

Sistema de ejercicios para mejorar el tiro al aro en suspensión en la categoría 11-12 años

System of exercises to improve the jump shoot in the category 11-12 years

Héctor Willians Hechvarría-Maletá¹, Alberto González-Figueroa², Robin Hope-Herrera³

¹MSc. Profesor Instructor. Facultad de Cultura Física. Guantánamo, Cuba. hectorhw@cug.co.cu

²MSc. Profesor Auxiliar. Facultad de Cultura Física. Guantánamo, Cuba. albertogf@cug.co.cu

³Lic. Profesor Instructor. Facultad de Cultura Física. Guantánamo, Cuba. robinhh@cug.co.cu

Fecha de recepción: 12 de febrero de 2021

Fecha de aceptación: 26 de marzo de 2021

RESUMEN

El presente artículo tiene como objetivo proponer un sistema de ejercicios para el tiro al aro en suspensión desde la preparación técnica en la categoría pioneril 11-12 años en el municipio Guantánamo. Para el desarrollo de la investigación se emplearon métodos y técnicas de investigación de los diferentes niveles tales como: histórico-lógico, análisis-síntesis, inductivo-deductivo, trabajo con documentos, la observación y la encuesta que permitieron analizar las técnicas ofensivas del baloncesto, que sirvieron de sustento en la elaboración de los ejercicios que se proponen para la técnica ofensiva seleccionada.

Palabras clave: Baloncesto pioneril; Tiro en suspensión; Ejercicios; Preparación técnica

ABSTARCT

The objective of this article is to propose a system of exercises for the shooting to the hoop in suspension from the technical preparation in the pioneer category 11-12 years in the Guantánamo municipality. For the development of the research, research methods and techniques of different levels were used such as: historical-logical, analysis-synthesis, inductive-deductive, work with documents, observation and survey that allowed us to analyze the offensive techniques of basketball, that served as sustenance in the elaboration of the exercises that are proposed for the selected offensive technique.

Keywords: Pioneer basketball; Jump shoot; Exercises; Technical preparation

INTRODUCCIÓN

“El baloncesto o básquetbol (del inglés basketball) es un deporte en el cual compiten dos equipos de cinco jugadores cada uno”. (Pérez y Merino, 2009, p.1)

El objetivo es introducir la pelota o balón en el aro, cesta o canasta, del equipo contrario, que se encuentra ubicado a 3,05 metros de altura. Por eso, el baloncesto suele ser jugado por personas de gran estatura.

Este deporte fue inventado en diciembre de 1891 por el profesor canadiense de educación física James Naismith, quien buscaba crear una actividad para que los jóvenes pudieran realizar en un gimnasio cerrado durante el invierno. Es considerado único porque no solo es un juego de equipo, sino también individual, mejorar la técnica de uno mismo como jugador supone una ayuda para todo el equipo.

Este deporte más que cualquier otro requiere la integración desinteresada del talento de cada individuo en el juego del equipo. En primer lugar, exige una buena preparación en las técnicas fundamentales que una vez aprendidas se ponen en práctica en el juego.

Sobre la técnica en el baloncesto (de la Paz, 1985) plantea que *“es la forma de ejecutar racionalmente los elementos y las acciones de los jugadores”.* (p.75) Para adquirir los elementos técnicos fundamentales que permitan al atleta desarrollarse con efectividad en su deporte, es imprescindible desarrollar una buena preparación técnica. Al respecto Nitsch, Neumaier, de Marées y Mester (2002) aseveran que la preparación técnica *“consiste en la optimización sistemática de esas formas y variaciones para optimizar el rendimiento, teniendo en cuenta las circunstancias concretas de las personas, las tareas que deben realizar y el entorno en el que deben trabajar.”* (p. 585)

En las últimas competencias de baloncesto masculino realizadas en el municipio y la provincia de Guantánamo en la categoría pioneril 11-12 años se ha podido observar dificultades en los equipos participantes en relación a los fundamentos técnicos ofensivos básicos donde las principales deficiencias están dadas por el poco dominio de la técnica del tiro al aro en suspensión.

En el baloncesto, según Crespo y Crespo (2014) el tiro al aro es *“el acto de lanzar. Principal movimiento que realizan los jugadores durante el juego. Finalidad del juego; lanzar o tirar al aro.”* (p. 1)

El tiro en suspensión, según la Wikipedia (2021), *“es un intento de anotar una canasta saltando hacia el aro, y de un salto medio, para impulsar la pelota con determinado arco hacia la canasta.”* (p. 1) Se considera como el tiro menos complejo de realizar desde la distancia y es el de más eficiencia en el juego abierto, aunque exige una buena coordinación de movimientos. El objetivo de saltar es para realizar el tiro desde una posición más alta y por lo tanto impedir la acción del defensor de bloquear o taponar, pero se puede dificultar cuando este jugador es más alto que el tirador.

Para el tiro al aro en suspensión es preciso una buena preparación física que contribuya a fortalecer los músculos de los atletas necesarios para ejecutar con efectividad este tipo de acción ofensiva. La preparación física es definida por Díaz (2010), quien coincide con Platonov (1993), como: *“la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales, dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo-motrices de la persona para obtener un mayor rendimiento físico.”* (Díaz, 2010, p. 29)

El tiro en suspensión es el tiro más utilizado y para ejecutarlo correctamente requiere de mucha práctica, al igual que los demás tipos de tiro. Para dominarlo es fundamental conocer la técnica del tiro básico, el tiro libre, como un buen inicio antes de evolucionar hacia el tiro en suspensión que es una forma de tiro más avanzada y compleja.

Según Arteaga (2016) para su estudio, distintos autores han fragmentado el tiro al aro en suspensión en tres fases que son:

Fase de preparación: pies separados al ancho de los hombros, punta de los pies rectos, rodillas flexionadas, hombros relajados, mano de equilibrio debajo del balón, mano de tiro detrás del balón, pulgar relajado, codo hacia adentro, balón alto entre oreja y hombro y mirar la canasta.

Fase de ejecución: Saltar y después lanzar, la altura de salto depende de la distancia, extender piernas espalda y hombros, extender el codo, flexionar

muñecas y dedos hacia delante, impulsar balón con dedo índice, mano de equilibrio en balón hasta soltarlo, ritmo uniforme, mirar canasta.

Fase de seguimiento: Mantener el brazo extendido, dedo índice apuntando hacia la canasta, palma de la mano de tiro hacia abajo, palma de la mano de equilibrio hacia arriba, mirar a la canasta y caer en equilibrio. (pp. 19-20)

Se puede apreciar que las fases están claramente identificadas, paralelamente esta modalidad de tiro consta de momentos para su estudio y son:

Primero: Saltar, se realiza un salto para elevarse por encima del defensor y acercarse más a la altura del aro. Mientras que se coloca el balón por encima y por delante de la cabeza, recordar la vista de tiro libre, pues, es válido para este tipo de tiro. Posición fundamental línea para subir el balón, el salto debe ser vertical y equilibrado.

Segundo: Quedarse, es el instante anterior a conseguir la máxima altura en el momento que se inicia el tiro, es el instante previo al lanzamiento.

Tercero: Lanzar, movimiento rápido, suave y coordinado, nunca brusco, mirar a la canasta y realizar el lanzamiento por encima del aro, para que este entre de arriba abajo. Recordar, tirar cuando el cuerpo este inmóvil, para que la fuerza de la inercia no influya en la precisión del tiro.

Cuarto: Caer, se debe caer en el mismo sitio donde se inicia el salto y hasta que se caiga debe demostrarse el gesto para: posibilidad de falta personal, realización del gesto en buenas condiciones, no desequilibrio en el tiro. (pp. 19-20)

En observaciones realizadas de forma cubierta a los entrenamientos que efectúa el equipo en investigación se detectó que los entrenadores no contaban con un conjunto de ejercicios establecidos para el desarrollo de este elemento básico del baloncesto tratado anteriormente. En las entrevistas realizadas a varios de estos entrenadores se pudo detectar que dentro de sus planificaciones no se establecía previamente ningún sistema de ejercicios que propiciara un correcto desarrollo de este elemento básico del baloncesto.

Después de analizar los instrumentos aplicados en los entrenamientos del equipo de baloncesto masculino en la categoría objeto de estudio; se pudo constatar la existencia de insuficiencias que limitan la correcta ejecución del tiro en

suspensión, debido en gran medida a la no existencia de un sistema de ejercicios que refuerce la práctica de esta importante acción ofensiva. Estas insuficiencias constituyen el punto de partida para esta investigación.

MÉTODOS

Para llevar a cabo la investigación se escogió una muestra de 10 atletas del sexo masculino categoría pioneril 11-12 años y 10 técnicos de igual universo que pertenecen al Combinado Deportivo "Reparto Obrero" del municipio Guantánamo quienes conforman el 100% del universo.

Para determinar las insuficiencias que dieron origen a la investigación, la recopilación de datos bibliográficos que constituyen referentes teóricos que sustentan la propuesta se realizó un estudio documental donde se analizaron de forma lógica las partes del problema investigado y se arribaron a conclusiones sintéticas que favorecieron su mejor entendimiento y comprensión.

Se realizó un número significativo de observaciones a los entrenamientos del equipo y las condiciones para determinar las principales insuficiencias en la ejecución del tiro al aro en suspensión y como se le da tratamiento, así como de partidos efectuados en competencias municipales y provinciales para observar la ejecución de la técnica durante el juego.

Se encuestaron varios entrenadores que laboran con esta categoría en los diferentes Combinados Deportivos del municipio de Guantánamo en aras de obtener información actualizada sobre los elementos que dificultan el dominio de la técnica del tiro al aro en suspensión que contribuya a la elaboración del sistema de ejercicios que se propone.

RESULTADOS

La siguiente propuesta, está conformada solo por un sistema de ejercicios para la enseñanza de las técnicas ofensivas, y especialmente el tiro al aro en suspensión, incluye los pasos y todo lo que se considera pertinente, que los entrenadores deben tener en cuenta dentro de todo el proceso, relacionados principalmente a los principios pedagógicos (enseñanza) y a los principios del entrenamiento deportivo, con la esperanza de servir como guía en la realización de su trabajo,

para lo que se propone un sistema de ejercicios el cual se describe y ejemplifica a continuación:

Propuesta de sistema de ejercicios

Ejercicio 1

Saltar sobre uno o dos bancos suecos, desde una distancia de cuarenta centímetros (40 cm), mediante un trabajo activo de los brazos y las piernas. Situar el balón sobre la cabeza. Sin efectuar el tiro.

Ejercicio 2

Saltar sobre uno o dos bancos suecos, desde una distancia de cuarenta centímetros (40 cm), mediante un trabajo activo de los brazos y las piernas. Situar el balón sobre la cabeza. Pero efectuando el tiro al aro.

Ejercicio 3

Realizar trabajo auxiliar para lograr la parábola con precisión. Se hace el mismo procedimiento anterior, pero esta vez se reduce una de las zonas a 1.90 metros, en la cual se pintan círculos de dos metros de diámetro. Los atletas lanzan el balón, realizando un salto con ambas piernas, deben lograr que en el descenso este caiga dentro del círculo.

Ejercicio 4

Saltar sobre una soga, para desarrollar la verticalidad correcta del salto, se dibujan dos líneas, cada una a tres metros (3 metros) de la línea perpendicular imaginaria, se sitúan dos hileras fuera de las líneas, de forma que quede uno frente a otro. Los atletas realizan tiro al compañero del frente en suspensión saltando por encima de la soga, manteniéndose en el aire y realizarán el tiro antes de caer.

Ejercicio 5

Pararse sobre el banco y ejecutar un salto empleando los movimientos del ejercicio anterior, al caer frente al banco o cajón de salto amortiguar la caída. Durante el vuelo se lanzará el balón al alumno que se encuentra frente al banco o al aro.

DISCUSIÓN

La novedad de esta investigación radica en los ejercicios que se proponen con un enfoque sistémico que permiten a los entrenadores concebir y dirigir el proceso de preparación técnica del tiro al aro en suspensión en la categoría pioneril 11-12

años, a partir de la adecuación del Programa Integral de Preparación del Deportista, en correspondencia con las características individuales, físicas y psicológicas, que posibilite mejorar el dominio de esta técnica ofensiva en los atletas objeto de estudio.

Para el desarrollo de la investigación se asume el criterio de varios autores que abordan esta temática desde diferentes aristas los que constituyen referentes teóricos de esta investigación como es el caso de Pérez y Merino (2009) quienes plantean el objetivo esencial del baloncesto que es introducir el balón en el aro del contrario elemento que se tiene en cuenta como principal objetivo del tiro al aro en suspensión.

Por otra parte, se asume la definición de técnica en el baloncesto ofrecida por de la Paz (1985) al considerar que es la que más se ajusta para esta investigación. Se coincide además con lo planteado por Nitsch, Neumaier, de Marées y Mester (2002) respecto a que la preparación técnica permite optimizar el rendimiento considerando las circunstancias concretas, tareas y el entorno en este caso aplicado a los baloncestistas de la categoría pioneril 11-12 años en el municipio Guantánamo.

Los planteado por Crespo y Crespo (2014) en relación al tiro al aro unido a la definición de tiro al aro en suspensión ofrecida en Wikipedia (2021) permitieron determinar la importancia de dominar los fundamentos de esta técnica desde las categorías pioneriles para que se revierta en un mejor rendimiento ofensivo de los atletas en categorías posteriores.

Se coincide con Días (2010) respecto a la definición de preparación física la cual se ajusta a las necesidades de investigación como elemento complementario para la correcta ejecución de la técnica del tiro al aro en suspensión en la categoría objeto de estudio.

Los ejercicios que componen el sistema se agruparon según las fases del tiro al aro en suspensión propuestas por Arteaga (2016), lo que favoreció el trabajo de los entrenadores, así como la asimilación de los atletas durante el proceso de preparación técnica.

Los fundamentos teóricos enfatizan en la importancia del entrenamiento deportivo con el fin de contribuir al desarrollo del baloncesto en lo que respecta a sus elementos técnicos y particularmente el tiro al aro en suspensión en correspondencia a la forma en que se juega este deporte en la actualidad tanto en competiciones nacionales como internacionales con énfasis en la categoría pioneril 11-12 años como elemento base de la pirámide competitiva.

El proceso de preparación técnica para el tiro al aro en suspensión que se lleva a cabo actualmente por los entrenadores de baloncesto en la categoría pioneril 11-12 años del municipio Guantánamo se realiza en la mayoría de los casos de manera empírica. En este sentido la propuesta facilita el proceso de preparación técnica en correspondencia con las características en que se desarrolla el juego de baloncesto en esas edades tempranas, así como propicia un aprendizaje óptimo y adecuado del tiro al aro en suspensión.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alderete V. J. L y JJ, Osma Fernández (1998) Baloncesto, Técnica de Entrenamiento y formación de equipos de base. Madrid, Editorial Gymnos.
- Arteaga, E. (2016). Ejercicios especiales para mejorar la técnica de ejecución del tiro en suspensión de media distancia de las baloncestistas de la categoría 13-15 años de Villa Clara. (Trabajo de diploma). Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas, Facultad de Cultura Física. Villa Clara. Disponible en <https://dspace.uclv.edu.cu/bitstream/handle/123456789/6496/2015-2016%20EDISLEISY%20ARTEAGA%20VEGA%20%28Baloncesto%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Beltrán Olivera, J. (1998) 1250 ejercicios y juegos en baloncesto (Bases teóricas y metodológicas, la iniciación), Barcelona, Editorial Paidotribo.
- Castillo Viera E, Gómez Sierra A, Giménez Fuentes-Guerra FJ, Feria Limón D. (2001) Las escuelas de iniciación al baloncesto desde una perspectiva educativa. Facultad de Ciencias de la Educación Universidad de Huelva. I Congreso Ibérico de Baloncesto.
- Comas, M. (1991) Baloncesto más que un juego Fundamentos I, Tomo I, Madrid, Editorial Gymnos.

- Crespo, R. y Crespo, R. (2014). Propuesta de un conjunto de ejercicios para mejorar la efectividad del tiro al aro en suspensión en la categoría 11-12 años del sexo masculino en Consolación del Sur. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, (190). Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd190/ejercicios-del-tiro-al-aro-en-suspension.htm>
- Díaz, A. (2010). Programa de preparación física para los practicantes de baloncesto de la categoría 15 -16 años masculino, a partir de las exigencias de la actividad competitiva. (Tesis de Doctorado), Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo, La Habana, Cuba.
- Nitsch, J., Neumaier, A., de Marées, H. y Mester, J. (2002). Entrenamiento de la técnica: contribuciones para un enfoque interdisciplinario (1.^a edición). Barcelona, España: Editorial Paidotribo. p. 585. ISBN 84-8019-570-3.
- Pérez, J. y Merino, M. (2009). Definición de baloncesto. Definición.de: <https://definicion.de/baloncesto/>
- Wikipedia®. (2021). Tiro en suspensión (baloncesto). Wikipedia.org: La enciclopedia libre. Actualizado (2021). Disponible en [https://es.wikipedia.org/wiki/Tiro_en_suspension_\(baloncesto\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Tiro_en_suspension_(baloncesto))