”.

Siendo el **Problema Científico**:

¿Cómo contribuir a mejorar la efectividad de los tiros básicos en los atletas del equipo de Baloncesto masculino de la categoría 11-12 años del combinado deportivo “Los Olmos”?

Declarando como **objeto**: Proceso de entrenamiento del baloncesto.

Objetivo:

Elaboración de un conjunto de ejercicios adaptado para contribuir al mejoramiento de la efectividad del tiro básico en los atletas del equipo de Baloncesto masculino con categoría 11-12 años del combinado deportivo “Los Olmos”?

Floreciendo el **Campo de Acción**: la técnica del tiro básico.

Para el desarrollo de la investigación nos trazamos las siguientes preguntas.

### **PREGUNTAS CIENTÍFICAS:**

1. ¿Qué criterios teóricos y metodológicos existen relacionados con el entrenamiento de los tiros básicos al aro en el juego de baloncesto?
2. ¿Cuál es el estado actual de la dirección del balón durante la ejecución de los tiros básicos al aro de los jugadores de baloncesto de la categoría 11-12 años del Combinado deportivo “ Los Olmos ” del municipio Santiago de Cuba?
3. ¿Qué plan de actividades contribuirá con la dirección del balón durante la ejecución de los tiros básicos al aro de los jugadores de baloncesto de la categoría 11 - 12 años del Combinado deportivo “ Los Olmos ” del municipio Santiago de Cuba?

La solución a las interrogantes anteriores las definimos mediante las siguientes tareas:

## **TAREAS CIENTÍFICAS:**

1. Fundamentos teóricos y metodológicos que existen relacionados con el proceso de entrenamiento del tiro básico al aro deporte de baloncesto.
2. Diagnóstico el estado actual de la dirección del balón durante la ejecución de los tiros básicos al aro de los jugadores de baloncesto de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo " Los Olmos " del municipio Santiago de Cuba.
3. Elaboración de una unidad de entrenamiento que contenga ejercicios que posibiliten la ejecución del tiro básico al aro de los jugadores de baloncesto de la categoría 11 - 12 años del Combinado deportivo Los Olmos " del municipio Santiago de Cuba.

### **Métodos de Investigación**

**Nivel teórico:** Análisis – Síntesis

Inductivo - Deductivo

**Nivel Empírico:** Revisión documental

Observación

**Método Matemático estadístico:** Análisis descriptivo

**Técnicas:** Entrevista y Encuesta

Nos permitió conocer los criterios y la forma en que los entrenadores proceden para enseñar los tiros básicos edades formativas, en especial cuando se trata con jugadores entre 11-12 años.

**Observación:** Nos permite conocer los procedimientos metodológicos y actividades en sentido general que se utilizan en los entrenamientos y su relación con la asimilación de la acción de tirar por parte de los jugadores.

**Medición:** Utilización de un test que permita comprobar las principales dificultades que presentan los jugadores de baloncesto que son objeto de estudio durante la ejecución de los tiros básicos, así como los resultados finales.

## **Población y muestra..**

Como muestra utilizamos 10 jugadores de los 12 del equipo 11-12 años del sexo masculino pertenecientes al Combinado deportivo, Los Olmos '' del municipio Santiago de Cuba.

Utilizar la muestra de 10 jugadores, porque son los que de forma sistemática asisten a los entrenamientos.

Además se utiliza como fuente de información para validar nuestra propuesta a los dos entrenadores a cargo de la preparación, los seis principales entrenadores de baloncesto en el alto rendimiento, así como 3 profesores de baloncesto de la Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba.

### **Determinar los criterios teóricos y metodológicos que existen relacionados con el entrenamiento de los tiros básicos al aro en el juego de baloncesto.**

El Baloncesto surge en el mes de diciembre de 1891, creado por el profesor James Naismith, por la necesidad encontrar una forma de ejercitación invernal bajo techo, en espacio reducido no con la rudeza de Fútbol, movida y vigorosa, que gustara y motivara a los alumnos de la Asociación de jóvenes cristianos (YMCA), del "Springfield College de Massachusetts, Estados Unidos de Norteamérica. Naismith pensó que él podía inventar un juego que tuviera esas características y cuando el Dr. Luther Gulick, director de la escuela, lo designó para hacerse cargo de los grupos de clases, le situó ya la responsabilidad de iniciar su trabajo en ese sentido.

Afortunadamente para nosotros y empleando las mismas palabras de Naismith: "el juego fue un éxito desde propio momento en que la pelota fue lanzada para iniciar el juego". Alrededor de 1894, cada equipo conformado por un número indeterminado de jugadores, en algunos casos hasta 50 de cada lado del área de actividad, esto deslucía completamente el juego y se decidió entonces que los participantes fueran 5 o 9 de acuerdo con el tamaño del área de juego.

Durante los III Juegos Olímpicos Mundiales celebrados en la ciudad de San Luis, EE. UU en el año 1904, se efectuó un torneo de exhibición de Baloncesto.

Se incluye en el Programa Olímpico en 1934. Debutando en la Olimpiada de Berlín, en 1936.

El juego llegó a Cuba en el año 1905, cuando un grupo de estudiantes de la Universidad de La Habana, quienes cursaron estudios secundarios en los Estados Unidos, se convierten en asiduos visitantes del gimnasio recién constituido de la Asociación de Jóvenes Cristianos (YMCA), situado en las calles Egido, dirigido por el director el canadiense Mc Leod. En el año 1915, gracias a la gestión del doctor José Sixto de Sola fue constituida la Liga Nacional de Baloncesto de Cuba, la que, junto a la Liga Nacional de Béisbol Amateur, formada un año antes, se convirtieron en las primeras federaciones nacionales del país.

## **ELEMENTOS HISTÓRICOS DE IMPORTANCIA**

El baloncesto cubano tiene su estreno olímpico en Londres en 1948, representaron a nuestra Selección Nacional varonil, Mario Risita Quintero, Fabio Ruiz, José LLanusa entre otros y como aspecto a destacar, el abanderado de la delegación cubana integrada por 53 deportista de deportes fue el basquetbolista Raúl García Ordoñez, destacándose el prestigio del deporte de las cestas desde el Siglo XX en nuestra isla. Cuba tiene el orgullo de exhibir en sus vitrinas una medalla de Bronce Olímpica en Múnich en 1972 en el sexo masculino y un tercer lugar en el sexo femenino en el Mundial de Malasia en 1990 y grandes resultados en eventos Multidisciplinario como son: Juegos Panamericanos y Centroamericanos. En nuestra área geografía son pocos los países que cuentan con tan alto galardón demostrando la altísima calidad de nuestros jugadores y jugadoras, entrenadores, árbitros y federativos.

Para obtener esos resultados internacionales se contó con atletas y algunos activos en la actualidad como son: Margarita Skeet, Dalia Henry, Caridad Despaigne, Leonor Borrell, María E León, YamileMartínez, Regla Hernández, Yamara Margo entre otras y en el masculino, Pedro Chape, Ruperto Herrera, Tomas Herrera, Miguel Calderón, Leonardo Pérez, Alejandro Urgellès y el reciente Jasier Rivero entre otros.

De la misma forma se destacan entrenadores como Mario Quintero, Carmelo Ortega, Ernesto Díaz, José Ramírez Paz, Miguelito Calderón, Manuel Pérez, Miguel del Rio entre otros y la ayuda de entrenadores extranjeros que muchos de los éxitos de nuestro baloncesto se lo debemos a su trabajo en nuestro país.

Árbitros destacados, Mario Quintero, primer árbitro Internacional (FIBA) desde 1953 impartiendo justicia en 1118 partidos internacionales, destacándose 3 Campeonatos

Mundiales y 2 Juegos Olímpicos, en 1998 recibió la distinción del Silbato de Oro de la FIBA. Emilio Maceira arbitro FIBA) estuvo entre los mejores 30 jueces de la Federación Internacional de Baloncesto participando en 787 partidos internacionales y tuvo el placer de hacer justicia en la discusión de la medalla de Bronce entre Lituania y la CEI (Unión Soviética) en la Olimpiada de Barcelona en 1992.

## RESULTADOS DEL BALONCESTO EN EVENTOS MULTIDISCIPLINARIOS

EVENTOS	FEMENINO	MASCULINO
	Lugar -----Años--Sede	Lugar -----Años--Sede
<b>JUEGOS OLÍMPICOS</b>	4to Lugar en 1992. Barcelona	3er Lugar en 1972. Múnich
<b>CAMPEONATOS MUNDIALES</b>	3er Lugar en 1990. Lumpur. Malasia 6to Lugar en 1994. Sidney	4to Lugar en 1974. Puerto Rico
<b>JUEGOS PANAMERICANOS</b>	1er Lugar en 1979. S. Juan 1er Lugar en 1999. Winnipeg 1er Lugar en 2003. S. Domingo	3er Lugar en 1971. Cali
<b>JUEGOS CENTROAMERICANOS Y DEL CARIBE</b>	1er Lugar en 1970. C. Panamá 1er Lugar en 1974. Santo Domingo 1er Lugar en 1978. Medellín 1er Lugar en 2014. Veracruz	1er Lugar en 1974. Santo Domingo 1er Lugar en 1982. La Habana 3er Lugar en 2018. Barranquilla

## Desarrollo

### SISTEMA DE ENSEÑANZA

A partir de las orientaciones de la Dirección General de Alto Rendimiento y la Dirección Técnico-Metodológica del INDER para la elaboración y presentación del (PIPD 2020-2024), se establecieron 5 Etapas que engloban todas las categorías competitivas del deporte.

1. FORMACIÓN BÁSICA (6-10 AÑOS)
2. PERFECCIONAMIENTO BÁSICO (11-12 AÑOS)
3. ESPECIALIZACIÓN INICIAL (13- 15 AÑOS)
4. ESPECIALIZACIÓN PROFUNDA (16-20 AÑOS)
5. MÁXIMOS RESULTADOS (+ 20 AÑOS).

Las provincias crear las condiciones, para comenzar la iniciación en el baloncesto en la Etapa I **(7-8, 9-10 AÑOS)**.

ETAPA I. FORMACIÓN BÁSICA. CATEGORÍAS (7-8, 9-10 AÑOS)

ETAPA II. PERFECCIONAMIENTO BÁSICO. CATEGORÍAS (11-12 AÑOS)

Orientaciones de la comisión nacional para el trabajo en las Categorías (7-8, 9-10 y 11-12 años)

Trabajar con **Programas de Enseñanza**, desarrollando las 4 etapas establecidas para este sistema de planificación, motivado por el trabajo a largo plazo, sin apuros, teniendo en cuenta las características de las diferentes etapas por las que transitan los atletas y no sobrecargar y presionar para buscar resultados individuales y competitivos.

### CONTENIDOS, TAREAS Y DISTRIBUCIÓN DEL PORCIENTO DE TRABAJO EN LAS ETAPAS DEL PROGRAMA DE ENSEÑANZA

## CARACTERIZACION DE LA ETAPA I DE INICIACIÓN DEL PROGRAMA DE ENSEÑANZA

**DURACIÓN:** 10 semanas.

### CONTENIDO DE LA ETAPA

- ❖ Su contenido está enmarcado en el cumplimiento de varias pruebas de gran importancia
- ❖ En marcadas en el chequeo médico inicial que avala si los atletas practicantes están aptos para la práctica de la actividad deportiva
- ❖ Se lleva a cabo el test de habilidades inicial donde se obtiene una valoración del estado actual de los atletas referente a las habilidades básicas de cada deporte,
- ❖ Se desarrollan las asambleas de formación educativa
- ❖ El acento fundamental de esta etapa es insertar al proceso los juegos para despertar el interés y motivación por la práctica deportiva
- ❖ Estos juegos pueden ser pre deportivo o deportivos en dependencia a las necesidades e intereses de los practicantes.

### TAREAS A TRATAR POR CONTENIDOS Y ETAPAS

1	Fundamentos técnicos
2	Las Reglas del Juego.
3	La Historia del Baloncesto.
4	Psicosocial.
5	El trabajo de las Capacidades

### DISTRIBUCIÓN DEL PORCIENTO DE TRABAJO

No	ASPECTOS A DESARROLLAR	PORCIENTO
1	Enseñanza y desarrollo de habilidades deportivas.	70 %
2	Enseñanza de la historia y reglas del deporte.	10 %
3	Formación y desarrollo psicosocial.	5 %
4	Desarrollo de capacidades físicas.	15 %

## CARACTERIZACIÓN LA ETAPA II DE FORMACIÓN BASICA GLOBAL DEL PROGRAMA DE ENSEÑANZA

**DURACIÓN:** Es la etapa más larga dentro del programa, su duración es de 19 semanas, ocupa el 44% de todas las semanas que contempla la planificación.

### CONTENIDO DE LA ETAPA

- ❖ Su acento está enmarcado en el cumplimiento del sistema de enseñanza y conocimiento del Baloncesto con énfasis en la ENSEÑANZA Y DESARROLLO DE SUS HABILIDADES DEPORTIVAS.
- ❖ Esta etapa se distingue por festivales de habilidades de bases y municipales, los test de habilidades, juegos para la motivación, los atletas ponen en evidencia a través del juego o la forma competitiva las habilidades que van adquiriendo o desarrollando. Se pueden planificar topes o competencia preparatorias en la semana de receso docente del 22 de diciembre hasta los primeros días de enero y por último el festival integral de habilidades y capacidades que cierra la etapa y es donde los atletas muestran toda la integración de las habilidades adquiridas o desarrolladas durante la etapa anterior y la presente.
- ❖ El trabajo de las capacidades físicas en función de las habilidades y los festivales de capacidades donde se resalta una capacidad física para cada festival.
- ❖ Las asambleas de formación deportiva para evaluar de forma integral a cada atleta.
- ❖ A partir de la semana 9 de la Etapa y 19 del Programa se comienza con la enseñanza de las acciones tácticas ofensivas y defensivas, pero se continúa con la enseñanza, consolidación y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos. Esto es de suma importancia para el dominio técnico de cada atleta, **NO HAY QUE APURARSE.**

## **CARACTERÍSTICAS ANATOMO – FISIOLÓGICAS DE 6-12 AÑOS**

Se observan modificaciones sustanciales en todos los órganos y tejidos del cuerpo.

- Se forman todas las curvaturas vertebrales: cervical, dorsal y lumbar.
- La osificación del esqueleto aun no es completa, debido a lo cual poseen gran flexibilidad y movilidad.
- Fortalecimiento considerable del sistema osteo-muscular.
- Se fortalecen intensamente los músculos y ligamentos, aumenta su volumen y se acrecienta la fuerza muscular general.
- Los grandes músculos se desarrollan antes que los pequeños.
- La actividad cardiovascular se hace relativamente estable, pues el musculo cardiaco crece intensamente y está bien abastecido de sangre. La F/C es más elevada y se comporta entre 84 y 90 p/m.
- Aparece el desarrollo del área frontal del cerebro fundamentalmente para las funciones superiores y complejas de la actividad psíquica.
- Varía la relación de los procesos de excitación e inhibición, esta última se acentúa y contribuye al autocontrol.

## **CARACTERÍSTICAS MOTRICES DE 6-12 AÑOS.**

- ❖ El rasgo característico es la gran movilidad, con insuficiente desarrollo de la fuerza muscular y el grado de coordinación.
- ❖ No pueden realizarse durante largo tiempo movimientos uniformes y no advierten sus imprecisiones.
- ❖ Les resulta difícil detectar diferencias entre ejercicios similares.
- ❖ Ansiedad por ejecutar los ejercicios, después de la demostración, incluso cuando no pueden hacerlo de forma correcta.
- ❖ No pueden realizar los movimientos con rapidez y precisión al mismo tiempo.
- ❖ Se debe de aumentar la rapidez de ejecución tan solo cuando se ha alcanzado la precisión.
- ❖ Dificultad para subordinar las acciones a un ritmo señalado.

- ❖ Aparecen movimientos paralelos innecesarios.
- ❖ Mayor gasto energético en la realización de los movimientos.

### **OBJETIVOS GENERALES PARA LA ETAPA I. CATEGORÍAS (11 -12 AÑOS)**

- ❖ Contribuir a la enseñanza de los elementos técnicos-tácticos de nuestro deporte, por medio del mini-baloncesto y desarrollar las capacidades condicionales- coordinativas de forma multilateral.
- ❖ Desarrollar el proceso Psico/social, buscando una mejor situación de estabilidad.

### **OBJETIVO DE LA ETAPA I. CATEGORÍA (11 - 12 AÑOS)**

- Sistematizar la práctica y el interés hacia las clases de baloncesto.
- Enseñar los elementos técnicos ofensivos y defensivos del baloncesto.
- Crear las bases de las acciones tácticas elementales.
- Incrementar progresivamente la preparación física multilateral mejorando las capacidades condicionales-coordinativas básicas, como la velocidad, la resistencia aerobia, la fuerza y la movilidad articular, coordinación, regulación del movimiento, de adaptación y cambios motrices.
- Elevar el nivel de la preparación psicológica relacionada con la participación en competencias oficiales de baloncesto.

El tiempo de trabajo en una unidad de entrenamiento con diferentes variantes

<b>Parte de la Unidad de entrenamiento</b>	<b>Variante 1</b>	<b>Variante 2</b>	<b>Variante 3</b>	<b>Variante 4</b>
	<b>Etapa I</b>	<b>Etapa I</b>	<b>Etapa II</b>	<b>Etapa II</b>
<b>PARTE INICIAL</b>	20	25	25	25
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	60	55	85	80
<b>PARTE FINAL</b>	10	10	10	15
<b>Total de minutos a trabajar</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>120</b>	<b>120</b>

El tiempo de trabajo de la parte principal en una unidad de entrenamiento con diferentes variantes

#### **Parte principal de la**

<b>Unidad de entrenamiento</b>	<b>Variante 1 60 minutos Etapa I</b>	<b>Variante 2 55 minutos Etapa I</b>	<b>Variante 3 85 minutos Etapa II</b>	<b>Variante 4 80 minutos Etapa II</b>
<b>Preparación Técnica</b>	25	20	30	30
<b>Preparación Táctica</b>	15	15	25	20
<b>Capacidad Física</b>	15	15	20	25
<b>Preparación Teórica</b>	5	5	5	5

#### **LOS JUEGOS COMO MEDIO Y MÉTODO DURANTE LA PREPARACIÓN EN ESTA ETAPAS.**

Los juegos y pre deportivos constituyen un medio eficaz para el desarrollo de la preparación orgánica de los niños. En estas edades es común utilizar las medidas limitadas del terreno.

A través de estos se enfatizará en la multilateralidad de las acciones donde se manifiestan las diferentes capacidades (resistencia, velocidad y fuerza), en dependencia de la duración en las acciones y la intensidad en el ritmo. Con seguridad juegan un papel importante en el transcurso de la competencia, por ello deben ser correspondientemente consideradas en el entrenamiento.

#### **Métodos para el trabajo de los Juegos.**

Los métodos más utilizados son propiamente el método de juego y la competencia, desarrollando el aspecto volitivo de los atletas.

## Ejercicios principales para el desarrollo de los Juegos.

>Juego de Baloncesto con tareas y en diferentes dimensiones.

No	Edad	11- 12 años
<i>Plan Anual 42 semanas de clases</i>		
1	<i>Tiempo total 40 semanas</i>	<i>24000 minutos= 400 horas/año</i>
2	<i>Preparación física</i>	<i>20%= 4800 minutos/=80oras/año</i>
3	<i>Preparación técnica</i>	<i>35%= 8400 minutos = 140 horas/ año</i>
4	<i>Preparación táctica</i>	<i>15%= 3600 minutos = 60 horas/ año</i>
5	<i>Juegos</i>	<i>20%= 4800 minutos/=80 horas/año</i>
	<i>Preparación Teórica</i>	<i>5% = 1200 minutos = 20 horas/año</i>
	<i>Preparación Psicológica</i>	<i>5% = 1200 minutos = 20 horas/año</i>
6	<i>Tiempo Total por unidad</i>	<i>100 minutos</i>
7	<i>Tiempo total por semanas</i>	<i>600 minutos</i>
8	<i>Numero de frecuencia semanal</i>	<i>4 clases a la semana: lunes, martes, jueves y viernes y 1 de juegos de habilidades (miércoles), 1 de juegos baloncesto (sábado).</i>

¿Cómo distribuir el tiempo en el plan anual.

Ejemplo No. 1: Metodología para distribuir el tiempo de los objetivos del programa.

Técnico: Subrayado en rojo:

Primer paso: Definir el tiempo total destinados a la parte técnica anteriormente expuesto que es de (8400 minutos).

Segundo paso: Se divide 8400 minutos, entre 10 meses, esto es igual a 840 minutos para cada mes.

Tercer paso: distribuir esos 840 minutos por las 24 clases del mes, esto equivale a 35 minutos de trabajo técnico por cada clase aproximadamente.

Ejemplo No. 2:

Preparación física: subrayado en azul.

Primer paso: Definir el tiempo total destinados a la parte técnica anteriormente expuesto que es de (3600 minutos).

Segundo paso: Se divide (3600 minutos). Entre las tres capacidades físicas, fuerza, velocidad y resistencia que es igual a 1200 minutos para cada una de ellas.

Tercer paso: distribuir esos 1200 minutos por las cuatro semanas del mes que es igual a 120`

Cuarto paso: Equivale a 120 minutos entre 6 días de clase de trabajo físico para un equivalente de 20 minutos por clase.

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 llevara 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 18 minutos.. Se pueden utilizar juegos de 1vs1 (prioridad), 2vs2, 3vs3, 4vs4 y el 5vs5, en los casos que el entrenador lo requiera necesario.

### **Elementos a tener en cuenta para mejorar la eficiencia en el Tiro**

**Visualización** es la generación de una imagen mental o una imagen real de algo abstracto o invisible.

Esta capacidad se ha utilizado a menudo desde la psicología del deporte para reforzar o mejorar técnica de adaptación a nuevas situaciones, memorización, disminución de ansiedades, etc. Factores que participan en el entrenamiento y la competición, el ingreso de la información a través de los sentidos y la posterior interpretación de los mismos generan distintos tipos de respuesta lo que permite que construyamos nuestro mundo.

Como explica (S.Weinberg y Gould, 1996) El entrenamiento a través del control de las imágenes, es decir componer imágenes con la imaginación se denomina visualización.

Ventajas de la visualización:

- Permite disminuir el tiempo de aprendizaje cuando se trata de asimilar un gestor motor
- Facilita la precisión del movimiento
- Economiza el trabajo en entrenamientos intensivos y reduce el costo de las instalaciones.

La visualización puede convertirse en una herramienta eficaz para facilitar determinados aspectos del aprendizaje: corrección de postura, análisis de repetición, disminución de ansiedad pre-competitiva, quizás uno de los factores decisivos en una competición. Tener el dominio sobre las imágenes y pensamientos facilita este grado de concentración es decir, estar en el presente, en el momento justo del movimiento que corresponde en cada repetición; el objetivo sería captar, interpretar y visualizar sólo las señales significativas para situaciones de competición.

### **Concentración**

La concentración es un aspecto fundamental para lograr una buena ejecución del deporte. Mantener la concentración será lo primordial durante la práctica del deporte, ya que una mínima distracción puede marcar la diferencia entre dos adversarios.

### **Focalización de la atención**

También llamada atención selectiva, es capacidad por la que un organismo pone en marcha, facilita el funcionamiento y controla los procesos y/o mecanismos por los que procesa tan sólo una parte de la información ambiental, utiliza determinados procesos, operaciones cognitivas y no otras dando respuestas tan sólo a determinadas demandas del ambiente.

Debemos hablar también de la atención concentrada y dispersa:

Atención concentrada es cuando el sujeto fija su atención voluntariamente sobre un objeto, idea o actividad con preferencia sobre otros. Es un mecanismo de control selectivo de la atención.

Atención dispersa cuando el sujeto no es capaz de focalizar su atención en una información o respuesta correcta y manifiesta continuas oscilaciones de atención.

### **La ansiedad y su influencia en el tiro libre**

El estudio de ansiedad en los deportistas de alto rendimiento abarca un gran espacio en la literatura en Psicología del Deporte. La importancia radica en el impacto que tienen los estados emocionales negativos sobre los rendimientos en competencia y entrenamientos. Gran parte de los fracasos en competencias se explican por problemas debidos al manejo de la ansiedad.

Cualquier circunstancia humana puede verse impregnada de un determinado nivel de ansiedad. Las situaciones de competición deportiva, donde el resultado obtenido y las consecuencias que se derivan del mismo, pueden determinar el presente y el futuro como profesional del deporte (contratos, valoraciones social, continuidad, autoestima etc.),

generan en el organismo estado de ansiedad que es preciso controlar. La mayoría de deportistas y técnicos, cuando se tienen que enfrentar a una competición, sienten en mayor o menor grado un estado de nerviosismo, que puede aparecer incluso días antes de la propia competición, y que influye en el rendimiento deportivo.

### **El lanzamiento o tiro al aro**

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

Un equipo que cuente con buenos tiradores puede jugar confiadamente, aunque cada jugador debe ante de tirar al aro, analizar si hay otro jugador mejor ubicado, si el tiro puede o no ser obstaculizado y 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 tiros todos los días y en diferentes condiciones, si se quiere obtener alto porcentaje de efectividad. Este trabajo prepara psicológicamente al jugador para enfrentar al adversario en la lucha deportiva.

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

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

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

## Ejercicios programados.

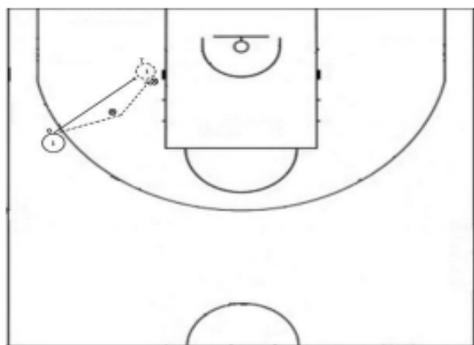
### 1. Nombre del juego: La canasta

**Objetivo:** que los atletas sean capaces de realizar el tiro a media distancia, haciendo énfasis en la posición de los pies.

**Materiales:** balón, silbato y obstáculos Organización: en una hilera detrás de la línea de tres puntos, todos con balón.

**Desarrollo:** el primer jugador ubicado en la hilera, realizará un autopase en la línea lateral izquierda de la zona de restricción, se desplazará para recibir y realizar el tiro al aro, coge el rebote, sale en drible y efectúa el pase nuevamente al primer jugador de la hilera y se incorpora al final de esta por fuera. Luego que todos los jugadores hayan ejecutado la actividad por el lateral izquierdo pasarán a efectuar por el lado derecho.

Diagrama



**Dosificación:** cinco repeticiones cada jugador por la derecha y por la izquierda.

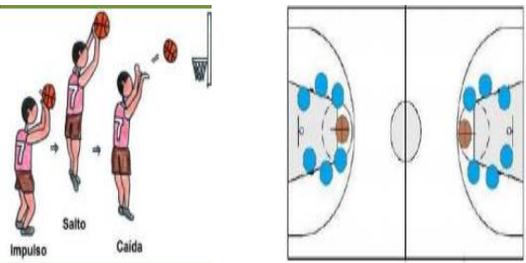
**Variante:** puede incorporársele un defensa pasivo en la región donde se realiza el autopase luego este se desplaza y recibe el rebote bajo el aro realizando el pase al otro jugador de la hilera y se incorpora al final de esta, el jugador que realiza el tiro se concentra como defensa.

## Unidad de Entrenamiento

<b>Deporte: Baloncesto</b>  <b>Habilidad: Tiro</b>  <b>Etapa: formación básica global</b>  <b>Semana: 3</b>  <b># de clase:43</b>  <b>Día de la semana: miércoles</b>  <b>Categoría: 9-10</b>  <b>Sexo: masculino</b>  <b>Matrícula:14</b>  <b>Medios: balón, terreno de baloncesto, silbato, marcadores</b>  <b>Tiempo: 120'</b>		<b>OBJETIVOS:</b>  <b>Instructivo: Ejercitar los elementos técnicos: del tiro básico.</b>  <b>Desarrollador: Desarrollar la fuerza rápida de brazos y piernas</b>  <b>Formativo: Manifestar el valor colectivismo.</b>			
Partes y tiempo	Actividades	Dosificación	Métodos	Proc. Org.	Indicaciones Metodológicas

35' I N I C I A L	Formación y presentación de la clase.	1'	Explicativo	Frontal fila	Hacer referencia al contenido recibido en la clase anterior
	-Pase de lista	1'	Verbal	Frontal fila	Orientar de forma clara y sencilla los objetivos.
	Preguntas de control	2'	Verbal	Frontal fila	La toma de pulso será en un minuto con el dedo índice y el del medio, en el cuello o en la muñeca.
	Orientación de los objetivos	10'	Explicativo demostrativo	Frontal disperso Frontal disperso	Se movilizarán las articulaciones que trabajarán más intensamente en el calentamiento.
	Toma de pulso		Explicativo	Equipos	Elevar el pulso entre 120-150 p/m.
	-Movilidad articular		Demostrativo		Trabajar ejercicios que tengan relación con la habilidad a tratar en la parte principal.
	-Calentamiento general		Explicativo demostrativo	Frontal disperso	La toma de pulso será en un minuto con el dedo índice y el del medio, en el cuello o en la muñeca.
	-Calentamiento específico		Explicativo demostrativo		
	-Toma de pulso		Explicativo demostrativo		

35'  N I C I A L	Formación y	1´	Explicativo	Frontal fila	Hacer referencia al contenido recibido en la cla
	presentación de la	1´	Explicativo	Frontal fila	anterior
	clase.	1´	Verbal	Frontal fila	Orientar de forma clara y sencilla los objetivos.
	-Pase de lista	2´	Verbal	Frontal fila	La toma de pulso será en un minuto con el ded
	Preguntas de control	10´	Explicativo	Frontal disperso	índice y el del medio, en el cuello o en la muñe
	Orientación de los		demostrativo	Frontal disperso	Se movilizaran las articulaciones que trabajarán
	objetivos		Explicativo	Equipos	más intensamente en el calentamiento.
	Toma de pulso		Demostrativo	Frontal disperso	Elevar el pulso entre 120-150 p/m.
	-Movilidad articular		Explicativo		Trabajar ejercicios que tengan relación con la
	-Calentamiento		demostrativo		Habilidad a tratar en la parte principal.
general		Explicativo		La toma de pulso será en un minuto con el ded	
-Calentamiento		demostrativo		índice y el del medio, en el cuello o en la muñe	
específico		Explicativo			
-Toma de pulso		demostrativo			

<p>70'</p> <p>P</p> <p>R</p> <p>I</p> <p>N</p> <p>C</p> <p>I</p> <p>P</p> <p>A</p> <p>L</p>	<p>Tiro Libre [10 min] Lanzamiento de tiro libre: se forman dos grupos, cada uno en media zona. Se hace un círculo cerca del aro para que el grupo vaya rotando a la derecha y el balón el balón se pueda pasar más fácilmente.</p>  <p>Estatua. Los alumnos se desplazan libremente por la pista, manejando el balón y realizando tiros a canasta. A la voz "Estatua" todos se quedan quietos. Quien se mueva, driblando debe agarrar a los demás. Cuando agarre a alguien vuelve a desplazarse libremente, hasta que el entrenador diga de nuevo "Estatua"</p> 	<p><u>7' / 3 tandas / 5 R</u></p> <p><u>Macrop 2'</u></p> <p><u>Macrop 3</u></p> <p><u>7' / 3 tandas / 5 R</u></p> <p><u>Macrop 2'</u></p> <p><u>Macrop 3</u></p> <p><u>/ 5 R</u></p> <p><u>Macrop 3</u></p> <p><u>20'</u></p> <p><u>8' / 10 R</u></p> <p><u>Macrop 2'</u></p> <p><u>8' / 10' R</u></p> <p><u>Macrop 2'</u></p>	<p>Repetición standar</p> <p>Repetición standar</p> <p>Repetición Variable</p> <p>Repetición Variable</p> <p>Repetición Variable</p> <p>Repetición estándar</p> <p>Repetición estándar</p> <p>Explicativo demostrativo</p>	<p>Frontal en filas</p> <p>Frontal disperso</p> <p>Filas</p> <p>Frontal</p> <p>Frontal</p> <p>Frontal disperso</p> <p>Frontal disperso</p> <p>Frontal disperso</p>
---	--	---	--	--

## Conclusiones

1. Los referentes teóricos metodológicos apoyaron la elaboración del conjunto de ejercicios adaptado para mejorar la efectividad del tiro básico de los baloncestistas categorías 11y12 del combinado Los Olmos. El diagnóstico permitió valorar las fortalezas y debilidades y el estado actual del problema que presentan para la ejecución del tiro básico de los baloncestistas categoría 11y12del combinado Los Olmos.
2. Con la aplicación del conjunto de ejercicio adaptado se muestra un ligero salto cualitativo en los resultados y eficiencia del tiro básico baloncestista categoría 11-12 años del combinado Los Olmos.
3. Los técnicos y especialistas confirman y muestran interés por la instrumentación y aplicación de la propuesta.

## **Bibliografía**

[1] Blández, A. J. (1996). La investigación-acción: un reto para el profesorado. Guía práctica para grupos de trabajo, seminarios y equipos de investigación. Zaragoza: INDE Publicaciones.

[2] Blázquez Sánchez, D. (1995). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: INDE.

[3] Bordas, J. (2002). Introducción y desarrollo metodológico de los fundamentos.

[4] De la Paz Rodríguez, P. L. (1985) Baloncesto: La ofensiva. La Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación.

[5] De la Paz Rodríguez, P. L. (1987). Baloncesto: Aspectos históricos, metodológicos y de organización de competencias. La Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación.

[6] Faucher, D.G. (2002). Enseñar Baloncesto a los jóvenes. Barcelona: Editorial Paidotribo.

[7] García, A. V. (1989). Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Málaga: Unisport.

[8] García, A. V. (2002). Baloncesto. Barcelona: Editorial Martínez Roca.

[9] Giménez, F. y Fuentes-Guerrra, A. (2003). La formación del entrenador en la iniciación al Baloncesto. Sevilla: Wanceulen.

[10] Ibañez, S. J. (2015). Variables que afectan al establecimiento de los modelos de entrenador de baloncesto. Revista Habilidad Motriz, 10, 30-37.

[11] Menéndez Gutiérrez, S. (2008). Un enfoque productivo en la clase de Educación Física. Ciudad de la Habana: Editorial Deporte.

[12] Seminario Solidaridad Olímpica, Comisión Nacional de baloncesto. (1996). La Habana, Cuba: Ministerio de Educación Superior.

[13] Seminario Solidaridad Olímpica, Comisión Nacional de baloncesto. (1997). La Habana, Cuba: Ministerio de Educación Superior.

[14] Seminario de superación, Comisión Nacional de baloncesto. (2003). La Habana, Cuba: Ministerio de Educación Superior.

[15] Una propuesta metodológica diferente para el baloncesto en divisiones formativas. (2001). Recuperado de: <http://BaloncEv.html>.