



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y**  
**TECNOLOGÍAS**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**Título**

**“Modelo de desarrollo de la mano lateral débil en baloncesto y su  
incidencia en la efectividad de tiros a canasta”**

Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciatura en Pedagogía de la  
Actividad Física y Deporte

**Autor:**

Cujano Ortiz Cristhian David

**Tutor:**

Mgs. Henry Rodolfo Gutiérrez Cayo

**Riobamba, Ecuador. 2023**

## DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Cristhian David Cujano Ortiz con cédula de ciudadanía 0604213439, autor del trabajo de investigación titulado: "Modelo de desarrollo de la mano lateral débil en baloncesto y su incidencia en la efectividad de tiros a canasta", certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mi exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, a los 22 días del mes de Septiembre del 2023.



---

Cristhian David Cujano Ortiz  
C.I: 0604213439

## **DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR**

Quien suscribe, **Henry Rodolfo Gutiérrez Cayo** catedrático adscrito a la **Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías**, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **Modelo de desarrollo de la mano lateral débil en baloncesto y su incidencia en la efectividad de tiros a canasta**, bajo la autoría de **Cristhian David Cujano Ortiz**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 22 días del mes de Septiembre del 2023.



---

Mgs. Henry Rodolfo Gutiérrez Cayo  
**TUTOR**

## CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación **“MODELO DE DESARROLLO DE LA MANO LATERAL DÉBIL EN BALONCESTO Y SU INCIDENCIA EN LA EFECTIVIDAD DE TIROS A CANASTA”**, presentado por **CRISTHIAN DAVID CUJANO ORTIZ**, con cédula de identidad número **0604213439**, bajo la tutoría de Mgs. Henry Rodolfo Gutiérrez Cayo; certificamos que recomendamos la **APROBACIÓN** de este proyecto de investigación con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchado la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba a los 22 días del mes de Septiembre del 2023.

Presidente del Tribunal de Grado  
Mgs. Susana Paz V.



FIRMA

Miembro del Tribunal de Grado  
PhD. John Morales F.



FIRMA

Miembro del Tribunal de Grado  
Mgs. Vinicio Sandoval G.



FIRMA

Tutor  
Mgs. Henry Gutiérrez C.



FIRMA

# CERTIFICADO ANTIPLAGIO



Dirección  
Académica  
VICERRECTORADO ACADÉMICO

*en movimiento.*



UNACH-RGF-01-04-08.15  
VERSIÓN 01: 06-09-2021

## CERTIFICACIÓN

Que, **CRISTHIAN DAVID CUJANO ORTIZ** con CC: **0604213439**, estudiante de la Carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado **"MODELO DE DESARROLLO DE LA MANO LATERAL DÉBIL EN BALONCESTO Y SU INCIDENCIA EN LA EFECTIVIDAD DE TIROS A CANASTA"**, cumple con el 2%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio Urkund porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 28 de Agosto de 2023

Mgs. Henry Rodolfo Gutiérrez Cayo  
**TUTOR(A)**

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a mi compañera de vida Anahí Nicole porque solo ella sabe lo que significa en mi vida, por ser mi mejor amiga, mi confidente y mi lugar seguro, por creer en mí y hacerme tan feliz, por llegar a mi vida cuando más la necesitaba, la vida entera no me alcanzaría para retribuir lo que ha hecho por mí.

A mis padres Víctor Cujano y Marlene Ortiz por su apoyo y amor incondicional, por orientarme y ser el sostén de mi vida, por darme aliento cuando la situación era difícil y por no rendirse conmigo aun cuando fue complicado educarme, a mis hermanos Doménica y Anddy porque de ellos aprendí a ser un buen amigo y compañero leal, a mi sobrina Mari Paz por alegrar mis días con sus ocurrencias y brindarme un amor que no conocía.

A mi abuelito Leonardo y mi tía Palita por ser las maravillosas personas que han estado en los momentos más difíciles, por brindarme su apoyo incondicional y no darme nunca la espalda.

Finalmente quiero mandar una dedicatoria a mis ángeles de cuatro patitas que ya no están conmigo, pero compartieron gran parte de este camino a mi lado, me permitieron conocer la nobleza, amor y lealtad de solo aquellos que no tienen malicia en su ser, Paquito, Canela, Luquitas y Chela.

Este trabajo es para todos ustedes, sin su amor y apoyo incondicional no hubiera sido posible llegar hasta aquí, este es un pequeño homenaje por su inmenso amor y entrega.

David C.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco de manera especial a mi tutor, el Magister Henry Gutiérrez por su preciada asesoría y acompañamiento durante cada una de las etapas de la investigación, su conocimiento, apoyo y experiencia han sido invaluable para llevar a cabo este proyecto.

Me gustaría también agradecer a todos los docentes de mi carrera que a lo largo de mi formación académica contribuyeron con valiosos conocimientos que han sido de suma importancia en el desarrollo de mi investigación.

Agradezco de todo corazón a mis padres, quienes han sido las personas que a base de incansable esfuerzo y sacrificio se encargaron durante toda mi vida de brindarme una educación integral, de formarme en valores y de sustentar mis necesidades, si he llegado hasta aquí en gran parte ha sido por su apoyo incondicional; agradecer también a mi abuelito y mi tía quienes han sido mis segundos padres y quienes estuvieron en los momentos más difíciles de este trayecto.

Agradecer a mis compañeros de clase por permitirme compartir maravillosos momentos durante todo esto trayecto de formación, por confiar en mí y permitirme acompañarlos durante esta etapa.

Finalmente quiero agradecer a quien para mí es la persona más importante en mi vida, Nicole, mi novia, aquella que se ha encargado de apoyarme, acompañarme y motivarme día a día a cumplir mis sueños tomado de su mano, por nunca rendirse y confiar en mí, por permitirme formar parte de su vida, sin su apoyo todo este proceso no hubiera sido posible, con todo mi corazón gracias.

¡¡GRACIAS A TODOS!!

David C.

# ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA	
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	
CERTIFICADO ANTIPLAGIO	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE GRÁFICOS	
RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPÍTULO I.....	14
INTRODUCCION.....	14
1.1. Antecedentes.....	15
1.2. Problema.....	16
1.3. Justificación.....	16
1.4. Objetivos.....	17
1.4.1. Objetivo General.....	17
1.4.2. Objetivos Específicos.....	17
CAPÍTULO II.....	18
MARCO TEÓRICO.....	18
2.1. Desarrollo de la mano lateral débil.....	18
2.1.1. Entrenamiento deportivo.....	18
2.1.2. Mano lateral débil.....	21
2.1.3. Desarrollo de la mano lateral débil.....	22
2.2. Efectividad en tiros a canasta.....	23
2.2.1. Fundamentos del baloncesto.....	23
2.2.2. Lanzamientos en baloncesto.....	26
2.2.3 Efectividad en lanzamientos a canasta.....	28
CAPÍTULO III.....	30
METODOLOGIA.....	30
3.1. Tipo de Investigación.....	30

3.2. Diseño de Investigación. ....	30
3.3. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	31
3.3.1. Técnica de Recolección de Datos.....	31
3.3.2. Instrumento de Recolección de Datos.....	32
3.4. Población de Estudio y Tamaño de Muestra. ....	32
3.5. Métodos de Análisis, y Procesamiento de Datos.....	33
CAPÍTULO IV. ....	35
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	35
4.1. Resultados.....	35
4.2. Discusión. ....	41
CAPÍTULO V. ....	43
CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES.....	43
5.1. Conclusiones.....	43
5.2. Recomendaciones. ....	43
CAPÍTULO VI. ....	44
PROPUESTA.....	44
6.1. Introducción.....	44
6.2. Objetivos.....	45
6.2.1. Objetivo General.....	45
6.2.2. Objetivos Específicos. ....	45
6.3. Justificación de la Propuesta.....	45
6.4. Descripción de la propuesta.....	46
6.5. Metodología.....	47
6.6. Planificación. ....	48
6.6.1. Planificación Mensual. ....	48
6.6.2. Planificación Semanal. ....	49
BIBLIOGRAFÍA.....	73
ANEXOS.....	75

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Resultados Pre y Post Intervención .....	35
Tabla 2. Prueba de Normalidad-Grupo Control .....	36
Tabla 3. Prueba de Wilcoxon .....	38
Tabla 4. Prueba de Normalidad-Grupo Experimental .....	39
Tabla 5. Prueba T de Student.....	40

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Resultados Pre y Post Intervención .....	35
Gráfico 2. Prueba de normalidad Pre Intervención-Grupo Control.....	36
Gráfico 3. Prueba de normalidad Post-Intervención-Grupo Control.....	36
Gráfico 4. Prueba de normalidad Pre Intervención-Grupo Experimental .....	39
Gráfico 5. Prueba de normalidad Post Intervención-Grupo Experimental.....	39

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación denominado modelo de desarrollo de la mano lateral débil y su incidencia en la efectividad de tiros a canasta ha tenido como objetivo analizar la incidencia del desarrollo de la mano lateral débil en el baloncesto y la efectividad de los tiros a canasta, la investigación se define de tipo exploratorio y con un diseño transversal, esta metodología ha permitido reconocer los efectos del programa en la efectividad de los individuos. Se trabajó con una muestra de 14 estudiantes pertenecientes a la categoría U12 Escolar Masculino de la Unidad Educativa “San Felipe Neri”, la técnica de recolección de datos fue la observación y el instrumento aplicado fue una ficha de observación de efectividad, para el análisis estadístico se utilizaron dos herramientas digitales el software Microsoft Excel y el software IBM SPSS Statistics. Los resultados indicaron que los deportistas que formaron parte del programa de desarrollo de la mano lateral débil incrementaron su nivel de efectividad con respecto a aquellos que no participaron del programa. Es por esto que se presenta la propuesta de un modelo de desarrollo de mano lateral débil enfocado en incrementar la efectividad de tiros a canasta como una herramienta de apoyo en el área del entrenamiento deportivo. Se plantea una serie de ejercicios y tareas enfocadas en el desarrollo de la habilidad del deportista para manejar su mano lateral débil o no dominante.

**Palabras claves:** baloncesto, mano lateral débil, efectividad, tiros a canasta, entrenamiento.

## ABSTRACT

The present research work called “Model of Development of the Weak Side Hand and its Impact on the Effectiveness of Shots to the Basket” has had as its objective to analyze the incidence of the development of the weak lateral hand in basketball and the effectiveness of the shots to basket, the research is defined of exploratory type and with a transversal design, this methodology has allowed us to recognize the effects of the program on the effectiveness of individuals. We worked with a sample of 14 students belonging to the category U12 Male School of the Educational Unit “San Felipe Neri.” The data collection technique was observation, and the instrument applied was an observation record of effectiveness. Two digital tools were used for statistical analysis: Microsoft Excel software and IBM SPSS Statistics software. The results indicated that athletes who were part of the weak side-hand development program increased their level of effectiveness compared to those who did not participate in the program. This is why we present the proposal of a weak side-hand development model focused on increasing the effectiveness of hoops as a support tool in sports training. A series of exercises and tasks focused on developing the athlete’s ability to manage his weak or non-dominant side hand.

**Keywords:** basketball, weak side hand, effectiveness, hoops, training.

Abstract translation reviewed by

BLANCA  
NARCISA  
FUERTES  
LOPEZ



Firmado  
digitalmente por  
BLANCA NARCISA  
FUERTES LOPEZ  
Fecha: 2023.09.05  
17:23:07 -05'00'

Dr. Narcisa Fuertes, PhD

CC: 1002091161

Professor at Competencias Lingüísticas UNACH

# CAPÍTULO I.

## INTRODUCCION.

El baloncesto es mucho más que un simple juego; es una mezcla de precisión, agilidad y habilidad que se fusionan en cada tiro a canasta. En este contexto, esta investigación se sumerge en el fascinante mundo del desarrollo de la mano lateral débil en jóvenes jugadores de baloncesto y cómo esta destreza aparentemente pequeña puede tener un impacto significativo en la efectividad de sus lanzamientos a la canasta.

Este estudio, a través de rigurosos análisis comparativos y un programa de fortalecimiento diseñado específicamente, se propone evidenciar que a pesar de que parezca una cuestión aparentemente menor tiene una incomparable importancia en el baloncesto. Su objetivo central es proporcionar información valiosa que pueda ser aprovechada por entrenadores y jugadores por igual. La intención es clarificar de manera directa y accesible cómo el desarrollo de la mano lateral débil puede marcar la diferencia en el rendimiento de un jugador en el campo de juego.

Además de analizar en profundidad el impacto de la mano lateral débil en los lanzamientos a canasta, esta investigación también se sumergirá en las técnicas de entrenamiento específicas que pueden ayudar a fortalecer esta habilidad subestimada. A través de un enfoque meticuloso y científico, se investigarán los ejercicios y métodos que pueden utilizarse para desarrollar la destreza de la mano lateral débil de manera eficiente y efectiva. Esto no solo beneficiará a los jugadores jóvenes en su búsqueda de la excelencia en el baloncesto, sino que también proporcionará a los entrenadores y a la comunidad deportiva en general un conjunto de recursos prácticos y probados.

El baloncesto es un deporte que requiere precisión y destreza, y cada detalle cuenta en la búsqueda de la victoria. En esta investigación, nos sumergimos en la importancia de la mano lateral débil en el juego de baloncesto, un aspecto que a menudo se subestima pero que puede marcar una gran diferencia en el rendimiento de los jugadores. A través de un enfoque meticuloso en el desarrollo de esta habilidad, nuestro estudio pretende proporcionar información clave para entrenadores y jugadores, con la esperanza de impulsar el progreso de las jóvenes promesas del baloncesto hacia un futuro brillante en este apasionante deporte.

Esta investigación se adentra en el mundo de la mano lateral débil en el baloncesto, no solo como una habilidad técnica, sino como una puerta hacia el crecimiento personal y el éxito en el deporte. A través de un análisis exhaustivo y un enfoque práctico, buscamos brindar a entrenadores y jóvenes jugadores las herramientas necesarias para alcanzar su máximo potencial en esta apasionante disciplina.

## **1.1. Antecedentes.**

El baloncesto es un deporte originado en Massachusetts, Estados Unidos como parte del sistema de educación formal, fue creado por James Naismith cuyo propósito fue promover comportamientos no agresivos y la regulación por medio del deporte. Es un deporte que requiere de un conjunto de habilidades físicas, técnicas y mentales, dentro de las físicas se encuentran: la velocidad, fuerza, resistencia, agilidad, flexibilidad y equilibrio; en las habilidades técnicas se requiere de un adecuado manejo del balón, así como de una buena técnica de pase, rebote, dribbling, defensa y bloqueo que se complementan con habilidades mentales como: la toma de decisiones, liderazgo, trabajo en equipo y concentración (Mujica Johnson , 2009, pág. 92).

El objetivo principal del baloncesto es anotar puntos, lo que se logra al ejecutar tiros a canasta con gran precisión, para lograr este objetivo, es importante desarrollar tanto la mano fuerte o dominante como la mano débil o no dominante. En este contexto, el presente trabajo de investigación tiene como objetivo analizar la relación entre el desarrollo de la mano lateral débil y la efectividad de tiros a canasta en jugadores de baloncesto, a fin de contribuir a ampliar el conocimiento y mejorar el rendimiento en este deporte.

En el baloncesto es importante un completo desarrollo de ambas manos a fin de mejorar el rendimiento del deportista, la habilidad que pueda tener el mismo para ejecutar tareas con sus dos manos de forma efectiva y equilibrada influirá de manera directa en la versatilidad control de balón y toma de decisiones en el transcurso del partido. Tradicionalmente se enfatiza en perfeccionar el control de la mano dominante del deportista, sin embargo, día con día se considera más importante el desarrollo de la mano débil o no dominante. Un buen dominio de ambas manos le brinda al deportista una ventaja a la hora de encarar la defensa rival, ejecutar pases, encestar y adaptarse a las diversas situaciones del juego, Poseer esta habilidad reducirá de manera significativa la previsibilidad y vulnerabilidad frente a la defensa rival, por ende es necesario entender la importancia del desarrollar las dos manos en la práctica de este deporte, explorando estrategias enfocadas en mejorar la mano débil ya que esto es fundamental para mejorar el rendimiento y conseguir el éxito en este deporte.

En este contexto existe una significativa escasez de estudios que estén enfocados en el desarrollo de la mano débil o no dominante del deportista, muchos investigadores han indagado el desarrollo y destreza de la mano dominante prestando muy poca atención al estudio de la mano débil y cómo influye en el rendimiento del deportista, esto ha generado un brecha de conocimiento en este campo de estudio trayendo como resultado un desconocimiento del impacto que podría tener en la efectividad de tiros a canasta y en general de la habilidades del deportista; desde esta perspectiva resulta imprescindible realizar una investigación que aborde estas temáticas y permita enriquecer los conocimientos existentes en el área.

## **1.2. Problema.**

Para lograr un óptimo rendimiento en el baloncesto es necesario el desarrollo de habilidades, sin embargo, existe escasas investigaciones con respecto al desarrollo de la mano lateral débil de los deportistas y como incidiría esto en su efectividad de tiros a canasta. La mano lateral débil, que generalmente es la mano no dominante, tradicionalmente ha sido subestimada durante las sesiones de entrenamiento lo que provoca una limitación del potencial del deportista y le impide aprovechar plenamente sus habilidades en el campo de juego.

Al no existir un modelo estructurado y sistematizado para el desarrollo de la mano débil, ha surgido una brecha en el conocimiento científico y por ende en su implementación mediante estrategias eficientes en la práctica deportiva. Es así que se vuelve necesario investigar y desarrollar un modelo que aborde de una forma integral el desarrollo de la mano lateral débil en baloncesto, teniendo como propósito entender el impacto que puede traer en la efectividad de tiros a canasta y proveer estrategias encaminadas a potenciar el rendimiento de los deportistas esta investigación busca llenar la brecha existente, sumando avances en el campo del entrenamiento y desarrollo de habilidades en el baloncesto.

## **1.3. Justificación.**

La justificación del presente radica en la relevancia y la necesidad de abordar el desarrollo de la mano lateral débil en el baloncesto y su incidencia en la efectividad de tiros a canasta, en la actualidad no hay un enfoque específico en este aspecto que resulta crucial en la hora del juego, esto reduce las posibilidades del deportista de alcanzar su máximo potencial y su rendimiento a la hora de lanzar a canasta.

La literatura científica existente hasta el día de hoy tiene significativos vacíos cuando se refiere a modelos estructurados y sistematizados enfocados en el desarrollo de la mano lateral débil, este déficit de conocimiento científico ha impedido la aplicación de estrategias de entrenamiento efectivas, dejando tanto a deportistas como entrenadores sin orientaciones específicas para fortalecer esta importante habilidad.

Este proyecto resulta importante debido a su potencial para reducir esta brecha en el conocimiento y brindar estrategias diseñadas para el desarrollo de la mano lateral débil, ya que al comprender de mejor manera los factores que influyen en el desarrollo de esta habilidad y de qué forma se relaciona con la efectividad de tiros a canasta podremos mejorar de forma significativa el rendimiento de los deportistas y elevar el nivel de juego en general.

Como resultado del proyecto se pretende obtener un impacto significativo en el ámbito deportivo al proveer a los entrenadores de un sustento científico que permita diseñar programas de entrenamiento efectivos enfocados en el desarrollo de la mano lateral débil, o los deportistas por otro lado tendrán la posibilidad de potenciar su destreza y versatilidad en tiros a canasta dando como resultado un mejor rendimiento deportivo.

De forma particular el proyecto tiene una influencia directa y muy relevantes en la población de estudio, que son los niños del 10 a 12 años del equipo de baloncesto de la Unidad Educativa “San Felipe Neri”. Al tener un enfoque en desarrollar la mano lateral débil en el baloncesto se les brinda a estos jóvenes deportistas la oportunidad para perfeccionar sus habilidades y su rendimiento. A través de la aplicación de programas de entrenamiento específicos que se adapten a su edad y su nivel de habilidad, buscando potenciar su destreza en el manejo de ambas manos y su efectividad de tiros a canasta. De esta manera no solo se obtiene un impacto inmediato en su desempeño deportivo, sino también proveerá de herramientas útiles para su crecimiento y desarrollo integral sin mencionar que, logrando un manejo equilibrado de las dos manos desde edad temprana, se construyen sólidas bases para un futuro exitoso en el baloncesto y un estilo de juego más completo y versátil.

Resumiendo lo anteriormente mencionado, el proyecto está justificado en la necesidad de reducir brechas existentes en el conocimiento del desarrollo de la mano lateral débil en el baloncesto, los resultados pueden tener impacto directo sobre el rendimiento de los deportistas y proveer a entrenadores pautas para mejorar una práctica deportiva más completa.

## **1.4. Objetivos.**

### **1.4.1. Objetivo General.**

- Analizar la incidencia del desarrollo de la mano lateral débil en el baloncesto y la efectividad de los tiros a canasta.

### **1.4.2. Objetivos Específicos.**

- Evaluar la efectividad de tiros a canasta de los deportistas de la categoría U12 escolar de la Unidad Educativa “San Felipe Neri”.
- Aplicar un programa de desarrollo de la mano lateral débil a los deportistas de la categoría U12 Escolar de la Unidad Educativa “San Felipe Neri”-
- Comparar los resultados obtenidos antes y después del programa de desarrollo de la mano lateral débil.

## CAPÍTULO II.

### MARCO TEÓRICO.

#### 2.1. Desarrollo de la mano lateral débil.

##### 2.1.1. Entrenamiento deportivo.

###### Definición

Se puede definir al entrenamiento deportivo como un proceso planificado y sistemático de preparación física, técnica, táctica y psicológica de un sujeto cuyo propósito es mejorar su rendimiento y conseguir determinadas metas en el deporte, para conseguir desarrollar las habilidades físicas y técnicas necesarias se utiliza una diversidad de principios científicos y metodologías adecuadas (Sanabria et al., 2023).

De acuerdo a Capote, et al., (2017) el entrenamiento deportivo es un procedimiento a través del cual se busca mejorar el rendimiento deportivo de un atleta o grupo de atletas , para esto se emplean un conjunto de técnicas y estrategias basadas en una planificación, ejecución como el control y planificación de los sucesos a ocurrir durante un entrenamiento.

Se basa en el entendimiento y la aplicación de un conjunto de principios como la progresión gradual, la individualización, la variabilidad de las cargas, la recuperación y la periodización; estos principios se adaptarán en los programas de entrenamiento dependiendo de los objetivos, niveles de rendimiento, disponibilidad de los recursos y las características propias de los deportistas (Sanabria et al., 2023).

Para Paula Chica (2012) el entrenamiento deportivo es un proceso complejo que tiene muchas partes y etapas que se relacionan entre sí, se parte de una evaluación que determina el estado físico, técnico e incluso psicológico del deportista, así como los objetivos y necesidades individuales. Posteriormente se puede desarrollar el plan de entrenamiento en el cual se incluye la planificación de sesiones, la selección de ejercicios, las tareas específicas, de igual manera la distribución de las cargas y la periodización del entrenamiento.

El entrenamiento deportivo se compone por una serie de etapas, la primera constituye el desarrollo de las capacidades físicas del deportista como su fuerza, velocidad, resistencia, coordinación y flexibilidad, para esto se ejecutan un conjunto de actividades y ejercicios específicos orientados a satisfacer las necesidad del deporte. Además se entrena con el propósito de mejorar tanto habilidades técnicas como tácticas que le permitan al atleta competir de forma eficiente en sus encuentros deportivos, esto implica la puesta en práctica de movimientos, técnicas y estrategias propias de cada deporte (Paula Chica, 2012).

Una perspectiva muy interesante es la que presentan Rodríguez Verdura, et al., (2022) que definen al entrenamiento deportivo como el proceso bioadaptativo

psicopedagógico, especializado y complejo que requiere de una dirección científica que sea capaz de integrar los diversos componentes del proceso de enseñanza-aprendizaje para la obtención de mejores resultados deportivos, esto encaminado al perfeccionamiento de las capacidades físicas, técnicas y tácticas.

### **Principios del Entrenamiento Deportivo**

El entrenamiento deportivo posee un conjunto de principios que son mencionados por Cando et al.,(2017):

- **Planificación:** El entrenamiento deportivo se basa en un plan bien organizado que establece los objetivos a alcanzar, los métodos y medios y como progresar en el transcurso del tiempo.
- **Individualización:** Debe adaptarse a las necesidades y cualidades propias de cada atleta, teniendo en cuenta la condición física, habilidades técnicas, capacidades y objetivos.
- **Especificidad:** Su enfoque debe ser en torno al desarrollo de las capacidades físicas, técnicas y tácticas de la disciplina deportiva, es decir buscar la mejora en un deporte específico.
- **Progresión:** Se debe llevar a cabo de forma gradual y progresiva, aumentando paulatinamente el volumen, intensidad y complejidad de los ejercicios y las cargas conforme el deportista vaya mejorando su condición física y sus habilidades.
- **Variabilidad:** El entrenamiento deportivo comprende una variedad de ejercicios y métodos, cuyo objetivo es evitar la monotonía y buscar que el organismo se adapte a diferentes estímulos encaminados a alcanzar un mejor rendimiento previniendo el estancamiento.
- **Evaluación y control:** Debe incluir una evaluación periódica del rendimiento y el progreso de los deportistas, así como la adaptación de las cargas con la finalidad de prevenir el sobre-entrenamiento y reducir el peligro de lesiones.

En síntesis, el enfoque del entrenamiento deportivo resalta por ser planificado y adaptado a cada deportista y orientado a una serie de objetivos específicos. Se basa en un plan estructurado que debe tener en cuenta los requisitos propios de cada atleta. El objetivo es el desarrollo completo de habilidades físicas, técnicas y tácticas necesarias para el deporte correspondiente. Para garantizar el progreso, la intensidad y la complejidad de los ejercicios se incrementa de forma gradual y sistemática, adicionalmente para evitar la monotonía se requiere una amplia gama de ejercicios y estímulos; la evaluación debe ser continua y se debe controlar el rendimiento y la cargas para conseguir un desarrollo óptimo (Cando Brito K. J., et al., 2017).

### **Importancia**

Como lo menciona Paula Chica (2012) varios factores fundamentales explican la importancia del entrenamiento deportivo, en primer lugar el entrenamiento deportivo mejora

el rendimiento físico del deportista fortaleciendo y desarrollando las habilidades físicas necesarias para la práctica deportiva, esto se consigue a través de la aplicación de principios y métodos científicos que facilitan la optimización del entrenamiento y la promoción de adaptaciones positivas en el organismo del deportista.

Así también Morales Fiallos (2017) menciona que los beneficios que ofrece el entrenamiento le permitirán al individuo aumentar su capacidad de duración ejerciendo una tarea, un deportista que ha sido debidamente entrenado tendrá mejor capacidad de contracción muscular voluntaria en comparación con otro que no ha recibido el debido entrenamiento.

El entrenamiento deportivo también contribuye en el perfeccionamiento de habilidades técnico-tácticas del deportista, permitiéndole conseguir y desarrollar destrezas necesarias para la competencia, lo que implica la práctica constante de movimientos y técnicas específicas, también la corrección de errores y la eficiencia en la ejecución de los fundamentos de su deporte (Paula Chica, 2012).

Para Sanabria Navarro, et al., (2023) la importancia del entrenamiento deportivo radica en una serie de beneficios:

- Mejora del rendimiento: el entrenamiento deportivo ayuda a desarrollar y mejorar las habilidades físicas, técnicas y tácticas necesarias para potenciar el rendimiento de un atleta. Los deportistas pueden maximizar sus capacidades y destrezas mediante programas de entrenamiento adecuados, lo que les permite competir en su máximo nivel y conseguir logros deportivos.
- Prevención de lesiones: El entrenamiento deportivo incluye la implementación de ejercicios de calentamiento así como ejercicios para estirar y fortalecer los músculos, lo que ayuda en la prevención de lesiones y el aumento de la resistencia física, el entrenamiento adecuado ayudará a reducir de forma significativa el riesgo de lesiones durante la práctica deportiva ya que fortalece los músculos, ligamentos y tendones.
- Desarrollo de habilidades mentales: tiene en cuenta tanto el aspecto físico como mental, los deportistas pueden desarrollar ciertas habilidades psicológicas que les permiten afrontar de mejor manera los desafíos mediante técnicas de concentración, manejo del estrés y el trabajo bajo presión.
- Promoción de la salud y bienestar: el ejercicio regular disminuye el peligro de sufrir enfermedades cardiovasculares, mejora la condición física y fomenta un estilo de vida más activo.
- Fomento de valores y habilidades sociales: fomenta valores sociales como el trabajo en equipo, la disciplina, la perseverancia, responsabilidad y respeto, ya que, mediante la convivencia con los demás atletas y entrenadores fomenta el desarrollo de habilidades sociales y la construcción de relaciones positivas en su entorno.

En síntesis el desarrollo físico, técnico y táctico de los deportistas mediante el entrenamiento deportivo mejora el rendimiento. Además, los ejercicios de calentamiento y

fortalecimiento muscular ayudan a prevenir lesiones, también mejora las habilidades mentales y ayuda en el control emocional y la concentración, fomenta un estilo de vida activo y reduce los riesgos cardiovasculares. Por último, pero no menos importante, mejora las relaciones en el entorno deportivo al fomentar valores sociales como el respeto, el trabajo en equipo y el respeto.

### **2.1.2. Mano lateral débil.**

Puede entenderse como mano lateral débil o no dominante a aquella que la persona usa con menor habilidad o destreza que su mano dominante, es la mano que suele ser menos utilizada para tareas que pueden requerir mayor fuerza o precisión, la mano lateral débil en personas diestras es la mano izquierda y la derecha en personas zurdas (Muñoz Jashimoto, et al., 2009).

Debido a la falta de práctica y el uso frecuente de la mano dominante, la mano lateral débil puede tener una menor destreza y coordinación motora, Esto puede conducir a menor precisión y fuerza al realizar actividades que requieren el uso de las manos como: escribir, lanzar, agarrar objetos, entre varias otras (Muñoz Jashimoto, et al., 2009).

Hay una serie de consideraciones que se deben tener en cuenta al momento de entender la mano lateral débil y son mencionadas por Del Valle Díaz & De la Vega Marcos (2007) en su investigación:

- La mano lateral débil muestra menos habilidad en la realización de tareas precisas, aunque con práctica y entrenamiento es mejorable.
- Suele ser más propensa a lesiones si se utiliza inadecuada o excesivamente.
- Mantener esta mano en constante desuso conlleva a una reducción de fuerza y coordinación en esta mano.
- Un uso equilibrado entre ambas manos resulta beneficioso para la salud y bienestar general ayudando a la prevención de lesiones y a la mejora de coordinación y equilibrio.
- El uso de ambas manos de forma equilibrada le brinda al deportista seguridad y mejora su rendimiento.

Teniendo en cuenta estos antecedentes y desde una perspectiva deportiva el desarrollo de la mano no dominante o débil es importante para alcanzar un nivel de destreza más completo y/o equilibrado, son muchos los deportes que requieren del uso de ambas manos para la ejecución de sus fundamentos. Al entrenar y fortalecer la mano dominante, se consigue un nivel de destreza y versatilidad que permite sorprender al oponente e incrementar las opciones tácticas durante la competencia, es también importante a la hora de prevenir lesiones ya que produce una distribución más uniforme de la carga en ambos lados del cuerpo. Es por estos motivos que el entrenamiento de la mano lateral débil es un elemento importante para alcanzar mejoras significativas y un juego completo.

### **2.1.3. Desarrollo de la mano lateral débil.**

El entrenamiento de la mano lateral débil o no dominante es una técnica que puede utilizarse en una variedad de deportes entre los cuales se destacan: el baloncesto, el béisbol, el tenis, etc. En el caso particular del baloncesto, deportistas que tienen un mejor dominio con ambas manos tendrán clara ventaja sobre aquellos que solo dominan su mano fuerte, esto a su vez los convierte en jugadores ampliamente más versátiles y con mayores opciones tácticas para superar a la defensa rival (Betacourt González, et al., 2020).

Es decir, el desarrollo de la mano no dominante constituye una ventaja no solo individual sino también aporta al rendimiento colectivo, esta habilidad permite a los deportistas ser más creativos y efectivos en el campo de juego, al realizar dribles, pases y lanzamientos más impredecibles para el rival. Adicionalmente, la destreza en el uso de esta mano mejora la agilidad y fluidez en los movimientos, dando como resultado mayor control del balón y mejor toma de decisiones bajo presión, el deportista que haya desarrollado ambas manos se convierte en una amenaza tanto ofensiva como defensiva, ya que puede interceptar pases y robar balones de manera eficaz.

El entrenamiento de la mano lateral débil puede componerse de una gama de ejercicios que son detallados por Betacourt González, et al., (2020):

- Ejercicios de coordinación: este tipo de ejercicio ayuda a mejorar la coordinación entre mano dominante y no dominante.
- Ejercicios de fuerza: encaminados a fortalecer la mano no dominante, como levantar peso con esta mano.
- Práctica de habilidades básicas: practicar regularmente las habilidades del baloncesto con la mano no dominante como pasar, driblar o lanzar, esto ayuda a desarrollar tanto la destreza como la confianza del deportista con esta mano.

#### **Importancia**

La importancia del entrenamiento de la mano lateral débil radica en una serie de beneficios que son resaltados por Betacourt González, et al., (2020):

- Mejora de simetría corporal: el entrenamiento de la mano lateral débil ayuda al jugador a mejorar su simetría corporal. esto resulta especialmente importante en el baloncesto ya que tiene impacto en la capacidad de un deportista para ejecutar ciertas habilidades del deporte.
- Disminuye el riesgo de lesiones: el entrenamiento de la mano no dominante ayuda al deportista a reducir el riesgo de lesión disminuyendo el estrés en la mano dominante y reduciendo el riesgo de lesión por uso excesivo.
- Aumento de confianza: el entrenamiento de la mano no dominante puede acrecentar la confianza del deportista durante la competencia. Esto se debe a que el uso de ambas manos aumenta la seguridad del jugador en situaciones del juego.

- Incrementa la capacidad de adaptación: los deportistas que entrenan la mano lateral débil pueden mejorar la capacidad de adaptarse a diferentes situaciones del juego durante los encuentros deportivos debido a su capacidad de manejo equilibrado de ambas manos.

## **2.2. Efectividad en tiros a canasta**

### **2.2.1. Fundamentos del baloncesto**

#### **Definición**

Los fundamentos del baloncesto son un conjunto de habilidades, técnicas y conceptos básicos que forman la base esencial para jugar este deporte de manera efectiva y exitosa. Estos fundamentos incluyen aspectos técnicos como el dribbling (regate), el pase, el tiro, el rebote y la defensa. También abarcan conceptos tácticos como la posición en la cancha, el movimiento sin balón, la lectura del juego y la estrategia de equipo.

En palabras de Acebo Calderón & Alcívar Molina (2021) los fundamentos son habilidades técnicas básicas que un jugador necesita para practicar el deporte de manera adecuada, dentro de estos se incluyen una serie de habilidades como manejo de balón, pase, tiro, rebote, entre otros. Dominar estas habilidades es muy importante para que el deportista pueda practicar el baloncesto de forma competitiva y a nivel colectivo para un mejor rendimiento en el terreno de juego.

Desde lo individual, el jugador que tiene un amplio dominio de la fundamentación técnica tendrá mayor nivel de confianza en su capacidad de desenvolverse en cancha y anotar puntos, mientras que en lo colectivo es esencial que todos los deportistas del equipo tengan un buen dominio de los fundamentos técnicos a fin de demostrar un mejor rendimiento en cancha, por ejemplo, si se tiene un buen manejo del balón, los pases serán veloces y a la vez precisos, lo que se traduce en un juego más fluido y por ende una mayor cantidad de canastas anotadas, en síntesis son esenciales dentro de la práctica deportiva (Acebo Calderón & Alcívar Molina, 2021).

Comprenden la utilización de metodologías específicas para enseñar las habilidades técnicas y tácticas clave en este deporte. Esta temática se centra en abordar diversos aspectos didácticos y metodológicos. Estos fundamentos constituyen la base fundamental para el desarrollo de jugadores competentes y el éxito del juego en la cancha (Taureaux, 2013).

Los fundamentos en el baloncesto hacen referencia al conjunto esencial de habilidades técnicas que cada jugador debe poseer a nivel individual para participar en este deporte. Estos elementos básicos incluyen el pase, el regate, el tiro y las tácticas defensivas. A partir de estos aspectos técnicos, se establece el juego colectivo y se derivan las demás acciones necesarias para completar el juego. Esto forma la base fundamental para un

rendimiento efectivo en el baloncesto y contribuye al éxito del equipo en la cancha (Castro Santillán & Gutiérrez Cruz, 2022).

Los fundamentos del baloncesto se refieren a las habilidades técnicas que constituyen la esencia del juego. Estas habilidades son vitales para que los jugadores puedan participar de manera eficaz en este deporte. Engloban aspectos en los movimientos y su aplicación práctica durante la competición (Orlandoni & Benavides, 2015).

Son las habilidades técnicas que forman parte de la táctica del juego. Implica el estudio, dominio, aplicación y perfeccionamiento de estas habilidades con el propósito de resolver tareas tácticas concretas durante el juego competitivo. Estos elementos técnicos son esenciales para el desarrollo de un jugador efectivo y contribuyen al éxito en la cancha (Orozco Cañas & Vera Rivera, 2012).

### **Clasificación**

Los principios técnicos del baloncesto engloban los desplazamientos y habilidades que un atleta de este deporte adquiere durante sus sesiones de entrenamiento. Estas destrezas se consideran fundamentales, ya que sustentan todo el juego. En una perspectiva rigurosa, se reducen a cuatro aspectos esenciales: el manejo del balón, la distribución, el lanzamiento y las tácticas defensivas (Castro Santillán & Gutiérrez Cruz, 2022).

Al mencionar "fundamentos", nos referimos a las habilidades técnicas esenciales que debemos dominar como jugadores a nivel individual para poder participar en esta disciplina deportiva. Estos son los pilares fundamentales del baloncesto: la distribución del balón, el regate, el lanzamiento y las tácticas defensivas (Castro Santillán & Gutiérrez Cruz, 2022)

A continuación, se describen los principales aspectos técnicos del baloncesto:

- El pase: Es la técnica utilizada para transferir la pelota entre jugadores del mismo equipo sin necesidad de botarla. Es una acción esencial en el juego, ya que un buen pase puede conducir a una canasta. Su objetivo es entregar el balón de manera efectiva al compañero y forma parte de los movimientos ofensivos (Chérrez Vintimilla, 2021).
- Los tiros o lanzamientos: Los tiros son aquellos movimientos en los que un jugador lanza la pelota con la intención de anotar en la canasta rival. Este aspecto esencial tanto en la parte técnica como táctica del ataque en el baloncesto, representa la fase final de una secuencia de acciones individuales o colectivas destinadas a realizar el lanzamiento en las mejores condiciones posibles. Los gestos técnicos y tácticos del juego se concentran en el instante del lanzamiento, y el objetivo del equipo atacante es convertir su técnica ofensiva en puntos (Chérrez Vintimilla, 2021).
- El drible o bote: Es uno de los pilares ofensivos más vitales en el baloncesto, donde un jugador se mueve con la pelota a lo largo de la cancha. Es considerado un recurso estratégico tanto en el ataque como en la defensa, por lo que es esencial que los

jugadores dominen el control del balón con ambas manos y comprendan cuándo y cómo utilizarlo. Consiste en rebotar el balón contra el suelo para que regrese a la mano del lanzador, pudiendo ejecutarlo de forma continua una o varias veces sin interrupción (Chérrez Vintimilla, 2021).

## **Importancia**

Se comprende que los fundamentos técnicos representan la herramienta principal de los destacados jugadores en el ámbito mundial. Estos fundamentos engloban un conjunto de procesos y modelos biomecánicos y anatómico-funcionales que subyacen en la ejecución de los movimientos deportivos con la máxima eficiencia. Al alcanzar el dominio de cada uno de estos fundamentos, como el pase, el regate, el tiro y los desplazamientos, se logra una concepción ideal basada en el conocimiento actual del baloncesto. Estos fundamentos técnicos son esenciales para alcanzar un alto nivel de rendimiento (Castro Santillán & Gutiérrez Cruz, 2022).

De acuerdo a Cando Brito K. J., et al., (2017) el desarrollo de buenos fundamentos técnicos del baloncesto es importante para desenvolverse óptimamente en cancha y marcar diferencias en la competencia, es decir son esenciales para incrementar el rendimiento de los deportistas en el campo de juego.

Los fundamentos técnicos del baloncesto son de vital importancia debido a que representan la base sólida sobre la cual se construye el rendimiento de un jugador en la cancha. Estas habilidades fundamentales, como el dribbling, el tiro, el pase y los movimientos defensivos, son esenciales para ejecutar jugadas efectivas y contribuir al juego colectivo del equipo. Dominar los fundamentos técnicos permite a los jugadores moverse con agilidad y precisión, lo que les otorga una ventaja competitiva al enfrentar a sus oponentes.

Según Orlandoni & Benavides (2015), la importancia de los fundamentos técnicos radica en su capacidad de ser enseñados de diversas maneras. Las sugerencias presentadas ofrecen diferentes opciones para su enseñanza:

- A través de ejercicios de desarrollo y mejora técnica, se realizan actividades que diversifican la habilidad, permitiendo un amplio dominio de la acción. Se enfatiza el trabajo más allá de la mera técnica. Estas prácticas no siempre son aplicables directamente durante el juego, pero su constante entrenamiento conlleva un gran dominio de las acciones.
- Integrando y conectando distintas técnicas es recomendable evitar trabajar cada técnica de forma aislada y, en su lugar, encadenarlas como se presentan en un partido real. Es importante tener en cuenta que los jugadores menos experimentados pueden tener menos facilidad para combinar movimiento. Cuanto más estable sea la secuencia, existirá menor dificultad.

- Abordándolo con máxima exigencia. Una vez que la técnica ha sido dominada, es aconsejable someterla a situaciones de máxima exigencia. El objetivo es que los recursos técnicos se muestren de manera excelente tanto al inicio del juego como en momentos de mayor presión.

### **2.2.2. Lanzamientos en baloncesto**

Como lo hace notar Wissel (2008) el lanzamiento es el fundamento más importante en el baloncesto, driblar, pasar, rebotar y defender son medios a través de los cuales se buscan aumentar las oportunidades de efectuar un lanzamiento, lo que podría dar a entender que es fundamental desarrollar una buena técnica de lanzamiento, tener destreza en este fundamento podría atenuar las debilidades que se puedan presentar en otros.

Tal como Salmerón Sánchez (2012) señala el lanzamiento es el medio de tipo técnico-táctico con más importancia en la práctica de este deporte en la ofensiva, convirtiéndose en la culminación de un conjunto de acciones motrices ya sean individuales o colectivas orientadas en mayor parte a lograr realizar el lanzamiento bajo las mejores condiciones posibles; las acciones técnicas y tácticas del deporte se enfocan al lanzamiento puesto que el objetivo de cualquier equipo que ataca es convertir sus ofensivas en canastas.

Perfeccionar una buena técnica de lanzamiento obligará al defensor a marcar de cerca, volviéndolo vulnerable ante una finta de ataque a canasta, si no se posee buena técnica de lanzamiento la defensa rival podrá anticiparse al pase o al drible además si el defensor rival no marca de cerca tendrá mayor disponibilidad para apoyar en defensa a otros compañeros, el éxito de un equipo dependerá en gran medida de la eficacia que puedan tener sus jugadores para lanzar efectivamente, un deportista que no sea buen lanzador deberá compensar esta falta con otras habilidades (Wissel, 2008).

De acuerdo a Wissel (2008) un buen lanzador tiene un estilo particular de tomar el balón y lo hace de forma fluida, aunque se podría pensar que es un talento innato, no es así, un buen lanzador no nace, se hace, en base a un arduo entrenamiento, todo aquel basquetbolista que posee una gran técnica que incluso pareciera ser automática en algún punto de su carrera fue un novato que llegó a alcanzar su gran nivel con esfuerzo y dedicación (pág. 32).

En el baloncesto se puede prescindir de distintos sistemas y habilidades, pero resulta imposible prescindir del lanzamiento, su importancia reside en la capacidad que tiene este fundamento de convertir una ofensiva en puntos para el equipo atacante, es la expresión que adquiere un doble sentido, por un lado demostrando la capacidad grupal de ataque y por otra parte la capacidad individual de cada jugador de anotar (Salmerón Sánchez, 2012).

Como se mencionó anteriormente, el lanzamiento es crucial para convertir una ofensiva en puntos para el equipo. Ahora es apropiado examinar los diversos tipos de tiros a canasta que utilizan los jugadores durante el juego. Los diferentes tipos de tiros, incluidos los tiros de media distancia, los tiros en suspensión y los tiros de tres puntos, tienen

características distintas y requieren técnicas únicas. Para maximizar la efectividad de cada tipo de tiro, los jugadores deben tener precisión, técnica y dominio. Comprender estos diferentes tipos de tiros a canasta nos permitirá analizar cómo el desarrollo de la mano lateral débil puede influir en la ejecución y la efectividad de cada uno de ellos, identificando áreas específicas que requieren entrenamiento.

- Tiro de media distancia: las piernas se encuentran semiflexionadas a nivel de la rodilla, de tal forma que se encuentran alineadas con la punta de los pies, el tronco se encuentra recto con una ligera inclinación hacia adelante, se coloca el balón aproximadamente a la altura de la frente, el codo del brazo de lanzamiento se ubica en dirección a la canasta en un ángulo de 90° (Salmerón Sánchez, 2012). Cuando un jugador de baloncesto está a una distancia intermedia entre la canasta y la línea de tres puntos, puede usar un tiro de media distancia como una opción estratégica. Cuando el defensor está cerca pero no lo suficiente como para bloquear el tiro, este tipo de tiro es efectivo. Esto permite al jugador aprovechar el espacio y tener un buen porcentaje de acierto. El tiro de media distancia también es útil en situaciones de juego en las que penetrar hacia la canasta o buscar un tiro de tres puntos no son opciones viables.
- Tiro en suspensión: se ejecuta realizando un salto con el objetivo de elevarse sobre el defensor, buscando generar un espacio vertical libre, se divide en 3 etapas: salto vertical, máxima altura y lanzamiento, se finaliza el lanzamiento de tal forma que el balón abandona la mano pasando por los dedos índice y medio (Salmerón Sánchez, 2012). Si el defensor está cerca y el jugador necesita evitar el bloqueo o la alteración del lanzamiento, el tiro en suspensión es especialmente útil. Además, este tipo de tiro permite un mayor control y precisión en el tiro, lo que aumenta las posibilidades de éxito.
- Tiro de 3 puntos: Se realiza ubicándose detrás de la línea de 3 puntos, en este tipo de lanzamiento se vuelve especialmente necesario tener en cuenta la técnica, secuencia y ritmo adecuados (Wissel, 2008). Para superar la defensa del oponente, el jugador debe lanzar el balón con un arco alto desde una posición elevada. Este tipo de tiro es efectivo porque suma tres puntos en lugar de los dos que se obtienen en un tiro de media distancia. El tiro de tres puntos tiene el potencial de cambiar el curso de un juego porque una serie de estos tiros bien ejecutados puede generar una ventaja significativa en el marcador. Además, este tipo de tiro hace que la defensa se expanda y ocupe más territorio, lo que permite otras jugadas y estrategias ofensivas.

Para concluir, el lanzamiento en el baloncesto tiene un rol fundamental en el juego la efectividad en este rubro determinará el resultado del partido, las variantes del lanzamiento ofrecen alternativas estratégicas adaptadas a diferentes situaciones de juego, alcanzar una buena ejecución técnica incrementará la destreza individual del deportista y la efectividad ofensiva del equipo en general, esta variedad de lanzamientos obligará al equipo rival a estar en constante cambio del sistema defensivo lo que puede provocar que se generen espacios que sean aprovechados en favor del equipo atacante: En resumen, entender y perfeccionar la técnica de lanzamiento incrementa las posibilidades de éxito del equipo.

### 2.2.3 Efectividad en lanzamientos a canasta

Según Claramunt Aguayo & Balagué Serre (2010) se entiende por efectividad en lanzamientos a canasta a la habilidad que tiene el deportista para encestar el balón y que viene dada por el porcentaje de aciertos en una cantidad determinada de lanzamientos.

En palabras de Ibañez, et al., (2009) la efectividad de lanzamientos a canasta hace referencia a la capacidad que puede tener un jugador para anotar puntos en sus lanzamientos a canasta, que resulta un parámetro muy importante en este deporte, pues, los puntos anotados serán los que definan al ganador del encuentro. Suele ser medida de distintas maneras, ya sea registrando el porcentaje de tiros anotados o los puntos anotados por minuto de juego, en el ámbito deportivo tanto jugadores como entrenadores emplean esta cifra para cuantificar el rendimiento de un deportista en la competencia y a fin de identificar que áreas se necesitan trabajar para aumentar esta medida.

La técnica de lanzamiento, posición del cuerpo, distancia, el cansancio o la presión del encuentro son varios de los factores que pueden incidir el porcentaje de aciertos en el tiro a canasta, generalmente el entrenamiento y la práctica focalizada de la técnica de tiro y otros aspectos relacionados con el juego pueden incrementar la efectividad del deportista (López Díaz, et al., 2015).

En la investigación realizada por Ibañez, et al., (2009) se mencionan también una serie de factores que podrían incidir en la efectividad de tiros a canasta:

- Distancia de lanzamiento: los lanzamientos más próximos a canasta suelen ser relativamente más fáciles de anotar que aquellos desde una distancia mayor.
- Presión defensiva: la defensa rival puede dificultar ejecutar un buen lanzamiento, reduciendo la efectividad del mismo.
- Posición del jugador: si el deportista se encuentra en una posición favorable de la cancha, es decir en un ángulo favorable, su efectividad puede ser mayor.
- Técnica: haber desarrollado una técnica depurada, con buena posición corporal y buena mecánica de lanzamiento incrementa la efectividad de tiros a canasta.
- Fatiga: el cansancio puede ser un factor adverso, jugadores fatigados suelen tener menor efectividad en sus lanzamientos.
- Acción previa al lanzamiento: la recepción del balón, posición corporal y la manera en que arma el lanzamiento podrían influir en la efectividad del lanzamiento.

La importancia de la efectividad en tiro a canasta radica en la capacidad que posee de demostrar la habilidad que tiene un jugador para anotar puntos y contribuir en el éxito del equipo. Un deportista con alta efectividad en tiros en canasta es muy valioso para el equipo, es desequilibrante a la hora de definir un encuentro, la efectividad en tiros a canasta es una estadística imprescindible para medir el rendimiento deportivo es por esto que incrementar

la efectividad en tiros a canasta debería ser un objetivo primordial de todo conjunto (Morales Toapanta, et al., 2018).

En síntesis, la capacidad de un jugador o equipo para convertir sus lanzamientos a canasta en puntos se conoce como efectividad en tiros a canasta en baloncesto. Es esencial para tener éxito en el juego porque influye directamente en el resultado final de cada partido. Un alto nivel de efectividad en tiros a canasta significa que es más probable obtener ventaja en el marcador y ganar.

Los jugadores deben mejorar sus habilidades técnicas como el lanzamiento, el manejo del balón y la coordinación para tener éxito en tiros a canasta. Durante el juego, la toma de decisiones tácticas y estratégicas es esencial para elegir los mejores momentos y posiciones para ejecutar los tiros.

En conclusión, la efectividad en los tiros a canasta es crucial en el baloncesto porque afecta el rendimiento del equipo y el logro de resultados positivos. La combinación de habilidades técnicas y decisiones tácticas inteligentes contribuye a alcanzar el objetivo principal del juego: anotar más puntos que el equipo rival y obtener la victoria, lo que resulta en un alto nivel de efectividad.

## CAPÍTULO III.

### METODOLOGIA.

#### 3.1. Tipo de Investigación.

- **Investigación Exploratoria**

La investigación exploratoria se caracteriza por estudiar problemas o fenómenos de los cuales aún no se posee una gran cantidad de información, se busca analizar dicha problemática bajo una nueva perspectiva (Alvarez Risco, 2020).

La investigación realizada se enmarca dentro de la categoría de investigación exploratoria, este tipo de investigación busca comprender y familiarizarse con un fenómeno particular, en este caso, el efecto del desarrollo de la mano lateral débil en la efectividad de los tiros a canasta en el baloncesto.

Este tipo de investigación es especialmente adecuado en situaciones donde existe un conocimiento limitado o fragmentado sobre el tema de estudio. En esta investigación, se ha optado por un enfoque exploratorio debido a que el tema del desarrollo de la mano lateral débil y su influencia en la efectividad de los tiros a canasta en jugadores de baloncesto carece de investigaciones exhaustivas previas.

A través de la investigación exploratoria, se buscó obtener una comprensión más profunda de esta, identificar patrones y sentar las bases para futuras investigaciones más detalladas. Este enfoque permitió explorar nuevas perspectivas y generar resultados que podrían guiar investigaciones futuras en este campo.

#### 3.2. Diseño de Investigación.

- **Diseño de Investigación Transversal**

Una investigación con diseño transversal permite la recolección de datos en un punto específico de la investigación para en base a esto proceder con el análisis de los datos (Calderón Saldaña, 2018).

El diseño de investigación seleccionado para este estudio es el diseño transversal, también conocido como diseño de corte transversal. En un diseño transversal, los datos se recopilan en un solo punto en el tiempo con el propósito de analizar y describir las relaciones existentes entre las variables en ese momento específico. Este enfoque es útil para obtener una perspectiva actual de una situación o fenómeno en un momento determinado.

En el contexto de este trabajo, se optó por el diseño transversal debido a la naturaleza específica de la investigación y los objetivos establecidos. La relación entre el desarrollo de la mano lateral débil y la efectividad de los tiros a canasta se evaluó en un único período de tiempo. El objetivo no era investigar cambios longitudinales o evolutivos a lo largo del tiempo, sino examinar la asociación existente entre estas variables en un momento específico. Dado que el estudio se centró en analizar la efectividad de los tiros a canasta y su relación con el desarrollo de la mano lateral débil en el baloncesto en un punto en el tiempo, el diseño transversal fue la elección más adecuada para abordar esta investigación de manera eficiente y precisa.

### **3.3. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.**

#### **3.3.1. Técnica de Recolección de Datos**

La técnica de recolección de datos empleada en este estudio fue la observación, una herramienta fundamental en la investigación cualitativa y cuantitativa. La observación implica la recopilación sistemática y directa de información a través de la visualización y registro de eventos, comportamientos o fenómenos relevantes para la investigación. En este caso, la observación se enfocó en evaluar la efectividad de los lanzamientos en el baloncesto, específicamente los lanzamientos realizados fuera de la zona de tiro libre.

Durante el proceso de observación, se llevaron a cabo tres rondas de lanzamientos, donde cada participante realizó 10 lanzamientos en cada ronda. El objetivo primordial de esta técnica era capturar de manera precisa y objetiva los aciertos obtenidos por cada deportista en cada una de las rondas de lanzamiento. La observación permitió registrar datos en tiempo real, lo que brindó una visión detallada de la ejecución de los lanzamientos y la efectividad de los jugadores.

La observación es valiosa ya que proporciona datos concretos y directos sobre el comportamiento de los participantes en situaciones reales. Esto permite una comprensión más profunda de cómo se desempeñan en el campo y cómo las variables estudiadas influyen en su rendimiento. Al registrar los resultados de manera sistemática, se pudo analizar posteriormente la evolución de la efectividad de tiros a canasta en ambos grupos a lo largo de las rondas de lanzamientos.

En resumen, la técnica de observación utilizada en este estudio fue esencial para obtener datos precisos y objetivos sobre la efectividad de los lanzamientos en el baloncesto. A través de la observación directa de los participantes durante las rondas de lanzamientos, se logró recopilar información detallada que permitió analizar la relación entre el desarrollo de la mano lateral débil y la efectividad de los tiros a canasta.

### **3.3.2. Instrumento de Recolección de Datos**

El instrumento de recolección de datos utilizado en este estudio fue una ficha de observación de la efectividad de los lanzamientos en el baloncesto. Esta ficha de observación fue diseñada específicamente para registrar los resultados de los lanzamientos ejecutados por los deportistas durante las tres rondas de lanzamientos realizadas desde fuera de la zona de tiro libre.

La ficha de observación se centró en recopilar información detallada sobre los aciertos y no aciertos obtenidos por cada deportista en cada una de las rondas de lanzamiento. Para cada lanzamiento, se registró de manera precisa si la pelota entró en la canasta (acierto) o si no entró (no acierto). Estos registros permitieron obtener un recuento claro y objetivo de los resultados de los lanzamientos en cada ronda.

Posteriormente, con los datos recopilados en la ficha de observación, se calculó el porcentaje de efectividad de los lanzamientos para cada deportista en cada ronda. Este porcentaje se obtuvo dividiendo el número de aciertos entre el total de lanzamientos y multiplicando por 100. Esta información brindó una medida cuantitativa de la habilidad de cada jugador para encestar tiros a canasta desde fuera de la zona de tiro libre.

La ficha de observación resultó ser una herramienta esencial para capturar información en tiempo real durante la ejecución de los lanzamientos. Su diseño permitió un registro sistemático y detallado de los resultados de los participantes en cada ronda de lanzamientos. Al utilizar esta ficha, se aseguró que la recopilación de datos fuera objetiva y consistente, lo que fortaleció la validez y confiabilidad de los resultados obtenidos.

En síntesis, la ficha de observación de la efectividad de los lanzamientos desempeñó un papel crucial en la recopilación de datos en este estudio. Esta herramienta permitió registrar de manera precisa los aciertos y no aciertos de los deportistas en las tres rondas de lanzamientos, lo que a su vez facilitó el cálculo del porcentaje de efectividad.

### **3.4. Población de Estudio y Tamaño de Muestra.**

- **Población**

La población definida para este trabajo de investigación es de 100 deportistas pertenecientes a los representativos de baloncesto de la Unidad Educativa “San Felipe Neri”, que se componen de la siguiente manera:

- U12 Escolar Masculino: 14 deportistas.
- U12 Escolar Femenino: 14 deportistas.
- U15 Tercera Categoría Masculino: 12 deportistas.
- U15 Tercera Categoría Femenino: 12 deportistas
- U16 Segunda Categoría Masculino: 12 deportistas
- U16 Segunda Categoría Femenino: 12 deportistas

- U18 Primera Categoría Masculino: 12 deportistas
- U18 Primera Categoría Femenino: 12 deportistas

- **Muestra**

La muestra utilizada en este estudio, compuesta por 14 jugadores de la categoría U12 Escolar Masculino de la Unidad Educativa San Felipe Neri, fue seleccionada mediante un muestreo intencional, también conocido como muestreo por juicio.

En este enfoque, se eligieron deliberadamente los participantes que cumplieran con ciertas características específicas relacionadas con la variable de estudio. En este caso, se tomó una decisión consciente de seleccionar a los 7 participantes con la mayor efectividad en los tiros a canasta para conformar el grupo control, mientras que los 7 participantes con la menor efectividad en los tiros a canasta fueron seleccionados para conformar el grupo experimental.

Esta estrategia de muestreo intencional se adoptó debido a la necesidad de obtener grupos de muestra que representaran extremos en términos de efectividad en los tiros a canasta. Al seleccionar participantes con estas características específicas, se buscaba analizar de manera más enfocada la relación entre el desarrollo de la mano lateral débil y la efectividad en los tiros. Aunque el muestreo intencional puede limitar la generalización de los resultados a una población más amplia, en este contexto permitió un análisis detenido y relevante de la variable en estudio. Esta estrategia de selección de muestra proporcionó la oportunidad de evaluar la influencia de la variable independiente en los extremos de la variable dependiente, contribuyendo a la comprensión específica del fenómeno en cuestión.

### **3.5. Métodos de Análisis, y Procesamiento de Datos.**

En esta investigación se han recopilado datos del tipo cuantitativo con respecto a la efectividad de tiros a canasta de los jugadores de baloncesto de la categoría sub 12 infantil de la Unidad Educativa “San Felipe Neri”. Para medir la efectividad de tiros a canasta se llevó a cabo una prueba de lanzamientos fuera de la zona de tiro libre desde la cual los participantes ejecutaron 3 rondas de 10 lanzamientos cada una. Cada enceste fue anotado, al finalizar se le asignó un valor numérico/porcentual que representa la efectividad de cada deportista en tiros a canasta.

Luego de recopilar los datos, se los organizó y codificó en una hoja de cálculo utilizando el software Microsoft Excel, se verificó la precisión de los datos a través de una revisión exhaustiva con la finalidad de corregir posibles errores o inconsistencias, las pruebas estadísticas incluyendo el cálculo de la media y desviación estándar para los porcentajes de efectividad de tiros a canasta de los dos grupos fueron realizadas utilizando esta herramienta.

Asimismo, se utilizó el software estadístico SPSS para analizar la efectividad de los tiros a canasta, se aplicaron técnicas estadísticas de comparación de promedios. Se utilizó la

prueba t de Student para determinar si existen diferencias significativas entre el rendimiento de los jugadores que recibieron el programa de desarrollo de la mano lateral débil y aquellos que no recibieron la intervención. Se estableció un nivel de significancia del 95% para todas las pruebas estadísticas.

## CAPÍTULO IV.

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

#### 4.1. Resultados.

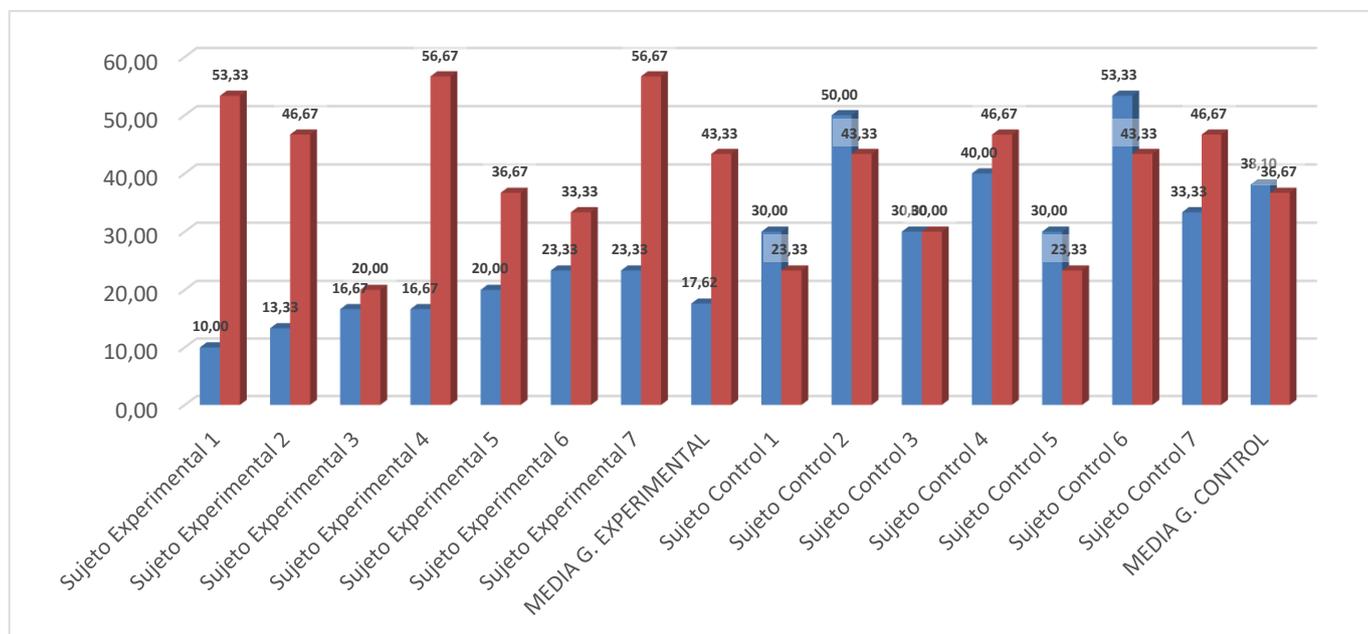
**Tabla 1. Resultados Pre y Post Intervención**

GRUPO EXPERIMENTAL			GRUPO CONTROL		
Participantes	PRE	POST	Participantes	PRE	POST
Sujeto Experimental 1	10%	53,33%	Sujeto Control 1	30%	23,33%
Sujeto Experimental 2	13,33%	46,67%	Sujeto Control 2	50%	43,33%
Sujeto Experimental 3	16,67%	20%	Sujeto Control 3	30%	30%
Sujeto Experimental 4	16,67%	56,67%	Sujeto Control 4	40%	46,67%
Sujeto Experimental 5	20%	36,67%	Sujeto Control 5	30%	23,33%
Sujeto Experimental 6	23,33%	33,33%	Sujeto Control 6	53,33%	43,33%
Sujeto Experimental 7	23,33%	56,67%	Sujeto Control 7	33,33%	46,67%
<b>MEDIA G. EXPERIMENTAL</b>	<b>17,62%</b>	<b>43,33%</b>	<b>MEDIA G. CONTROL</b>	<b>38,10%</b>	<b>36,67%</b>

**Fuente:** Datos Procesados en Microsoft Excel

**Realizado por:** Cristhian Cujano

**Gráfico 1. Resultados Pre y Post Intervención**



**Fuente:** Datos Procesados en Microsoft Excel

**Realizado por:** Cristhian Cujano

**Interpretación de datos:** Se puede observar un análisis gráfico comparativo de los resultados obtenidos tanto por el grupo experimental como por el grupo control antes y después de la intervención realizada, mismo que evidencia un incremento en los resultados

obtenidos por el grupo experimental que en primera instancia obtuvo una media del 17,62%, una vez aplicado el plan de entrenamiento esta media se incrementó al 43,33%, el grupo

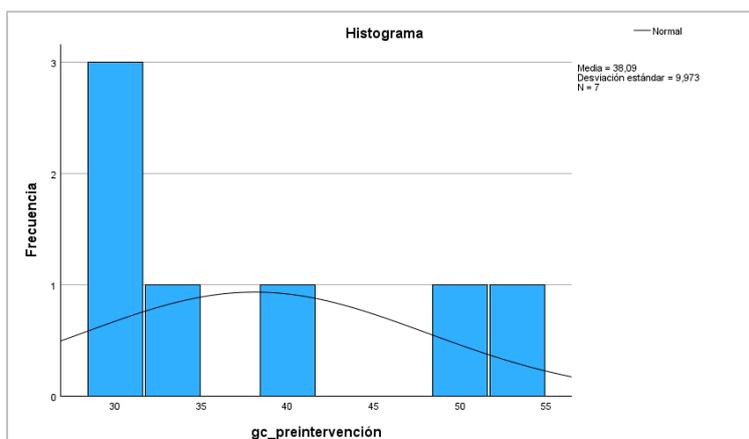
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
gc_preintervención	0,255	7	0,187	0,812	7	0,053
gc_postintervención	0,304	7	0,049	0,801	7	0,042

**Fuente:** Datos procesados en IBM SPSS Statistics

**Realizado por:** Cristhian Cujano  
control inicio con una media de 38,10% y finalizó con una media de 36,67%.

**Tabla 2. Prueba de Normalidad-Grupo Control**

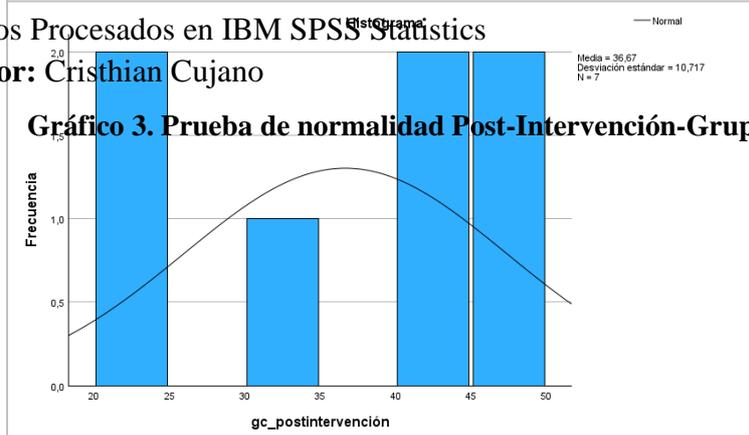
**Gráfico 2. Prueba de normalidad Pre Intervención-Grupo Control**



**Fuente:** Datos Procesados en IBM SPSS Statistics

**Realizado por:** Cristhian Cujano

**Gráfico 3. Prueba de normalidad Post-Intervención-Grupo Control**



**Fuente:** Datos Procesados en IBM SPSS Statistics

**Realizado por:** Cristhian Cujano

**Interpretación de datos:** Mediante la prueba de normalidad Shapiro-Wilk para muestras menores a 50, realizada al grupo control se obtuvo un resultado de 0,05 lo que nos indica

que los datos del grupo control no siguen una distribución normal, para realizar la comparación pre y post intervención se usará una Prueba de Wilcoxon.

**Tabla 3. Prueba de Wilcoxon**

<b>Resumen de contrastes de hipótesis</b>			
Hipótesis nula	Prueba	Sig. <sup>a,b</sup>	Decisión
1 La mediana de diferencias entre gc_preintervención y gc_postintervención es igual a 0.	Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras relacionadas	0,666	Conserve la hipótesis nula.

a. El nivel de significación es de ,050.

b. Se muestra la significancia asintótica.

**Fuente:** Datos Procesados en IBM SPSS Statistics

**Realizado por:** Cristhian Cujano

**Interpretación de datos:** a través de una prueba no paramétrica de Wilcoxon se realizó la comparación de los resultados obtenidos por el grupo control antes y después de la intervención, mismos que indican una significancia mayor al 0.05 (0.666) por lo cual sus resultados no han variado estadísticamente, al ser un grupo de control no se aplicó el plan de entrenamiento y sus resultados se mantuvieron en un rango promedio durante el período de la intervención.

**Tabla 4. Prueba de Normalidad-Grupo Experimental**

<b>Pruebas de normalidad</b>						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
ge_preintervención	0,160	7	,200*	0,935	7	0,590
ge_postintervención	0,193	7	,200*	0,901	7	0,338

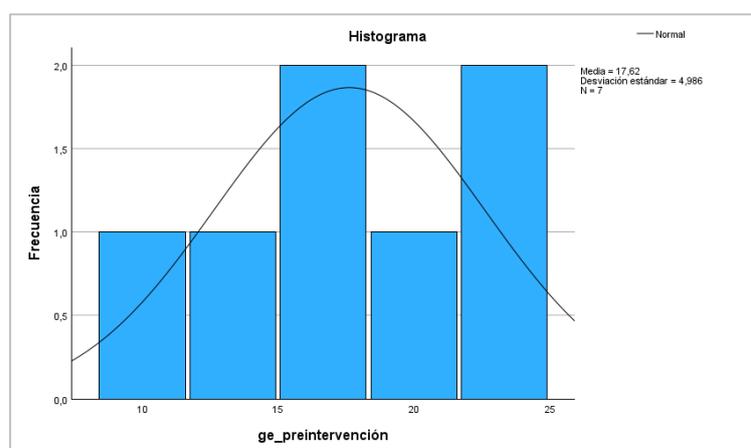
\*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

**Fuente:** Datos Procesados en IBM SPSS Statistics

**Realizado por:** Cristhian Cujano

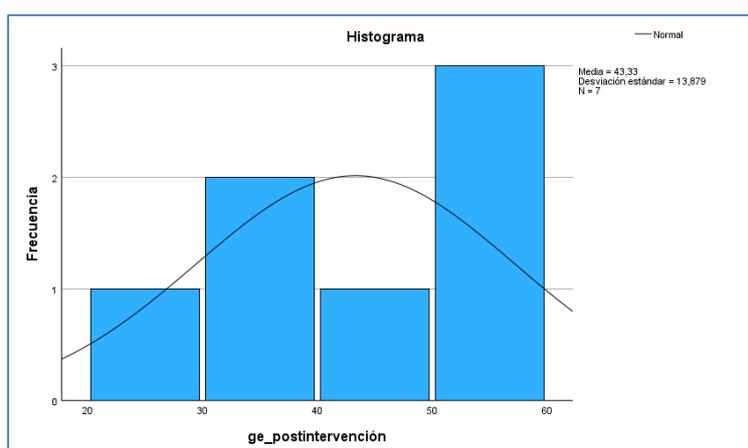
**Gráfico 4. Prueba de normalidad Pre Intervención-Grupo Experimental**



**Fuente:** Datos Procesados en IBM SPSS Statistics

**Realizado por:** Cristhian Cujano

**Gráfico 5. Prueba de normalidad Post Intervención-Grupo Experimental**



**Fuente:** Datos Procesados en IBM SPSS Statistics

**Realizado por:** Cristhian Cujano

**Interpretación de datos:** La prueba de normalidad Shapiro Wilk efectuada a los resultados obtenidos por el grupo experimental en la pre y post intervención señalan que la distribución de los datos no es normal, sin embargo, se aplicará una prueba T de Student para determinar si la incidencia del programa de entrenamiento fue significativa para este grupo.

**Tabla 5. Prueba T de Student**

	Prueba de muestras emparejadas								
	Media	Diferencias emparejadas				t	gl	Significación	
		Desv. estándar	Media de error	95% de intervalo de				P de un factor	P de dos factores
			Inferior	Superior					
ge_preintervención - ge_postintervención	-25,716	15,602	5,897	-40,145	-11,286	-4,361	6	0,002	0,005

**Fuente:** Datos Procesados en IBM SPSS Statistics

**Realizado por:** Cristhian Cujano

**Interpretación de datos:** Los resultados del análisis realizado en SPSS en una prueba de muestras emparejadas o prueba T, dan un p valor de  $0,00 < 0,05$  lo que indica que los resultados de la intervención en el grupo control fueron muy significativos, es decir el modelo de desarrollo de la mano lateral débil incidió significativamente sobre la efectividad de tiros a canasta del grupo experimental.

## 4.2. Discusión.

En la investigación realizada por Llorente Reyes (2014) se realizó una evaluación previa a la aplicación de un programa de ejercicios en la cual solamente un deportista de 10 evaluados podía ser considerado “efectivo” es decir el 10% en los lanzamientos de media distancia, sin embargo, luego de la ejecución del plan 6 de los 10 deportistas (60%) tenían esa valoración, los resultados fueron evaluados con una prueba no paramétrica de Wilcoxon y se encontro diferencias significativas entre los resultados de la pre y post evaluación.

En cuanto a la presente investigación los resultados obtenidos presentan una perspectiva reveladora acerca de la incidencia del programa de desarrollo de la mano lateral débil en la efectividad de tiros a canasta en jugadores de baloncesto de la categoría U12 Escolar de la Unidad Educativa San Felipe Neri.

En primer lugar, se evidenció una diferencia significativa en la efectividad de tiros a canasta entre el grupo experimental, quienes recibirían la intervención del programa de desarrollo de la mano lateral débil, y el grupo control, aquellos que no recibieron la misma. Antes de la intervención, el grupo experimental promedió una efectividad de apenas 17,62% en tiros a canasta, por otro lado, el grupo de control mostró un resultado ligeramente más elevado de 38,10%. Los resultados iniciales demuestran una clara desventaja en la efectividad de tiros a canasta para el grupo experimental.

Sin embargo, posterior a la intervención, los resultados evidenciaron un cambio significativo en la efectividad de tiros a canasta en el grupo experimental: Los deportistas que formaron parte del programa de desarrollo de la mano lateral débil experimentaron un incremento significativo en su efectividad, alcanzando un promedio de 43,33%, este aumento del 25,71% representa un cambio notorio en su habilidad para encestar lanzamientos, sugiriendo que el programa de intervención ha tenido un impacto positivo en la mejora de su capacidad de lanzamiento.

Con la finalidad de validar estadísticamente los resultados de la intervención se realizó una prueba de muestras emparejadas o T de Student realizada en el grupo control en la cual se obtuvo una valoración para p de  $0,00 < 0,05$  lo que indica que la intervención realizada tuvo un impacto positivo y muy significativo sobre la efectividad de tiros a canasta del grupo control con un 95% de confiabilidad.

Estos hallazgos sugieren que el programa de desarrollo de la manera lateral débil ha tenido un efecto positivo y significativo en la efectividad de tiros a canasta de los jugadores de baloncesto de la categoría sub 12 infantil. El entrenamiento y fortalecimiento de la mano no dominante parecen haber influenciado positivamente en la capacidad de los deportistas para encestar los tiros a canasta, lo que podría entenderse como un mejor rendimiento en el terreno de juego.

En conclusión, los resultados de esta investigación respaldan la relevancia y eficacia del programa de desarrollo de la mano lateral débil en la mejora de la efectividad de tiros a canasta en jugadores de baloncesto de la categoría sub 12 infantil. Estos hallazgos tienen implicaciones prácticas para entrenadores y deportistas, ya que enfatizan la importancia la importancia de entrenar ambas manos para mejorar el rendimiento en general.

## CAPÍTULO V.

### CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES.

#### 5.1. Conclusiones.

- Se concluye que, al evaluar la efectividad de los tiros a canasta, es evidente cómo el desarrollo de la mano lateral débil incide directamente en el desempeño general de los deportistas.
- Se concluye que, la ejecución exitosa del programa de fortalecimiento de la mano lateral débil se tradujo en mejoras notables en el desempeño de los jugadores en el baloncesto. Los resultados subrayan la efectividad de enfoques específicos en la formación deportiva.
- Se concluye que, la comparación entre los resultados previos y posteriores a la implementación del programa, respaldada por una prueba T de Student con un nivel de significancia de  $0,00 < 0,05$ , revela la influencia positiva de este en el desarrollo de la mano lateral débil y la efectividad de los tiros a canasta con un 95% de confiabilidad.

#### 5.2. Recomendaciones.

- Se recomienda que los programas de entrenamiento integren ejercicios específicos para fortalecer esta mano. Esto contribuirá a optimizar la precisión de los tiros a canasta y el rendimiento global de los deportistas.
- Se recomienda que los entrenadores y formadores adopten enfoques personalizados para identificar y abordar las debilidades individuales de los jugadores. Esto permitirá un desarrollo equilibrado de habilidades y una mejora más significativa en el rendimiento en los tiros a canasta.
- Se recomienda la utilización de análisis comparativos, como los realizados en este estudio, que contrastan resultados antes y después de una intervención. Estas comparaciones no solo brindan al investigador una valiosa visión de la efectividad de su enfoque, sino que también permiten validar de manera estadística la eficacia de la intervención para optimizar el rendimiento deportivo en beneficio de los deportistas.

## **CAPÍTULO VI.**

### **PROPUESTA.**

#### **Propuesta.**

Modelo de desarrollo de mano lateral débil enfocado en elevar la efectividad de tiros a canasta.

#### **6.1. Introducción**

El presente modelo de desarrollo de la mano lateral débil es un plan de entrenamiento enfocado en el fortalecimiento de la mano no dominante de jugadores de baloncesto, el propósito de este programa es el desarrollo de las habilidades y fundamentos del baloncesto a través de un plan integral que permita a los atletas alcanzar niveles óptimos encaminados a incrementar la efectividad del tiro a canasta.

El baloncesto es un deporte de conjunto en el cual participan dos equipos de cinco deportistas cada uno, el objetivo principal del deporte es encestar el balón en la canasta rival para lo cual es necesario poseer un conjunto de habilidades ofensivas y defensivas que le permitan mantener la posición del balón y convertirla en puntos para su equipo, pues al final del encuentro el conjunto que haya alcanzado la mayor cantidad de puntos será declarado vencedor.

Con la implementación de esta propuesta se busca potenciar las habilidades del deportista en el terreno de juego, las diferentes rutinas de ejercicios aquí presentadas están enfocadas en entrenar la mano débil del deportista a fin de buscar una mejora significativa en las destrezas del baloncesto, pero principalmente en su efectividad de tiros a canasta.

El baloncesto es un deporte ampliamente difundido alrededor del mundo, la literatura científica existente hasta el momento tiene brechas a la hora de promover un equilibrio en el manejo de ambas manos, por lo cual resulta importante buscar alternativas que permitan desarrollar esta habilidad en los deportistas, es un medio eficaz que permitirá al atleta conseguir mejoras sustanciales en su rendimiento durante los encuentros deportivos.

## **6.2. Objetivos.**

### **6.2.1. Objetivo General.**

Incrementar el nivel de efectividad de tiros a canasta, mediante la ejecución de una serie de ejercicios diseñados para el desarrollo de la mano lateral débil del deportista para alcanzar mejoras significativas en su rendimiento.

### **6.2.2. Objetivos Específicos.**

- Mejorar la precisión del tiro con la mano lateral débil a través de ejercicios específicos enfocados en la técnica y coordinación.
- Incrementar la confianza y la destreza en el uso de la mano lateral débil.
- Lograr un equilibrio en el rendimiento entre la mano dominante y la mano lateral débil, mediante practica constante y ejercicios progresivos.

## **6.3. Justificación de la Propuesta.**

El objetivo del programa de entrenamiento "Modelo de Desarrollo de la Mano Lateral Débil en Baloncesto" es mejorar las habilidades técnicas de los jugadores y mejorar la eficacia de sus tiros a canasta. Se busca brindar a los deportistas las herramientas necesarias para mejorar significativamente su rendimiento en los partidos al enfocarnos en el desarrollo de la mano lateral débil.

La ejecución de ejercicios diseñados específicamente para fortalecer la coordinación, fuerza y confianza en la mano no dominante permitirá a los jugadores mejorar la precisión de sus tiros a canasta. A través de la práctica constante, los deportistas adquirirán una mayor consistencia en sus lanzamientos, lo que se traducirá en un aumento en la cantidad de puntos anotados.

El impacto en la confianza y la autoestima de los jugadores es otro aspecto importante de la justificación de esta propuesta. Se sentirán más seguros y motivados para enfrentar desafíos dentro del campo a medida que desarrollen su mano lateral débil y mejoren su rendimiento. Su confianza se extenderá a otros aspectos de sus vidas y mejorará su mentalidad y actitud en general.

En síntesis, se argumenta que el "Modelo de Desarrollo de la Mano Lateral Débil en Baloncesto" es una estrategia efectiva para mejorar la habilidad de los jugadores en lanzar tiros a canasta. Se busca mejorar la precisión, la versatilidad y la confianza en el juego mediante el enfoque en el desarrollo de la mano lateral débil. Esto resultará en un mejor desempeño general durante los partidos. Además, esta propuesta ayuda a los jugadores a desarrollarse y empoderarse, lo que les permitirá alcanzar su máximo potencial tanto dentro como fuera del campo de baloncesto.

#### **6.4. Descripción de la propuesta.**

El programa de entrenamiento actual, llamado; Modelo de Desarrollo de la Mano Lateral Débil en Baloncesto, tiene como objetivo mejorar las habilidades básicas de los jugadores de baloncesto enfocándose en el desarrollo de su mano lateral débil. El objetivo principal de esta propuesta es mejorar la efectividad de los tiros a canasta mediante una serie de ejercicios cuidadosamente planificados que mejorarán significativamente el rendimiento de los deportistas.

Los participantes recibieron un entrenamiento intensivo durante 12 semanas que incluye una variedad de ejercicios especializados para mejorar la coordinación, la fuerza y la confianza en su mano no dominante. Los ejercicios iniciales se centrarán en el desarrollo básico de la mano lateral débil, antes de pasar a técnicas más complejas y difíciles.

El programa incluyó una combinación de ejercicios de dribbling, lanzamiento y pase, adaptados específicamente para mejorar la destreza en la mano lateral débil de cada jugador. Se prestará especial atención a la corrección de la técnica, promoviendo la ejecución adecuada y efectiva de los movimientos.

Se brindó una retroalimentación constante e individualizada a lo largo del programa para garantizar que cada participante alcance su máximo potencial y supere sus propios límites. Los jugadores recibirán apoyo y motivación en un entorno donde se sentirán empoderados para enfrentar obstáculos y seguir avanzando como atletas.

El enfoque en el desarrollo de la mano lateral débil aumentará la versatilidad de los jugadores, además de mejorar las habilidades técnicas y la precisión de los tiros a canasta. Al mejorar su habilidad con su mano no dominante, los deportistas serán más capaces de sortear defensas y realizar tiros desde una variedad de posiciones en la cancha, volviéndose más impredecibles y difíciles de defender.

En última instancia, este programa no solo busca mejorar el rendimiento del baloncesto, sino también ayudar a los jugadores a desarrollarse a sí mismos y empoderarse. A medida que desarrollen confianza y habilidades en su mano lateral débil, su autoestima y mentalidad cambiarán, lo que tendrá un efecto positivo en todas las áreas de sus vidas.

En síntesis, el Modelo de Desarrollo de la Mano Lateral Débil en Baloncesto es una propuesta integral y enfocada que busca mejorar la eficacia de los tiros a canasta de los jugadores al fortalecer su mano no dominante. Los participantes alcanzarán un mayor nivel de rendimiento en el baloncesto y experimentarán un crecimiento personal y una mayor confianza en sí mismos a través de una metodología progresiva y un apoyo constante.

## **6.5. Metodología.**

Antes de comenzar el entrenamiento, se lleva a cabo una prueba de observación para cuantificar la efectividad de los deportistas en tiros a canasta, misma que consiste en realizar treinta lanzamientos desde la zona de tiro libre en tres rondas. Los resultados de esta prueba se utilizarán como base para establecer objetivos para cada jugador y monitorear su progreso durante las 12 semanas.

Se ha diseñado un programa de entrenamiento de 12 semanas enfocado en mejorar el dribbling, el pase y el lanzamiento de los deportistas con especial énfasis en el desarrollo de la mano lateral débil en función de los resultados de la observación inicial. Se organizarán los ejercicios de manera gradual, desde los más sencillos hasta los más complejos, según el progreso del plan.

El programa de entrenamiento se lleva a cabo con una frecuencia de 3 sesiones semanales los días martes, miércoles y jueves. Cada sesión dura una hora y veinte minutos, lo que equivale a un total de 240 minutos de entrenamiento por semana. Esta estructura proporciona el tiempo necesario para concentrarse en los distintos aspectos del juego y permite que el tiempo de entrenamiento se distribuya de manera adecuada.

Cada sesión de entrenamiento se enfoca en mejorar el dribbling, el pase y el lanzamiento, con énfasis en la mano lateral débil. Se utilizan ejercicios únicos y diversos que se ajustarán a las necesidades y habilidades de cada jugador. El objetivo es mejorar la técnica, la precisión y la rapidez de los movimientos.

Se debe llevar a cabo un seguimiento cercano del progreso de cada deportista durante el desarrollo del programa. Se proporciona a los participantes retroalimentación constante para corregir posibles errores técnicos y motivar a los jugadores a lograr sus propios objetivos.

La metodología del programa es flexible y adaptable, lo que permite modificarlo de acuerdo a las necesidades del entrenador, los deportistas, el equipo o los objetivos específicos que se busquen alcanzar. Se permiten ajustes y modificaciones para maximizar el progreso de cada jugador durante el entrenamiento en función de los avances y dificultades que surjan. Esta estructura versátil garantiza que el programa se adapte de manera efectiva a las características y objetivos únicos de cada participante, lo que promueve un desarrollo técnico y personal óptimo.

## 6.6. Planificación.

### 6.6.1. Planificación Mensual.

Mes	1er Mes				2do Mes				3er Mes			
N° Semana	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12
<b>Tareas Programadas</b>												
<b>Evaluación</b>	X											X
<b>Drible</b>	X			X				X				
<b>Pase</b>		X				X				X		
<b>Lanzamiento</b>			X		X		X		X		X	

## 6.6.2. Planificación Semanal.

Semana #1		
<b>Destreza a Entrenar</b>	Dribbling básico con mano lateral débil	
<b>Objetivo/s:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer un punto de referencia para el nivel actual de habilidad en el dribbling con la mano lateral débil.</li> <li>• Utilizar la mano lateral débil para mejorar la destreza en el control del balón.</li> </ul>	
Martes	Miércoles	Jueves
<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida y presentación de los participantes.</li> <li>- Explicación de los objetivos.</li> <li>- Calentamiento (movimientos articulares y ejercicios de activación muscular)</li> </ul> <p><b>Parte Principal (60 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación de las instrucciones y procedimientos de la evaluación.</li> <li>- Toma de las evaluaciones a los deportistas.</li> </ul> <p><b>Parte Final (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pausa breve para hidratación y descanso.</li> <li>- Retroalimentación grupal.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Cierre y motivación a los deportistas para la siguiente sesión</li> </ul>	<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida y repaso de los objetivos de la sesión.</li> <li>- Calentamiento general (lubricación articular y activación cardiovascular)</li> <li>- Calentamiento Específico enfocado en el drible con las 2 manos.</li> </ul> <p><b>Parte Principal (60 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dribbling Estático alternando ambas manos (4S x 2'/30'' Descanso) 10 Min.</li> <li>- Dribbling en movimiento en desplazamiento con mano no dominante (4S x 4'/1' Descanso) 20 Min.</li> <li>- Conducción alrededor de conos con mano débil (2S x 4,30'/30'' Descanso) 10 Min.</li> <li>- Cambio de mano durante el dribbling con transiciones lentas (4S x 5'/1' Descanso) 10 Min.</li> </ul>	<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida y recapitulación del trabajo previo.</li> <li>- Explicación de los objetivos.</li> <li>- Calentamiento General y Específico.</li> </ul> <p><b>Parte Principal (55 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Circuito de conos: dribbling a través de un circuito de conos utilizando mano débil e involucrando giros y cambios de dirección (4S x 2'/1' Descanso).</li> <li>- Dribbling con cambios de ritmo: se realiza manejo de balón alternando entre ritmo lento y rápido (3S x 2'/1' Descanso).</li> <li>- Sprint Dribbling: se realiza carreras cortas a gran velocidad llevando el balón con la mano débil (4S x 1'/30'' Descanso).</li> <li>- Dribbling con obstáculos: dribbling evitando obstáculos utilizando mano débil (3S x 2'/1' Descanso).</li> </ul>

	<p><b>Parte Final (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pausa breve para hidratación y descanso.</li> <li>- Retroalimentación grupal.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Cierre y motivación a los deportistas para la siguiente sesión</li> </ul>	<p><b>Parte Final (15 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pausa breve para hidratación y descanso.</li> <li>- Análisis y retroalimentación grupal sobre la primera semana de trabajo.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Cierre y motivación a los deportistas para la siguiente sesión.</li> </ul>
--	--	---

Semana #2		
<b>Destreza a Entrenar</b>	Pase con mano lateral débil	
<b>Objetivo/s:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejorar la precisión y fuerza en el pase utilizando la mano no dominante.</li> <li>• Desarrollar la habilidad para realizar pases en movimiento con la mano lateral débil.</li> </ul>	
Martes	Miércoles	Jueves
<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida y presentación de los objetivos.</li> <li>- Calentamiento: lubricación de las diversas articulaciones involucradas en la sesión.</li> <li>- Calentamiento específico: Pases a dos manos en carrera.</li> </ul> <p><b>Parte Principal (60 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pase estático: se realizan pases con mano lateral débil en posición estática (3S x 2' / 1' Descanso).</li> <li>- Pase en movimiento: se realizan pases al desplazarse por la cancha enfatizando precisión y velocidad (4S x 2' / 1' Descanso).</li> <li>- Pase a objetivos: Colocar objetivos móviles en cancha y realizar pases precisos hacia estos con mano no dominante (3S x 2' / 1' Descanso).</li> </ul>	<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida y repaso de los objetivos de la sesión.</li> <li>- Calentamiento general (lubricación articular y activación cardiovascular)</li> <li>- Calentamiento Específico enfocado en el pase con ambas manos</li> </ul> <p><b>Parte Principal (60 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pase en movimiento con defensor: se realizan pases desplazándose por la cancha mientras un defensa intenta interceptar (4S x 2' / 1' Descanso).</li> <li>- Pase a doble ritmo: se realizarán pases alternando la velocidad entre lentos y veloces (3S x 2' / 1' Descanso).</li> <li>- Pase a objetivos: colocar varios objetivos estáticos en cancha y realizar pases a estos (3S x 2' / 1' Descanso).</li> <li>- Pase y corte en pareja con defensa (4S x 2' / 1' Descanso)</li> </ul> <p><b>Parte Final (10 Minutos)</b></p>	<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida y recapitulación del trabajo previo.</li> <li>- Explicación de los objetivos.</li> <li>- Calentamiento General y Específico.</li> </ul> <p><b>Parte Principal (55 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pase en doble equipo: se divide al grupo en 2 y se realizan pases precisos y rápidos (4S x 2' / 1' Descanso).</li> <li>- Pase a ciegas: se realizan pases con ojos cerrados para mejorar la percepción y confianza con mano no dominante (3S x 2' / 1' Descanso).</li> <li>- Pase y entrada: se combina pase y entrada a canasta por el lado no dominante (3S x 2' / 1' Descanso)</li> <li>- Pase y tiro: se realizan pases precisos con mano lateral débil a jugadores ubicados en diferentes posiciones y en diferentes situaciones (3S x 2' / 1' Descanso).</li> </ul> <p><b>Parte Final (15 Minutos)</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pase y corte: se practica el pase-corte hacia la canasta, promoviendo el uso de mano lateral débil (<i>3S x2' / 1' Descanso</i>).</li> </ul> <p><b>Parte Final (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pausa breve para hidratación y descanso.</li> <li>- Retroalimentación grupal.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Cierre y motivación a los deportistas para la siguiente sesión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pausa breve para hidratación y descanso.</li> <li>- Retroalimentación grupal.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Cierre y motivación a los deportistas resaltando la importancia del pase con mano no dominante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pausa breve para hidratación y descanso.</li> <li>- Análisis y retroalimentación grupal sobre la segunda semana de trabajo.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Cierre y motivación a los deportistas para la siguiente etapa.</li> </ul>
--	--	---

Semana #3		
<b>Destreza a Entrenar</b>	Lanzamiento con énfasis en la función de mano lateral débil	
<b>Objetivo/s:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprender la importancia de la mano lateral débil durante la ejecución del lanzamiento.</li> <li>• Corregir errores en mano lateral débil durante el lanzamiento.</li> </ul>	
Martes	Miércoles	Jueves
<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida y presentación de los objetivos.</li> <li>- Calentamiento: lubricación de las diversas articulaciones involucradas en la sesión.</li> <li>- Calentamiento específico: Lanzamientos simultáneos fuera de la línea de 3 puntos.</li> </ul> <p><b>Parte Principal (60 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesto estático con énfasis en la finalización de mano débil: se realiza el gesto técnico en el mismo sitio (sin lanzar a canasta) del lanzamiento enfocándose en la finalización con mano débil (3S x2'1' Descanso).</li> <li>- Progresión aplicada del gesto estático: se ejecuta el ejercicio anterior esta vez lanzando hacia canasta (4S x2'1' Descanso).</li> <li>- Tiro y desplazamiento: se realiza lanzamientos y se desplaza hacia distintas posiciones de la cancha para recibir el</li> </ul>	<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida y repaso de los objetivos de la sesión.</li> <li>- Calentamiento general (lubricación articular y activación cardiovascular)</li> <li>- Calentamiento Específico</li> </ul> <p><b>Parte Principal (60 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanzamientos próximos a la canasta: se ejecutan lanzamientos muy cercanos a la canasta con la mecánica habitual, identificando errores en la mano de apoyo (lateral débil) (3S x2'1' Descanso).</li> <li>- Lanzamiento con apoyo espejo: se realizan lanzamientos a canasta despegando la mano no dominante del balón previo a la finalización del gesto (4S x2'1' Descanso).</li> <li>- Recepción y lanzamiento: el deportista realiza una carrera desde media cancha hacia zona, donde recibirá un pase y</li> </ul>	<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida y recapitulación del trabajo previo.</li> <li>- Explicación de los objetivos.</li> <li>- Calentamiento General y Específico (Juego del reloj).</li> </ul> <p><b>Parte Principal (55 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dribbling, pase y lanzamiento: se realiza un dribbling con mano lateral débil, pase a un compañero ubicado en determinado lugar y finaliza con lanzamiento a canasta (4S x2'1' Descanso).</li> <li>- Encuentros 2 vs 2: en media cancha se realizan enfrentamientos 2 vs 2, en el drible y pase se prioriza mano débil, se identifican errores en la mano débil al finalizar.</li> <li>- Lanzamiento con marca: el jugador que ataca recibirá el balón y buscará ubicarse en buena posición para realizar el lanzamiento a pesar de la marca.</li> </ul>

<p>balón y lanzar de nuevo (3S x2'/1' Descanso).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanzamiento rápido luego de recibir el balón: luego de una carrera desde la esquina hacia la zona de tiro libre, el jugador recibe el balón y lanza inmediatamente poniendo en práctica los ejercicios previos (4S x2'/1' Descanso).</li> </ul> <p>-</p> <p><b>Parte Final (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pausa breve para hidratación y descanso.</li> <li>- Retroalimentación grupal e individual.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Cierre y motivación a los deportistas para la siguiente sesión</li> </ul>	<p>lanzará el balón con apoyo espejo (3S x2'/1' Descanso).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tiros libres con apoyo sostenido en la finalización: se realizan tiros libres centrándose en la posición que debe finalizar la mano lateral débil (4S x2'/1' Descanso).</li> </ul> <p><b>Parte Final (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pausa breve para hidratación y descanso.</li> <li>- Retroalimentación grupal.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Cierre y motivación a los deportistas resaltando la importancia del pase con mano no dominante.</li> </ul>	<p><b>Parte Final (15 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pausa breve para hidratación y descanso.</li> <li>- Análisis y retroalimentación grupal sobre la importancia de la mano lateral débil en el lanzamiento.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Cierre y motivación a los deportistas para la siguiente semana de entrenamiento.</li> </ul>
--	--	---

Semana #4		
<b>Destreza a Entrenar</b>	Dribbling avanzado con mano lateral débil	
<b>Objetivo/s:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominar habilidades avanzadas de dribbling con la mano lateral débil, como el crossovers, reversos y cambios de ritmo.</li> <li>• Mejorar la coordinación y control del balón al ejecutar movimientos complejos con la mano no dominante.</li> </ul>	
Martes	Miércoles	Jueves
<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida y presentación de los objetivos de la semana.</li> <li>- Calentamiento: lubricación de las diversas articulaciones involucradas en la sesión.</li> <li>- Calentamiento específico: dribbling alrededor de la cancha con cambios de dirección y velocidad.</li> </ul> <p><b>Parte Principal (60 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Circuito de conos avanzado: conducir el balón alrededor de conos siguiendo un patrón complejo (4S x4'/1' Descanso).</li> <li>- Cambios de ritmo y dribbling: trabajar en cambios de ritmo reteniendo la posesión con mano latera débil (4S x4'/1' Descanso).</li> <li>- Crossovers: se realizan cambios de dirección repentinos con variantes (entre las piernas, por detrás, por delante) (4S x4'/1' Descanso).</li> </ul>	<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida y repaso de los objetivos de la sesión.</li> <li>- Calentamiento general (lubricación articular y activación cardiovascular)</li> <li>- Calentamiento Especifico enfocado en el pase con ambas manos</li> </ul> <p><b>Parte Principal (60 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crossover en movimiento: los deportistas realizan crossovers mientras se desplazan por la cancha con mano débil (4S x4'/1' Descanso).</li> <li>- Dribbling entre las piernas con mano débil: combinación entre el dribbling habitual y entre piernas usando mano débil (4S x4'/1' Descanso).</li> <li>- Dribbling avanzado con marca: el jugador debe retener la posesión del balón realizando dribbling, crossovers y cambios</li> </ul>	<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida y recapitulación del trabajo previo.</li> <li>- Explicación de los objetivos.</li> <li>- Calentamiento General y Específico.</li> </ul> <p><b>Parte Principal (55 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dribbling en espacios reducidos: se realizará dribbling con mano lateral débil en un espacio pequeño delimitado, enfocándose en el manejo del balón (4S x4'/1' Descanso).</li> <li>- Dribbling a diversas alturas: se realiza dribbling estático con mano débil modificando la altura del bote de balón 4S x4'/1' Descanso).</li> <li>- Dribbling a ciegas: se realiza el dribbling con mano débil con ojos cerrados intentando seguir una línea recta de la cancha (4S x4'/1' Descanso).</li> </ul> <p><b>Parte Final (15 Minutos)</b></p>

<p><b>Parte Final (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pausa breve para hidratación y descanso.</li> <li>- Retroalimentación grupal.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Cierre y motivación a los deportistas para la siguiente sesión</li> </ul>	<p>de dirección mientras es marcado por un defensor (<i>4S x4' / 1' Descanso</i>).</p> <p><b>Parte Final (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pausa breve para hidratación y descanso.</li> <li>- Retroalimentación grupal.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Cierre y motivación a los deportistas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pausa breve para hidratación y descanso.</li> <li>- Análisis y retroalimentación grupal sobre la cuarta semana de trabajo.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Cierre y motivación a los deportistas para la siguiente semana.</li> </ul>
--	---	---

Semana #5		
<b>Destreza a Entrenar</b>	Lanzamientos distantes con énfasis en la función de mano no dominante	
<b>Objetivo/s:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejorar la precisión y efectividad en los lanzamientos a distancia.</li> <li>• Desarrollar la confianza y las habilidades técnicas para realizar lanzamientos lejanos de forma consistente.</li> </ul>	
Martes	Miércoles	Jueves
<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida y presentación de los objetivos de la semana.</li> <li>- Calentamiento: lubricación de las diversas articulaciones involucradas en la sesión.</li> <li>- Calentamiento específico: Ronda de tiros libres.</li> </ul> <p><b>Parte Principal (60 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicio de lanzamiento con moneda entre los dedos: se ubica una moneda entre los dedos índice y pulgar de mano débil, se imita el gesto del lanzamiento sin soltar la moneda (4S x4'/1' Descanso).</li> <li>- Lanzamientos estacionarios: se ubican 3 zonas de lanzamiento de balón fuera de la zona de 3pts desde las cuales se lanzará el balón teniendo en cuenta el ejercicio previo (4S x4'/1' Descanso).</li> <li>- Lanzamientos con defensa: aplicando las técnicas previas, se incrementa un defensa</li> </ul>	<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida y repaso de los objetivos de la sesión.</li> <li>- Calentamiento general (lubricación articular y activación cardiovascular)</li> <li>- Calentamiento Específico enfocado en el pase con ambas manos</li> </ul> <p><b>Parte Principal (60 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanzamientos desde puntos de referencia: se ubican puntos de referencia ligeramente más alejados que en la sesión anterior, se recalca la función y posición de mano no dominante (4S x4'/1' Descanso).</li> <li>- Lanzamientos en movimiento con defensa: los jugadores se desplazarán dinámicamente para lanzar el balón a canasta mientras son marcados por un defensor (4S x4'/1' Descanso).</li> <li>- Ejercicios de lanzamiento en condiciones del juego: se simularán situaciones reales del juego como</li> </ul>	<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida y recapitulación del trabajo previo.</li> <li>- Explicación de los objetivos.</li> <li>- Calentamiento General y Específico.</li> </ul> <p><b>Parte Principal (55 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanzamientos en movimiento con defensores y distracciones: los jugadores se desplazarán velozmente mientras realizan lanzamientos a distancia con marca defensiva y distracciones visuales o auditivas, se enfatiza en la concentración y la función de mano no dominante (4S x4'/1' Descanso).</li> <li>- Lanzamiento en condiciones de fatiga: el jugador realizará una rutina corta pero intensa de ejercicio físico, de inmediato realizará lanzamientos de 3pts para mejorar su efectividad en condiciones desafiantes (4S x4'/1' Descanso).</li> </ul>

<p>en cada zona para dificultar el lanzamiento (4S x4' / 1' Descanso).</p> <p><b>Parte Final (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pausa breve para hidratación y descanso.</li> <li>- Retroalimentación grupal.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Cierre y motivación a los deportistas para la siguiente sesión</li> </ul>	<p><b>Parte Final (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pausa breve para hidratación y descanso.</li> <li>- Retroalimentación grupal.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Cierre y motivación a los deportistas resaltando la importancia del pase con mano no dominante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia de lanzamientos: se realiza un concurso de lanzamientos donde los jugadores realizaran una serie de lanzamientos de 3pts, se contarán las canastas donde se haya realizado una buena técnica en el movimiento de la mano no dominante (4S x4' / 1' Descanso).</li> </ul> <p><b>Parte Final (15 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pausa breve para hidratación y descanso.</li> <li>- Análisis y retroalimentación grupal sobre el lanzamiento y la importancia de la mano no dominante en el gesto técnico.</li> <li>- Cierre y motivación a los deportistas para la siguiente etapa.</li> </ul>
---	---	---

Semana #6		
<b>Destreza a Entrenar</b>	Pase con ambas manos en movimiento	
<b>Objetivo/s:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar la habilidad para realizar pases precisos y efectivos con ambas manos.</li> <li>• Mejorar la coordinación y sincronización entre el movimiento y el pase.</li> </ul>	
Martes	Miércoles	Jueves
<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida y presentación de los objetivos de la semana 6.</li> <li>- Calentamiento: lubricación de las diversas articulaciones involucradas en la sesión.</li> <li>- Calentamiento específico enfocado en el pase.</li> </ul> <p><b>Parte Principal (60 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pase en desplazamiento: se realiza en parejas ubicadas en 2 hileras desde media cancha hacia la línea de fondo se ejecutan pases con mano no dominante (4S x3'/1' Descanso).</li> <li>- Pases en movimiento con cambios de dirección: se divide al grupo en 2 líneas opuestas del campo, a la señal empiezan a avanzar hacia la línea opuesta realizando pases, según se indique realizaran cambios de ritmo y dirección (4S x4'/1' Descanso).</li> <li>- Pase en parejas con obstáculos: los deportistas se colocan en parejas y deberán</li> </ul>	<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida y repaso de los objetivos de la sesión.</li> <li>- Calentamiento general (lubricación articular y activación cardiovascular)</li> <li>- Calentamiento Específico enfocado en el pase con ambas manos</li> </ul> <p><b>Parte Principal (60 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pase en movimiento con obstáculos: los deportistas en parejas se desplazan en zigzag mientras se realizan pases mutuos sorteando una serie de obstáculos dispuestos en cancha (4S x3'/1' Descanso).</li> <li>- Pase en movimiento en grupos: en grupos de 3 personas se desplazarán desde la media cancha hacia la línea de fondo, desplazándose libremente y realizando pases precisos (4S x3'/1' Descanso). <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pase en movimiento con cambio de velocidad: Los jugadores se</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida y recapitulación del trabajo previo.</li> <li>- Explicación de los objetivos.</li> <li>- Calentamiento General y Específico.</li> </ul> <p><b>Parte Principal (55 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pase con cambios de dirección en pareja: Los jugadores se desplazan en pareja realizando pases precisos con ambas manos mientras se alternan en los cambios de dirección. Se incrementa la complejidad al combinar movimientos de ambos jugadores y pases rápidos (4S x5'/1' Descanso).</li> <li>- Pase y corte en grupo: Los jugadores se mueven en un área determinada mientras realizan pases rápidos con ambas manos a un jugador se le indicará realizar un corte hacia el aro para recibir un pase de regreso y finalizar con un tiro. Se enfatiza en la</li> </ul>

<p>realizan pases rápidos y precisos a través de varios obstáculos colocados en la cancha (4S x4'/1' Descanso).</p> <p><b>Parte Final (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pausa breve para hidratación y descanso.</li> <li>- Retroalimentación grupal.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Cierre y motivación a los deportistas para la siguiente sesión</li> </ul>	<p>desplazan en línea recta con el balón mientras cambian de velocidad (rápido-lento-rápido). Durante los cambios de velocidad, deben realizar pases con ambas manos con precisión y rapidez (4S x4'/1' Descanso).</p> <p><b>Parte Final (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pausa breve para hidratación y descanso.</li> <li>- Retroalimentación grupal.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Cierre y motivación a los deportistas resaltando la importancia del pase con mano no dominante.</li> </ul>	<p>coordinación y fluidez del juego en equipo (4S x5'/1' Descanso).</p> <p><b>Parte Final (15 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pausa breve para hidratación y descanso.</li> <li>- Análisis y retroalimentación grupal sobre el programa y los avances alcanzados.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Cierre y motivación a los deportistas para la siguiente etapa.</li> </ul>
--	--	--

Semana #7		
<b>Destreza a Entrenar</b>	Tiro en suspensión (Énfasis en el rol de la mano débil durante la ejecución del lanzamiento)	
<b>Objetivo/s:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejorar la técnica y precisión del tiro en suspensión, enfocándose en el uso efectivo de la mano débil durante la ejecución del lanzamiento.</li> </ul>	
Martes	Miércoles	Jueves
<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bienvenida y presentación de los objetivos.</li> <li>Calentamiento: lubricación de las diversas articulaciones involucradas en la sesión.</li> <li>Calentamiento específico.</li> </ul> <p><b>Parte Principal (60 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Salto con simulación de mecánica: el deportista realizará saltos lentos y controlados al llegar al punto más alto simulará el gesto de lanzamiento sin arrojar el balón (se identifican errores en el apoyo de la mano débil y se realiza la corrección de errores) (4S x2'/1' Descanso).</li> <li>Carrera y tiro en suspensión: el deportista inicia con un drible con mano débil hasta llegar a la zona de tiro libre donde se elevará para realizar el lanzamiento en suspensión retirando el apoyo (mano no dominante) al momento del lanzamiento,</li> </ul>	<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bienvenida y repaso de los objetivos de la sesión.</li> <li>Calentamiento general (lubricación articular y activación cardiovascular)</li> <li>Calentamiento Específico: ronda de lanzamientos en suspensión.</li> </ul> <p><b>Parte Principal (60 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lanzamientos sucesivos en suspensión: se ubicará una serie de puntos alrededor de la zona de tiros libres, uno a uno los jugadores se desplazarán de punto a punto para recibir un pase y lanzar en suspensión retirando el apoyo cuando se le indique (4S x4'/1' Descanso).</li> <li>Lanzamiento en suspensión con distracción: el jugador recibirá un pase y se dirigirá driblando con mano débil hacia un punto designado donde se encontrará un compañero que dificultará su lanzamiento (4S x4'/1' Descanso).</li> </ul>	<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bienvenida y recapitulación del trabajo previo.</li> <li>Calentamiento General y Específico.</li> </ul> <p><b>Parte Principal (55 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lanzamiento en suspensión con velocidad de reacción: el deportista se ubicará de espaldas a la canasta a la primera señal trotará en el mismo sitio a la segunda señal de dará la vuelta y recibirá el pase para ejecutar lo más pronto un lanzamiento en suspensión, enfatizando el correcto uso del apoyo de mano débil (4S x4'/1' Descanso).</li> <li>Enfrentamientos a mano débil: se realizarán grupos de 2 personas para enfrentamientos 2 vs 2, solo se permite el uso de mano débil en pases y dribbling, y solo lanzamientos en suspensión, el equipo que use la mano dominante o le anoten una canasta saldrá para ser remplazado por otro (4S x5'/1' Descanso).</li> </ul>

<p>pero sin dejar de acompañar al balón (<i>4S x4'1' Descanso</i>).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pase y lanzamiento: el deportista realiza una carrera sin balón desde la media cancha hasta la línea de tiro libre donde recibirá un pase y lanzará en suspensión, se deben corregir los errores de la mecánica con la mano débil (<i>4S x4'1' Descanso</i>).</li> </ul> <p><b>Parte Final (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pausa breve para hidratación y descanso.</li> <li>- Retroalimentación grupal sobre la importancia de la mano débil en el lanzamiento a canasta.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Cierre y motivación a los deportistas para la siguiente sesión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanzamiento en suspensión con marca: el jugador recibirá un pase y empezará el ataque, otro jugador será designado defensor, el jugador #1 deberá buscar espacio para realizar su lanzamiento en suspensión mientras es marcado (<i>4S x4'1' Descanso</i>).</li> </ul> <p><b>Parte Final (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pausa breve para hidratación y descanso.</li> <li>- Retroalimentación grupal.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Cierre y motivación a los deportistas resaltando la importancia del pase con mano no dominante.</li> </ul>	<p><b>Parte Final (15 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pausa breve para hidratación y descanso.</li> <li>- Análisis y retroalimentación grupal sobre el trabajo realizado en la semana.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Cierre y motivación a los deportistas para la siguiente etapa.</li> </ul>
--	---	---

Semana #8		
<b>Destreza a Entrenar</b>	Drible con cambio de mano	
<b>Objetivo/s:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejorar la habilidad de drible con cambio de mano para superar defensas y mantener el control del balón en situaciones de juego.</li> </ul>	
Martes	Miércoles	Jueves
<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bienvenida y presentación de los objetivos.</li> <li>Calentamiento: lubricación de las diversas articulaciones involucradas en la sesión.</li> <li>Calentamiento específico: Pases a dos manos en carrera.</li> </ul> <p><b>Parte Principal (60 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Drible con Cambio de Mano en Conos: Se disponen conos en el campo formando un circuito. Los jugadores deben avanzar a través del circuito realizando drible con cambio de mano al llegar a cada cono. Se enfatiza la rapidez y precisión en el cambio de mano (4S x4'/1' Descanso).</li> <li>Drible en 1 vs1 con Cambio de Mano: Los jugadores se enfrentan en parejas, uno intenta defender mientras el otro realiza drible con cambio de mano para superar al defensor. Se trabaja en la habilidad de ejecutar el cambio de mano de manera</li> </ul>	<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bienvenida y repaso de los objetivos de la sesión.</li> <li>Calentamiento general (lubricación articular y activación cardiovascular)</li> <li>Calentamiento Específico enfocado en el pase con ambas manos</li> </ul> <p><b>Parte Principal (60 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Drible con cambio de mano en espacios reducidos: se delimita un espacio pequeño en cancha y el deportista realiza drible con cambio de mano (4S x4'/1' Descanso).</li> <li>Drible con cambio de mano y finalización a canasta: el deportista realiza dribbling practicando el cambio de mano mientras se aproxima a canasta, para finalizar con una finta y lanzamiento (4S x4'/1' Descanso).</li> <li>Drible en situaciones de juego: se plantea una situación de desventaja 1 atacante vs 2 defensores, el atacante deberá librarse de la</li> </ul>	<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bienvenida y recapitulación del trabajo previo.</li> <li>Explicación de los objetivos.</li> <li>Calentamiento General y Específico.</li> </ul> <p><b>Parte Principal (55 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dribbling con cambio de mano para espacios amplios: el deportista deberá trasladar el balón en espacios amplios (de línea a línea) realizando cambios de mano y priorizando la velocidad y agilidad (4S x4'/1' Descanso).</li> <li>Drible en 1 vs 1 con cambio de mano: se realizan enfrentamientos en 1 a 1 con una marca fuerte, practicando el cambio de mano y la retención de la posesión del balón (4S x4'/1' Descanso).</li> <li>Drible en situación 2 vs 2: se forman parejas en equipos de 2 vs 2, los jugadores deben aplicar drible y cambio de mano para generar espacios y oportunidades</li> </ul>

<p>efectiva bajo presión (4S x4'/1' Descanso).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drible con Cambio de Mano en Juego en Equipo: Se organiza un juego en equipo donde los jugadores deben utilizar el drible con cambio de mano para avanzar y superar a la defensa contraria. Se enfoca en la toma de decisiones y el uso oportuno del cambio de mano (4S x4'/1' Descanso).</li> </ul> <p><b>Parte Final (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pausa breve para hidratación y descanso.</li> <li>- Retroalimentación grupal.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Cierre y motivación a los deportistas para la siguiente sesión</li> </ul>	<p>defensa haciendo uso del cambio de mano y buscando anotar (4S x4'/1' Descanso).</p> <p><b>Parte Final (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pausa breve para hidratación y descanso.</li> <li>- Retroalimentación grupal.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Cierre y motivación a los deportistas a seguir perfeccionado el uso de ambas manos para aumentar su confianza y versatilidad.</li> </ul>	<p>enfrentando a la defensa rival (4S x4'/1' Descanso).</p> <p><b>Parte Final (15 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pausa breve para hidratación y descanso.</li> <li>- Análisis y retroalimentación grupal sobre la 8va semana de trabajo.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Cierre de la sesión, motivando a los deportistas a seguir perfeccionando su drible y cambio de mano.</li> </ul>
---	--	--

Semana #9		
<b>Destreza a Entrenar</b>	Tiros en movimiento (enfaticando el correcto uso de mano débil en la técnica de lanzamiento)	
<b>Objetivo/s:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollar la habilidad de realizar tiros en movimiento con énfasis en el uso correcto de la mano débil en la técnica de lanzamiento</li> </ul>	
Martes	Miércoles	Jueves
<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bienvenida y presentación de los objetivos de la semana.</li> <li>Calentamiento: lubricación de las diversas articulaciones involucradas en la sesión.</li> <li>Calentamiento específico: ronda aleatoria de lanzamientos.</li> </ul> <p><b>Parte Principal (60 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lanzamientos en movimiento en parejas: los deportistas se desplazan realizando pases en parejas, al recibir la señal ejecutarán el lanzamiento de forma rápida y precisa (4S x5' / 1' Descanso).</li> <li>Lanzamientos en movimiento con obstáculos: se coloca una serie de obstáculos en la cancha para desafiar la habilidad para mantener la precisión superando los mismos al lanzar (4S x4' / 1' Descanso).</li> </ul> <p><b>Parte Final (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pausa breve para hidratación y descanso.</li> <li>Retroalimentación grupal.</li> <li>Estiramientos.</li> </ul>	<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bienvenida y repaso de los objetivos de la sesión.</li> <li>Calentamiento general (lubricación articular y activación cardiovascular)</li> <li>Calentamiento Específico. Lanzamientos estacionarios.</li> </ul> <p><b>Parte Principal (60 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lanzamiento posterior a un pase imprevisto: Se colocan 3 jugadores que se desplazarán a velocidad desde media cancha hacia la línea de tiro libre, a uno de ellos se le realizará un pase, de inmediato realizará un lanzamiento hacia canasta intentando mantener el ritmo de la carrera (4S x4' / 1' Descanso).</li> <li>Lanzamiento en situación adversa: se designa un defensa y un atacante, el atacante se desplazará sin balón intentando generar espacio para lanzar, una vez que reciba el pase deberá lanzar intentando ejecutar buena mecánica de ambas manos (4S x4' / 1' Descanso).</li> </ul>	<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bienvenida y recapitulación del trabajo previo.</li> <li>Explicación de los objetivos.</li> <li>Calentamiento General y Específico.</li> </ul> <p><b>Parte Principal (55 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Carrera y Tiro en Movimiento: En este ejercicio, se establecen dos líneas de tiro en diferentes puntos del campo. Los jugadores forman filas detrás de cada línea. Un entrenador o compañero pasa el balón al primer jugador de una de las filas. El jugador recibe el pase y comienza a correr en dirección a la canasta mientras realiza un drible con la mano débil. Al llegar a una distancia adecuada para el tiro, el jugador realiza un tiro en movimiento. Luego, se une a la fila del otro lado para repetir el ejercicio. Este ejercicio mejora la capacidad de los jugadores para realizar tiros en movimiento con énfasis en la mano débil mientras se encuentran en</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cierre y motivación a los deportistas para la siguiente sesión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanzamiento con Pases: Se forman grupos de tres jugadores: un pasador, un jugador en movimiento y un defensor. El jugador en movimiento se desplaza en el campo intentando generar espacio para recibir un pase del pasador y realizar un tiro en movimiento. El pasador realiza el pase en el momento oportuno y el jugador en movimiento debe ejecutar el tiro, enfocándose en la mecánica de ambas manos y manteniendo la concentración a pesar del defensor (4S x4'/1' Descanso).</li> </ul> <p><b>Parte Final (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pausa breve para hidratación y descanso.</li> <li>- Retroalimentación grupal.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Cierre y motivación a los deportistas resaltando la importancia del pase con mano no dominante.</li> </ul>	<p>movimiento a alta velocidad (4S x5'/1' Descanso).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanzamientos en situación de juego: se distribuye 2 equipos de 5 jugadores c/u, el un equipo atacará y el otro defenderá, desde el saque lateral se realizará un pase a la cancha los jugadores que se encuentran en cancha deberán intentar desmarcarse puesto que de recibir el balón deberán ejecutar el lanzamiento de forma inmediata pero con una buena ejecución técnica (4S x3'/1' Descanso).</li> </ul> <p><b>Parte Final (15 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pausa breve para hidratación y descanso.</li> <li>- Análisis y retroalimentación grupal sobre la importancia del lanzamiento bajo presión.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Cierre y motivación a los deportistas para la siguiente semana.</li> </ul>
--	---	---

Semana #10		
<b>Destreza a Entrenar</b>	Pase en transición con mano lateral débil.	
<b>Objetivo/s:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incrementar la confianza de los jugadores para utilizar su mano lateral débil en situaciones de contraataque y transición.</li> </ul>	
Martes	Miércoles	Jueves
<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bienvenida y presentación de los objetivos.</li> <li>Calentamiento: lubricación de las diversas articulaciones involucradas en la sesión.</li> <li>Calentamiento específico: pases largos de lado a lado de la cancha en doble hilera</li> </ul> <p><b>Parte Principal (60 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rebote y pase largo estático: se colocan 2 jugadores en cancha, uno en zona de rebote y otro en la cancha rival, el jugador 1 recogerá un rebote de balón impactado en el tablero y de inmediato realizará un pase hacia el jugador 2 con su mano lateral débil (4S x4'/1' Descanso).</li> <li>Rebote y pase largo dinámico: se replica la situación anterior, el jugador número 2 se colocará en media cancha cuando el balón impacte en el tablero emprende carrera hacia la canasta rival, el jugador 1 realizará el pase con mano no dominante mientras el</li> </ul>	<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bienvenida y repaso de los objetivos de la sesión.</li> <li>Calentamiento general (lubricación articular y activación cardiovascular)</li> <li>Calentamiento Específico enfocado en el pase con ambas manos</li> </ul> <p><b>Parte Principal (60 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Enfrentamientos 3 vs 3 con rebote: se disponen equipos de 3 jugadores se realizan encuentros, priorizando jugadas con rebote, los rebotes deberán ser captados y realizar un pase a un compañero con mano débil fuera de la zona de 3pts (4S x5'/1' Descanso).</li> <li>Contrataques veloces: se disponen 3 jugadores en cancha uno en zona de rebote, uno fuera de zona de 3pts y otro en <math>\frac{3}{4}</math> de cancha, al rebotar el balón pasará al jugador 2 con ambas manos mientras este</li> </ul>	<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bienvenida y recapitulación del trabajo previo.</li> <li>Explicación de los objetivos.</li> <li>Calentamiento General y Específico.</li> </ul> <p><b>Parte Principal (55 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pases en trenza con mano lateral débil: se disponen grupos de 3 personas, se impacta el balón contra el tablero uno recibirá este rebote y realizará pase hacia uno de sus compañeros con mano débil y realiza un corte por detrás de este, se repite la sucesión hacia el otro lado hasta llegar a la canasta rival (4S x4'/1' Descanso).</li> <li>Rebote y toma de decisión: se disponen los jugadores en cancha 4 en ataque y 3 en defensa, un jugador será el encargado de rebotar, el jugador que reciba el balón deberá pasárselo a un compañero al otro lado de la cancha que se encontrará</li> </ul>

<p>jugador 2 se encuentra en movimiento (4S x4'/1' Descanso).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rebote con doble marca: se añaden marcas para los jugadores 1 y 2 y se replica la situación anterior con la diferencia que tanto jugador 1 como jugador 2 deberán desmarcarse para pasar y para receptar (4S x4'/1' Descanso).</li> </ul> <p><b>Parte Final (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pausa breve para hidratación y descanso.</li> <li>- Retroalimentación grupal.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Cierre y motivación a los deportistas para la siguiente sesión</li> </ul>	<p>se encuentra en carrera, este al recibir el balón pasará al jugador 3 que también se encontrará en carrera (4S x5'/1' Descanso).</p> <p><b>Parte Final (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pausa breve para hidratación y descanso.</li> <li>- Retroalimentación grupal.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Cierre y motivación a los deportistas.</li> </ul>	<p>marcados, buscando cuál se encuentra mejor ubicado para receptar el balón (4S x4'/1' Descanso).</p> <p><b>Parte Final (15 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pausa breve para hidratación y descanso.</li> <li>- Análisis y retroalimentación grupal sobre la segunda semana de trabajo.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Cierre y motivación a los deportistas resaltando la importancia de la mano débil durante el contraataque.</li> </ul>
---	--	--

Semana #11		
<b>Destreza a Entrenar</b>	Tiro libre (enfaticando la función de la mano débil).	
<b>Objetivo/s:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejorar la técnica y precisión en los tiros libres entendiendo la función de la mano débil.</li> </ul>	
Martes	Miércoles	Jueves
<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bienvenida y presentación de los objetivos.</li> <li>Calentamiento: lubricación de las diversas articulaciones involucradas en la sesión.</li> <li>Calentamiento específico.</li> </ul> <p><b>Parte Principal (60 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mecánica de tiro libre sin balón: se ubica a los jugadores detrás de la línea de tiro libre, se repasa la mecánica del lanzamiento paso a paso, enfatizando en la posición de las manos durante la ejecución del tiro (4S x4'/1' Descanso).</li> <li>Mecánica estática de tiro libre: se replica el ejercicio anterior añadiendo el balón a la secuencia, pero sin lanzarlo hacia canasta (4S x4'/1' Descanso).</li> <li>Tiros libres con mecánica controlada: se realizan tiros libres repasando cada una de las partes de forma lenta y controlada, procurando ejecutar una buena técnica (4S x4'/1' Descanso).</li> </ul>	<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bienvenida y repaso de los objetivos de la sesión.</li> <li>Calentamiento general (lubricación articular y activación cardiovascular)</li> <li>Calentamiento Específico.</li> </ul> <p><b>Parte Principal (60 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Competencia de tiros libres: se realizará una breve competencia de tiros libres, se contarán las canastas que hayan sido marcadas con una buena técnica y en especial buena posición de mano no dominante (4S x4'/1' Descanso).</li> <li>Tiro libre bajo fatiga: al jugador que realizará el tiro libre se le realizará una breve rutina de ejercicio físico para generar fatiga antes del lanzamiento, el trabajo se enfoca en mantener la técnica y concentración en condiciones de fatiga (4S x4'/1' Descanso).</li> </ul> <p><b>Parte Final (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pausa breve para hidratación y descanso.</li> </ul>	<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bienvenida y recapitulación del trabajo previo.</li> <li>Explicación de los objetivos.</li> <li>Calentamiento General y Específico.</li> </ul> <p><b>Parte Principal (55 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Competencia de tiros libres por equipos: se divide al grupo en 2 equipos que competirán en series de tiros libres que otorgarán puntos a su equipo cuando es anotado con una buena técnica de lanzamiento (4S x4'/1' Descanso).</li> <li>Tiros libres bajo presión: el jugador que realizará el tiro libre se someterá a una serie de distracciones durante la ejecución ruidos, distracciones, etc. Deberá mantener la concentración y ejecutar una buena técnica de lanzamiento (4S x4'/1' Descanso).</li> </ul> <p><b>Parte Final (15 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pausa breve para hidratación y descanso.</li> </ul>

<p><b>Parte Final (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pausa breve para hidratación y descanso.</li> <li>- Retroalimentación grupal.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Cierre y motivación a los deportistas para la siguiente sesión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Retroalimentación grupal.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Cierre y motivación a los deportistas resaltando la importancia del pase con mano no dominante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Análisis y retroalimentación grupal sobre la segunda semana de trabajo.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Cierre y motivación a los deportistas para la etapa final y la evaluación próxima.</li> </ul>
--	--	---

Semana #12			
<b>Destreza a Entrenar</b>	Integración y Evaluación Final		
<b>Objetivo/s:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Integrar todas las habilidades desarrolladas a lo largo del programa, enfocándose en la aplicación de la mano lateral débil en diferentes situaciones de juego.</li> <li>Realizar una evaluación final para medir el progreso de cada jugador en el desarrollo de la mano lateral débil y determinar el impacto del programa en sus habilidades de baloncesto</li> </ul>		
	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	
	<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bienvenida y presentación de los objetivos.</li> <li>Calentamiento: lubricación de las diversas articulaciones involucradas en la sesión.</li> <li>Calentamiento específico</li> </ul> <p><b>Parte Principal (60 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Circuito Integrado: se configura un circuito con diferentes estaciones que involucran diferentes habilidades como dribbling, lanzamiento y pases, en cada estación se deberá aplicar la mano lateral débil según se indique (<i>4S x5' / 1' Descanso</i>).</li> <li>Juego en equipo y uso de mano débil: se organiza un juego en equipo donde los jugadores tienen la libertad para usar tanto mano dominante y no dominante, aunque se alienta a experimentar y ganar confianza en su mano débil (30')</li> </ul> <p><b>Parte Final (10 Minutos)</b></p>	<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bienvenida y repaso de los objetivos de la sesión.</li> <li>Calentamiento general (lubricación articular y activación cardiovascular)</li> <li>Calentamiento Específico</li> </ul> <p><b>Parte Principal (60 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Circuito de competencia en parejas: se diseña un circuito en el cual se aplique las diferentes habilidades con mano lateral débil, un circuito a cada lado del campo, en cada lado se ubicará un jugador y realizarán el circuito de forma simultánea intentando completarlo primero (<i>4S x4' / 1' Descanso</i>).</li> <li>Juego en equipo y uso de mano débil: se organiza un juego en equipo donde los jugadores tienen la libertad para usar tanto mano dominante y no dominante, aunque</li> </ul>	<p><b>Parte Inicial (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bienvenida</li> <li>Explicación de los objetivos.</li> <li>Calentamiento General y Específico.</li> </ul> <p><b>Parte Principal (55 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Explicación de las instrucciones y procedimientos de la evaluación.</li> <li>Toma de las evaluaciones a los deportistas.</li> </ul> <p><b>Parte Final (15 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pausa breve para hidratación y descanso.</li> <li>Análisis y retroalimentación sobre los resultados conseguidos con el programa de entrenamiento.</li> <li>Estiramientos.</li> <li>Cierre y conclusión del programa, motivando a los deportistas a continuar en su proceso de formación y entrenamiento.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pausa breve para hidratación y descanso.</li> <li>- Retroalimentación grupal.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Cierre y motivación a los deportistas para la siguiente sesión</li> </ul>	<p>se alienta a experimentar y ganar confianza en su mano débil (30')</p> <p><b>Parte Final (10 Minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pausa breve para hidratación y descanso.</li> <li>- Retroalimentación grupal.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Cierre y motivación a los deportistas resaltando la importancia del pase con mano no dominante.</li> </ul>	
---	---	--

## BIBLIOGRAFÍA

- Acebo Calderón, R., & Alcívar Molina, S. A. (2021). Desarrollo de las habilidades técnicas en el baloncesto. *Dominio de las Ciencias*, 14-37.
- Alvarez Risco, A. (2020). *Clasificación de las Investigaciones, Universidad de Lima, Facultad de Ciencias Empresariales y Económicas, Carrera de Negocios Internacionales*. Repositorio Institucional Universidad de Lima.
- Betacourt González, J. C., Sánchez Cordova, B., Arias Moreno, E. R., & Barroso Padrón, E. (2020). Patrón de lateralidad en jugadores masculinos de baloncesto, reservas escolares y juveniles de La Habana. *PODIUM*, 449-459.
- Calderón Saldaña, J. P. (2018). *DISEÑOS DE INVESTIGACIÓN PARA TESIS DE POSGRADO*, 71-76.
- Cando Brito, K. J., Gutiérrez Cayo, H. R., Ponce Bravo, H. L., Aldas Arcos, H. G., & Mazón Moreno, O. (2017). Análisis De Los Fundamentos Básicos Técnicos Del Baloncesto En El Rendimiento Deportivo De Los Estudiantes Categoría Intermedia Del Distrito Chambo-Riobamba. *European Scientific Journal*, 60-83.
- Cando Brito, K. J., Gutiérrez Cayo, H. R., Ponce Bravo, H. L., Ponce Franco, C. H., & Mazón Moreno, O. D. (2017). Planificación De Entrenamiento Deportivo Orientada Al Desarrollo De Los Fundamentos Técnicos Del Baloncesto Caso: Estudiantes Categoría Intermedia Distrito Chambo-Riobamba. *European Scientific Journal*.
- Capote Lavandero, G., Rodríguez Torres, A. F., Analuiza Anzaluiza, E. F., Cáceres Sánchez, C. P., & Rendón Morales, P. A. (2017). El deporte, el entrenamiento deportivo y los entrenadores. *Lecturas: Educación Física y Deportes*.
- Castro Santillán, V., & Gutiérrez Cruz, M. (2022). Ejercicios para la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto en practicantes de octavo año de básica. *Ciencia y Deporte*. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2223-17732022000200089&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2223-17732022000200089&script=sci_arttext)
- Chérrez Vintimilla, M. V. (2021). *METODOLOGÍA PARA EL APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN NIÑOS, TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE, UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA*. Repositorio Virtual UCACUE.
- Claramunt Aguayo, C., & Balagué Serre, N. (2010). Influencia de las instrucciones técnicas en la efectividad del tiro en baloncesto. *Apunts Educación Física y Deportes*, 65-71.
- Del Valle Díaz, S., & De la Vega Marcos, R. (2007). LATERALIDAD EN EL DEPORTE DE FULL CONTACT. CAMBIOS EN DIFERENTES CONDICIONES. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 32-51.
- Ibañez, S., García, J., Feu, S., Parejo, I., & Cañadas, M. (2009). La Eficacia del lanzamiento a canasta en la NBA: Análisis multifactorial. *CCD*, 39-47.
- Llorente Reyes, E. (2014). *Efectividad de los tiros de media distancia en el Baloncesto Pioneril, Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"*. Repositorio Digital Institucional de la Universidad de Holguín.

- López Díaz, C., Niño García, N., Sillero Quintana, M., & Lorenzo Calvo, A. (2015). ¿Puede el principio de lateralidades múltiples mejorar el porcentaje de acierto en el tiro a canasta? *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 211-216.
- Morales Fiallos, J. R. (2017). *Programa de actividad física para el desarrollo de las capacidades orgánico motrices en el rendimiento académico de los estudiantes de turismo de la Facultas de Ingeniería de la Universidad Nacional de Chimborazo*. Repositorio de Tesis Digitales UNMSM.
- Morales Toapanta, B. H., Pérez Ruiz, M. E., Pillajo Peralta, M. A., Bonilla López, A. R., Romero Frómata, E., & Morán Pedroso, L. (2018). Diferencias biomecánicas y efectividad del tiro libre del baloncesto en estado óptimo y en fatiga. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*.
- Mujica Johnson, F. N. (2009). EL SENTIDO MORAL QUE JAMES NAISMITH OTORGÓ AL BALONCESTO: UNA FORTALEZA PARA SU DESARROLLO EN ESPAÑA Y EN LA EDUCACIÓN FÍSICA. *EmasF*.
- Muñoz Jashimoto, L., de la Vega Bustillos, E., López Millan, F. O., Ortíz Navar, B. A., & Lucero Duarte, K. (2009). FUERZA MÁXIMA DE AGARRE CON MANO DOMINANTE Y NO DOMINANTE. *XV CONGRESO INTERNACIONAL DE ERGONOMÍA SEMAC*.
- Orlandoni, J., & Benavides, A. (28 de septiembre al 10 octubre de 2015). Educar el movimiento & educar la decisión: Ideas para la enseñanza de los fundamentos técnicos del básquetbol. *Memoria Académica*. Obtenido de [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.7274/ev.7274.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.7274/ev.7274.pdf)
- Orozco Cañas, A., & Vera Rivera, J. (2012). La enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos en la asignatura del baloncesto en la Escuela Nacional del Deporte, Cali. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd169/fundamentos-tecnicos-en-baloncesto.htm>
- Paula Chica, M. G. (2012). Modelo de escuela de ciclismo para la Formación Integral de los ciclistas de Alto Rendimiento Deportivo en Guayaquil-Ecuador. *Revista Científica y Tecnológica UPSE*.
- Rodríguez Verdura, H., León Vásquez, L., & de La Paz-Ávila, J. E. (2022). La enseñanza deportiva y el entrenamiento deportivo. *Revista PODIUM*, 823-838.
- Salmerón Sánchez, M. (2012). Lanzamiento a canasta en baloncesto I. Factor técnico. *EFDeportes.com*.
- Sanabria Navarro, J., Silveira Pérez, Y., Guillen Pereira, L., & Cortina Nuñez, M. d. (2023). Revisión sistemática de la gestión del entrenamiento deportivo. *Retos*, 78-86.
- Taureaux, R. (octubre de 2013). Metodología para la enseñanza de los fundamentos técnico tácticos del baloncesto categoría infantil 11-12 años en el municipio de Santiago de Cuba. *efdeportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd185/la-ensenanza-de-los-fundamentos-del-baloncesto.htm>
- Wissel, H. (2008). *BALONCESTO. Aprender y progresar*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

## ANEXOS

### FICHA DE OBSERVACIÓN DE EFECTIVIDAD EN TIROS A CANASTA

Objetivo: Registrar la cantidad de lanzamientos a canasta errados y acertados por el deportista, mediante la observación y con la finalidad de conocer el nivel de efectividad del jugador.

**Instrucciones:**

1. Se dispone al deportista ubicarse detrás del área de tiro libre, desde esta posición se realizarán los lanzamientos a canasta.
2. A la señal del silbato el deportista empezará a ejecutar lanzamientos a canasta.
3. Los lanzamientos se realizarán en 3 rondas de 10 lanzamientos cada una, en cada ronda se registrarán los lanzamientos acertados (✓) y errados (x), posteriormente se registra de forma numérica los aciertos totales de cada ronda.
4. Una vez se hayan completado las 3 rondas se sumará el total de lanzamientos encestados en las 3 rondas, con este valor se realizará una regla de 3 donde 30=100%; en base a esto se determinará la efectividad del deportista en tiros a canasta.

N°	NOMBRES	RONDA1	TOTAL R1	RONDA2	TOTAL R2	RONDA 3	TOTAL R3	TOTAL	EFFECTIVIDAD
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									

**Descripción:** Instrumento de Recolección de Datos

**Realizado por:** Cristhian Cujano

### FICHA DE OBSERVACIÓN DE EFECTIVIDAD EN TIROS A CANASTA

Objetivo: Registrar la cantidad de lanzamientos a canasta errados y acertados por el deportista, mediante la observación y con la finalidad de conocer el nivel de efectividad del jugador.

**Instrucciones:**

1. Se dispone al deportista ubicarse detrás del área de tiro libre, desde esta posición se realizarán los lanzamientos a canasta.
2. A la señal del silbato el deportista empezará a ejecutar lanzamientos a canasta.
3. Los lanzamientos se realizarán en 3 rondas de 10 lanzamientos cada una, en cada ronda se registrarán los lanzamientos acertados (✓) y errados (x), posteriormente se registra de forma numérica los aciertos totales de cada ronda.
4. Una vez se hayan completado las 3 rondas se sumará el total de lanzamientos encestados en las 3 rondas, con este valor se realizará una regla de 3 donde 30=100%; en base a esto se determinará la efectividad del deportista en tiros a canasta.

N°	NOMBRE	RONDA 1	TOTAL R1	RONDA 2	TOTAL R2	RONDA 3	TOTAL R3	TOTAL	EFFECTIVIDAD
1	JORGE ZAVALA	x x x / x	1/10	x / x //	3/10	x / x x x	3/10	7/30	23.33%
2	MAURICIO BALLADARES	x x x x	7/10	x x / x /	4/10	x / x / x	6/10	17/30	56.67%
3	ARON DIAS	x x x / x	2/10	x // x x	5/10	x // //	6/10	13/30	43.33%
4	GABRIEL PROAÑO	x x x x x	2/10	x // x /	3/10	x // x x	4/10	9/30	30%
5	SEBASTIAN MUÑOZ	x / x x x	4/10	// x x x	5/10	// x / x	5/10	14/30	46.67%
6	NICOLAS MONTERO	x / x / x	4/10	x // //	5/10	x x / x x	1/10	10/30	33.33%
7	JUAN VILLAMAR	x x x x x	4/10	x / x / x	3/10	x x / x x	2/10	6/30	20%
8	ELIAN COSTALES	x x / x x	5/10	x / x / x	4/10	x // // x	7/10	16/30	53.33%
9	JOSE LLANGA	// x / x	6/10	x // x x	4/10	// // x	7/10	17/30	56.67%
10	GERMAN ZURITA	x x / x x	4/10	x // //	6/10	// x x / x	4/10	14/30	46.67%
11	LEON ROMERO	x x / x /	4/10	x // x x	4/10	x / x / x	3/10	11/30	36.67%
12	JUAN PALACIOS	// x / x x	4/10	x // // x	5/10	x // x x	5/10	14/30	46.67%
13	CARLOS OLEAS	x x x / x	2/10	x x / x x	3/10	x // x x	2/10	7/30	23.33%
14	MARTIN VALLEJO	x // x x	3/10	x // x /	4/10	x // //	6/10	13/30	43.33%

**Descripción:** Resultados Post-Intervención

**Realizado por:** Cristhian Cujano



**Descripción:** Presentación del programa de entrenamiento, Foto #1, Riobamba 2023

**Realizada por:** Cristhian Cujano



**Descripción:** Toma del Test Pre-Intervención, Foto #2, Riobamba 2023

**Realizada por:** Cristhian Cujano



**Descripción:** Evidencia de la Intervención, Foto #3, Riobamba 2023  
**Realizada por:** Cristhian Cujano



**Descripción:** Evidencia de la Intervención, Foto #4, Riobamba 2023  
**Realizada por:** Cristhian Cujano



**Descripción:** Evidencia de la Intervención, Foto #5, Riobamba 2023

**Realizada por:** Cristhian Cujano



**Descripción:** Evidencia de la Intervención, Foto #6, Riobamba 2023

**Realizada por:** Cristhian Cujano



**Descripción:** Evidencia de la Intervención, Foto #7, Riobamba 2023

**Realizada por:** Cristhian Cujano



**Descripción:** Evidencia de la Intervención, Foto #8, Riobamba 2023

**Realizada por:** Cristhian Cujano



**Descripción:** Evidencia de la Intervención, Foto #9, Riobamba 2023

**Realizada por:** Cristhian Cujano



**Descripción:** Evidencia de la Intervención, Foto #10, Riobamba 2023

**Realizada por:** Cristhian Cujano



**Descripción:** Evidencia de la Intervención, Foto #11, Riobamba 2023  
**Realizada por:** Cristhian Cujano



**Descripción:** Evidencia de la Intervención, Foto #12, Riobamba 2023  
**Realizada por:** Cristhian Cujano



**Descripción:** Toma del Test Post-Intervención, Foto #13, Riobamba 2023

**Realizada por:** Cristhian Cujano



**Descripción:** Toma del Test Post-Intervención, Foto #14, Riobamba 2023

**Realizada por:** Cristhian Cujano



# UNIDAD EDUCATIVA SAN FELIPE NERI

COMPAÑÍA DE JESÚS

CERTIFICADO:

Riobamba, 26 de junio de 2023

H. Mauricio Cadena H, S.J. Rector de la Unidad Educativa San Felipe Neri,  
certificad:

Que el señor: Cristhian David Cujano Ortiz, con cédula de ciudadanía 0604213439 realizó su trabajo de investigación titulado "Modelo de desarrollo de la mano lateral débil de baloncesto y su incidencia en la efectividad de tiros de canasta" desarrollado durante 12 semanas comprendidas del 6 de febrero al 28 de abril de 2023.

Es conforme y de carácter legal.

  
H. MAURICIO CADENA H, S.J. Mgtr.  
Rector