



Facultad de Cultura Física

Ejercicio Profesional

En opción al Título de Licenciado en Cultura Física.

**Ejercicios de tiro de media distancia dirigidos a los
baloncestistas de categoría 11-12 años.**

Autor: Lázaro Yerandy Góngora Cobian

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

Santiago de Cuba.

Año 64 del Triunfo de la Revolución

2023

Pensamiento:

***Un pueblo de hombres educados será siempre un pueblo de
hombres libre.***

José Martí.

Dedicatoria:

Dedico el presente trabajo fruto de mis estudios a mi querida madre Milian Cobian Goulet, a mi abuela Juana Goulet y a mi hijo Samuel Yerandy Góngora Torres todos motivos de mi inspiración.

A todos los profesores y en especial a mi profesor Rolando Taureaux Ricardo, Yordanís Camué Sánchez.

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 a nivel de base.

Resumen:

Se realizó un estudio, a partir del diagnóstico aplicado a las unidades de entrenamiento, a través de la observación directa se tomó en consideración los criterios de los especialistas que trabajan en este nivel de entrenamiento del baloncesto, se aplicaron los métodos analítico sintético, revisión documental, estos nos permitieron detectar las principales dificultades técnicas en la ejecución del tiro de media distancia en los baloncestistas de la categoría 11-12 años del combinado Fermín Laffita. Las problemáticas detectadas, nos posibilitaron trazar el siguiente objetivo. Realizar un conjunto de ejercicios dirigidos a la técnica del tiro de media distancia, de esta manera se pretende atenuar los problemas y errores técnicos encontrados en la realización de este elemento técnico, el cual posee gran relevancia en la dinámica de juego en el baloncesto.

Summary:

A study was carried out, based on the diagnosis applied to the training units, through direct observation, the criteria of the specialists who work at this level of basketball training were taken into consideration, synthetic analytical methods and documentary review were applied. , these allowed us to detect the main technical difficulties in the execution of the mid-distance shot in the basketball players of the 11-12 year old category of the Fermín Laffita team. The problems detected allowed us to set the following objective. Perform a set of exercises aimed at the technique of mid-distance shooting, in this way the aim is to mitigate the problems and technical errors found in the execution of this technical element, which has great relevance in the dynamics of the game in basketball. .

Índice

No.	Contenido.	Pág.
1	I.- INTRODUCCIÓN.	1-3
2	1.1. Caracterización del Deporte.	3-8
3	1.2. Objetivo.	9
4	1.3. Importancia del estudio desde el punto de vista teórico práctico.	10-13
5	1.4. Caracterización Psicología del grupo de edades 11-12 años.	13-14
6	1.5. Caracterización Sociológica del equipo categoría 11-12 años.	15
6	II .-DESARROLLO	
7	2.1. Caracterización de la estructura de planificación de la unidad de entrenamiento.	15-18
8	2.2. Unidad de Entrenamiento.	18-24
9	III. CONCLUSIONES	
10	IV. BIBLIOGRAFÍAS	
11	V .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. El aro está situado a 3.05 metros de altura y los jugadores deben evitar la anotación 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. Ambos equipos deben de intentar introducir el balón en el aro del equipo contrario para anotar los puntos. Este deporte es uno de los más populares existente en la actualidad, con unos 400 millones de jugadores practicante 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. El profesor canadiense de educación física, James Naismith, fue el creador, utilizó en un comienzo simples cestas de melones y luego adoptó las primeras trece 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 del profesor José Sixto de Sola se logró integrar un equipo de estudiantes a la práctica de este deporte, con una buena preparación de entrenamiento.

Con el objetivo de 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.

Nuestro país posee 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 alcanzó con la medalla de oro en los juegos centroamericanos de la habana 1993 donde se obtuvo la de oro.

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 tempranas, según las normativas de participación deportiva de nuestro país, por lo que se participa en las versiones de los juegos pioneriles, 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, recientemente en la liga superior de baloncesto del año 2022, las selecciones de Santiago de Cuba obtuvieron las medallas de oro y medalla de plata respectivamente en el sexo femenino y masculino.

Los especialistas de la provincia de Santiago de Cuba, aunque consideran los resultados de la provincia en el rango de sostenible, se plantean la necesidad de perfeccionar los aspectos metodológicos del proceso de preparación técnica ofensiva, basado en un enfoque sistémico desde la categoría infantil 11-12 años, en concordancia con los objetivos del Programa Integral de Preparación del Deportista en su versión 2020-2024.

Las revisiones y visitas técnicas al nivel de base han corroborado esta necesidad, fundamentada en evaluar los objetivos- métodos, contenidos y evaluación empleados en las prácticas desde los combinados deportivos de nuestro municipio.

La categoría infantil 11-12 del baloncesto requiere de un gran trabajo de los aspectos didácticos relacionados con los métodos, tareas, contenidos y el desarrollo del pensamiento táctico; se debe profundizar en todas las estructuras que conforman

su planificación desde lo físico, táctico, técnico emocional volitivo y cognitivo de manera que los ejercicios planificados no constituyan una mera repetición de situaciones pre .establecidas, juega un papel determinante el estilo de enseñanza del profesor de forma que se convierta en una guía para la construcción del conocimiento de los jugadores.

En su lógica interna el juego de Baloncesto posee como característica ser una disciplina que se juega por 5 jugadores para cada equipo, 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 3,05 metros. Posee un período reglamentario de 40 minutos divididos en 10 minutos cada cuarto, 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.

1.1. Caracterización del baloncesto como deporte.

El jugador de baloncesto desde la iniciación al deporte debe adquirir el dominio de forma gruesa de una serie de habilidades específicas, algunas de ellas con una elevada complejidad, por lo cual se requiere dentro del proceso de preparación técnica ofensiva un adecuado tratamiento de los objetivos contenidos y métodos en las unidades de entrenamiento por parte del entrenador.

En ese sentido para entender y analizar una técnica de algunas disciplinas deportivas se debe comprender sus puntos de vistas, pues variadas son las visiones de los autores. Schmidt (1991, pág.163) afirma que “es el conjunto de modelos biomecánicos y anatómico-funcionales que los movimientos deportivos tienen implícitos ser realizados con la máxima eficiencia” La realización de una habilidad deportiva tendrá directa relación con el desarrollo del juego y más específicamente con los criterios del reglamento deportivo.

Según Souto (2011, pág. 49) “el Baloncesto ha sufrido una serie de modificaciones durante los últimos años, no solo desde el punto de vista técnico y táctico, sino también en los niveles de exigencia de los deportistas, siendo cada vez más

necesaria una buena condición física y ciertas características morfo funcionales para lograr un rendimiento óptimo”

Análisis Biomecánico del tiro de media distancia

El tiro de media distancia se divide en fases que son las siguientes:

1. **Fase de preparación:** En esta fase, el atleta prepara todo lo que tiene que ver con el gesto técnico del lanzamiento Orienta el cuerpo hacia el aro, con un pie ligeramente adelantado hacia el mismo y establece contacto visual con el objetivo
2. **Fase de elevación del balón:** en esta fase, el atleta realiza una flexión en su hombro que se traduce en posicionar el balón en el sitio.
3. **Fase de flotar:** Esta fase está caracterizada por el vuelo generado después de la extensión en las articulaciones de los miembros inferiores en la categoría 11-12 años se exige que solo separe los pies del piso.
4. **Fase de liberación:** En esta fase el jugador lanza el balón en dirección al aro. En ella se aprecia una extensión completa del codo que va acompañado en una flexión en la muñeca en el último instante en que el jugador está en contacto con el balón, según Okazaki; Rodacki; & Satern; (2015)
5. **Fase de caída:** Posterior a ejecutar el lanzamiento en el punto más alto del salto, la gravedad ejerce sobre nuestro cuerpo y nos atrae de nuevo al suelo.

En resumen se plantea sobre el análisis biomecánico del tiro de media distancia que, este se realiza en un plano frontal eje sagital con una hipertensión del brazo y el antebrazo, para permitir transmitir la fuerza de la piernas hasta el punto final la muñeca y específicamente la yemas de los dedos a través de la cadena cinemática,

La cadena cinemática del movimiento comienza inicialmente de forma cerrada mientras el jugador posee apoyo de sus pies en piso en las dos primeras fases descrita; al ejecutar el tiro con la salida del balón de la mano y el despegue de los pies se convierte en una cadena cinemática abierta, el tiro de media distancia se ejecuta en un plano frontal y eje sagital.

Diferentes autores han tratado lo relacionado con las fases del tiro de media distancia, el autor del actual estudio asume los estudios de Tolosa (2011) el cual separa el movimiento en tres fases, las cuales se detallan de la siguiente manera:

Fase preparatoria: El jugador tiene los talones ligeramente separados de la superficie, los pies al ancho de los hombros, en forma de pasos, en dirección al aro, las piernas semi flexionadas, el tronco semi inclinado al frente, la espalda híper extendida, el brazo que lanza forma un ángulo de 90 grados con el antebrazo, la mano que lanza realiza una flexión dorsal, la vista hacia el aro.

Entre las articulaciones involucradas están la articulación escapulo-humeral, radial y epicondilar en el plano sagital, flexión acromio-clavicular y flexión de rodillas. La musculatura involucrada es el deltoides, el tríceps braquial y el bíceps braquial. Desde el punto de vista de la musculatura superior específica del brazo. Cabe señalar que esta fase no es de gran complejidad técnica, ya que el ejecutante puede realizarla a la velocidad que más le acomode.

Fase de ejecución: El comienzo de esta fase está dado por la elevación del balón por sobre los hombros y el vértex. El lanzador flexiona sus hombros hacia arriba, lo mismo ocurre con su muñeca, mientras que el codo realiza una extensión. Se extienden de forma consecutiva tanto las extremidades superiores como las inferiores, la vista se mantiene hacia el aro.

Entre las articulaciones involucradas se encuentran la articulación rotuliana (extensión), articulación escapulo - humeral (flexión), extensión radial y epicondilar en el plano sagital y flexión acromio-clavicular. La musculatura involucrada es el deltoides, el tríceps braquial, el bíceps braquial y extensores de las rodillas (cuádriceps).

Fase de seguimiento: Los pies apoyados en el metatarso, las piernas, tronco y brazo diestro extendido, la mano diestra en flexión palmar y la vista hacia el aro. Entre las articulaciones involucradas están los hombros (realiza una extensión de 60° aproximadamente), codo (realiza una híper-extensión de 180° aproximadamente), muñeca (extensión de 60° aproximadamente), además de una

extensión completa de la articulación radial y epicondilar en el plano sagital y una leve flexión de la articulación acromio-clavicular (120° aproximadamente). La musculatura que está involucrada es bíceps braquial, tríceps braquial, cubital, trapecio, palmar mayor y menor, extensores de los dedos y pectoral mayor.

En nuestro estudio a través de la revisión de documentos, se destacan algunas de las especificaciones metodológicas que plantea el Programa de Enseñanza para la categoría 11- 12 años del Baloncesto, resulta importante referirse a lo planteado en relación a la técnica de tiro de media distancia.

En el Programa se expresa que, su objetivo fundamental es la preparación del deportista de forma integral con un desarrollo multilateral, para permitir al niño salir fortalecido al enfrentar la primera fase del alto rendimiento, una característica fundamental de esta etapa es el incremento el deseo de competir, pero debemos preparar al jugador a esforzarse a conseguir el resultado a través de aprender los diferentes gestos técnicos.

A partir de lo expresado con anterioridad y como parte de nuestra labor profesional en el ejercicio de la practica laboral, surgieron varias interrogantes en relación al proceso de preparación técnica ofensiva y lo específico a la técnica del tiro de media distancia en los baloncestistas de la categoría infantil 11-12 años del combinado deportivo Fermín Laffita de Santiago de Cuba.

Por este motivo se hizo necesario aplicar un diagnostico para conocer el estado actual de la técnica de tiro de media distancia, para el mismo se confecciono un protocolo de observación a partir de los criterios de los profesores de baloncesto de la categoría, el mismo está compuesto por varios indicadores esenciales directamente relacionado con la ejecución ideal de la técnica en cuestión.

El protocolo de observación se aplico durante 10 unidades de entrenamiento en la fase desarrolladora del Programa de enseñanza, a través de la técnica de observación directa, no incluida; todo lo anterior nos permitió connotar la siguiente situación problemática en la ejecución técnica del elemento técnico: Ver. Anexo no 1

1. Presentan falta de coordinación motriz de los principales segmentos corporales.

2. Deficiente extensión del codo y el brazo en el momento justo de tiro al aro.
3. Realizan inadecuadamente los apoyos de los pies.
4. Deficiente agarre del balón.
5. Posición del cuerpo inadecuada en relación al aro.
6. Incorrecta colocación de los pies en el momento del tiro al aro.
7. Incorrecta colocación del codo en el momento del tiro al aro.

Como resultado de la situación problemática detectada dentro del proceso de preparación técnica ofensiva y en lo específico de la técnica del tiro de media distancia, nos permitió declarar el siguiente **Problema Científico**: ¿Cómo mejorar la técnica del tiro de media distancia en los baloncestistas en la categoría infantil 11-12 años del combinado Fermín Laffita de Santiago de Cuba? Se determinó el siguiente **objeto de estudio**: El proceso de preparación técnica ofensiva.

1.2. Objetivo: Realizar un conjunto de ejercicios dirigidos a la técnica de tiro de media distancia en los baloncestistas de la categoría infantil 11-12 años del combinado Fermín Laffita de Santiago de Cuba.

Campo de acción: la técnica del tiro de media distancia.

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

1. ¿Cuáles son las particularidades de la preparación técnica en el baloncesto de la categoría infantil 11-12 años?
2. ¿Cuál es el estado actual de la técnica del tiro de media distancia en los baloncestistas de la categoría 11-12 años del combinado deportivo Fermín Laffita de Santiago de Cuba?
3. ¿Qué aspectos metodológicos incidirán en los ejercicios dirigidos a la técnica del tiro de media distancia en los baloncestistas de la categoría 11-12 años del combinado deportivo Fermín Laffita de Santiago de Cuba?

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

1. Caracterizar el proceso de preparación técnica ofensiva en el entrenamiento de los baloncestistas en la categoría 11-12 años del combinado deportivo Fermín Laffita de Santiago de Cuba
2. Diagnosticar el estado actual de la técnica del tiro de media distancia en los baloncestistas de la categoría 11-12 años del combinado deportivo Fermín Laffita de Santiago de Cuba.
3. Elaborar un conjunto de ejercicios para mejorar la técnica del tiro media distancia en los baloncestistas de la categoría 11-12 años del combinado deportivo Fermín Laffita de Santiago de Cuba.

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

Desde el punto de vista práctico el presente trabajo pose gran importancia, porque el tiro es la técnica más importante del baloncesto. Las técnicas fundamentales de pasar, driblar, defender y rebotear pueden incrementar las oportunidades de lanzar, pero en todo caso será necesario hacerlo con corrección y eficacia.

Un buen tirador obliga a su defensor a marcarle de cerca, y así se vuelve vulnerable a una finta, una penetración, etc. cuando no tiene el balón no permite que su defensor ayude a otro jugador. Es muy importante la confianza, el juego mental y la velocidad en el tiro.

La mecánica de tiro: Es básico que el tiro tenga un “ritmo”, ha de ser un movimiento continuo, su dinámica empieza en los pies y acaba en los últimos dedos que tocan el balón. Debe de sincronizarse la extensión de las piernas, la espalda, los hombros y el codo del brazo de tiro con la flexión de la muñeca y los dedos.

Pies: Separados aproximadamente una distancia equivalente al ancho de los hombros, con las puntas mirando hacia delante. El pie de la mano de tiro estará un poco adelantado (1/2) pie aproximadamente, la puntera retrasada a la altura de la mitad del pie adelantado).

Piernas: Las rodillas estarán flexionadas para proporcionar equilibrio, estabilidad y potencia para el lanzamiento. La puntera del pie tiene que estar en línea vertical con la rodilla.

Tronco: Recto pero ligeramente inclinado hacia adelante.

Colocación del balón: El balón debe colocarse un poco más alto que la sien. El brazo que lanza estará doblado por el codo formando un ángulo algo menor de 90, y el antebrazo y la muñeca estarán paralelos al suelo, codo, rodilla y pie estarán en la misma línea vertical y mirando al aro.

El balón reposa en la mano lanzadora, pero sobre las yemas de los dedos, y que la palma no toca el balón. Los dedos estarán abiertos, el pulgar e índice formarán casi un ángulo de 90°.

Brazo contrario: Está también doblado y sujeta el balón a media altura y en el lateral de éste, con el codo ligeramente abierto sujetaremos el balón pero sin tensión. La prolongación de los dedos pulgares forma una T entre ellos. La prolongación del dedo pulgar que tira, corta al pulgar de la mano de ayuda.

Cabeza: El cuello está recto y relajado, la cabeza erguida y con la vista puesta en el aro. Debe mirar entre los dos brazos y por debajo del balón.

En general el baloncesto como manifestación formativa desde el punto de vista teórico práctico en el proceso de preparación técnica ofensiva, el aprendizaje no puede verse desvinculado de la enseñanza, En tal sentido se asume la concepción de Castellanos Simmons, (2002,p.77), "enseñar es organizar de manera planificada y científica las condiciones susceptibles de potenciar los tipos de aprendizajes que buscamos, explicar determinados procesos en los estudiantes, propiciar en ellos el enriquecimiento y crecimiento integral de sus recursos como seres humanos"

Teniendo en cuenta nuestra concepción sobre el aprender y enseñar constituye, en general para la categoría 11-12 años del baloncesto una actividad que garantiza de manera práctica las habilidades específicas para poder jugar en un nivel grueso.

Los aspectos considerados con anterioridad facilitan y potencian los aprendizajes desarrolladores activos, constructivos, significativos, integradores y enriquecedores estos propician experiencias afectivas, estimulan la formación de sentimientos, actitudes, normas y valores que son, en principio, acordes al ideal de ser humano asumido por la sociedad concreta en armonía con las necesidades individuales y particularidades de las personas.

En resumen, nuestro trabajo posee una gran relevancia teórica práctica porque permite diagnosticar el estado actual de los elementos técnicos individuales y considerar la elaboración de ejercicios para elevar el nivel cualitativo de los jugadores, en relación a sus habilidades específicas y su relación con el juego básico.

Con el objetivo de su posterior desarrollo en la categoría inmediata superior. El entrenador debe implementar sus roles didácticos en interacción con capacidad de de aprendizaje del atleta y el tratamiento de las diferencias individuales y sus desarrollo integral.

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

Para lograr los auténticos fines del proceso de enseñanza-aprendizaje 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 a desarrollar y las pautas de interacción social, entre otros aspectos. Aunque existen diversas consideraciones respecto a las etapas o fases del 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, que tienen 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.

En esta etapa de la vida hay que tener en consideración no solo los cambios físicos. La adolescencia es el inicio de la etapa del pensamiento de las operaciones concretas, que puede definirse como el sustento de la lógica educativa. Momento adecuado para resolver problemas complejos y utilizar 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:

- La correulación refleja el cambio gradual en el control de los padres y los compañeros adquieren mayor importancia, según Papalia (2010)
- 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.
- 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 Fermín Laffita de Santiago de Cuba está compuesto por 12 atletas, sobresalen por poseer una estatura promedio de 173 cm cumplen con la exigencias físicas y técnicas planteadas por el Programa de enseñanza, dentro del grupo destacan 1 atleta de perspectiva inmediata.

Un total de cinco talentos en desarrollo y seis atletas considerados por los resultados de los test pedagógicos como masivo; en sentido general aunque poseen diferentes niveles de asimilación de los contenidos en los entrenamientos y sus actividades docentes, 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, 4 son continuantes y 8 nuevo ingreso en la categoría. Además se expresa un cumplimiento de los objetivos pedagógicos exigidos por el Programa de Enseñanza

Desarrollo.

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

Este grupo de edades es la que antecede el alto rendimiento deportivo, por esta razón, se hace necesario que a los 12 años después del segundo semestre se le den elementos de carácter más profundo encaminado a su formación final, para estar listo 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, utilizar 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, dominar 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 manifestar actitudes positivas en el proceso de entrenamiento.

Segunda Fase Desarrolladora: meses de 1 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. Dominar así los rasgos éticos estético del baloncesto, hasta convertirlos en hábitos de conductas.

Tercera Fase Consolidación: Consta con 11 micro- ciclo: 12 acumulativos y 7 de recuperación. 4500 minutos.

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

Micro #: 11 Fecha: del 12 al 16 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

El resultado general del diagnóstico realizado sobre el estado actual del tiro de media distancia en los baloncestistas de la categoría infantil 11-12 años del combinado deportivo Fermín Laffita de Santiago de Cuba, se connotó la existencia de errores y falencias relacionadas con la coordinación motriz de los diferentes segmentos corporales y otras específicas de la ejecución motriz , se pudo detectar en los atletas estudiados en la culminación de la fase tres del tiro en 80 por ciento de los atletas no realizaban la extensión total del brazo al ejecutar el tiro, con una incorrecta posición del codo.

El tiro de media distancia al igual que todos los tipos de tiros constituyen la última acción del juego de baloncesto, es la acción más motivante el profesor debe de utilizar este resorte de manera positiva a través de ejercicios que transfieran los aspectos básicos de la enseñanza en un ambiente afectivo favorable, mucho se ha escrito acerca de este aspecto en relación al trabajo con los atletas de la categoría infantil.

Se recomienda, dedicar un alto por ciento de trabajo en todas las clases, de la cantidad de repeticiones para crear una cultura de trabajo en la mecánica de ejecución de la técnica del tiro de media distancia, un aspecto negativo que afecta el proceso de preparación técnica.

2.2. Estructura de la Unidad de Entrenamiento.

Deporte: Baloncesto Habilidad: Tiro de media distancia. Fase: Desarrolladora.		Objetivos: Instructivo: Ejecutar la técnica del tiro de media distancia con énfasis en la coordinación motriz de brazos y piernas.				
Mesociclo: Octubre Micro: 6 # de clase: 34		Desarrollador: Mejorar la capacidad condicional rapidez de traslación simple.				
Día: martes Categoría: 11 -12 años		Educativo: Mostrar sentido del colectivismo en el desarrollo de las diferentes tareas.				
Sexo: Masculino Matrícula: 12 Medios: Balones, Pizarra técnica, Silbato tiempo: 90 minutos.						
Parts	Activities	Dosificación		Métodos		
		T	R		Organización	Indications Methodological

I N I C I A L	Formación y presentación del grupo.	5min		Elaboración conjunta.	Frontal en filas	Crear un estado físico favorable para el desarrollo de las actividades teniendo en cuenta el aspecto informativo, retro alimentación e unidad anterior y aseguramos el nivel para orientar el objetivo de la clase. Se realiza la 1ra toma del pulso.
	Pase de lista.					
	Trabajo Político e Ideológico					
	Orientación hacia los objetivos de la clase.					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.
25 min.	Toma de pulso #1	5 min.	rep.	Repetición	Frontal dispersos	
	Ejercicios de movilidad articular.			Estándar.		Enfatizar en los planos musculares fundamentales que actuarán en la parte principal.
	Cabeza, tronco, extremidades superiores e inferiores.					
	Ejercicios de preparación físico general.					Enfatizar en los valores obtenidos entre el esfuerzo y la recuperación valoración cardiovascular.
INCIAL.	Ejercicios de flexión y extensión de brazos y piernas.	10min			Hileras.	
	Ejercicios de elevación de pulso con trote progresivo.					
	Ejercicios de acondicionamiento físico especial.			Repetición	Hondas	
	Trotes, saltos, carreras, ejercicios específicos con carrera progresiva y con cambio de dirección. Carrera elevando muslos por las líneas laterales y realizando desplazamientos defensivos.			Estándar		
				Repetición	Hondas	Luego de los ejercicios del calentamiento se toma la segunda muestra del pulso.
	Toma de pulso # 2 Ejercicios de estiramientos.			Repetición	En parejas.	

P R I N C I P A L 90 min.	Capacidad Física: Rapidez de traslación simple	13 min				Para lograr crear el efecto residual de la carga Se hace énfasis en la mayor rapidez de ejecución,
	.Juego 1: dos equipos situados en línea final ejecutan drible de velocidad a línea media del terreno.	7 min	2T/4rep.	Repetición	Hilera.	Aumento de la motivación mediante el juego.
	Juego 2 dos equipos ejecutan pase en pareja finalizan con tiro de media distancia	6 min	2T/3rep.	Juego Repetición.	Hileras.	
	Ejercicio no 1: En pareja realizan la técnica de tiro.	8 min	2t/4rep. Micro 10 seg/macros o 40 seg.	Juego Repetición	Hileras.	Se hará énfasis en la coordinación de las piernas se utilizan marcas en el terreno para trabajar por ambas manos.
	Ejercicio no 2: Se realiza el tiro cerca del aro después de recibir pase.	10 min.	2t/5rep.Micro 10seg/40 seg	Repetición.	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 realiza una parada delante del cono posición de triple amenaza amago y tiro	12 min	3t/ 5 rep Micro 10 seg	Repetición	Hileras	Se hará énfasis en la posición del cuerpo y finalización del muñequero
	Ejercicio no 4: se realiza el tiro después de realizar drible de velocidad	10 min	2t/5rep. micro 20 seg	Repetición.	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 con tareas 5vs5	25 min				Juego con tarea, se modifica algunas reglas relacionada con el tiempo libre dentro del juego.

Parte final 5 min.					
Recuperación en trote carrera lenta Toma de pulso #3 ejercicios de estiramientos.	2 min.			Disperso	Recuperación progresiva de los valores fisiológicos normales.
Análisis de la clase	1 min.			Filas.	Se destacan los aspectos positivos
Preguntas de control	30seg 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.				

.Del 30 al Mes: octubre Semana: 6

Capacidad: Mejorar la capacidad condicional rapidez

Categoría 11-12 Sexo (M)

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 DE LA CLASE	450		90		90		90		90		90	
PARTE FINAL DE LA CLASE	50		10		10		10		10		10	
TIEMPO TOTAL DE TRABAJO	600		120		120		120		120		120	
CONTENIDOS												
T.O Pases y Recepción de Pecho con 2 Manos	36		10		10		10				6	
Tiro de media distancia.	36		10		10				10		6	
Tiro bajo el aro.	28						10		10		8	
T.D Desplazamiento y posturas defensivas contra los pase con dos manos	25		5		5		5		5		5	
Ta.O Acciones de grupo 2vs 0, 2vs 1	45		15		15						15	
Saques lateral	30						15		15			
Ta.D Amago y recobro 2 vs 1	25		5		5		5		5		5	
Juego de Baloncesto con tareas	75		15		15		15		15		15	
Historias y reglas adecuadas a las habilidades Mini baloncesto en Cuba,	25		5		5		5		5		5	
Formación y desarrollo psicosocial												
Ejercicios para el desarrollo senso perceptual.	25		5		5		5		5		5	
Trabajo de las capacidades físicas												
Rapidez(traslación)	30		15								15	
Fuerza(rápida B)	30				15				15			
Resistencia(media duración)	15						15					
Coordinación	25		5		5		5		5		5	

Conclusiones.

El cumplimiento del objetivo instructivo de la unidad de entrenamiento a través de los diferentes ejercicios técnicos realizados y sus indicaciones metodológicas, permitió mejoras en la ejecución del tiro de media distancia, a través de la mejora de la coordinación motriz, aspecto a sistematizarse a través de otras unidades de entrenamiento para los baloncestistas de la categoría 11-12 años del combinado deportivo Fermín Laffita en Santiago de Cuba.

Se connoto una mejora de forma general en la ejecución del tiro de media distancia en los baloncestistas de la categoría 11-12 años, aunque aún se observa la persistencia de algunos errores relacionados con la incorrecta extensión del brazo de lanzar y la coordinación motriz entre brazos y piernas, aspectos que deben sistematizarse para su mejora a través del trabajo en otras unidades de entrenamiento.

La realización del presente trabajo ha sido de mucha utilidad porque me ha permitido profundizar en los diferentes aspectos relacionados con el proceso de preparación técnica ofensiva de los baloncestistas de categoría 11-12 años y las consideraciones específicas del elemento técnico tiro de media distancia en el combinado deportivo Fermín Laffita en Santiago de Cuba.

Bibliografía.

- Aedo Muñoz, E. A. (2008). Conceptualización de la Biomecánica Deportiva y Biomecánica de la Educación Física, Artículos de Investigación, el Físico de Chile, UMCE.
- Ammar,A., Chtourou, H., Karim, O., Parish, A., and Hökelmann, A. (2015). Free throw in basketball: kinematic analysis of scored and missed shots during the learning process. Sport sciences for health. Volume 12: 27-33.
- Basketball for Coaches (2020). 73 Basketball drills and games for kids. (2020 Update).<https://www.basketballforcoaches.com/basketball-drills-and-games-for-kids/> [Links]
- Bogen, M. M. (1985). Fundamentos metodológicos de la teoría de la enseñanza de las acciones motrices. En Enseñanza de las acciones motrices. Mockva: Fizcultura Sport. B 4201000000-021/009[01]85/51-85 [Links]
- 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
- Cárdenas, V.D (2010) El proceso de formación táctica colectiva desde la perspectiva constructivista. Editorial Deportiva Wanceulen .Numero 7-Diciembre 2010 <https://www.researchgate.net/publication/28105766>
- Castellanos Simons, D. (2002). La comprensión de los procesos del aprendizaje: apuntes para un marco conceptual. ISP Enrique José Varona.
- De la Paz Rodríguez, P. (1985). La Ofensiva. Ciudad de La Habana: Pueblo y Educación.
- Erculj F., y Strumbelj, E. (2015). Basketball Shot Types and Shot Success in Different Levels of Competitive Basketball. *Plos One*, 10(6), 1-14. DOI: 10.1371/journal.pone.0128885. [Links]

- Estévez, M., M. Arroyo y C. González (2004) La Investigación Científica En la Actividad Física: su Metodología. La Habana: Deportes.
- Fotrousia, F., Bagherly, J., and Ghasemic, A. (2012). The compensatory impact of mini- basketball skills on the progress of fundamental movements in children. Social and Behavioral Sciences. Volume 46: 5206 - 5210.
- Garrido, C. S (2016) Análisis biomecánico de la técnica del tiro libre en el básquetbol EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 21 - N° 216 - mayo de 2016. <http://www.efdeportes.com/>
- Gréhaigne, J. F., Richard, J. F. y Griffin, L. (2005). Teaching and learning team sports and games. Londres: Routledge.
- Hall W. Basketball (2012): steps to success. 3ed. Human Kinetics; USA, 2012. 16
- Ibáñez SJ, Santos JA, Garcia J (2015) Multifactorial analysis of free throw shooting in eliminatory basketball games. International Journal of Performance Analysis in Sport. 2015; 15 (3):897-912. 18
- Kanthack TF, Bigliassi M, Vieira LF, Altimari LR. (2014) Acute effect of motor imagery on basketball players' free throw performance and self-efficacy. Revista Brasileira de Cine antropometría & Desempenho Humano. 2014; 16(1):47-57. 17
- Kirkov, D. (1990). Manual de Baloncesto. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Konzag, I. (1992) Actividad cognitiva y formación del jugador. RED- Revista de Entrenamiento Deportivo. Volumen VI, N°6.
- Mondoni, M. (2017) 27 Ejercicios para el desarrollo de los fundamentos del baloncesto. II Minibasket di Mauricio Mondoni. [Links]

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). 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>.

Pardo, R. H. (2007). Particularidades del proceso de enseñanza del baloncesto. En Baloncesto para Niños y Jóvenes. Metodología para la enseñanza y el entrenamiento del juego. La Habana: Editorial Deportes. [Links]

Programa de Preparación Integral del Deportista (2016-2020). Colectivo de autores. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Programa de Preparación Integral del Deportista (2020-2024). Colectivo de autores. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Rochina, S.C, Paguay, L. V. (2020) Metodología de la Enseñanza Aprendizaje en la Educación Superior. Revista Universidad y Sociedad. Universidad de Cienfuegos. Vol.12 no 1

Weineck, J. (1988) Entrenamiento Optimo. Barcelona: Ed. Hispano Europea

Anexos. Anexo no 1: Protocolo de Observación. Errores más comunes en el elemento técnico tiro libre para la categoría 11-12 años.

INDICADORES.		INDICE		
		B	R	M
1.	Incorrecta coordinación de las piernas y los brazos en el momento de realizar el tiro libre.			
2.	No extensión adecuada del brazo para realizar el tiro libre.			
3.	Deficiente colocación del brazo contrario que protege el balón.			
4.	Inadecuada posición de los pies en relación al resto del cuerpo.			
5.	Deficiente visualización de la parte anterior del aro.			
6.	Movimiento de salida del balón con excesiva rotación por el agarre incorrecto mano –digital.			

