
Enseñanza del tiro en movimiento, por encima del hombro, en atletas de Baloncesto, categoría escolar

The training of throwing the ball above the shoulders while moving in Junior Basketball athletes

Roberto Crespo Contreras

Licenciado en Cultura Física. Máster en Entrenamiento deportivo Profesor Auxiliar, Departamento Didáctica del deporte en la Facultad de Cultura Física «Nancy Uranga Romagoza». Universidad de Pinar del Río «Hermanos Saiz Montes de Oca». Correo electrónico: roberto.crespo@upr.edu.cu

Recibido: 2 de enero de 2017.

Aprobado: 22 de marzo de 2017.

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo proponer un conjunto de ejercicios para la enseñanza del tiro en movimiento, al ritmo de dos pasos, por encima del hombro, durante la recepción del drible y pase; dirigido las jugadoras de baloncesto de la categoría 11-12 años del combinado deportivo número tres «Pablo de la Torriente Brau» del municipio Bahía Honda. Esta constituye una herramienta esencial para mejorar la calidad de la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto. Específicamente en este tipo de tiro es elemental la ejecución correcta, porque independientemente que existan muchas orientaciones metodológicas para su instrucción, es meritorio aportar experiencias de diferentes especialistas que ayudan a los atletas asimilen lo más rápido posible los conocimientos técnicos del baloncesto; sobre todo la corrección de errores basados en los principios pedagógicamente establecidos del baloncesto. Para el desarrollo de la investigación se emplearon a nivel empírico métodos como la observación, la encuesta y la entrevista a especialistas. En el trabajo se realizaron un grupo de acciones formativas en cuanto a la ejecución de este deporte que arrojaron resultados muy satisfactorios para la práctica del baloncesto en este grupo etario.

ABSTRACT

This research is aimed at proposing a set of drillings to the teaching of the ball throwing while moving at the pace of two steps above the shoulder, during the reception of dribbles and the ball passing, for the Basketball players, category 11 - 12 in the sport school number three "Pablo de la Torriente Brau", municipality Bahía Honda. This teaching method constitutes a main tool to improve the quality of basketball teaching, specifically in the throwing skill on behalf of an upright performance. This work is done to perfect the basketball theory and practices, taking into account the expertise of local specialist in the area, and by making use of the pedagogical treatment based on the established principles and the possible mistakes that might be committed. Some empirical methods were devised to carry out this research, such as: observation, surveys and interviews to specialists. After determining the difficulties and potentials of the sport practice it was created a set of formative actions for the basketball practice in Junior Basketball players which impacts were very successful.

Key words: basketball; ball throwing above the shoulder; junior training.

Palabras clave: baloncesto; tiro por encima del hombro; categoría escolar.

INTRODUCCIÓN

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 las jugadoras de baloncesto categoría 11 y 12 años, del Combinado Deportivo número tres "Pablo de la Torriente Brau" en el municipio de Bahía Honda durante el curso escolar 2012-2013. 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.

La presente investigación tiene como objetivo proponer un conjunto de ejercicios para la enseñanza del tiro en movimiento, al ritmo de dos pasos, por encima del hombro, durante la recepción del drible y pase; dirigido las jugadoras de baloncesto de la categoría 11-12 años del combinado deportivo número tres «Pablo de la Torriente Brau» del municipio Bahía Honda.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se utilizaron en la investigación un conjunto de métodos a nivel empírico aplicados a los materiales básicos de trabajo en el deporte baloncesto, así como la información compilada según

los entrenadores, especialistas y las jugadoras de baloncesto del combinado deportivo número tres "Pablo de la Torriente Brau" de la categoría 1112 años del municipio Bahía Honda; se realizó además un estudio de forma general sobre el tema, lo que permite determinar la asequibilidad para la enseñanza del tiro en movimiento al ritmo de dos pasos durante la recepción, drible y pase en las jugadoras de baloncesto categoría, en aras de solucionar las dificultades encontradas.

La información será detallada según el empleo de los siguientes instrumentos:

Revisión de documentos: mediante este método se efectuó una búsqueda y análisis de los contenidos por los cuales se orientan los entrenadores para la enseñanza de este tiro. En esta pesquisa se pudo determinar que existen debilidades en cuanto a la claridad y la contextualización de las orientaciones que deben seguir los entrenadores para desarrollar las sesiones de entrenamiento con las jugadoras de baloncesto. También se determinan los resultados de los últimos 5 años del municipio en esta categoría a nivel provincial y nacional, así como todo el trabajo referente al baloncesto en áreas deportivas y como motivo clase en la educación física en todas las escuelas del país.

Observación: permitió conocer las irregularidades referentes a los procedimientos metodológicos que se utilizan en los entrenamientos y su relación con la asimilación de la acción de tirar desde el lugar con una mano sobre el hombro por parte de los jugadores entre 11 y 12 años del municipio Bahía Honda.

Entrevista a especialistas: después de seleccionar un grupo de especialistas atendiendo a un grupo de criterios estandarizados que los denominan como tales se compila un grupo de recomendaciones y sugerencias que se toman como base para la propuesta de

intervención, una vez verificada y consensuada la factibilidad y científicidad de las ideas.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se realizaron un total de 20 observaciones en el área deportiva de baloncesto del combinado deportivo número tres "Pablo de la Torriente Brau" con el siguiente resultado:

Se pudo constatar que el elemento técnico objeto de la muestra de investigación es el tiro en movimiento, al ritmo de dos pasos, por encima del hombro durante la recepción del dribbling y pase. Se trabaja sistemáticamente en todas las clases, pero no se realiza metodológicamente como está establecido, sobre todo en la corrección de errores fundamentales como dar más de dos pasos, coordinación de brazos y piernas, fluidez de movimiento; además no se dedica el mayor tiempo a la ejecución con la mano no diestra, por tanto, existe una pobre aplicación del método fundamental de la enseñanza, analítico, asociativo, sintético, y en la práctica van directo a la ejecución completa del elemento iniciando el trabajo desde la media cancha; en tal sentido, se violan las etapas de la enseñanza de las habilidades los cuales son inviolables.

Este aspecto contribuye de forma negativa a la asimilación de la técnica de este elemento.

Estos resultados evidencian la necesidad de la aplicación de la esencia de esta investigación tomando como patrón que de 20 observaciones realizadas solo en una se comprobó que priorizan el trabajo de este elemento para un 5%, no en 14 para un 70%; a veces 6 para un 30%, constituyendo una de las problemáticas fundamentales a resolver por la gran utilidad que tiene esta forma de tirar en estas edades tempranas.

A pesar que existen bibliografías básicas para la enseñanza como la del Dr. C. Pedro Luís de la Paz, se observó que no

son utilizados correctamente. Se demostró que el personal técnico no se auto prepara debidamente, lo que trae consigo que se afecten otros aspectos de los componentes didácticos y pedagógicos como son:

- Una inadecuada selección de objetivos, métodos, medios y la forma de evaluación, todos interrelacionados entre sí, pero directamente al contenido que es sin dudas campo de investigación.

- Constantemente se manifiesta la pobre utilización de otros procedimientos que enriquezcan el caudal de conocimientos y el intelecto de los atletas; éstos se utilizaron en dos ocasiones para un 10%, no se utilizaron en 15 para un 75%, a veces en 3 para 15%. En esta situación, se confirma la presencia de un elemento técnico combinado en sus dos manifestaciones después de recepción de dribbling y pase; necesariamente se debe desarrollar la capacidad física coordinativa, compleja coordinación para mejorar el ritmo de ejecución de la habilidad motriz deportiva, pero en este caso, es muy importante que se cumpla un principio didáctico: la conciencia y la actividad para que el atleta se concientice de lo necesario del dominio de este elemento y tenga interés en mejorar sus propios errores, percatándose en cada momento que comete el error.

- El profesor juega un papel importante poniendo en práctica otro principio: aumento gradual de las cargas, específicamente en el carácter renovador y el aumento de la complejidad de la habilidad, respecto a la combinación con otros elementos. Se debe prestar especial atención a las características fisiológicas de la edad por ser la entrada a la adolescencia existiendo un freno en la coordinación. Se hace énfasis en lo planteado anteriormente porque en 17 no, para un 85%, en tres observaciones se corroboran que a veces se logra la coordinación necesaria para un 15%.

La motivación en los entrenamientos es un factor importante, si se tiene en cuenta las características de la edad, siendo el juego un medio que eleva este renglón fundamental y a la vez desarrolla habilidades y capacidades; los resultados evidencian dificultades al respecto ya que, en dos ocasiones, se observó que se utilizan juegos de motivación para un 10%, no se utilizaron en 16 para un 80%, a veces en 2 para un 50%, que también pueden hacer función de acondicionamiento.

Los procedimientos que se utilizan en 7 ocasiones son los publicados que generalmente se llevan a la práctica, para un 35%, no se utilizaron en 8, para un 40%, a veces en 5, para 25%, pero queda demostrado que a pesar de no utilizarlos en su totalidad la realidad demuestra que son necesarias; se debe generalizar las experiencias de aquellos especialistas que históricamente han tenido resultados muy positivos.

En las entrevistas realizadas, se tomaron en cuenta el criterio de un total de 6 entrenadores de gran experiencia en la actividad, entre los 16 y los 40 años. Actualmente son los de mejor resultados históricos en la provincia.

Todos coinciden que el elemento técnico objeto de la investigación tiene gran importancia en el juego de baloncesto, por lo sistemático de sus repeticiones, además contribuye al fundamento básico más importante, por ser la esencia del juego anotar una canasta mediante un tiro; en este caso tratándose de esta manifestación que adquiere mayor relevancia en estas categorías porque las acciones de las cuales forma parte, se realizan en movimientos rápidos, por ejemplo, los contraataques ofensivos rápidos o simplemente de forma individual.

Este contenido forma parte de la clase en función de lograr un desarrollo adecuado de la habilidad de acuerdo a las exigencias de las orientaciones metodológicas de los programas y las pruebas técnicas que realizan a nivel

provincial y nacional. Un aspecto esencial dentro del proceso de enseñanza aprendizaje es el orden metodológico de los elementos técnicos; en este caso 4 entrenadores le otorgan el segundo lugar para un 100%. Estos declararon que, al comenzar los fundamentos con balón, se debe enseñar el tiro básico para una mejor asimilación del tiro en movimiento al ritmo de dos pasos, por ejemplo, el agarre del balón y cuarto de giro, la postura básica del jugador de baloncesto, las sensaciones y percepciones con relación a la altura, tamaño, distancia del aro, la similitud de la estructura del movimiento que va dejando una huella positiva en la memoria del atleta. Todos los entrenadores que la metodología que conocen es la publicada por el Dr. Pedro Luís de la Paz, Dr. C Francisco Mora Ayllón y el Dr. C Ricardo Pardo Hernández.

Se convierten estos procedimientos en mecanismos esquemáticos para la enseñanza, ocupando un segundo plano las iniciativas creadas, los puntos que marcan los errores y el mismo desarrollo producto de la sistematización, que al obtener un carácter renovador es el momento de aplicar la propuesta en estrecha relación a los métodos y procedimientos que hagan accesibles estos conocimientos; trae como resultado que la metodología que se aplica es la mencionada, quedando fuera de la generalización algunas valiosas experiencias de entrenadores que la han puesto en práctica y han obtenido resultados satisfactorios.

Propuesta de ejercicios:

Juego 1

Nombre: Cruzar el río.

Objetivo: Coordinar el ritmo de los dos pasos después de carrera, logrando que se inicie con la pierna derecha y con la izquierda.

Mejorar la rapidez de traslación.
Resistencia a la rapidez.

Reglas: Fuerza rápida de piernas.

- Ganará el equipo que primero forme completo al final del terreno.

- No debe salir un alumno antes que le toquen la mano, manteniéndose estático con al menos un pie sobre la línea de salida.

- El alumno tiene que realizar el movimiento en dos círculos.

Medios: Terreno, línea divisoria de los círculos, obstáculos y banderas.

Indicaciones metodológicas:

- Observar la diferenciación entre la carrera y los dos pasos sobre todo el primero.

- Mantener las piernas flexionadas durante la ejecución de los dos pasos.

- Exigir no más de los dos pasos.

- Realizar igual número de repeticiones iniciando por la pierna derecha e izquierda.

- Elevar el brazo en correspondencia con la pierna de péndulo.

- Tener presente que el primer paso es más largo que el segundo.

Juego 2

Nombre: Atrapar la piñata.

Objetivo: Coordinar la recepción en el primer paso, logrando mantener las piernas flexionadas, protegiendo el balón, su agarre y su movimiento innecesario.

Físicamente se persigue el mismo objetivo que el juego # 1.

Reglas: Las mismas que en el juego #1, solo que gana el equipo que termine primero realizando el recorrido de ida y vuelta.

Medios: Balón de Mini baloncesto amarrados con cuerdas, terreno y obstáculos.

Indicaciones metodológicas:

- Observar el agarre del balón y altura que lo sostiene.

Movimientos innecesarios.

Fase final del movimiento seguir el resto de las indicaciones del primer juego.

Juego 3

Nombre: Tiro en movimiento

Reglas

- Ganara el grupo del equipo que primero anote una canasta.

- Solo se puede efectuar el tiro después de drible o pase.

- La defensa será semi activa.

- Se tendrá presente la aplicación del reglamento del juego.

Objetivos: Ejercitar el tiro al aro al ritmo de dos pasos por encima del hombro después del dribbling y pase en variadas situaciones del juego.

Indicaciones metodológicas.

- Es un juego de consolidación, se debe realizar la última etapa de la enseñanza de la habilidad motriz deportiva (profundidad).

- Jugar en tríos (media cancha), cuartetos, equipos todo terreno según el aprendizaje de las habilidades de los atletas.

- Defensa semiactiva (4 vs. 4 o 5 vs. 5).

Juego 4

Nombre: Carreras imitando el tiro

Medios: Terreno.

Indicaciones metodológicas

- Realizarlo cuantas pueda durante la carrera.

- Aplicarlo durante toda la etapa de preparación.

- Realizarlo como calentamiento general y especial.

- Relacionarlo con cualquier forma de desmarcar.

Juego 5

Nombre: Salto del indio

Medio: terreno

Indicaciones metodológicas

- Elevar el mismo brazo que corresponde a la pierna.

- Saltar lo más alto posible.

- Flexionar la pierna de péndulo para saltar.

- Imitar el final del tiro.

- Realizarlo la mayor cantidad de repeticiones posibles.

Juego 6

Nombre: Imitación del tiro.

Medio: terreno.

Indicaciones metodológicas.

- Propio de la etapa inicial de la enseñanza de la habilidad motriz deportiva.

- Partir de la postura del basquetbolista, combinando la posición de los pies.

- Realizar los pasos desplazando los pies rasantes al piso.

- Tener presente la corrección de errores.

Juego 7

Nombre: dribbling en el lugar dos paso y tiro.

Medio: balón de mini y terreno.

Indicaciones metodológicas.

- Realizar la cantidad de dribbling acorde a la asimilación de los atletas.

- Observar el agarre del balón y los movimientos innecesarios.

- Observar la recepción y primer paso del mismo lado de la mano.

- Realizarlo por ambas manos y corregir errores

Juego 8

Nombre: dribbling y tiro en movimiento.

Medio: Balones y terrenos.

Indicaciones metodológicas.

- Propio de la segunda etapa de las habilidades.

- Se puede tirar al hacer contacto con el balón, además del tablero, se alejan los atletas hasta la línea de 6,25 m el reto se mantiene igual al ejercicio anterior.

- Realizarlo con ambas manos y corregir errores.

Juego 9

Nombre: Carrera con cambio de dirección, recibir con parada, dribbling y tiro.

Medio: Balón de mini y terreno.

Indicaciones metodológicas.

- El objetivo fundamental es el tiro en movimiento.

- Vocear la dirección del movimiento iniciando desde diferentes lugares del terreno.

- Corregir errores.

- Tirar con ambas manos.

Se puede concluir que la enseñanza de los elementos técnicos objeto de esta investigación no son los resultantes de la aplicación sistemática y progresiva de un trabajo con rigor metodológico; se evidencia violación en el orden de manifestación de las habilidades, siendo consecuencia de la pobre utilización de los procedimientos establecidos en tales efectos.

Se propone además un conjunto de ejercicios que cumplen con las exigencias metodológicas para trabajar en edades tempranas por su fácil ejecución, pero constituyen la base de otros elementos más complejos que tendrán que realizar en categorías superiores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

[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-Guerra, 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>.