



VOL. I - Nº 4 Octubre/Diciembre 2015  
**ISSN 0719 - 5729**

## **CUERPO DIRECTIVO**

### **Director**

**Juan Luis Carter Beltrán**

*Universidad de Los Lagos, Chile*

### **Editor**

**Juan Guillermo Estay Sepúlveda**

*Universidad de Los Lagos, Chile*

### **Secretario Ejecutivo y Enlace Investigativo**

**Héctor Garate Wamparo**

*Universidad de Los Lagos, Chile*

### **Cuerpo Asistente**

#### **Traductora: Inglés – Francés**

**Ilia Zamora Peña**

*Asesorías 221 B, Chile*

#### **Traductora: Portugués**

**Elaine Cristina Pereira Menegón**

*Asesorías 221 B, Chile*

#### **Diagramación / Documentación**

**Carolina Cabezas Cáceres**

*Asesorías 221 B, Chile*

### **Portada**

**Felipe Maximiliano Estay Guerrero**

*Asesorías 221 B, Chile*

## **COMITÉ EDITORIAL**

**Mg. Adriana Angarita Fonseca**

*Universidad de Santander, Colombia*

**Mg. Yamileth Chacón Araya**

*Universidad de Costa Rica, Costa Rica*

**Dr. Óscar Chiva Bartoll**

*Universidad Jaume I de Castellón, España*

**Dr. Miguel Ángel Delgado Noguera**

*Universidad de Granada, España*

**Dr. Jesús Gil Gómez**

*Universidad Jaume I de Castellón, España*

**Ph. D. José Moncada Jiménez**

*Universidad de Costa Rica, Costa Rica*

**Mg. Aysel Rivera Villafuerte**

*Secretaría de Educación Pública SEP, México*

**Mg. Jorge Saravi**

*Universidad Nacional La Plata, Argentina*

## **Comité Científico Internacional**

**Ph. D. Víctor Arufe Giraldez**

*Universidad de La Coruña, España*

**Ph. D. Juan Ramón Barbany Cairo**

*Universidad de Barcelona, España*

**Ph. D. Daniel Berdejo-Del-Fresno**

*England Futsal National Team, Reino Unido*

*The International Futsal Academy, Reino Unido*

**Dr. Antonio Bettine de Almeida**

*Universidad de Sao Paulo, Brasil*

**Lic. Marcelo Bittencourt Jardim**

*CENSUPEG y CMRPD, Brasil*

**Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola**  
*Universidad Autónoma de Nuevo León, México*

**Ph. D. Paulo Coêlho**  
*Universidad de Coimbra, Portugal*

**Dr. Paul De Knop**  
*Rector Vrije Universiteit Brussel, Bélgica*

**Mg. Pablo Del Val Martín**  
*Pontificia Universidad Católica del Ecuador,  
Ecuador*

**Dr. Christopher Gaffney**  
*Universität Zürich, Suiza*

**Dr. Marcos García Neira**  
*Universidad de Sao Paulo, Brasil*

**Dr. Misael González Rodríguez**  
*Universidad de Ciencias Informáticas, Cuba*

**Dra. Ana Rosa Jaqueira**  
*Universidad de Coimbra, Portugal*

**Mg. Nelson Kautzner Marques Junior**  
*Universidad de Rio de Janeiro, Brasil*

**Ph. D. Marjeta Kovač**  
*University of Ljubljana, Slovenia*

**Dr. Ramón Llopis-Goic**  
*Universidad de Valencia, España*

**Dr. Osvaldo Javier Martín Agüero**  
*Universidad de Camagüey, Cuba*

**Mg. Leonardo Panucia Villafañe**  
*Universidad de Oriente, Cuba*  
*Editor Revista Arranca*

**Ph. D. Sakis Pappous**  
*Universidad de Kent, Reino Unido*

**Dr. Nicola Porro**  
*Universidad de Cassino e del Lazio  
Meridionale, Italia*

**Ph. D. Prof. Emeritus Darwin M. Semotiuk**  
*Western University Canada, Canadá*

**Dr. Juan Torres Guerrero**  
*Universidad de Nueva Granada, España*

**Dra. Verónica Tutte**  
*Universidad Católica del Uruguay, Uruguay*

**Dr. Carlos Velázquez Callado**  
*Universidad de Valladolid, España*

**Dra. Tânia Mara Vieira Sampaio**  
*Universidad Católica de Brasilia, Brasil*  
*Editora da Revista Brasileira de Ciência e  
Movimento – RBCM*

**Dr. Rolando Zamora Castro**  
*Universidad de Oriente, Cuba*  
*Director Revista Arranca*

Asesoría Ciencia Aplicada y Tecnológica:  
**CEPU – ICAT**  
Centro de Estudios y Perfeccionamiento  
Universitario en Investigación  
de Ciencia Aplicada y Tecnológica  
Santiago – Chile

## Indización

Revista ODEP, indizada en:



**EJERCICIOS PARA MEJORAR LA EJECUCIÓN DEL TIRO EN SUSPENSIÓN  
EN LAS JUGADORAS DE BALONCESTO FEMENINO DEL EQUIPO 13-15 AÑOS  
DE LA EIDE MÁRTIRES DE BARBADOS DE LA HABANA, CUBA**

**EXERCISES TO IMPROVE THE EXECUTION OF TIRO EN SUSPENSIÓN IN FEMALE BASKETBALL PLAYERS  
OF THE TEAM 13-15 YEARS OLD OF THE EIDE MÁRTIRES DE BÁRBADOS DE LA HABANA, CUBA**

**Lic. Yuliet Limonta Scull**  
Investigadora Independiente, Cuba  
yuliet@tesla.cujae.edu.cu  
**Lic. Yaima Estrada**  
Investigadora Independiente, Cuba

**Fecha de Recepción:** 30 de julio de 2015 – **Fecha de Aceptación:** 30 de agosto de 2015

**Resumen**

La siguiente investigación, ofrece la oportunidad de identificar mediante las observaciones realizadas y los test aplicados, el problema existente en la *ejecución del tiro en suspensión* en las jugadoras de Baloncesto femenino del equipo escolar de la EIDE Mártires de Barbados. Siendo esto una premisa que nos sirvió para diseñar un conjunto de ejercicios que contribuirán al desarrollo de la ejecución técnica en dicha modalidad de *tiro*, cabe destacar también que la investigación realizada, cuenta con una fundamentación teórica, que se ajusta a las demandas exigidas en nuestra investigación, realizando una profunda y clara revisión bibliográfica donde se pudo obtener una concepción teórica del *tiro en suspensión* que a su vez sirvió para identificar los errores que cometían las jugadoras de baloncesto femenino escolar de la EIDE Mártires de Barbados.

**Palabras Claves**

*Tiro en suspensión* – Ejercicios – Técnica

**Abstract**

This research provides the opportunity of identifying the existent problem: *ejecución del tiro en suspension* in female basketball players of the school's team of the EIDE Mártires de Barbados; through observations made and applied tests. This research is a premise, which was useful for designing a combination of exercises which will contribute to the development of technical execution in this category of *tiro*. The investigation made has a theoretical basis adapted to required necessities. There is a deep, clear, bibliographic review. Through this biography we could obtain a theoretical idea of the *tiro en suspensión*; which was useful to identify the mistakes that school female basketball players of the EIDE Mártires de Barbado made.

**Keywords**

*Tiro en suspensión* – Exercises – Technique

“La práctica del deporte y de los ejercicios físicos puede hacer por la humanidad, lo que no podrían alcanzar millones de médicos. La prolongación de la vida y la terapia contra numerosas enfermedades consisten hoy día en el ejercicio físico...”  
Fidel Castro, 2001.

## Introducción

El deporte en la sociedad ha adquirido una importancia muy pronunciada para nuestras vidas, practicar un deporte, emana una impresión de salud, emana un síntoma de cultura que las personas solo pueden proyectar al momento de practicar algún deporte, y satisfactoriamente en Cuba, el deporte se ha convertido en un privilegio, y en un derecho para todos, gracias a los sistemas de dirección que se han plasmado dentro de la política deportiva de nuestro país desde el triunfo de la revolución cubana, llegando a formar y preparar antes que nada a un buen personal de Licenciados de la Cultura Física y el Deporte, con vistas a ser entrenadores, para poder brindar una plataforma estable a los deportistas, sumémosle a todo esto también la problemática actual por la que el mundo entero experimenta, que son los otros tipos o modalidades recreativas que se practican a nivel mundial, ya sean juegos de videos, Internet, actividades culturales, etc.

La influencia que el deporte y la actividad física ejercen sobre el hombre como ente psicológico y biosocial, propenden a la ampliación de los rendimientos laborales y sociales mediante el aumento gradual de los niveles físicos, intelectual, moral y político que posibilitan mayor relación con el mundo circundante. Tenemos el caso del baloncesto, deporte colectivo cuyo entrenamiento está regido por normas y leyes científicas que contribuyen a aumentar los niveles físicos, mentales, técnicos y tácticos de los jugadores.

Con el pasar de los años y después del triunfo de la revolución, se decide por parte de la máxima dirección del país, el Ministerio de Educación y el Instituto Nacional de Deporte, Educación y Recreación, crear una pirámide deportiva donde las Escuelas de Iniciación Deportiva (EIDE), fueran el eslabón fundamental para formar atletas con la categoría escolar que pudieran potenciar sus habilidades con el arduo trabajo y apoyo de sus entrenadores, siendo esto el motor impulsor para llegar a ser después estelares atletas que representaran a nuestras provincias y a nuestro país en disimiles eventos tanto nacionales como internacionales.

Esto da lugar a que se decida desarrollar cada año con mucho entusiasmo los Juegos Nacionales Escolares en diferentes deportes, donde en especial los atletas de Baloncesto pudieran mostrar el desarrollo de habilidades técnico-tácticas trabajadas durante un ciclo anual, siendo este último nuestro punto de partida para realizar la investigación propuesta.

## Objetivo

Seleccionar ejercicios para mejorar la ejecución del tiro en suspensión en las atletas de Baloncesto femenino del equipo 13-15 años de la EIDE Mártires de Barbados.

## Metodología Utilizada

### Métodos teóricos

**Histórico lógico:** Permitió conocer el estudio del surgimiento del Baloncesto en Cuba y en el mundo; también es utilizado en el momento de valorar los antecedentes del problema, permitiendo conocer la existencia de datos bibliográficos acerca del tiro en suspensión.

**Analítico sintético:** Permitió descomponer el todo en sus partes y posteriormente realizar la operación inversa para un mayor entendimiento del problema. En esta investigación es de suma importancia porque necesitamos conocer cuáles son los elementos que componen el problema y después unirlos de nuevo para darles solución como un todo, basado en la revisión de documentos relacionados con los fundamentos ofensivos básicos del Baloncesto y la caracterización de los mismos.

**Inductivo deductivo:** Facilitó realizar el análisis de diferentes concepciones y maneras de cómo ejercitar el tiro en suspensión y aplicarlo en las atletas femeninas del equipo escolar de Baloncesto de la EIDE Mártires de Barbados.

**Trabajo con documentos:** Este método nos permitió la recopilación de aquellos datos bibliográficos de interés para el desarrollo de la investigación así como para determinar los ejercicios.

### Métodos empíricos:

**Encuesta:** Dirigida a los entrenadores del equipo escolar femenino de Baloncesto de la EIDE Mártires de Barbados para identificar el grado o nivel de conocimiento del tiro en suspensión que tienen los mismos y si es que se aplican dentro de las sesiones de entrenamiento.

**Observación:** Se realizó en las sesiones de entrenamientos por los 4 entrenadores.

**Criterio de especialistas:** Para validar la determinación metodológica de los ejercicios que fueron 5, de los cuáles 1 es mujer y 4 hombres, con una vasta experiencia de trabajo en el Baloncesto.

### Métodos estadísticos

**Estadísticos- Matemáticos:** Posibilitó el procesamiento de datos, haciendo uso de datos con los que contamos con anterioridad, en este caso los resultados obtenidos.

**Medición:** Para constatar los resultados de los test que se realizaron.

## Resultados de las observaciones realizadas a las sesiones de entrenamientos del equipo escolar femenino de Baloncesto 13-15 años de la EIDE Mártires de Barbados de La Habana Cuba

Durante el proceso de entrenamiento de las jugadoras de Baloncesto femenino del equipo escolar de la EIDE Mártires de Barbados de La Habana Cuba, en el transcurso de la parte final del curso 2013-2014, se observaron 3 sesiones de entrenamiento

comprendidas en el periodo preparatorio, específicamente en la etapa de preparación general, mientras que posteriormente se observaron otras 3 sesiones de entrenamiento incluidas en el mismo período pero variando a la parte o etapa de preparación especial, y por último se observaron 3 sesiones de entrenamiento que comprendían ya el período competitivo, en la etapa precompetitiva.

Durante las primeras 3 sesiones observadas correspondientes al periodo preparatorio, etapa de preparación general, se pudo apreciar que la puesta en práctica de los ejercicios dirigidos al tiro en suspensión fueron enfocados más en la efectividad que en la propia ejecución técnica, cabe recalcar también que la ejercitación de esta modalidad de tiro no era sistemática trabajándose esporádicamente durante las sesiones observadas y con una carga irrelevante; durante las 3 sesiones observadas en la etapa de preparación especial se pudo apreciar un poco más la práctica de este elemento técnico pero siempre recayendo más en la búsqueda de efectividad, antes que atender problemas más inmediatos como son la coordinación del movimiento y ejecución técnica, variando solo en esta etapa el volumen de la carga; en las últimas 3 sesiones observadas se pudo apreciar que los ejercicios dirigidos al tiro en suspensión, atendían su dirección en búsqueda de efectividad recayendo nuevamente en la pérdida de la sistematicidad de la ejercitación de esta variante de tiro.

El comportamiento de las atletas observadas durante las 9 sesiones de entrenamiento con respecto al comportamiento en la ejecución del tiro en suspensión fue pésima y sin fundamento técnico, ya que los entrenadores solo buscaban repasar este elemento técnico por cuestiones de resultado más que de técnica, la mayoría de las entrenadas realizaban la ejecución del tiro en suspensión con las piernas demasiado separadas, o llevando el cuerpo hacia delante, a veces algunas buscaban distanciarse del aro con el erróneo concepto de que se les hace más difícil marcar a los defensores, recayendo en errores fundamentales de la ejecución técnica del tiro en suspensión. Otras de las observaciones apreciadas fueron la ubicación del balón con respecto al espacio de los brazos, unas lo atrasaban demasiado forzando así el trabajo de los brazos, en algunos casos lo adelantaban demasiado, perjudicando su parábola de tiro, la lineación de pie, muslo, tronco, brazo, codo muñeca, con dirección hacia el aro, los distintos agarres del balón al momento de efectuar el tiro, todo esto conllevó a que las atletas alteren las fases momentos del tiro en suspensión que son saltar, quedarse y lanzar, planteada y publicada en internet para el mejor entendimiento del tiro en suspensión.

Durante la sesiones observadas siempre se buscó la efectividad del tiro en suspensión por lo cual la ejecución de estos ejercicios se adecua a la búsqueda de efectividad del tiro, hay que señalar que la constancia y sistematicidad es un problema grande para poder fortificar efectividad dentro de una modalidad de tiro que requiere tiempo y atención masiva para convertirla en un elemento técnico efectivo.

El aspecto motivacional dentro de las sesiones observadas fue irregular, ya que por la monotonía de los ejercicios que utilizaban por los entrenadores se tuvo que apelar a ejercicios competitivos para motivar a las atletas poniendo en riesgo constantemente la concentración y la atención que son principios fundamentales dentro de los tiros al aro, además de perjudicar continuamente también la ejecución y coordinación del movimiento del tiro en suspensión, la motivación del equipo estuvo condicionada más en aspectos adyacentes al ejercicio que al ejercicio en sí. Mientras que los objetivos de los ejercicios fluctuaban en la búsqueda de efectividad y rapidez, en pocas ocasiones cumplían con

su propósito por la irregularidad y la poca dosificación con respecto al volumen dentro de la sesión de entrenamiento valga la redundancia.

### **Procedimiento metodológico utilizado en el test técnico**

Posteriormente de haber obtenido los resultados de los entrenadores encuestados y haber realizado un análisis profundo de observación en el proceso de preparación de las deportistas, se determinó aplicar un test técnico que nos permitió corroborar con una mayor eficacia la identificación del problema que radica en la ejecución del tiro en suspensión del equipo escolar femenino de Baloncesto categoría 13-15 años de la EIDE Mártires de Barbados de La Habana Cuba, para poder evaluar y valorar las condiciones en que se encontraban las atletas, nos apoyamos en una tabla de valores de la ejecución técnica previamente determinada para estas edades, a través de los documentos oficiales y bibliografías consultadas, para corroborar detalladamente el problema en estudio y así poder cimentar una plataforma sólida que nos permita diseñar los ejercicios necesarios para suplir este problema.

### **Sistema de evaluación para el test**

#### **a) Coordinación del movimiento**

Evaluación:

- Excelente: Fluidez en el movimiento. Armonía y dominio en general del cuerpo.
- Bien: Dominio de la acción con dificultades en movimientos aislados de brazos o piernas. Parcial dominio del cuerpo.
- Regular: Poco dominio de la coordinación armónica del movimiento, con dificultades en el momento final del lanzamiento.
- Mal (deficiente): No se coordina la acción del cuerpo con el balón. Deficiente fase final del movimiento.

#### **b) Ejecución técnica**

Evaluación:

- Excelente: Dominio total de la acción y ejecución correcta de la estructura técnica.
- Bien: Dominio de la acción, con dificultades en movimientos aislados de brazos o de piernas. Parcial dominio del cuerpo.
- Regular: Dificultades en el dominio de la acción y diferencias elementales en la estructura técnica del movimiento.
- Mal (deficiente): descoordinación total de piernas y brazos. Fase final incorrecta.

#### **c) Resultado del ejercicio o acción técnica**

Evaluación:

- Excelente: cuando se anota por encima del 34%.
- Bien: cuando se anota entre el 32% y el 34%.
- Regular: cuando se anota entre el 29% y 31%.

- Mal: cuando se anota menos del 29% de los intentos.

¿En qué consistió el test?

Para poder observar los aspectos contemplados anteriormente en el sistema de evaluación de la técnica del lanzamiento del tiro en suspensión, se aplicó dicho test en las últimas tres sesiones observadas pertenecientes al período competitivo, en la etapa precompetitiva, donde se ejecutaron 10 tiros en cada test técnico aplicado (30 tiros en total), lo cual nos sirvió de ayuda para identificar el problema existente en la ejecución del tiro en suspensión, de los 10 tiros realizados en cada sesión, 7 tiros fueron ejecutados en el perímetro no excediendo la línea de 3pts., mientras que los 3 restantes fueron ubicados fuera de la línea de 3 puntos.

### Análisis de los resultados del test técnico

Después de haber aplicado el test técnico, el cual se realizó en tres sesiones distintas de entrenamiento, se nos hace necesario diseñar una tabla o cuadro descriptivo para un mejor análisis de los resultados.

Test	Coordinación del Movimiento				Ejecución Técnica				Resultado del Ejercicio			
	E	B	R	D	E	B	R	D	E	B	R	D
# 1	0	1 8,3%	5 41,7%	6 50%	0	2 16,6%	5 41,7%	5 41,7%	1 8,3%	0	9 75%	2 16,7%
# 2	0	1 8,3%	4 33,3%	7 58,4%	0	1 8,3%	5 41,7%	6 50%	1 8,3%	0	9 75%	2 16,7%
# 3	0	1 8,3%	5 41,7%	6 50%	0	1 8,3%	5 41,7%	6 50%	3 25%	0	8 66,7%	1 8,3%
T.T. %	0	8,3%	38,9%	52,8%	0	11,1%	41,7%	47,2%	13,9%	0	72,2%	13,9%

La valoración final del test técnico de la ejecución del tiro en suspensión que se les aplicó a las 12 atletas que conforman el equipo de Baloncesto escolar de la EIDE, arrojó los siguientes resultados:

Con respecto a la coordinación del movimiento durante las 3 sesiones que se aplicó el test técnico; ninguna atleta realizó la coordinación armónica (perfecta) del elemento técnico; que por lo menos 1 atleta que representa el 8,3% del total de los diagnosticados, pudo realizar coordinadamente (bien) la acción técnica durante las 3 sesiones de entrenamiento; el 38,9% del total de las diagnosticadas que representan 4 a 5 atletas ejecutaron la coordinación del movimiento de forma regular durante las 3 sesiones de entrenamiento, y un 52,8% del total de los encuestados, esto quiere decir

que de 6 a 7 atletas no tuvieron coordinación del movimiento, resumiendo podemos deducir que 11 de las 12 alumnas tienen problemas con la coordinación del movimiento al momento de ejecutar el tiro en suspensión, mientras que solamente 1 atleta pudo realizar la coordinación del movimiento de forma correcta.

Con respecto a la ejecución técnica del elemento señalado, ninguna atleta consiguió realizarlo perfectamente durante las 3 sesiones que se realizó el test técnico; el 11,3% de las diagnosticadas realizaron la ejecución técnica bien, esto quiere decir que más de 1 atleta y en ocasiones 2, realizaron bien la ejecución técnica; un 41,7% que representan a 5 atletas lo hizo regular; y un 47,2% de las diagnosticadas lo hicieron mal, explicando esto que 5 o 6 atletas tuvo problemas durante las 3 sesiones diagnosticadas con la ejecución técnica del movimiento.

Finalmente pudimos también diagnosticar los resultados del ejercicio, por lo cual concluimos que el porcentaje de tiro de las atletas de la selección escolar de Baloncesto de la EIDE, al momento de realizar el test físico fue del 30% representado esto 108 tiros encastados por las 12 jugadoras del equipo, de un total de 360 intentos durante las 3 sesiones que se aplicó el test, cabe recalcar que cada jugadora realizó 10 tiros por test, dando la sumatoria total de 30 tiros en el transcurso de los diagnósticos, resumiendo, según la escala de valores que se consideró para realizar el test, la efectividad esta evaluada de regular.

Concluyendo nuestro análisis de resultados podemos ver claramente la existencia de errores fundamentales dentro de los 3 indicadores de evaluación que se consideraron, corroborando el problema científico planteado anteriormente, dando esto lugar a la necesidad de diseñar un conjunto de ejercicios para mejorar esta modalidad de tiro en el Baloncesto.

## **Diseño de ejercicios**

### **Criterio de los especialistas**

A partir de los resultados constatados mediante la encuesta realizada a los entrenadores, las observaciones del proceso de entrenamiento con las jugadoras que tomamos como muestra, la bibliografía consultada y la experiencia que hemos tenido como entrenadoras en esta categoría, se presenta un conjunto de ejercicios para mejorar la ejecución del tiro en suspensión para la categoría escolar a los especialistas de Baloncesto de la provincia de La Habana para que opinaran al respecto.

Los mismos coincidieron en la aceptación del conjunto de ejercicios propuestos para mejorar la ejecución del tiro en suspensión, tan importante para dicho equipo escolar de la de la EIDE Mártires de Barbados, pero al mismo tiempo nos sugirieron ejercicios en que estuviesen implicados la combinación de las distintas fases de la ejecución del tiro en suspensión, ya que en estas edades no se puede fragmentar demasiado la corrección de algunos errores que hayan sido estereotipados en edades tempranas y también por el hecho de ganar tiempo dentro de las sesiones de entrenamiento, teniendo así en cuenta más ejercicios que engloben todas las fases del tiro en suspensión. A partir de las ideas concebidas desde la primera versión y reforzada por los criterios de los especialistas llegamos a diseñar el siguiente conjunto de ejercicios.

### **1.- Para la ejercitación de la parada y caída del tiro en suspensión**

**Explicación del ejercicio:** situamos a la jugadora con un balón encima de 2 cajones aproximadamente de 40cm, a partir del mismo se dejarán caer y a continuación efectuarán el lanzamiento, llevándolo a nuestro equipo, los formamos en parejas dentro del perímetro de lanzamiento, ubicamos las plataformas y efectuamos lanzamientos persiguiendo el objetivo señalado.

**Forma organizativa:** Dispersas en el área.

**Procedimiento Organizativo:** En parejas.

**Dosificación:** 2 series de 10 lanzamientos.

### **2.- Para ejercitar la mecanización global del lanzamiento en suspensión después de driblar y después de pase**

**Explicación del ejercicio:** cada jugadora con balón, realiza una secuencia de bote del balón y después del bote lo recogemos y efectuamos un tiro en el salto.

**Variante:** El mismo ejercicio persiguiendo el mismo objetivo de mecanizar el lanzamiento pero ahora después de pase para lo cual la pareja de la lanzadora alternara lanzamientos después de que cada una cumpla su serie de trabajo.

**Forma organizativa:** Dispersas en el terreno.

**Procedimiento Organizativo:** Parejas.

**Dosificación:** 3 series X 5 lanzamientos **(en cada variante de ejercicio).**

### **3.- Para ejercitar la coordinación después de pase para la recepción previa al lanzamiento**

**Explicación del ejercicio:** la que lanzo está flexionada y con los brazos separados. La pasadora pasa voluntariamente el balón alto, bajo y ladeado con el objetivo de que la tiradora coja el balón, lo lleve lo más rápido posible al eje del cuerpo y lo lance.

**Forma organizativa:** Dispersas en el área de Baloncesto.

**Procedimiento Organizativo:** En Parejas.

**Dosificación:** 2 series X 10 Lanzamientos, o para incrementar dificultad de atención, 20 lanzamiento en menos de un minuto.

### **4.- Para ejercitar la parábola de lanzamiento**

**Explicación del ejercicio:** Lanzar a canasta en salto superando la altura presentada por la compañera que de forma estática estará situada por delante de la jugadora que tira, tratando de superar la marca o bloqueo del defensa con un tiro en suspensión exigiendo así, formar, la parábola de tiro apropiada para burlar al defensor(es necesario juntar a las parejas por similitud de tamaño).

**Forma Organizativa:** Dispersos en el terreno.

**Procedimiento Organizativo:** Parejas.

**Dosificación:** 3 series X 10 repeticiones.

### **5.- Para ejercitar la suspensión**

**Explicación del ejercicio:** dos columnas de 2 jugadoras se sitúan frente al tablero a cada lado del aro. La primera jugadora lanza en suspensión contra el tablero, a cada segundo recoge el balón en el aire y lo vuelve a lanzar hacia el tablero y así sucesivamente.

**Forma organizativa:** En Hileras.

**Procedimiento Organizativo:** Frontal.

**Dosificación:** 2 series de 90 segundos.

**Variante:** Probar en la misma diferente posición inicial de un solo balón, cruzar el mismo de lado a lado.

### **6.- Para ejercitar la técnica correcta del lanzamiento en suspensión (la parada)**

**Explicación del ejercicio:** la jugadora con balón después del drible efectuará una parada:

A: en un tiempo (por salto).

B: en dos tiempos (por pasos).

El entrenador debe corregir todas las técnicas insuficientes y defectos observados.

**Forma Organizativa:** Dispersas en el terreno.

**Procedimiento Organizativo:** En parejas.

**Dosificación:** 2series (A+B) de 10 repeticiones por jugadora.

**NOTA:** Es fundamental que a partir del ejercicio número seis se cuantifique el número de intentos y los anotados, a modo de ir comprobando el resultado final de la ejecución.

### **Criterio de Evaluación**

Seguir aplicando como forma de controlar la ejecución del tiro en suspensión, el test que fue utilizado en el estudio diagnóstico.

### **7.- Para ejercitar la técnica correcta del lanzamiento en suspensión (el salto)**

**Explicación del ejercicio:** el jugador lanza canasta.

A: después de recibir un pase.

B: después de una progresión en drible.

El entrenador analizara y corregirá todos los defectos que se deriven del salto.

**Forma organizativa:** Dispersos en el terreno:

**Procedimiento Organizativo:** En parejas.

**Dosificación:** 2 series (A+B) 10 repeticiones por jugador.

### **8.- Para ejecutar la correcta ejecución del lanzamiento en suspensión (el armado del brazo)**

**Explicación del ejercicio:** el jugador en posición estática recibe el balón y arma el brazo para tirar. El entrenador analizara y corregirá todos los defectos que se deriven de la armada del balón.

**Forma organizativa:** Dispersos en el terreno.

**Procedimiento organizativo:** En Parejas.

**Dosificación:** 2 series de 10 repeticiones por jugador.

### **9.- Para ejercitar la técnica correcta del lanzamiento en suspensión (el final)**

**Explicación del ejercicio:** El jugador con balón arma el brazo y ejecuta el lanzamiento. El entrenador analizará y corregirá todos los defectos que se deriven de la fase final del lanzamiento.

**Forma organizativa:** Dispersos en el terreno.

**Procedimiento Organizativo:** En parejas.

**Dosificación:** 2 series de 10 repeticiones por jugador.

**Nota:** Es fundamental que a partir del ejercicio número seis se cuantifique el número de intentos y los anotados, a modo de ir comprobando el resultado final de la ejecución.

### **Criterio de Evaluación**

Seguir aplicando como forma de controlar la ejecución del tiro en suspensión, el test que utilizado en el e Studio diagnóstico.

### **Conclusiones**

La ejercitación actual del tiro en suspensión dentro de las sesiones de entrenamiento, no se corresponden con las demandas actuales del entrenamiento deportivo, ya que no se considera situaciones reales de juego y no se toma en cuenta argumentos técnicos del tiro en suspensión, todo esto dentro de la selección escolar femenina de Baloncesto en la EIDE Mártires de Barbados de La Habana, Cuba.

Los fundamentos teóricos demostraron la necesidad de proyectar un conjunto de ejercicios acorde con las situaciones reales de juego del equipo escolar femenino de Baloncesto de la EIDE Mártires de Barbados de La Habana, Cuba. Los ejercicios diseñados incorporan elementos claves para el logro de la correcta técnica del tiro en suspensión, teniendo en cuenta, la coordinación del movimiento, la ejecución técnica propiamente dicha y el resultado final del tiro, para la muestra de nuestra investigación.

### **Bibliografía**

Alderete, V. J. L. y J. J. Osma Fernández. Baloncesto, Técnica de Entrenamiento y formación de equipos de base. Madrid: Editorial GYMNOS. 1998.

Beltrán Olivera, J. 1250 ejercicios y juegos en baloncesto (Bases teóricas y metodológicas, la iniciación), Barcelona: Editorial PAIDOTRIBO. 1998.

Galletano, V. "Alternativa para la enseñanza del tiro Básico de baloncesto en el municipio de San Cristóbal, Trabajo de Diploma, Pinar del Río, Instituto superior de cultura Física, Nancy Uranga Romagoza. 2008.

Díaz, Y. "Sistema de ejercicios para el mejoramiento de la efectividad del tiro de tres puntos en las basquetbolistas de 1ra categoría del equipo de Pinar del Río en vista al Campeonato Nacional", Trabajo de Diploma, Pinar del Río, Instituto Superior de Cultura Física, Nancy Uranga Romagoza. 2008.

Castillo Viera, E; Gómez Sierra, A.; Giménez Fuentes-Guerra, F. J. y Feria Limón, D. Las escuelas de iniciación al baloncesto desde una perspectiva educativa (Facultad de Ciencias de la Educación Universidad de Huelva) I Congreso Ibérico de Baloncesto. 2001.

Comas, M. Baloncesto más que un juego Fundamentos I, Tomo I, Madrid: Editorial GYMNOS. 1991.

Harre, D. Teoría del entrenamiento Deportivo. La Habana: Editorial Científico - Técnica. 1983.

Martínez, H. P. Aspectos elementales para el desarrollo de la preparación deportiva del basquetbolista. 2002.

Luis de la Paz Rodríguez, P. Baloncesto La ofensiva. La Habana: Editorial deportes. 2005.

#### **Para Citar este Artículo:**

Limonta Scull, Yuliet y estrada, Yaima. Ejercicios para mejorar la ejecución del tiro en suspensión en las jugadoras de Baloncesto Femenino del equipo 13-15 años de la EIDE Mártires de Barbados de La Habana, Cuba. Rev. ODEP. Vol. 1. Num. 4. Octubre-Diciembre (2015), ISSN 0719-5729, pp. 148-159.

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.