



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TESINA DE GRADO

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

**LICENCIADA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN
ATLETISMO Y BALONCESTO**

TÍTULO:

**“INCIDENCIA DEL NIVEL DE APRENDIZAJE DEL TIRO LIBRE EN EL
BALONCESTO EN LA MANIFESTACIÓN DE ERRORES TÉCNICOS EN LOS
ESTUDIANTES DE SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD
EDUCATIVA SANTA MARIANA DE JESÚS” DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA
DURANTE EL PERIODO ACADÉMICO NOVIEMBRE 2015 – MARZO 2016”.**

AUTORA:

TORRES ÁLVAREZ LORENA ELIZABETH

TUTOR:

Dr. PhD. ESTEBAN LOAIZA DÁVILA

RIOBAMBA – ECUADOR

2016

APROBACIÓN DEL TUTOR

CERTIFICA

Yo, Dr. PhD. Esteban Loaiza portador con C.I 171533008 – 8 en mi calidad de Tutor del trabajo de graduación o titulación sobre el tema: “Incidencia del Nivel de Aprendizaje del Tiro Libre en el Baloncesto en la manifestación de errores técnicos en los estudiantes de Sexto Año de Educación Básica de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús” de la Ciudad de Riobamba durante el Periodo Académico 2015 – 2016”

Desarrollado por la Srta. Egresada Lorena Torres Álvarez, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificadora designada.



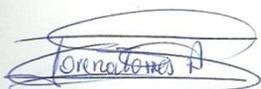
Dr. PhD. Lenin Esteban Loaiza Dávila

C.I: 171533008 – 8

TUTOR

AUTORÍA

Yo, TORRES ÁLVAREZ LORENA ELIZABETH, declaro que el presente proyecto de investigación sobre el tema “INCIDENCIA DEL NIVEL DE APRENDIZAJE DEL TIRO LIBRE EN EL BALONCESTO EN LA MANIFESTACIÓN DE ERRORES TÉCNICOS EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA MARIANA DE JESÚS” DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA DURANTE EL PERIODO ACADÉMICO 2015 – 2016”, previo a la obtención del Título de LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, es auténtico y original y que los derechos de autoría le corresponde a la Universidad Nacional de Chimborazo.



Lorena Elizabeth Torres Álvarez

C.I 060402132 – 9

CERTIFICACIÓN

El tribunal de defensa privada conformada por el Máster. Cristóbal Zárate. Presidente del tribunal, Lic. David Mazón y el Dr. PhD. Esteban Loaiza, miembros del tribunal certificamos que LA SRTA. ESTUDIANTE, Torres Álvarez Lorena Elizabeth con CI. 060402132 – 9, se encuentra apta para la defensa pública previa a la obtención del título de Licenciado en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo:

Una vez realizada las revisiones y ediciones correspondientes a la tesina.



Msc. Cristóbal Zárate.
Presidente del tribunal



Lic. David Mazón
Miembro del tribunal



Dr. PhD. Esteban Loaiza
Tutor de tesina

REVISIÓN DEL TRIBUNAL

Los miembros del tribunal de graduación del proyecto de investigación con título "INCIDENCIA DEL NIVEL DE APRENDIZAJE DEL TIRO LIBRE EN EL BALONCESTO EN LA MANIFESTACIÓN DE ERRORES TÉCNICOS EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA MARIANA DE JESÚS" DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA DURANTE EL PERIODO ACADÉMICO 2015 – 2016" presentado por la señorita Torres Álvarez Lorena Elizabeth y dirigido por el Dr. PhD. Esteban Loaiza.

Una vez escuchada la defensa oral y revisado el informe final del proyecto de investigación con fines de graduación escrito en la cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remite la presente para uso y custodia en la biblioteca de la Facultad de Ciencia de la Salud de la UNACH.

Para constancia de lo expuesto firma:

Msc. Cristóbal Zárate

PRESIDENTE

Lic. David Mazón

Miembro del tribunal

Dr. PhD. Esteban Loaiza

Tutor de tesina

RECONOCIMIENTO

Quiero dedicar este trabajo a mis padres Jaime Torres e Inés Álvarez , por haberme educado con valores de respeto y sobre todo permitirme realizarme profesionalmente y poder seguir hacia adelante en mi vida personal.

A mis hermanos Jorge y Christian por estar siempre pendientes de mí y `por apoyarnos en cada circunstancia de la vida que se nos presenta.

Lorena Elizabeth Torres Álvarez

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por permitirme culminar una etapa más de mi vida y guiarme en cada situación que se me presenta, a mis padres y hermanos por su apoyo incondicional.

A la Universidad Nacional de Chimborazo y la Carrera de Cultura física y Entrenamiento Deportivo por permitirme formarme profesionalmente dentro de cada aula no solo en lo cognitivo sino también en valores

A las niñas, docentes y autoridades de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús por su apoyo y en especial al Dr. PhD Esteban Loaiza por su ayuda incondicional y sus conocimientos imprescindibles para la mejor realización del presente trabajo.

Lorena Elizabeth Torres Álvarez.

RESUMEN

La investigación denominada “INCIDENCIA DEL NIVEL DE APRENDIZAJE DEL TIRO LIBRE EN EL BALONCESTO EN LA MANIFESTACIÓN DE ERRORES TÉCNICOS EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA MARIANA DE JESÚS” DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA DURANTE EL PERIODO ACADÉMICO NOVIEMBRE 2015 – MARZO 2016”, tiene como objetivo general analizar la incidencia del nivel de aprendizaje del tiro libre en el baloncesto en la manifestación de errores técnicos en los estudiantes de la Unidad Educativa indicada, la muestra participante en la investigación fue de 20 estudiantes divididos en dos grupos denominados de control y experimental, el primero trabajo bajo la metodología común planificada según el currículo educativo y el experimental bajo la metodología propuesta, basada en una secuenciación de la enseñanza del gesto técnico y la corrección constante de los errores técnicos manifestados.

La investigación fue de carácter cualitativo y cuantitativo y se utilizó como instrumentos los test de nivel de aprendizaje de la técnica y de la manifestación porcentual de los errores manifestados. Como resultados de la investigación se determinó que el nivel de aprendizaje del tiro libre en el baloncesto incide de manera directa en la manifestación de errores técnicos durante la ejecución del movimiento, los errores encontrados en el periodo antes de la investigación en el grupo experimental se manifestaron entre 29% - 70%, con una efectividad de 2,6 aciertos en la ejecución del tiro libre desde el lado derecho y 2,7 desde el lado izquierdo, después de la aplicación de la propuesta basada en ejercicios que respetaban la secuenciación de la enseñanza del movimiento estos resultaron variaron tanto en la manifestación de errores que vario de 0% a 43% con una efectividad de 6 aciertos en la ejecución del tiro libre desde el lado derecho y 5,7 desde el lado izquierdo, resultados que significativamente fueron mejores que los obtenidos por el grupo de control que trabajo bajo la metodología

común.

El nivel de aprendizaje del tiro libre en el baloncesto en los estudiantes del 6to año de educación básica de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús se pudo evidenciar con la ayuda de un test de medición de la efectividad de aciertos del tiro libre en donde para el grupo de control la media de efectividad del tiro libre desde el lado derecho significo 2,6 y desde el lado derecho 2,7, para el grupo experimental la media de efectividad del tiro libre desde el lado derecho significo ,3 y desde el lado derecho 2,8, esto evidencio que para ambos grupos el proceso de enseñanza del movimiento no fue el adecuado. Durante el proceso de aprendizaje del tiro libre en el baloncesto en los estudiantes del 6to año de educación básica de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús, se pudieron identificar la manifestación de 10 errores técnicos, los cuales fueron medidos en porcentajes en relación a los integrantes de cada grupo, este proceso de evaluación se realizó antes y después de la investigación, lo cual permitió evidenciar si la metodología común aplicada al grupo de control y la metodología de la propuesta realizada al grupo experimental era más o menos efectiva.

Para poder corregir tanto el nivel de efectividad de aciertos, producto del desconocimiento de la técnica y sus reglas de ejecución por incorrecto proceso de enseñanza, se planteó la propuesta de un programa basado en in trabajo de tres meses con una periodización de 2 veces por semana, planificados en 13 sesiones para el desarrollo de 40 ejercicios que respetaban una secuencia en la enseñanza de la técnica. La aplicación de esta propuesta permitió mejorar la efectividad de aciertos en la ejecución del tiro libre desde el lado derecho en un incremento de la media de 2,6 a 6 que represento en la verificación estadística a un $P \leq 0,001$; y desde el lado izquierdo en un incremento de la medio de un 2,7 a 5,7 que represento de igual manera en la verificación estadística a un $P \leq 0,001$, lo cual da evidencia de la efectividad de la propuesta realizada en esta investigación.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD, CULTURA FISICA Y TURISMO
CENTRO DE IDIOMAS

ABSTRACT

The research called "IMPACT LEARNING LEVEL SHOOTING IN THE DEMONSTRATION BASKETBALL TECHNICAL ERROR IN STUDENTS OF BASIC EDUCATION OF SIXTH YEAR AT "UNIDAD EDUCATIVA SANTA MARIANA DE JESÚS" HIGHSCHOOL RIOBAMBA CITY DURING THE ACADEMIC YEAR 2015 - 2016, "general objective is to analyze the impact learning level shooting in the demonstration basketball technical errors in students designated at the mentioned high school, the sample in the research work were 20 students divided into two groups called control and experimental ones, the first one works under the common methodology planned as the educational curriculum and the experimental under the proposed methodology, based on sequencing of teaching technical gesture and constant correction of technical expressed errors.

The research was qualitative and quantitative level test and learning the technique and the percentage manifestation of the errors was used as instrument. As a result of the investigation it was determined that the learning level shooting in basketball impacts directly in the event of technical errors during execution of movement, the errors found in the period before the investigation in the experimental group demonstrated between 29% - 70%, with an ERA of 2.6 successes in implementing the shooting from the right side and 2.7 from the left side, after application of the proposal based on exercises that respect the sequencing movement teaching these were varied both in the manifestation of errors varied from 0% to 43% with an ERA of 6 hits in implementing the shooting from the right side and 5.7 from the left side, results were significantly better than those obtained by the control group working under the level of learning common methodology.

Shooting in basketball students in 6th year of basic education at "Unidad Educativa Santa Mariana de Jesus" was evident with the help of a test measuring the effectiveness hit the free throw where for the control group the mean effective shooting from the right



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CENTRO DE IDIOMAS

side mean 2.6 and 2.7 from the right side for the experimental group, the mean effectiveness shooting from the right side mean, 3 and 2.8 from the right side, this showed that for both groups the teaching of the movement was not the acceptable. During the learning process shooting in basketball in students 6th year of basic education at "Unidad Educativa Santa Mariana de Jesus", could be identified manifestation 10 technical errors, which were measured in percentages in relation to the members of each group, this evaluation process was performed before and after research, which allowed show whether the common methodology applied to the control group and the methodology of the proposal made to the experimental group was more or less effective.

In order to correct both the level of effectiveness of successes, the product of ignorance of the technique and its execution rules by inappropriate teaching process, a proposal based on a work of three months with a periodization of 2 times per week program raised, planned in 13 sessions for the development of 40 exercises that respected a sequence in teaching the technique. The implementation of this proposal improved the effectiveness of successes in implementing shooting from the right side in an average increase of 2.6 to 6 represent the statistical verification $P \leq 0.001$ a; and from the left in an increase in average from 2.7 to 5.7 it represents similarly in the statistical verification $P \leq 0.001$ a, which gives evidence of the effectiveness of the proposal was made in this investigation.

Reviewed by:

DRA. MARCELA SUAREZ

ENGLISH TEACHER UNACH

MAY 25TH, 2016



INDICE GENERAL

	Pág.
1	MARCO REFERENCIAL
1.1	Problematización de investigación 19
1.1.1	Planteamiento del problema. 16
1.1.2	Formulación del problema..... 20
1.1.3	Preguntas directrices..... 20
1.2	Objetivos 20
1.2.1	Objetivo general 18
1.2.2	Objetivos específicos..... 21
1.3	Justificación..... 19
2	MARCO TEÓRICO
2.1	Antecedentes de investigaciones realizadas con respecto al problema.. 20
2.2	Fundamentacion Teorica 21
2.2.1	Origen e historia del baloncesto 21
2.2.2	Definicion de baloncesto 22
2.2.3	Deporte 23
2.2.4	Objetivo del baloncesto 24
2.2.5	Principales fundamentos basicos del baloncesto..... 26
2.2.6	Proceso de enseñanza del baloncesto 29
2.2.7	Desarrollo 30
2.2.8	Desarrollo Metodologico 32
2.2.9	Metodologia contemporanea para la enseñanza 36
2.2.10	Metodos de enseñanza 37
2.2.11	Metodo tradicional..... 37
2.2.12	Metodo actual del juego programado 38

2.2.13	Etapas metodologicas de la enseñanza.....	38
2.2.15	Lanzamiento a canasta.....	42
2.2.16	Lanzamiento en carrera cerca al aro.....	44
2.2.17	Recomendaciones para realizar los lanzamientos	45
2.2.18	Mecanica del tiro	48
2.2.19	Definicion de terminos.....	54
2.2.20	Hipótesis y Variable	55
2.3	Operacionalizacion de variables.....	56

3 MARCO METODOLOGICO

3.1	Diseño de la Investigación	60
3.1.1	Tipos de la investigación.....	57
3.1.2	Nivel de la investigación	61
3.2	Población y Muestra.....	61
3.2.1	Población	58
3.2.2	Muestras	58
3.3	Técnicas e Instrumento para la recolección de datos	58
3.3.1	Técnicas.....	61
3.3.2	Instrumento.....	62
3.3.3	Técnicas para procesamiento e interpretación de datos	59
3.4	Procedimientos	59
3.4.1	Metodología para realizar la investigación	59

4 MARCO ADMINISTRATIVO

4.1	Recursos humanos	61
4.2	Recursos materiales.....	62

4.3	Recursos tecnológicos	61
4.4	Estimación de Costos	65
4.5	Ingresos	65
4.6	Egresos	63
5	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	
5.1	Resultados preliminares de los indicadores de efectividad de tiros libresinvestigacion(AI).....	64
6	PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA ENSEÑANZA DE LA TECNICA DE EJECUCION DEL TIRO LIBRE EN EL BALONCESTO Y LA CORRECCION DE ERRORES TECNICOS QUE SE MANIFIESTAN DURANTE LA EJECUCION(PROPUESTA)	
6.1	Introduccion.....	81
6.2	Objetivo del programa.....	81
6.3	Estructura del `programa	81
6.4	Sesiones de entrenamiento	82
7	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
7.1	Conclusiones.....	111
7.2	Recomendaciones.....	112
	BIBLIOGRAFÍA.....	111
	ANEXOS.....	113
	FOTOS.....	126

INDICE DE CUADROS

	Pág.
1. Operacionalización de variables.....	56
2. Costos	62
3. Tabla 4	65
4. Tabla 5	68
5. Tabla 6.....	71
6. Tabla 7	78

INDICE DE GRÁFICOS

	Pag.
1. El tiro.....	47
2. Mecanica del tiro.....	50
3. Accion final de los brazos.....	51
4. Grafico 8.....	66
5. Grafico 9.....	67
6. Grafico 10	69
7. Grafico 11.....	70
8. Grafico 12.....	73
9. Grafico 13.....	74
10. Grafico 14.....	76
11. Grafico 15.....	77

INTRODUCCIÓN

Esta investigación está destinada a determinar los niveles de aprendizaje del tiro libre en el baloncesto considerado como uno de los elementos más importantes en esta disciplina deportiva, detectándose así que un incorrecto proceso de enseñanza conlleva a la manifestación de muchos errores técnicos que no permiten tener una efectividad tanto en la ejecución del gesto técnico como el resultado del juego en sí.

En la investigación participaran estudiantes del sexto año de educación básica de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús los cuales se dividirán en dos grupos para poder comparar las diferentes metodologías a investigar.

La tesis está compuesta por 7 capítulos: el Capítulo I "Marco referencial" y contiene: 1. El problema de investigación, 2. Planteamiento del problema, 3. Formulación del problema, 4. Preguntas directrices, 5. Objetivos, Justificación, el Capítulo II "Marco Teórico" y aborda el: 1. Antecedentes de investigaciones realizadas con respecto al problema, 2. Fundamentación teórica, 3. Hipótesis, 4. Variables 5. Definición de términos; el Capítulo III "Marco metodológico" y trata sobre: 1. Tipo de estudio, 2. Población y muestra, 3. Procedimientos, El capítulo IV hace referencia al Marco Administrativo; el capítulo V al Análisis e Interpretación de resultados de la Investigación; el capítulo VI Programa de Ejercicios (Propuesta); capítulo VII Conclusiones y recomendaciones ", finalmente la bibliografía revisada y anexos. Se propone elaborar y aplicar un programa de ejercicios que permitan seguir una secuencia en el aprendizaje de la estructura técnica del tiro libre y a su vez corregir constantemente los errores que durante este proceso se manifiestan.

CAPITULO I

1 MARCO REFERENCIAL

1.1 Problematicación de investigación

La deficiencia de un adecuado proceso de enseñanza – aprendizaje del tiro libre del baloncesto en los estudiantes de sexto año de educación básica de la Unidad Educativa “Santa Mariana de Jesús” de la ciudad de Riobamba.

1.1.1 Planteamiento del problema: A nivel nacional el nivel de baloncesto ha ido deteriorándose porque ciertos equipos siguen utilizando métodos y técnicas antiguas para el proceso de enseñanza aprendizaje de las acciones para el mejoramiento deportivo. No buscan soluciones posibles para sus equipos, es por ahí donde debemos empezar utilizando métodos de aprendizaje que mejore sus acciones en la cancha.

En nuestra provincia el nivel de baloncesto ha sido muy negativo los resultados obtenidos tras las competencias de baloncesto en la localidad, por lo tanto los deportistas no pueden sobresalir.

Consideramos que el problema radica en que los jugadores no tienen un proceso de enseñanza aprendizaje, y en esta investigación propongo solucionar y permitir aportar en algo positivo y poder cumplir con lo deseado al momento del juego.

Lo primero será capacitar a los entrenadores en esta disciplina deportiva para que puedan aprender los equipos de manera correcta la técnica y poder llevar a la práctica.

En la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús, se ve también algunas debilidades en el equipo de Baloncesto categoría inferior ya que por desactualización en técnicas y fundamentos se pierde oportunidades.

1.1.2 Formulación del problema:

¿Cómo incide el nivel de aprendizaje del tiro libre en el baloncesto en la manifestación de errores técnicos en los estudiantes de sexto año de educación básica de la Unidad Educativa “Santa Mariana de Jesús” de la ciudad de Riobamba?

1.1.3 Preguntas directrices:

- ¿Qué metodología de enseñanza aprendizaje del tiro libre se utiliza para los estudiantes de sexto año de educación básica de la Unidad Educativa “Santa Mariana de Jesús” de la ciudad de Riobamba?
- ¿Con qué frecuencia y que tiempo dentro de la sesión de entrenamiento se direcciona al desarrollo metodológico de los fundamentos técnicos del baloncesto de los estudiantes de sexto año de educación básica de la Unidad Educativa “Santa Mariana de Jesús” de la ciudad de Riobamba?
- ¿Cuenta la Unidad Educativa “Santa Mariana de Jesús” de la ciudad de Riobamba con entrenadores capacitados y especializados, espacios físicos y materiales necesarios para la enseñanza aprendizaje de la disciplina del baloncesto?
- ¿Conocen los entrenadores y padres de familia de la Unidad Educativa “Santa Mariana de Jesús” de la ciudad de Riobamba los beneficios de una adecuada enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto?

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo general:

Analizar la incidencia del nivel de aprendizaje del tiro libre en el baloncesto en la manifestación de errores técnicos en los estudiantes de sexto año de educación básica de la unidad educativa “Santa Mariana de Jesús” de la ciudad de Riobamba.

1.2.2 Objetivos específicos:

- Determinar el nivel de aprendizaje del tiro libre en el baloncesto en los estudiantes de sexto año de educación básica de la Unidad Educativa “Santa Mariana de Jesús” de la ciudad de Riobamba.
- Identificar los errores técnicos típicos que se manifiestan en la ejecución del tiro libre en el baloncesto en los estudiantes sexto año de educación básica de la Unidad Educativa “Santa Mariana de Jesús” de la ciudad de Riobamba durante el proceso de aprendizaje.
- Elaborar y aplicar una propuesta metodológica basada en el mejoramiento del nivel de aprendizaje y la corrección de los errores técnicos manifestados en tiro libre en el baloncesto

1.3 Justificación

El presente trabajo de investigación se lo realiza para determinar el nivel de aprendizaje de los diferentes fundamentos técnicos básicos del baloncesto que practican los estudiantes de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús”, en cada sesión de entrenamiento e ir mejorando para así evitar errores técnicos al momento del desarrollo del juego y a su vez observar cómo va tomando en cuenta para su desempeño deportivo el estudiante, también debemos tomar en cuenta que nos sirve como formación, siendo así un pilar fundamental para nuestra formación personal y profesional.

Es importante ya que como futura profesional de esta distinguida institución; la UNACH, de la carrera de cultura física y entrenamiento deportivo estamos en la capacidad de trabajar con grupos pequeños y grandes para así fomentar la práctica del deporte desde muy corta edad y sobre todo aprovechar el tiempo libre y así tener una excelente calidad de vida haciendo mérito del porque pertenecemos a la facultad de ciencias de la salud.

CAPITULO II

2 MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTE DE INVESTIGACIONES REALIZADAS CON RESPECTO AL PROBLEMA.

Belén Garzón Echevarría, Daniel Lapresa Ajamil, M. Teresa Anguera Argilaga, y Javier Arana Idiakez de la Universidad de La Rioja y Universidad de Barcelona hicieron un Análisis observacional del lanzamiento de tiro libre en jugadores de baloncesto base. (Belén Garzón Echevarría, 2011)

El presente artículo constituye una aproximación al tiro libre de baloncesto desde la perspectiva de la metodología observacional. Ante la dificultad manifiesta para trasladar a la intervención deportiva cotidiana los datos cuantitativos resultantes de los estudios biomecánicos habituales, se ha elaborado una herramienta observacional de gran accesibilidad que, como principal aportación, permite la detección de patrones temporales en los lanzamientos de tiro libre. Como aval de la utilidad de la herramienta observacional diseñada se presenta un ejemplo de los resultados obtenidos en un diseño de investigación que estudia una selección de jugadores de categoría alevín (11-12 años).

El tiro libre es un aspecto técnico de dominio indispensable para todos los jugadores de baloncesto, independientemente de la categoría de juego y del puesto específico que desempeñen (Cárdenas y Rojas, 1997; American Sport Education Program, 2007). (E. Ortega Toro, 2005)

Esto es debido a que el tiro libre, a diferencia de otras habilidades o tiros, es una conducta motriz por la que todos los jugadores, comúnmente, se van a enfrentar en un partido.

De acuerdo con Kozar, Vaughn, Lord y Whitfield (2005), los tiros libres constituyen del 20 al 25% de los puntos que suben al marcador en un partido, por lo que muchos partidos se ganan o se pierden desde la línea de tiros libres

En este sentido, Sampaio (1998) señala la importancia de la eficacia en los lanzamientos de tiros libres para decantar los partidos equilibrados. Aun así, y a pesar de que son lanzamientos en situaciones estables y sin oposición, alcanzar un elevado porcentaje de éxito en tiros libres supone el desarrollo oportuno de un adecuado programa de formación y entrenamiento. (Francisco Alarcón López, 2010)

Por ello, en el presente trabajo de investigación, nos decantamos por utilizar un enfoque observacional que nos permita intervenir de forma operativa en el patrón técnico de lanzamiento de tiro libre de una gran mayoría de jugadores que no pueden acceder a un análisis biomecánico. El objetivo del presente trabajo es el de presentar la herramienta observacional diseñada, así como destacar la posibilidad que ésta ofrece de detectar los patrones temporales que caracterizan la realización de un conjunto de tiros libres.

2.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.2.1 ORIGEN E HISTORIA DEL BALONCESTO

El baloncesto nació en EEUU en el año 1891, lo inventó un Sacerdote Canadiense llamado James Naismith, este sacerdote viajó a Massachussets (EEUU) como profesor de “cultura física”, una vez allí observó que las bajas temperaturas no permitían practicar deportes al aire libre, así surgió el baloncesto como deporte que se podía practicar en recintos cerrados.

El baloncesto nació como una idea a la necesidad de realizar alguna actividad deportiva durante el invierno, en la escuela de YMCA en Massachusetts. Al profesor de la

Universidad de Illinois (Massachusetts) James Naismith, (un profesor de educación física) le fue encargada la misión, en 1891, de idear un deporte que se pudiera jugar bajo techo, pues los inviernos en esa zona dificultaban la realización de alguna actividad al aire libre.

El profesor Naismith analizó las actividades deportivas que practicaban en la época, cuya característica predominante era la fuerza o el contacto físico, y pensó en algo suficientemente activo, que requiriese más destreza que fuerza y que no tuviese mucho contacto físico.

El canadiense recordó un antiguo juego de su infancia denominado "duck on a rock" (El pato sobre una roca), que consistía en intentar alcanzar un objeto colocado sobre una roca lanzándole una piedra. Hay otras teorías sobre cómo lo inventó. Naismith pidió al encargado del colegio unas cajas de 50 cm de longitud pero lo único que le consiguió fueron unas canastas de melocotones, que mandó colgar en las barandillas de la galería superior que rodeaba el gimnasio, a una altura determinada.

2.2.2 DEFINICION DE BALONCESTO

El baloncesto ha pasado en su evolución diferentes enfoques para su estudio. Desde el análisis de la técnica y la táctica como único referente - se pasó a estimar que la acción de juego debería tener una doble vertiente en el ataque y la defensa y que el juego está permanentemente interrelacionado entre sus elementos constitutivos a la actualidad ha pasado algún tiempo.

El baloncesto como deporte colectivo se caracteriza por tener una socio-motricidad en la cual intervienen compañeros (C), adversarios (A) en un medio (I) determinado constante en el cual se desarrolla. La noción de incertidumbre en cuanto a los dos primeros factores es determinante para su propia definición de categoría, no así en el medio que hay ausencia de incertidumbre.

Baloncesto / técnica

La fundamentación técnica es un proceso de enseñanza y educación para el dominio de los movimientos ofensivos y defensivos, y su correcta aplicación en el juego del baloncesto.

La técnica en el baloncesto se divide en dos partes: ofensiva y defensiva. La técnica ofensiva se divide en técnica de los desplazamientos ofensivos y técnica del dominio del balón.

2.2.3 DEPORTE

El deporte hasta (Ferrando, 1990) a la actualidad nadie ha podido definir con aceptación general, debido que el deporte cambia sin cesar y amplía su significado, tanto al referirse a una actitud y actividad humana, como al englobar una realidad social, adquiriendo así un concepto polisémico de acuerdo al contexto.

A continuación presentamos distintas concepciones del término deporte propuestas por diferentes autores:

- Cagigal (1959), citado por Hernández Moreno (1994:14), nos dice que el deporte es “diversión liberal, espontáneo, desinteresado, en y por el ejercicio físico entendido como una superación propia o ajena, y más o menos sometido a reglas”.
- Para Cobertin (1960), citado por Hernández Moreno (1994:14) restaurador de las Olimpiadas modernas en 1896 el deporte es “culto voluntario y habitual del intenso ejercicio muscular, apoyado en el deseo de progresar y que puede llegar hasta el riesgo”
- Parlebás (1988:49) define el juego deportivo como “el conjunto finito y enumerable de las situaciones motrices, codificadas bajo la forma de

competición, e institucionalizada”. Del mismo modo define el juego deportivo como “toda situación motriz de enfrentamiento codificado, llamado juego o deporte por las instancias sociales”. Hernández Moreno (1994:15) añade a esta última definición que el deporte “es una situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizada”.

- García Ferrando (1990:31), entiende que en todo deporte aparecen tres elementos esenciales definiéndolo como “una actividad física e intelectual, humana, de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas”.

2.2.4 OBJETIVO DEL BALONCESTO

Introducir la pelota en la canasta del equipo contrario e impedir que el adversario se apodere del balón o enceste.

REGLAS BÁSICAS QUE DEBEMOS RESPETAR

Pasos

- Con el balón en las manos sólo podemos dar 2 pasos, si damos 3 o más cometemos falta.
- Dobles: no podemos botar el balón con las dos manos a la vez, (si lo hacemos cometemos una falta que se llama dobles)
- Si un jugador bota y deja de hacerlo (coge el balón) puede pasar o tirar pero no volver a botar (si lo hace comete dobles).
- Un jugador tampoco puede saltar y volver a caer con el balón en posesión, debe pasar o tirar antes.
- 5 segundos: El jugador que tiene el balón en posesión, no puede estar más de 5 segundos sin tirar, pasar o botar.
- 8 segundos: Un equipo dispone de 8 segundos para abandonar su campo y avanzar hasta el campo contrario.

- 24 segundos: Cuando un equipo tiene la posesión del balón dispone de 24 segundos para tirar a canasta, si no lo hace la posesión pasará al equipo contrario.
- Campo atrás: Una vez que el jugador con balón está en el campo contrario, no puede:
 - Pasarle el balón a un compañero que esté en su propio campo - Volver botando hacia su propio campo
 - Pisar la línea central del terreno de juego
 - Si el jugador realizara cualquiera de éstas acciones se pitaría una infracción llamada campo atrás.
- Segundos en zona: Ningún jugador atacante puede permanecer más de 3 segundos en la zona del equipo contrario (excepto cuando está botando, lanzando o luchando por coger un rebote).
- Falta personal: Una falta personal es una infracción que se pita siempre y cuando el jugador realice alguna de estas acciones.- Empujar, impedir el desplazamiento de su adversario por el campo o tocar el brazo o la mano en el momento de tirar
- Si un jugador realiza 5 faltas personales será expulsado y substituido por otro jugador.

TIROS LIBRES

- Por cada falta personal = 1 tiro libre
- Si un equipo comete 7 faltas personales en cada tiempo = 2 tiros libre
- Cuando un jugador recibe falta en el momento de tirar a canasta = 2 tiros libres
- Si la falta se comete más allá de la línea de triples = 3 tiros libres

2.2.5 PRINCIPALES FUNDAMENTOS BÁSICOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO

(Kirkov, 1975)

EL PASE

Se considera pase a la acción mediante la cual los jugadores del mismo equipo ejecutan el intercambio del balón de una manera fluida y correcta, con precisión y buena proyección, de esta manera llegan a existir diferentes tipos de pase entre los cuales se encuentran:

PASE DE PECHO

Este movimiento se lo realiza ejecutando la proyección del balón desde la altura del pecho, con la completa extensión de brazos y las palmas de las manos hacia fuera, hasta el momento de llegar al receptor a la misma altura aproximadamente, tomando el balón una trayectoria casi en línea recta.

PASE DE PIQUE

Esta acción se ejecuta al momento de pasar el balón, el mismo que se lanza contra el piso en dirección a la posición del compañero de equipo, con la intención que rebote, antes de ser recibido.

PASE DE BÉISBOL

Es la acción técnica de pase similar al lanzamiento de un beisbolista, pase largo con una mano, por el costado del cuerpo, brazo semi-flexionado en un primer instante y después completamente extendido en la parte final del movimiento.

PASE POR DETRÁS DE LA ESPALDA

Es un pase que se ejecuta por detrás de la espalda, la mano en posición contraria a la posición en que se encuentra el compañero que receptorá el balón.

PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA

Este pase se lo realiza de manera fundamental por los pivots y al momento de sacar un rebote, como su nombre indica este movimiento se le ejecuta lanzando el balón desde la posición de pie sobre la cabeza fuertemente y con ambas manos.

EL TIRO AL ARO

Es la tarea que realiza un jugador, mediante la cual ejecuta la acción de introducir el balón dentro del aro, existentes diferentes tipos de tiro que son:

TIRO O LANZAMIENTO EN SUSPENSIÓN

Es la acción técnica mediante la cual, se realiza el lanzamiento a canasta después de elevarse en el aire, el balón debe ir apoyado en una mano mientras se sujeta con la otra, la parte final del lanzamiento debe ir acompañado de un golpe de muñeca que dará la orientación al balón.

EL TIRO LIBRE

Es la acción técnica posterior a una falta que se realiza desde la línea de tiros libres, para ejecutar el tiro tenemos cinco segundos para realizarlo, si en ese momento no lo hizo, el juez procederá a entregar el balón al equipo contrario, sin embargo, puede ser uno o dos tiros en dependencia si el aro convirtió tendría un tiro, y si no lo convirtió dos.

TIRO DE BANDEJA O DOBLE PASO

Es la ejecución técnica que se realiza en carrera, con una sola mano, después de haber realizado como máximo dos pasos, después de haber dejado de realizar el último bote del balón.

GANCHO

Es el lanzamiento con una mano desde la completa extensión del brazo, con un movimiento ascendente, soltando el balón con un gesto de muñeca cuando el balón se encuentra sobre la cabeza, la proyección del brazo dibuja un semi- arco, los hombros deberán estar alineados con el aro, es un tiro de corta distancia.

EL BOTE O DRIBLING

Es la acción técnica mediante la cual un jugador realiza el empuje el balón hacia el suelo y este regresa a su mano, existen diferentes tipos que son diferentes y se puede ejecutar con precisión en acciones de juego, de esta manera es importante.

BOTE DE CONTROL

Es el bote que se ejecuta sin presión defensiva, cuando el jugador se desplaza por la cancha con un bote alto y fuerte a la altura del jugador, además es indispensable el buen manejo.

BOTE DE PROTECCIÓN

Este bote de efectúa cuando la defensa realiza una presión constante, el jugador puede realizar el boteo protegiendo el balón con el cuerpo, donde realizará continuos botes bajos para de esta manera dificultar al contrario quitarle el balón

BOTE EN VELOCIDAD

Acción técnica que se ejecuta en carrera y con espacio libre por delante, el jugador realiza la acción técnica de bote con el balón hacia delante para de esta manera correr con más velocidad.

(Edgardo Romero Frometa M. E., 2003). “Al enseñar la técnica, el profesor-entrenador debe partir de un hecho consumado: “todos los niños saben ejecutar”, pues no puede olvidar que esta es un fundamento y el principiante realiza como puede, sin embargo, probablemente corra de una forma no económica y poco racional y la tarea del entrenador es transformar un hábito que, de forma natural, ha estado mal formado”.

2.2.6 PROCESO DE ENSEÑANZA DEL BALONCESTO

El programa de enseñanza del Baloncesto, en la etapa de iniciación deportiva, se sustenta en una metodología cerrada, la cual no permite favorecer el aprendizaje y la creatividad del niño atleta, además de no estar asociado al clima de acción del deporte, por lo que el nivel de concentración e interrelación de las habilidades técnico – tácticas (de acuerdo a su edad) en función de las situaciones cambiantes que experimentan los niños (jugadores) durante el juego y las competencias, se expresa en un grado relativamente bajo

Por esta problemática, el autor se propuso como objetivo diseñar una metodología, para el proceso de enseñanza aprendizaje del Baloncesto en la iniciación deportiva, basada en situaciones simplificadas de juegos que permita elevar el desarrollo técnico-táctico de los atletas para la ejecución de acciones individuales y colectivas a la ofensiva y defensiva.

2.2.7 DESARROLLO

La palabra metodología proviene del término método, que significa camino, vía, medio para llegar a un fin. Se aprecia la idea de que la metodología está indisolublemente asociada al objetivo, al para qué hacer algo.

De igual forma la metodología están indisolublemente ligados a las acciones que deben realizarse para poder seguir la vía trazada, o lo que es lo mismo, ésta se puede y debe desglosar en acciones para que pueda ser comprensible la concepción de su realización y su posible secuencia.

La metodología además de enseñar a lograr algo, produce en su aplicación un efecto educativo sobre las personas que participan en su aplicación, por tanto se establece una relación dialéctica entre instrucción y educación en el trabajo con el mismo.

Para la Dra. Nerelys de Armas (2003) la metodología se asocia al sistema de acciones que deben realizarse para lograr un fin. Recomienda además, elaborar la metodología según el siguiente orden: Objetivo general, fundamentación, aparato conceptual, etapas que componen la metodología como proceso, procedimientos que corresponden a cada etapa, representación gráfica, evaluación.

Bajo esta concepción se asume la elaboración de la metodología, es imprescindible considerar, que todas las situaciones de juegos llevaron implícitas 5 habilidades básicas:

- Drible con cambio de dirección,
- Pases y sus variantes.
- Adopción de triple amenaza
- Desmarcarse para recibir
- Desplazamiento defensivo.

En ellos se utiliza obligatoriamente las siguientes ideas de juego: Jugador con balón, equipo con balón, jugador sin balón y equipo sin balón.

El producto que se presenta, reconoce en su aplicación el enfoque humanista y sistémico entre sus componentes estructurales y funcionales, valora en alto grado, el papel de los objetivos como elemento rector del proceso, así como, del diagnóstico de las habilidades técnicas y los intereses de los niños en la iniciación deportiva en el Baloncesto.

El mismo tiene como objetivo: favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje del Baloncesto en la iniciación deportiva con una metodología basada en situaciones simplificadas de juego.

Desde el punto de vista pedagógico, en la teoría de la enseñanza hay que tener en cuenta una serie de principios y leyes que rigen el desarrollo de las habilidades motrices deportivas, teniendo como premisas el desarrollo morfológico y psicológico. Para alcanzar niveles técnicos en el Baloncesto

La iniciación deportiva debe tratarse con un enfoque educativo del movimiento. Desde el punto del autor la iniciación deportiva en un deporte de cooperación/oposición la consideramos como el momento en el cual el niño comienza la práctica del deporte en la escuela o áreas deportivas y bajo la influencia del proceso de enseñanza aprendizaje aprende las habilidades y reglas básicas, los principios del juego que le permiten tener independencia para solucionar problemas tácticos en el juego.

En la etapa de juegos para la comprensión es donde el niño desarrollará las habilidades para el enfrentamiento competitivo desde lo individual a lo colectivo. Partiendo de sus posibilidades para resolver una situación y con acompañamiento para lograr ventaja numérica, constituyendo un fundamento en los juegos de cooperación oposición, además la información recibida favorece el desarrollo de la inteligencia deportiva.

2.2.8 DESARROLLO METODOLOGICO

La técnica del juego de baloncesto

La preparación técnica en el baloncesto es parte (lado) especializada del proceso de entrenamiento de baloncesto y se realiza en el marco del sistema de preparación de muchos años con sus etapas correspondientes y efectos de influjos biológicos, pedagógicos, psicológicos, fisiológicos científicamente argumentados (**Zhelyazkov y col**).

Las tareas para el dominio, estabilización y perfeccionamiento de la técnica cambian con la edad y la calificación de los alumnos, El proceso de preparación técnica condicionalmente se divide en tres etapas:

- **Primera etapa** – se denomina – “dominio inicial de la técnica del juego de baloncesto” – incluye las categorías deportivas de mini baloncesto (mini baloncesto menores 9 – 10 años, mini baloncesto mayores 11- 12 años) y la categoría deportiva infantil – 13 – 14 años – conocida con el nombre popular “pasarela” (la transición de la infancia hacia la adolescencia).
- **Segunda etapa** – se denomina – “estabilización, especialización y perfeccionamiento de la técnica de juego de baloncesto, incluye las categorías deportivas – “juniores menores 15 – 16 años, juniors mayores 17- 18 años y juveniles 19 – 20 años”.
- **Tercera etapa** – se denomina “alcance de alta maestría técnica especializada en el baloncesto” – categoría mayores más de 20 años.

“La fundamentación técnica en el baloncesto es un proceso pedagógico de enseñanza y educación para el correcto dominio desde el punto de vista de la biomecánica de los movimientos de los principales elementos técnicos ofensivos y defensivos y su correcta, oportuna y efectiva aplicación en el proceso competitivo de juego” (**Todorov y col**).

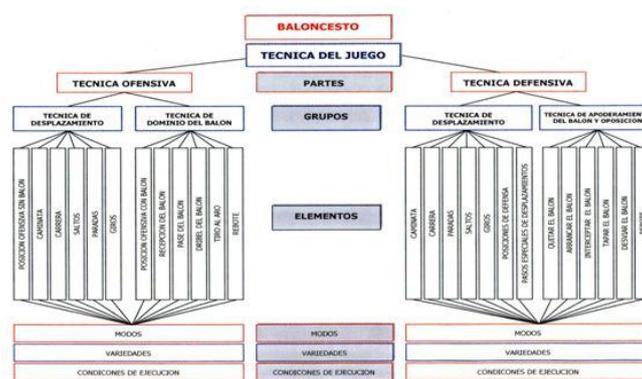
El proceso de fundamentación técnica inicia desde los 9 años y finaliza a los 16 años. Sin el dominio de la técnica el proceso de juego es imposible.

La técnica del juego de baloncesto es parte de la técnica y parte de la táctica competitiva de juego. Un elemento técnico ofensivo o defensivo es parte de la técnica cuando se estudia y domina desde el punto de vista de la correcta ejecución biomecánica y responde a la pregunta -¿cómo se ejecuta?

El análisis de cada manera de ejecución del elemento técnico se fundamenta del enfoque sistemo-estructural. En este caso cada manera se analiza como sistema de movimientos compuesto de partes de movimientos del cuerpo del jugador - como elementos del sistema. El estudio y el análisis de la ejecución de los elementos técnicos se realizan con la ayuda del análisis de fases a través del cual toda la acción se estudia como conjunto de elementos a través de los cuales se realiza determinada tarea motriz.

Partiendo de esto en el baloncesto diferenciamos:

- Fase preparatoria - en la ejecución del elemento (la creación de premisas para la ejecución del elemento).
- Fase fundamental o fase de trabajo (alcance del objetivo).



Fuente: <http://www.efdeportes.com/efd169/fundamentos-tecnicos-en-baloncesto.htm>

- Fase final - transición de la ejecución del elemento hacia estado de disposición para la ejecución de próximas acciones.

En la práctica del entrenamiento deportivo de baloncesto es importante saber no solamente de qué partes se compone una acción motriz en el baloncesto sino también como estas partes están unidas y se interrelacionan entre sí.

Para diseñar e implementar este modelo de enseñanza – aprendizaje de baloncesto se debe tener en cuenta primero que todo, los siguientes conceptos y términos básicos que son imprescindibles de incluir dentro de cada una de las fases del trabajo.

De Mattos dice que la enseñanza es incentivar y orientar con técnicas apropiadas el proceso de aprendizaje de los jóvenes, es encaminarlos hacia los hábitos de aprendizaje auténticos. En este caso, se toma como un método pedagógico basado en un programa especialmente estructurado para la materia u objeto de estudio. Este mismo autor también planea la Educación como una formación integral del educando en sus diversas edades mediante la enseñanza y de acuerdo a las leyes de la evolución natural del joven.

Según Tzvetan y col. el Entrenamiento Deportivo representa un proceso pedagógico de enseñanza unido estrechamente. Educación y perfeccionamiento de las posibilidades del individuo para el alcance de altos resultados deportivos en una actividad motriz determinada. El entrenamiento deportivo es una parte fundamental de la preparación deportiva y representa un proceso de educación física especializada, basada sobre el aprovechamiento del ejercicio físico con objetivo del desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades y las capacidades, condicionando la disposición del deportista hacia el alcance de índices más altos en determinado deporte o en una disciplina concreta.

Por lo tanto el entrenamiento es un proceso de enseñanza el cual busca la maximización de los resultados deportivos del jugador de baloncesto y una profundización de la especialización lograda a través de la práctica continua y sistemática de actividades

orientadas a la adquisición y el desarrollo de alguna habilidad o actitud a través de una preparación especial.

En los modelos de enseñanza – aprendizaje del baloncesto son fundamentales las Escuelas Deportivas que según Todorov Iván y col en sus programas de enseñanza-aprendizaje de la Federación Búlgara de baloncesto son un sistema organizativo y metodológico establecido para la enseñanza, educación y preparación del deportista, tomada bajo el influjo de condiciones sociales, económicas y los logros de la ciencia y la práctica deportiva. En los programas de enseñanza-aprendizaje de baloncesto se determinan también las Formas de juego como la manifestación externa del contenido de las acciones y las interacciones del equipo, relacionadas con la realización de una tarea táctica determinada. Las formas de juego pueden ser activas o pasivas y dependiendo de la táctica de juego pueden tener carácter atacante o defensivo.

Las formas activas en el juego son todos los tipos de ofensivas rápidas, contraataques, gran cantidad de tiros al aro, de rebotes ofensivos efectivos, de cortes, pantallas efectivas. En la parte defensiva son todos, los tipos de defensas de presiones (en toda la cancha, tres, cuartos y en media cancha), presión sobre el balón, modos de ayuda y recuperación rebotes defensivos, etc.

Las formas pasivas en el juego son los pocos tiros al aro, control del balón agotando los 24 segundos, no hay ofensiva rápida, alto porcentaje de tiros cerca del aro. En la fase defensiva, defensa de zona en los límites de los seis (6) metros, sin presiones individuales, organización de la defensa en la zona de restricción.

Los modelos de enseñanza-aprendizaje del baloncesto se deben caracterizar principalmente por la Preparación Física, según **Tsvetan**. Porque en esta parte de la preparación se desarrollan las posibilidades de los sistemas funcionales del organismo del deportista, las cuales aseguran una efectiva actividad competitiva y nivel de

desarrollo de las cualidades motrices fundamentales: velocidad, fuerza, resistencia, agilidad, (capacidad coordinativa) y flexibilidad.

2.2.9 METODOLOGÍA CONTEMPORÁNEA PARA LA ENSEÑANZA.

La clase se ha dividido en tres partes:

- **Parte Preparatoria.** Tiene un papel auxiliar en todo el contenido de la de la clase, su duración es de 10-12 minutos en una clase de 45 minutos de duración. En esta parte. se organiza al grupo, se llama a lista, se determina el plan a seguir en la clase, se realiza una introducción al contenido de la clase, se prepara el cuerpo para. Las actividades más intensas en las próximas fases de entrenamiento, se realizan ejercicios específicos, acrobáticos, atléticos. Todo lo anterior facilita el dominio del material de enseñanza en la parte fundamental.
- **Parte Fundamental.** Tiene una duración de 28-32 minutos en una clase de 45 minutos. En esta fase se dominan determinados conocimientos, se forma un sistema de habilidades y hábitos motrices determinados. Se educa y se forma paralelamente las cualidades del intelecto y la moral. Los medios fundamentales son ejercicios y juegos para el dominio de la técnica y la táctica del juego. Se realiza gran número de repeticiones; planteamiento de tareas, perfeccionamiento y estabilización de habilidades, primero se estudia la técnica y luego la táctica, primero la ofensiva, luego la defensiva, primero la velocidad, la coordinación y la flexibilidad, después la fuerza y la resistencia.
- **Parte Final.** Tiene una duración de 3 a 5 minutos su objetivo es el de normalizar el organismo y regular el estado emocional. Se realiza un análisis de la clase, se determina el resultado alcanzado por el grupo y por los alumnos individualmente, en esta parte se debe animar a los alumnos y predisponerlos para el próximo entreno, además se pueden asignar tareas para realizar en casa,

ejercicios de corrección de complexión, relajación muscular, ejecución de tiros libres o ejercicios que no aumenten el grado de intensidad del organismo.

2.2.10 MÉTODOS DE ENSEÑANZA

La metodología trata a través de la acción docente de situar los nuevos aprendizajes al alcance de los jugadores.

La estrategia de la enseñanza/entrenamiento se podría entender como la forma que el profesor y/o entrenador organiza la progresión del deporte (programa) a enseñar. Definición adaptada de Delgado Noguera. M. A. (1991).

Es evidente que la filosofía de entrenador tiene que ver mucho con la forma de enseñar/entrenar los contenidos del deporte en cuestión.

El entrenador/profesor elegirá un estilo de enseñanza en función de su manera de pensar muy próxima a su convicción personal.

Es cierto que hay caminos distintos para aplicar al proceso de enseñanza/entrenamiento y que no es menos cierto que los jugadores también tienen unas características determinadas, ambos aspectos deberán coincidir en un método determinado.

2.2.11 MÉTODO TRADICIONAL

- Caracterizado por la instrucción directa y la reproducción de modelos técnicos.
- Caracterizado por la instrucción directa y la reproducción de modelos técnicos.
- Imitación total del deporte adulto. El niño es un jugador pequeño.
- Aprovechamiento de la aptitud física para obtener rendimiento inmediato.
- Abuso de situaciones de juego parciales de ataque sin defensa y viceversa.

- Búsqueda rápida del perfeccionamiento técnico y táctico.
- Poca claridad en los objetivos a conseguir en cada etapa.

2.2.12 MÉTODO ACTUAL DEL JUEGO PROGRAMADO

- Basado en la enseñanza por la búsqueda y resolución de problemas.
- El jugador/niño es el protagonista.
- Aprendizaje/entrenamiento racionalizado.
- Juego globalizado. Situaciones próximas a las reales de juego
- Comienzo simultáneo de la técnica, la táctica y la estrategia motriz y general
- Permanente motivación y meta conocimiento del entrenamiento por parte del propio jugador (que el niño se dé cuenta de su aprendizaje).
- Correcta asimilación de la responsabilidad individual y colectiva.

Búsqueda de las posibilidades de los jugadores en cuanto a su inteligencia motriz, a partir de propuestas de situaciones adecuadas, sobre todo, perceptivas y decisionales. Contribución a la creatividad.

2.2.13 ETAPAS METODOLÓGICAS DE LA ENSEÑANZA

Un diseño de las etapas de formación táctica según el autor sería:

- **ETAPA DE INICIACIÓN**

Obtención del potencial general. De 5 a 8 años. Estas acotaciones en años de las etapas bien pueden variar de uno a dos años cada uno según maduración, sexo y nivel de aprendizaje.

Capacidad Coordinativa. Habilidades y destrezas básicas. Niño y entorno/medio/móvil.

Capacidad Perceptiva/decisional. Se realizan propuestas de analizar la situación de juego y su correspondiente toma de decisión personalizada

Capacidad de Socialización. Completa su formación con la participación de su/s compañero/s en situaciones de igualdad y superioridad numérica

Capacidad de respeto a las Normas. El arbitraje es un elemento más del juego y se debe respetar al máximo a los jueces. Así mismo, a los compañeros y adversarios en todo momento.

- **ETAPA DE APRENDIZAJE**

Desarrollo de la competencia de juego adaptado y Mini-básquet. De 9 a 12 años.

Desarrollo de las capacidades condicionales. Sólo como soporte del mini básquet y que se obtienen con la realización del mismo juego. Se desarrollaran específicamente aquellas que queden excluidas del propio juego como es la flexibilidad

Desarrollo de los C.B. del juego como proceso (ejecución) y producto (resultado).

Desarrollo de las capacidades de competencia socio-motriz básicas del juego de ataque y de defensa de igualdad y superioridad numérica. 1 x 1, 2 x 2, 3 x 3, etc. y 2 x 1, 3 x 2, 5 x 4.

Desarrollo de las capacidades de competición. Tanto de superación personal como colectiva.

- **ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO**

Tendente a la competencia motriz colectiva. De 13 a 16 años (en el caso de jugadores con un desarrollo más avanzado la formación de estos grupos variaran en uno o dos años).

Adquisición de la capacidad condicional. Mejora y desarrollo de sus valores sub-máximo y máximos con respecto a su edad.

Perfeccionamiento de los C.B. del juego individual y colectivo del juego como proceso (ejecución) y producto (resultado).

Desarrollo de los diferentes sistemas y formas de juego colectivo.

Fijación de todos los aspectos de la competición.

Preparación de cada partido de forma específica. Información del adversario.

Evaluación de la competición y debate con los jugadores de los resultados.

Perfeccionamiento individual y grupal de nivelación (con respecto al grupo buscando la homogeneización) de los C.B.J.

Trabajo psicológico individual y colectivo para el entrenamiento y la competición.

2.2.14 DECISIONES TÁCTICAS MÁS IMPORTANTES

La táctica se puede definir como el sistema de juego, es decir, la coordinación del juego de los 5 miembros del equipo. Para una mayor descripción de la táctica se puede definir en dos grupos: individual y colectiva.

INDIVIDUAL: como su nombre indica, es el cometido que tiene un jugador concreto del equipo y, evidentemente, la suma de los individuales hace el colectivo.

En ataque: posición de triple amenaza.- consiste en la cantidad de posibilidades que puede tener un jugador cuando tiene el balón. a) puede continuar botando, b) puede pasar a un compañero y c) puede tirar a canasta.

Bloqueos directos e indirectos.- el bloqueo es el movimiento de ataque producido por el atacante para que, sin hacer falta, impida un movimiento libre al defensa y facilite un movimiento de ataque al compañero.

Aclarados.- consiste en el movimiento táctico que permite que entre dos jugadores, uno de cada equipo, se desarrolle el juego, es decir, hacer el uno contra uno. La iniciativa fundamental del equipo que ataca es hacer el uno contra uno con el mejor jugador de su equipo; y del equipo que defiende, impedir los aclarados o facilitar que contra el jugador atacante bueno existan dos defensas.

Fintas de recepción.- amago o intento de realizar una acción para que el defensor se encamine en la defensa de la misma con lo que nos permitirá hacer una acción distinta con mucha más facilidad.

COLECTIVAS

En defensa: defensa de asignación.- defensa individual, vulgarmente llamada defensa al hombre que como su nombre indica, consiste en que cada jugador coge a un atacante. El éxito de esta táctica se fundamenta en varias circunstancias:

Hacerla todos coetánea y coordinadamente, es decir, en el mismo tiempo y con la misma intensidad.

Saber contrarrestar los bloqueos del equipo rival.

Defensa en zona.- consiste en defender todas las zonas del campo de juego. La importancia de este sistema es el grado de defensa, es decir, las zonas de mayor peligro se defenderán más intensamente que las zonas que no lo son. Este sistema permite defender con menos esfuerzo, controlar más las líneas de pase. Sus inconvenientes: no hacer presión en los lanzamientos del otro equipo. Las ventajas e inconvenientes son los contrarios que la defensa de asignación.

En ataque: contraataque.- atacar cuando la defensa del equipo contrario no está colocada estáticamente, esto está relacionado directamente con la posesión del balón (las pérdidas de balón conllevan al contraataque del rival) y con el rebote (el dominio del rebote defensivo permite contraatacar y el dominio del rebote ofensivo permite atacar).

Ataque posicional.- lo contrario en todos los conceptos del contraataque. Significa atacar con todos los miembros del equipo y defender con todos los miembros.

Lo importante en el baloncesto será atacar en contraataque y defender posicionalmente

2.2.15 EL LANZAMIENTO A CANASTA

Es la acción por la que se arroja el balón al aro contrario. Además es el medio técnico-táctico más importante del baloncesto de ataque, y constituye el eslabón final de una serie de actos motores, individuales y/o colectivos destinados casi siempre a conseguir realizar dicho lanzamiento con las mejores condiciones posibles. Es decir, que los gestos técnicos y tácticos del juego están orientados hacia el instante del lanzamiento. La finalidad de un equipo cuando ataca es pues, transformar en puntos su técnica ofensiva (Buscato, 1981).

Tanto en las fases atacantes como en las defensivas se puede prescindir de sistemas, pero nunca de la capacidad de cada jugador para el tiro. Todos los jugadores deben de saber tirar (Primo, 1986).

Así pues el porcentaje de tiros a canasta representa algo más que un simple dato estadístico. Al lanzamiento se le puede atribuir un doble significado técnico de importancia fundamental: por un lado es la expresión ideal, el contenido abstracto del juego de ataque de equipo y por otro la expresión de la capacidad individual del equipo.

FACTORES QUE INCIDEN EN EL LANZAMIENTO A CANASTA

Los jugadores de baloncesto se puede clasificar según sus habilidades, así tendremos buenos pasadores, reboteadores...pero esto no puede ocurrir con el lanzamiento, ya que se tiene que ser o peor lanzador, pero no se puede ser un jugador de baloncesto si niegas la opción de lanzamiento. El jugador que imita el lanzamiento es un mal jugador, es un problema de aprendizaje que se puede corregir.

Los factores que influyen en un lanzamiento correcto son que no sabe lanzar (factor técnico), que no sabe ni cuándo ni cómo lanzar (factor táctico), no puede lanzar (factor físico), y no cree poder lanzar (factor psicológico).

EL TIRO

El tiro es la técnica más importante del baloncesto. Las técnicas fundamentales de pasar, driblar, defender y rebotar pueden incrementar las oportunidades de lanzar, pero en todo caso será necesario hacerlo con corrección y eficacia. Un buen tirador obliga a su defensor a marcarle de cerca, y así se vuelve vulnerable a una finta, una penetración, etc. Cuando no tiene el balón no permite que su defensor ayude a otro jugador.

Es muy importante la confianza, el juego mental y la velocidad en el tiro.

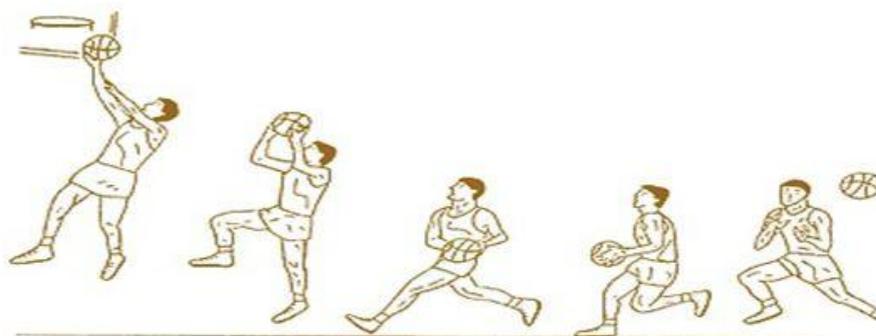


Fuente: http://recursostic.educacion.es/newton/web/materiales_didacticos/comp_mov/baloncesto.html?3&2

2.2.16 LANZAMIENTO EN CARRERA CERCA DEL ARO

Es un lanzamiento que se realiza en movimiento, después de botar o haber recibido un pase en movimiento. Debemos tirar siempre con la mano más alejada del defensor que generalmente corresponde con la mano del lado por donde vamos pero no siempre.

Cogeremos el balón en la fase aérea entre el último apoyo de la aproximación y el primero del avance legal; acto seguido haremos el primero y el segundo apoyo impulsando el cuerpo hacia arriba. El balón se suelta antes de volver a caer al suelo. El primer paso será en longitud y el segundo vertical, la pierna contraria a la del segundo apoyo impulsará hacia arriba impulsándose por la rodilla aligerando el peso corporal y facilitando el impulso con la otra pierna. Basándonos en el principio de acción reacción, esta coordinación nos permitirá alcanzar una mayor altura en el salto. El balón va fuertemente cogido por las manos y protegido en el lateral, lejos de la acción defensiva. No se debe llevar el balón de una parte a otra. A la vez que se sube el cuerpo se sube el balón para lanzar en el momento que se ha llegado a la máxima altura. La mano contraria a la que lanza debe proteger de la defensa del balón.



Fuente: www.efdeportes.com/efd169/el-lanzamiento-en-baloncesto-factor-tecnico.htm

2.2.17 RECOMENDACIONES PARA REALIZAR LOS LANZAMIENTOS

- Utilizar varios tipos de lanzamientos.
- Lanzar con la seguridad de encestar.
- Mientras más confianza mejor.
- No "forcen" el tiro; háganlo con estabilidad y equilibrio.
- Mientras más cerca del cesto, habrá más posibilidad de éxito.
- Tratar de lanzar lo más técnicamente posible.
- Quien tiene mejor visión del rebote es el lanzador, por tal razón, éste debe ir en busca de su rebote.
- Utilizar acertadamente el tablero, sobre todo por los lados.
- Concentrarse antes de lanzar
- Seleccionar el punto de mira y ser constante en él.
- No lancen apresuradamente; háganlo con tranquilidad y a su debida oportunidad.
- En los lanzamientos con una mano, utilicen el brazo libre como factor de equilibrio.
- El lanzamiento de tiro libre es de mucha importancia en el resultado de los partidos practíqueno.
- Lancen desde posiciones cómodas, con buena base de sustentación y equilibrio corporal.
- No toquen el balón con la palma de la mano, sino con las yemas de los dedos en el momento de lanzar.
- Coordinen las respectivas flexiones y extensiones de piernas, codos, muñecas, dedos, etc.

DOMINIO DEL BALÓN CON DOS MANOS A NIVEL DEL PECHO

Es el modo más sencillo y al mismo tiempo el modo más seguro para el dominio y el control del balón y se considera fundamental.

En el dominio del balón con bajo vuelo, el jugador se acerca activamente hacia el balón con brazos extendidos, las palmas y los dedos cubren el balón por arriba, el balón se agarra establemente y se acerca al pecho. Las piernas deben estar adecuadamente flexionadas.

Cuando el jugador recibe el balón rebotando, el receptor ataca el balón con posición adecuadamente flexionada, un pie adelantado, los brazos extendidos hacia el balón con los dedos abiertos; las manos se colocan una encima del balón y otra al lado un poco atrás.

La recepción se hace de la misma manera cuando el balón viene rodando por el piso.

Para dominar un balón con alta trayectoria, por encima de la cabeza, el receptor se debe desplazar hacia el balón con un salto, realizando movimientos atacantes de los brazos; los dedos deben estar abiertos y los pulgares más cerca uno del otro. En el momento del contacto con el balón, los dedos lo abarcan con fuerza y seguridad, sin pellizcarlo; las muñecas y los codos se acercan al cuerpo sin tocarlo.

EL TIRO LIBRE

Es el tiro que se realiza después de una falta personal (es un tiro estático), se realiza desde la zona de tiros libres, es un tiro que se realiza sin oposición, es una oportunidad concedida a un jugador para que consiga un punto sin oposición, desde una posición situada detrás de la línea de tiro libre.

Es el único tiro que siempre se realiza en las mismas condiciones (misma distancia, nadie molesta, 5 segundos para tirar, etc.). Esto significa que debemos tirar siempre igual. Lo primero será tener una correcta mecanización del tiro y una vez conseguido, practicar constantemente bajo presión, estando cansado, etc.

Para ser un buen lanzador de tiros libres se requiere mucha concentración, confianza y relajación. Otro aspecto muy importante es la rutina, es decir, mismo número de botes antes de tirar, flexionarse, respiración (lanzar el aire antes de lanzar) honda para relajarse. El lanzamiento será un movimiento continuo desde los pies hasta los dedos de la mano y sin saltar.

Los pies deberán estar separados aproximadamente a la anchura de los hombros y con el pie de la mano que tira ligeramente adelantado, los dos pies deben estar dirigidos hacia el aro.



Fuente: <https://es.wikipedia.org/wiki/Baloncesto>

Las piernas están dobladas por las rodillas, pero no demasiado (en la misma línea vertical la rodilla y la puntera del pie). El tronco estará recto pero ligeramente inclinado hacia adelante, el balón debe colocarse a la altura de la sien, el codo del brazo que lanza estará en dirección al aro y los segmentos que forman parte del brazo deben estar ubicados en un plano totalmente vertical.

La mano estará colocada debajo del balón y sólo los dedos lo tocan, los cuales estarán separados pero no en tensión, es importante que el pulgar se separe del índice para tener una buena presa del balón, hay que notar que el balón está estable. El brazo contrario apoya su mano a media altura del balón en el lateral de éste. Los dos dedos pulgares forman una T entre ellos. La cabeza está erguida y con la mirada puesta en el aro.

Partiendo de esta posición inicial, el jugador debe realizar un movimiento continuo, se debe coordinar el movimiento de extensión de piernas y brazos para lanzar el balón hacia el aro con un golpe de flexión de muñeca en el momento de extensión final del brazo. La acción debe ser sin movimiento bruscos y logrando que el final sea suave.

Ningún movimiento debe alterar nuestro equilibrio y estabilidad. El brazo que lanza sube hacia arriba ligeramente hacia delante, justo al final la muñeca impulsa el balón con los cinco dedos extendidos. Siendo los dedos índice y medio los últimos en abandonar el balón. Los dedos quedaran dirigidos hacia el aro y sueltos. La mano contraria deberá separarse sin ninguna brusquedad, dejaran el balón cuando no lleguen a él. Los ojos no perderán de vista al aro en ningún momento.

Lo único que garantiza una mejora es la práctica constante del mismo gesto, entrenado en condiciones similares a la de competición. Lo fundamental es la concentración y la práctica continuada

2.2.18 MECANICA DE TIRO

Es básico que el tiro tenga un ritmo, ha de ser un movimiento continuo, que empieza en los pies y acaba en los últimos dedos que tocan el balón. Hay que sincronizar la extensión de las piernas, la espalda, los hombros y el codo del brazo de tiro con la flexión de la muñeca y los dedos.

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

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

TRONCO: Recto pero ligeramente inclinado hacia adelante.

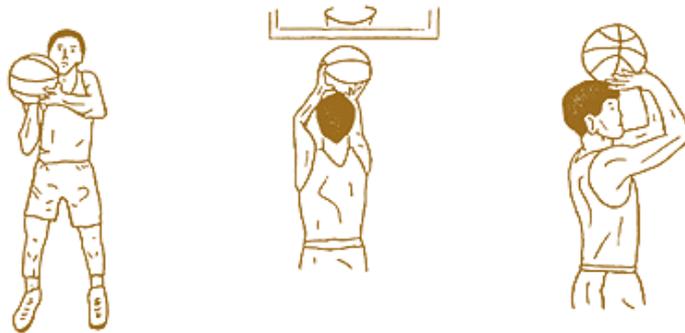
COLOCACION DEL BALON: El balón debe colocarse un poco más alto que la sien. El brazo que lanza estará doblado por el codo formando un ángulo algo menor de 90°, y el antebrazo y la muñeca estarán paralelos al suelo. Codo, rodilla y pie estarán en la misma línea vertical y mirando al aro.

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

BRAZO CONTRARIO: Este también doblado y sujeta el balón a media altura y en el lateral de este, con el codo ligeramente abierto sujetaremos el balón pero sin tensión.

La prolongación de los dedos pulgares forma una T entre ellos. La prolongación del dedo pulgar que tira, corta al pulgar de la mano de ayuda.

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



Fuente: <http://viveelbasket.blogspot.com/2010/05/principales-errores-en-el-tiro.html>

Hasta el momento hemos visto la posición del cuerpo en el momento de partida de la acción del tiro. Partiendo de esta posición inicial el jugador deberá realizar un movimiento continuo, sin tirar.

Se debe coordinar el movimiento de extensión de piernas y brazos para lanzar el balón hacia el aro por medio de un golpe de muñeca en el momento final de la extensión total.

La trayectoria del balón será curva. Dicha trayectoria será la resultante de dos fuerzas: Las piernas y el brazo impulsan hacia arriba, la muñeca dirige su fuerza hacia el aro. El balón girará sobre su propio eje hacia atrás por el golpe de muñeca.

ACCION FINAL DE LOS BRAZOS:

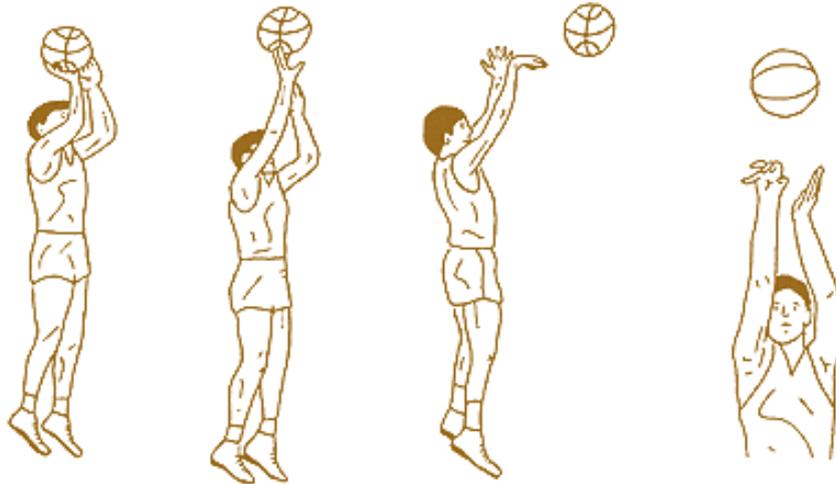
El brazo que lanza sube hacia arriba y ligeramente hacia adelante (por comodidad).

Justo al final, la muñeca impulsa al balón con los cinco dedos estirados, siendo los dedos índice y medio los últimos en abandonar el balón.

Los dedos quedaron dirigidos hacia el aro y sueltos.

La mano que apoya debe separarse sin brusquedad, dejara el balón cuando no llegue a él, pero no hará ningún movimiento extraño ni lo bajara para no desestabilizar la acción.

Los brazos no deben bajarse hasta que hayamos recuperado la posición en el suelo y no perderemos de vista el aro.

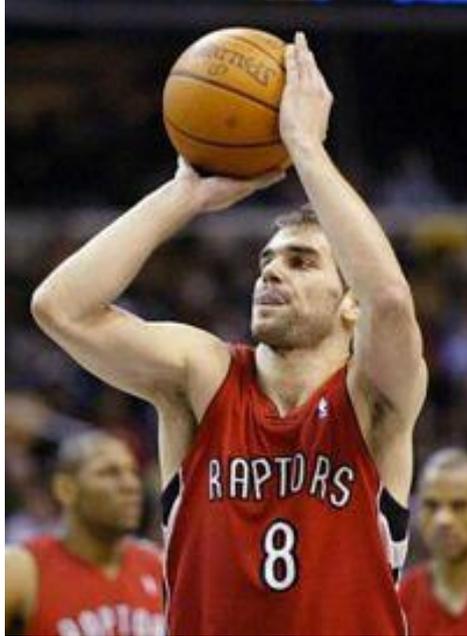


Fuente: <http://www.gipuzkoa.eus/kirolak/eskolakirola/webbaloncesto/ftema07.htm>

ERRORES MÁS FRECUENTES

- Juntar los pies o separarlos mucho supondrá tener poco equilibrio y desfavorecer el salto.
- Juntar las rodillas, a pesar de tener los pies bien colocados.
- No estar en la misma línea el pie, las rodillas y el codo.
- Sacar el codo hacia afuera.
- No miran los dos pies al aro.
- No colocar el balón en su sitio ni mirar correctamente al aro.
- No agarrar correctamente el balón, con lo cual cogerá efectos extraños

Con demasiada frecuencia se observa que se ejecutan tiros de forma deficiente, entre los errores que se mas se aprecian podemos observar:



Fuente: <http://viveelbasket.blogspot.com/2010/05/principales-errores-en-el-tiro.html>

1. Hacer mal los apoyos

- Juntando demasiado los pies.
- Separarlos excesivamente.
- No cuadrarse bien para el tiro.
- Juntar demasiado las rodillas.

Solución.....Insistir en una buena disposición de pies y del tronco en el momento del tiro.

2. No coger bien el balón

- Dedos no bien extendidos.

- El balón no reposa en el sitio adecuado.

Solución.....Insistir en la importancia de coger adecuadamente el balón y corregir los errores detectados.

3. No encarar bien el aro

- Pies-balón hombro apuntan a la izquierda.
- Pies-balón-hombro apuntan a la derecha.

Solución.....Practicar ejercicios de cuadrarse bien para el tiro (Corrección).

4. No colocar bien el balón en el momento del lanzamiento

- Demasiado adelante.
- Demasiado atrás.

Solución.....Enseñar en colocarlo delante de la frente en posición vertical.

5. No colocar bien el codo

- El jugador saca el codo hacia fuera.
- El jugador mete el codo hacia dentro.

Solución.....Rodilla-codo-muñeca tienen que estar en el mismo plano que corta al aro, esto se consigue no metiendo el balón encima de la cara.

6. El lanzamiento va recto pero demasiado largo o corto

- No se arquea el tiro.

Solución.....Practicar con el balón trayectorias procurando que el balón salga bombeado y le demos el arco adecuado.

7. El tiro se desvía a un lado

- No se coloca bien la mano de ayuda.

Solución.....Que el jugador al principio solo utilice el dedo índice como apoyo y poco a poco use la mano completa.

2.2.19 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- Deporte: Actividad o ejercicio físico, sujeto a determinadas normas, en que se hace prueba, con o sin competición, de habilidad, destreza o fuerza física.
- Juego: Actividad que se realiza generalmente para divertirse o entretenerse y en la que se ejercita alguna capacidad o destreza.
- Método: Modo ordenado y sistemático de proceder para llegar a un resultado o fin determinado.
- Aprendizaje: Adquisición del conocimiento de algo por medio del estudio, el ejercicio o la experiencia, en especial de los conocimientos necesarios para aprender algún arte u oficio.
- Estrategia: Acciones planificadas sistemáticamente en el tiempo que se llevan a cabo para lograr un determinado fin o misión.
- Movimiento: Cambio de lugar o de posición de un cuerpo en el espacio.

2.2.20 HIPÓTESIS Y VARIABLE

Hipótesis: La metodología del tiro libre en el baloncesto influye positivamente en los estudiantes de sexto año de educación básica de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús de la ciudad de Riobamba.

Variables:

- **Variable Independiente:**

Tiro libre en el baloncesto

- **Variable Dependiente:**

Errores técnicos

2.3 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla 1. Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIONES CONCEPTUALES	CATEGORIAS	INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Variables independientes: Tiro libre en el baloncesto	Es el tiro que se realiza después de una falta personal, es estático y se lo realiza si oposición con un sola mano sea derecha o izquierda desde cualquier lugar de la zona del tiro libre	Estático sin oposición Desde el lado derecho o izquierdo	Efectividad	TÉCNICAS Ficha de observación INSTRUMENTOS Test
Variables dependientes: Errores técnicos	Deficiencias en la estructura de un gesto deportivo que deterioran la estructura del mismo e inciden en la ejecución o resultado del mismo	Deterioro de la estructura del movimiento	Resultado	TÉCNICAS Ficha de observación INSTRUMENTOS Test

Fuente: Autor

CAPITULO III

3. MARCO METODOLOGICO

3.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación tendrá un enfoque cualitativo – cuantitativo porque se pretende investigar la relación que tiene el nivel de aprendizaje del tiro libre en el baloncesto y la manifestación de errores técnicos en su ejecución, es decir que el desarrollo investigativo nos permitirá describir, analizar e interpretar la problemática que se presenta en relación a las variables de investigación.

3.1.1 Tipos de la investigación:

- **Cualitativa.** Se utilizara la observación directa del área de estudio y la lógica usando fuentes de información sobre el tema en estudio, determinando el nivel de aprendizaje del tiro libre en el baloncesto en los estudiantes de sexto año de educación básica de la Unidad Educativa “Santa Mariana de Jesús” de la ciudad de Riobamba

- **Cuantitativa.** Se realizara una recolección sistemática de datos del análisis técnico del tiro libre en el baloncesto para determinar los errores existentes en su ejecución en los estudiantes de sexto año de educación básica de la Unidad Educativa “Santa Mariana de Jesús” de la ciudad de Riobamba, la información y su análisis correspondiente se representara con escalas numéricas

3.1.2 Nivel de la investigación:

Diagnostica: Porque esta investigación pretende dar a conocer los efectos positivos de una adecuada y planificada metodología de enseñanza aprendizaje del tiro libre del baloncesto en relación a una correcta ejecución de la técnica.

3.2 Población y Muestra

3.2.1 Población

La población de estudio consta de 22 personas entre estudiantes de sexto año de educación básica, entrenadora y autoridades de la unidad educativa Santa Mariana de Jesús.

3.2.2 Muestra

Debido a que la población es pequeña (22 personas) no se procedió a realizar un cálculo referencial de la muestra y se la determino directamente.

3.3 Técnicas e Instrumento para la recolección de datos

3.3.1 Técnicas:

- Observación
- Planificaciones de una metodología de enseñanza aprendizaje del tiro libre en el baloncesto

3.3.2 Instrumento:

- Test
- Guía de observación.
- Lista de cotejo

3.3.3 Técnicas para procesamiento e interpretación de datos: Una vez recolectada la información se someterá al siguiente proceso:

- Análisis de la información obtenida
- Clasificación
- Tabulación
- Elaboración de gráficos con la ayuda del programa Microsoft Excel.
- Interpretación y análisis
- Comprobación de la hipótesis a través la estadística porcentual.

3.4 Procedimientos

3.4.1 Metodología para realizar la investigación.

Etapa antes de la investigación: Esta etapa que más adelante se la denominara AI consta de la aplicación de los test para medir la efectividad de la enseñanza del tiro libre en el baloncesto y del test para medir el porcentaje de manifestación de errores técnicos en la ejecución de la técnica del tiro libre.

Etapa durante la realización de la investigación: Durante esta etapa se aplicara la propuesta de trabajo con el grupo experimental (GE), así como la metodología

tradicional de enseñanza para el grupo de control (GC), en este periodo tendrá una duración de tres meses.

Etapa después de la investigación: Esta etapa que más adelante se la denomina DI durante esta etapa se aplicaran nuevamente los test aplicados al inicio de la investigación con el objetivo de evaluar las variaciones después de la aplicación de las metodologías descritas anteriormente.

CAPITULO IV

4. MARCO ADMINISTRATIVO

4.1 Recursos humanos

- Instructor de Cultura Física
- Personal encargado de esta área
- Docentes y Autoridades que laboran en la Unidad Educativa
- Estudiantes de sexto año de educación básica

4.2 Recursos Materiales

- Cancha
- Conos
- Balones
- Silbato
- Cronometro

4.3 Recursos tecnológicos

- Computadora
- Proyector de imagen
- Memory Flash
- Internet

4.4 Estimación de Costos

A continuación se detallará los costos en que se tuvo que incurrir durante el desarrollo de este trabajo investigativo.

RECURSO	N	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	C/UNITARIO	TOTAL
Humano	1	Participantes del proyecto y colaboradores de la Unidad Educativa	20estudiantes 1docente 1autoridad	00.00	00.00
Tecnológico	2	Material de oficina	1 resma de papel	4.00	4.00
	3	Memory Flash de 2 GB	1	12.00	12.00
	4	Proyector	1	15.00	15.00
	5	Computadora	1	00.00	00.00
Material	7	Cancha	1	00.00	00.00
	8	Conos	10	5.00	50.00
	9	Balones	20	5.00	100.00
	10	Silbato	1	18.00	18.00
COSTO TOTAL					195.00

Fuente: Autor

4.5 Ingresos

\$200 Aporte económico del investigador

4.6 Egresos

- Impresiones
- Materiales deportivos
- Transporte

CAPITULO V

5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.

5.1. Resultados preliminares de los indicadores de efectividad de tiros libres antes de la investigación (AI).

Para poder entender más adelante los resultados, su respectivo análisis y discusión debemos especificar las siguientes abreviaturas:

- Etapa antes de la investigación: AI
- Etapa después de la investigación: DI
- Grupo experimental: GE
- Grupo de control: GC
- Tiro libre desde el lado derecho: TLD
- Tiro libre desde el lado izquierdo: TLI

Como ya se había indicado en el capítulo 3, en la investigación tomaron participación 2 grupos conformados de 10 estudiantes cada uno, estos integrantes de ambos grupo se caracterizaban por tener un nivel similar en la ejecución del tiro libre que es el movimiento técnico del baloncesto que se está analizando e investigando en nuestro trabajo de tesis.

Al inicio de la investigación se aplicó un test de lanzamientos para poder determinar el nivel de efectividad en aciertos del grupo experimental (GE) y del grupo de control (GC) durante la ejecución del tiro libre con una mano desde el lado derecho (LD) así como desde lado izquierdo (LI). Anexo 1

Para analizar los resultados obtenidos se calculó la media de cada grupo (X), estos resultados se los puede observar en la tabla N° 4 que se detalla a continuación. Además para poder dar credibilidad a los resultados obtenidos en este periodo inicial de la investigación se procesaron los datos obtenidos bajo el criterio t-student.

Tabla N° 4

Resultados preliminares de los indicadores de efectividad de tiros libres.

ANTES DE LA INVESTIGACIÓN (AI)				
	TLD		TLI	
Nº	GE	GC	GE	GC
1	3	3	3	2
2	4	4	2	3
3	3	2	2	4
4	1	3	4	2
5	2	2	2	3
6	3	4	2	3
7	2	3	3	4
8	3	2	3	2
9	2	3	2	2
10	3	4	4	3
X	2,6	3	2,7	2,8
P	0,111434175 P≥0,05		0,405686828 P≥0,05	

Fuente: Test de efectividad de tiros libres GE-GC – LD-LI.

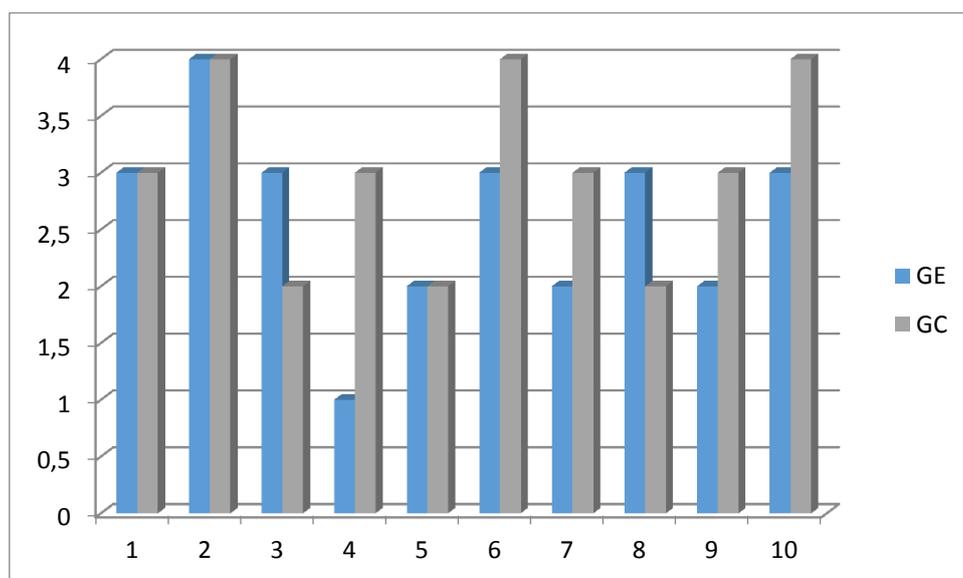
Autor: Lorena Torres.

Análisis y discusión.

Como se puede observar en la tabla N° 1. La media de efectividad de 10 tiros ejecutados en el grupo de control y experimental estadísticamente no se diferencian, en el grupo experimental este indicador presenta una media desde el lado derecho de 2,6 y en el grupo de control de 3, con tiros individuales para este indicador en ambos grupos entre 1 y 5 aciertos ($P>0,05$) (Gráfico N° 8).

Gráfico N° 8.

Resultados preliminares de los indicadores de efectividad de tiros libres desde TLD) en los GE – GC - AI.



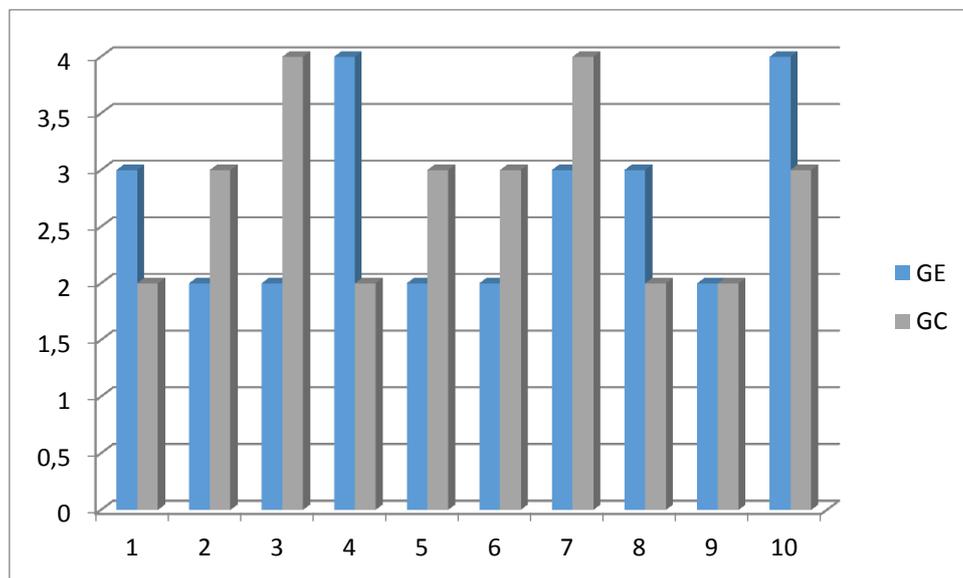
Fuente: Test de efectividad de tiros libres GE-GC – TLD - AI.

Autor: Lorena Torres.

Desde el lado izquierdo en el grupo experimental este indicador presenta una media de tiros efectivos de 2,7; en el grupo de control de 2,8; con tiros individuales para este indicador en ambos grupos entre 1 y 5 aciertos ($P > 0,05$) (Gráfico Nº 9).

Gráfico Nº 9.

Resultados preliminares de los indicadores de efectividad de tiros libres desde TLI) en los GE – GC en la etapa AI.



Fuente: Test de efectividad de tiros libres GE-GC – TLI - AI.

Autor: Lorena Torres.

Los resultados de la evaluación inicial determinaron que los indicadores no dependen del nivel de aprendizaje y son de carácter aleatorio. Según la evaluación preliminar los indicadores de los tiros con una sola mano tanto desde el hombro derecho como izquierdo del grupo de control aunque no muy significativamente superaron a los indicadores del grupo experimental.

5.2. Variaciones de los resultados de los indicadores de tiros con una sola mano en los integrantes del grupo de control en un periodo de 3 meses.

Después de la aplicación de la propuesta que tuvo una duración de 3 meses se pudieron observar los siguientes resultados en GC en relación con los datos obtenidos en test tomado AI, de igual manera se realizó el procesamiento de los datos según t-student para verificar la veracidad de los datos.

Tabla N° 5. Variaciones de los resultados de los indicadores de tiros con una sola mano en los integrantes del grupo de control en un periodo de 3 meses.

GRUPO DE CONTROL (GC)				
	TLD		TLI	
Nº	AI	DI	AI	DI
1	3	6	2	3
2	4	4	3	3
3	2	5	4	4
4	3	4	2	2
5	2	6	3	3
6	4	6	3	3
7	3	4	4	4
8	2	5	2	3
9	3	4	2	2
10	4	6	3	3
X	3	5	2,8	3
P	0,000335515 P≤0,001		0,083925328 P≥0,05	

Fuente: Test de efectividad de tiros libres GC (AI-DI).

Autor: Lorena Torres.

Análisis y discusión.

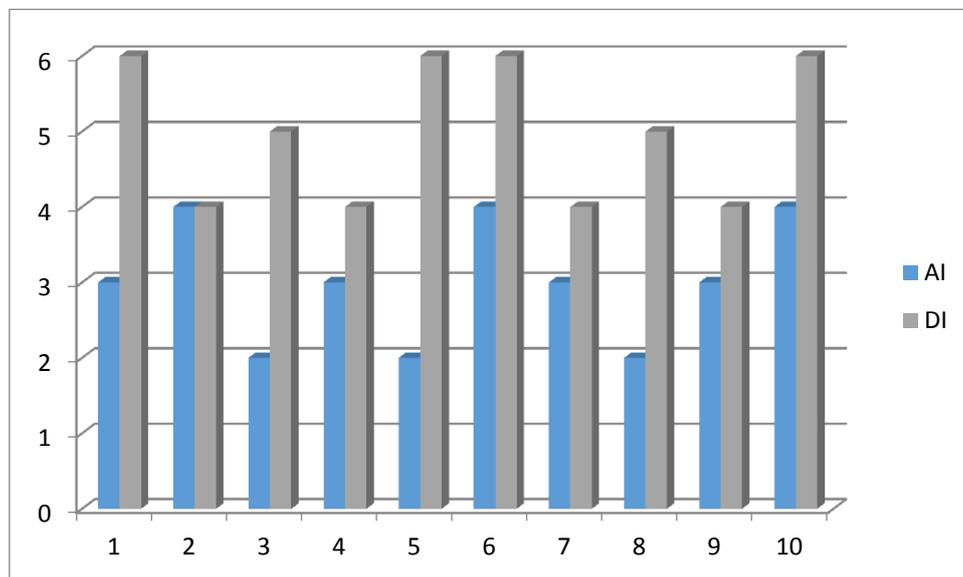
Después de tres meses de trabajo bajo la metodología común que se utilizaba antes de la intervención la dinámica de los indicadores en el grupo de control variaron.

Como se puede identificar en la tabla anteriormente citada el resultado del proceso metodológico presento un crecimiento no muy representativo de este indicador tanto desde la ejecución desde el lado derecho como izquierdo.

Individualmente los lanzamientos en la evaluación inicial en este grupo desde el lado derecho presento una efectividad de 2 de 5 aciertos con relación a los resultados después de un periodo de meses de 3 a 6 aciertos (Gráfico Nº 10).

Gráfico Nº 10.

Resultados de los indicadores de tiros libres desde el lado derecho (TLD) en los integrantes del GC relación de AI - DI.



Fuente: Test de efectividad de tiros libres TLD GC (AI-DI).

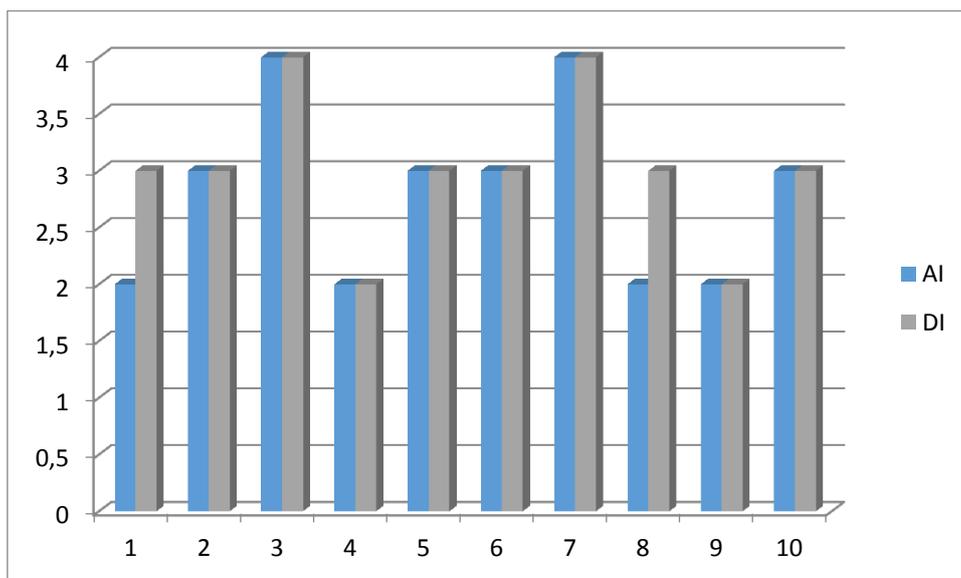
Autor: Lorena Torres.

Los resultados de la evaluación de ejecución desde el lado derecho presentaron 5 tiros efectivos, con una evaluación estadísticas de veracidad de ($P < 0.001$).

En esta evaluación se evidencia el crecimiento de este indicador para los tiros desde el lado izquierdo (Gráfico Nº 11). Sin duda este resultado está relacionado con que en las sesiones de entrenamiento se daba mayor tiempo y atención al trabajo desde el lado derecho.

Gráfico Nº 11.

Resultados de los indicadores de tiros libres desde el lado derecho (TLI) en los integrantes del GC relación de AI - DI.



Fuente: Test de efectividad de tiros libres TLI GC (AI-DI).

Autor: Lorena Torres.

Durante la ejecución de los tiros desde el lado izquierdo los integrantes de este grupo dieron menos atención al trabajo de la técnica del tiro libre. Además, buscaron la ejecución de tiros rápidos, y esto llevó a una violación de la precisión de los movimientos y acciones de falta de coordinación cuando se trabaja las piernas y los brazos.

5.3. Variaciones de los resultados de los indicadores de tiros con una sola mano en los integrantes del grupo experimental en un periodo de 3 meses.

Como se puede observar en la tabla Nº 5 en el grupo experimental en relación a los resultados obtenidos AI, se evidencio un significativo crecimiento de este indicador tanto desde el lado derecho como izquierdo. Los integrantes de este grupo entrenaron bajo la planificación nuestra propuesta, lo cual con veracidad mejoro los resultados del indicador.

Tabla Nº 5.

Variaciones de los resultados de los indicadores de tiros con una sola mano en los integrantes del grupo experimental en un periodo de 3 meses.

GRUPO EXPERIMENTAL (GE)				
	TLD		TLI	
Nº	AI	DI	AI	DI
1	3	6	3	5
2	4	7	2	6
3	3	5	2	5
4	1	5	4	7

5	2	6	2	6
6	3	6	2	5
7	2	5	3	7
8	3	6	3	6
9	2	6	2	5
10	3	8	4	5
X	2,6	6	2,7	5,7
P	0,000000229 P≤0,001		0,0000016989 P≤0,001	

Fuente: Test de efectividad de tiros libres GE (AI-DI).

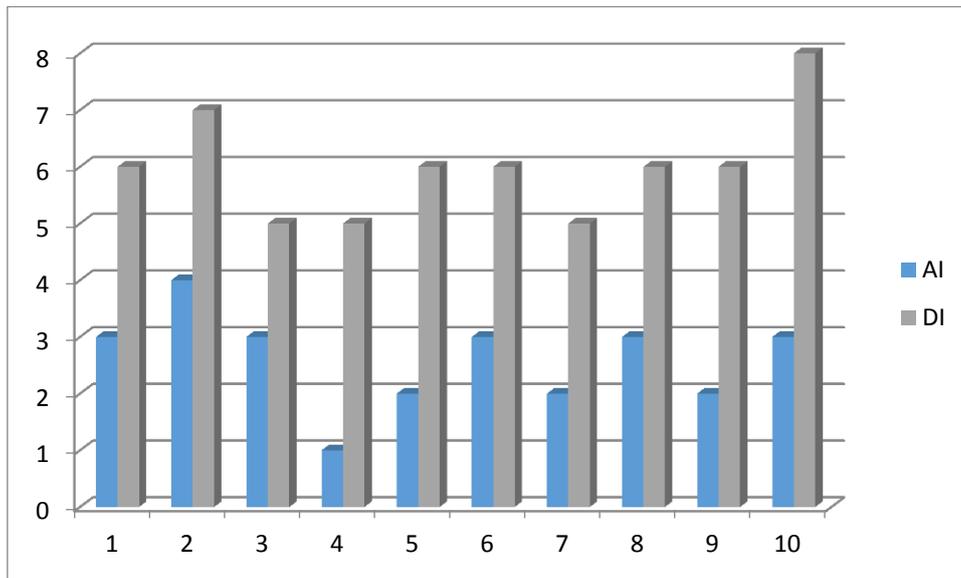
Autor: Lorena Torres.

Análisis y discusión.

Analizando los resultados medios obtenidos de los indicadores se evidencia que desde el lado derecho (Gráfico N° 12) se presenta un promedio en efectividad de 6.

Gráfico N° 12.

Resultados de los indicadores de tiros libres desde el lado derecho (TLD) en los integrantes del GE relación de AI - DI.



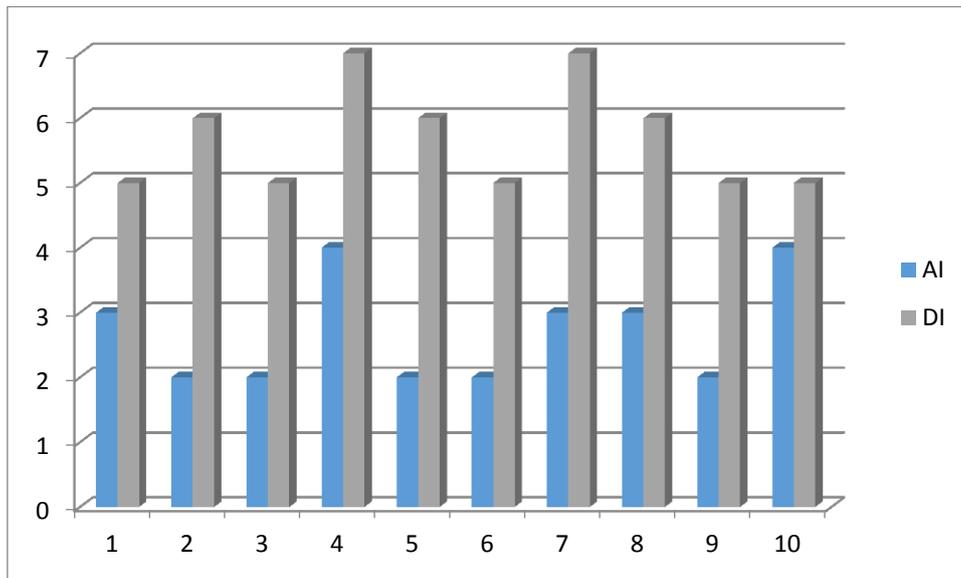
Fuente: Test de efectividad de tiros libres TLD GE (AI-DI).

Autor: Lorena Torres.

Desde el lado izquierdo de 5,7 con tiros individuales con resultados iniciales de 1 a 5 tiros efectivos y después de la aplicación de la propuesta de 5 a 8 tiros efectivos (Gráfico Nº 13)

Gráfico Nº 13.

Resultados de los indicadores de tiros libres desde el lado derecho (TLI) en los integrantes del GE relación de AI - DI.



Fuente: Test de efectividad de tiros libres TLI GE (AI-DI).

Autor: Lorena Torres.

Desde la ejecución del lado derecho ($P < 0,001$), lado izquierdo ($P < 0,001$). Durante el proceso de entrenamiento con el grupo experimental se planificó un entrenamiento muy estricto con respecto a las etapas de ejecución técnica y determinación de la experiencia motriz y sobre todo el trabajo en la corrección de errores lo cual permitió elevar la cantidad de aciertos y el nivel de ejecución.

5.4. Resultados de la ejecución del tiro libre con una mano desde el hombro después de la investigación (DI).

Después de la investigación se procedió a realizar una relación de los resultados obtenidos con la aplicación de las diferentes metodologías aplicadas; metodología común planificada anteriormente (GC) y la metodología de nuestra propuesta basada en ejercicios que ayuda a tener una secuencia en el aprendizaje del tiro libre y con un trabajo direccionado a la corrección de errores técnicos (GE).

Tabla Nº 6 Resultados de la ejecución del tiro libre con una mano desde el hombro después de la investigación.

DESPUES DE LA INVESTIGACIÓN (DI)				
	TLD		TLI	
Nº	GE	GC	GE	GC
1	6	6	5	3
2	7	4	6	3
3	5	5	5	4
4	5	4	7	2
5	6	6	6	3
6	6	6	5	3
7	5	4	7	4
8	6	5	6	3
9	6	4	5	2
10	8	6	5	3
X	6	5	5,7	3
P	0,007478182 P≤0,01		0,0000104276 P≤0,001	

Fuente: Test de efectividad de tiros libres GE-GC - DI.

Autor: Lorena Torres

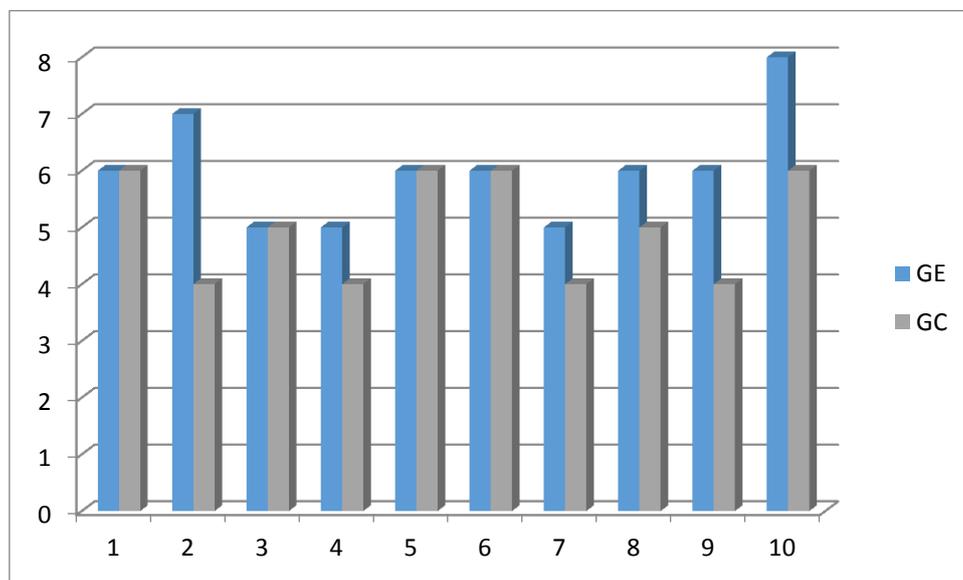
Análisis y discusión.

Como se puede evidenciar en la tabla Nº 4 después de la aplicación de las diferentes metodologías de enseñanza aprendizaje del tiro libre planteadas, se determinó un variación significativa en el nivel de efectividad de los tiros libres con una sola mano desde el hombro, como desde el lado izquierdo ($P \leq 0,001$), así como desde el lado derecho ($P \leq 0,01$). En el grupo experimental este indicador presenta una media desde el

lado derecho de 6 y en el grupo de control de 5, con tiros individuales para este indicador en ambos grupos entre 4 y 8 aciertos (Gráfico Nº 14).

Gráfico Nº 14.

Resultados de los indicadores de efectividad de tiros libres desde TLD) en los GE – GC - DI.



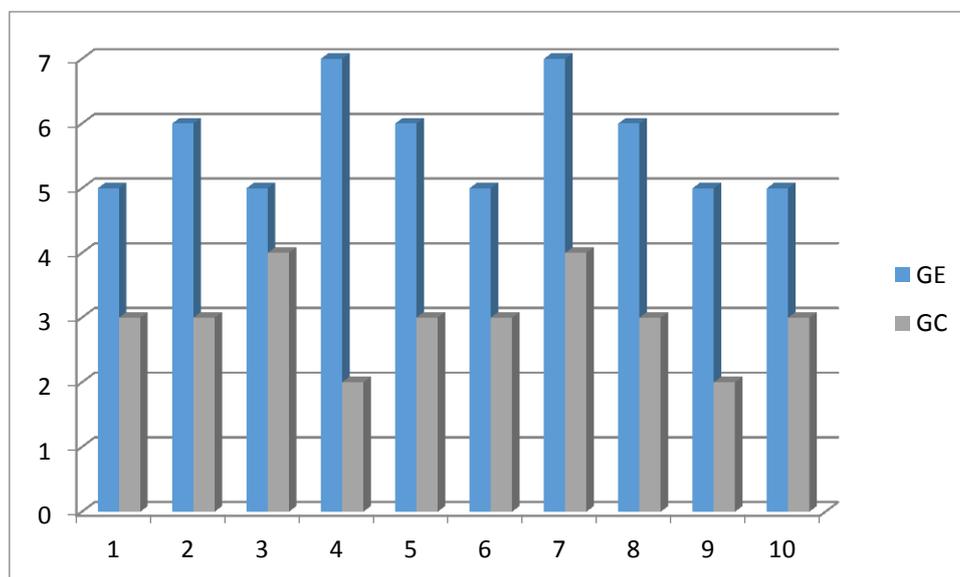
Fuente: Test de efectividad de tiros libres GE-GC – TLD - DI.

Autor: Lorena Torres.

Desde el lado izquierdo en el grupo experimental este indicador presenta una media de tiros efectivos de 5,7; en el grupo de control de 3; con tiros individuales para este indicador en ambos grupos entre 2 y 5 aciertos (Gráfico Nº 15).

Gráfico Nº 15.

Resultados de los indicadores de efectividad de tiros libres desde TLI) en los GE – GC en la etapa DI.



Fuente: Test de efectividad de tiros libres GE-GC – TLI - DI.

Autor: Lorena Torres.

El análisis de los resultados obtenidos en el grupo experimental (GE) en relación a los resultados obtenidos en el grupo de control que trabajo con la metodología común de perfeccionamiento y aprendizaje, nos da la posibilidad de asegurar, que la metodología de nuestra propuesta eleva el nivel de efectividad tanto en el nivel técnico como en la enseñanza.

5.5. Resultados de la observación y determinación de errores técnicos típicos que se manifiestan en el proceso de enseñanza de tiro libre en el baloncesto.

El resultado de la observación pedagógica nos permitió identificar la manifestación de diferentes errores durante la ejecución del tiro libre con una sola mano desde el hombro en posición estática, los cuales se pueden evidenciar en la tabla № 7.

Tabla N° 7

Porcentaje de la manifestación de los errores técnicos típico en los grupos experimental y de control antes y después de la investigación.

Nº	ERRORES	GE		GC	
		AI	DI	AI	DI
1	Inadecuada retención del balón (manos)	43	0	29	14
2	En la fase preliminar la segunda mano se encuentra en el balón de manera incorrecta	57	29	57	43
3	Las piernas en el momento de ejecución del lanzamiento no trabaja	43	0	43	0
4	Inclinación hacia delante excesiva, lo que conduce a la pérdida de equilibrio	29	29	29	29
5	El lanzamiento se lo realiza empujando con los dedos	57	43	70	57
6	La mano que no ejecuta el lanzamiento se desliza de manera brusca hacia abajo o el lanzamiento se lo realiza con las dos manos	43	0	43	29
7	Falta de una acción de acompañamiento de la mano que ejecuta el lanzamiento	70	43	57	57
8	Conexión inconsciente de los segmentos corporales en la fase principal del lanzamiento	57	23	57	43
9	El lanzamiento se produce de manera limpia hacia el aro sin topar el tablero	70	29	85	57
10	Falta sincronización del trabajo de los brazos y las piernas	70	29	70	57

Fuente: Observación e identificación de errores técnicos GE-GC (AI-DI).

Autor: Lorena Torres.

Análisis y discusión.

Como se puede observar en la tabla № 5 los participantes en la investigación manifiestan una mayor cantidad de errores técnicos entre 29 y 85% en la evaluación realizada antes de la investigación, estos errores son consecuencia del desconocimiento de la técnica y reglamentos de ejecución del tiro libre.

Durante todo el desarrollo de la investigación se realizó un trabajo direccionado hacia la corrección de los errores manifestados en los integrantes del grupo experimental, se utilizó un trabajo de enfoque individual durante el aprendizaje del tiro libre con una sola mano desde una posición estática.

Una gran cantidad de participantes en la investigación manifestó errores en la ejecución del tiro libre con la ayuda de un empuje de los dedos, error que fue corregido por medio del siguiente ejercicio:

El balón se lo retiene por delante del pecho, la mano lanzadora se coloca por encima del balón con la mayor apertura de los dedos, la mano en el balón no se acuesta, la segunda mano sostiene el balón desde el costado.

La identificación de ciertos errores manifestados, en nuestra opinión son las causas de nuevos errores. Así la excesiva inclinación hacia adelante, la cual conlleva a la pérdida del equilibrio, priva al estudiante la capacidad de incorporar sistemáticamente los segmentos corporales en la fase principal y en el acompañamiento del balón después de la ejecución del tiro libre.

Este error manifestado durante la ejecución del tiro libre representa al 43% en el grupo experimental y se considera como uno de los errores de mayor importancia en la ejecución del tiro libre. Esto cuando la mano que no ejecuta el tiro libre, de manera

brusca cae hacia abajo en la fase principal del movimiento produciendo una desviación de la trayectoria del balón, para su proceso de corrección al igual que con la ejecución con dos manos sobre el balón se debe trabajar con una mano sujeta a la otra lo que permitió en su totalidad la corrección de este error, mientras tanto que en el grupo de control un 29% continuo con la manifestación de este error.

En la manifestación de muchos errores influyeron una serie de factores, los cuales no permitieron en su totalidad corregir todos los errores. Falta sincronización del trabajo de los brazos y las piernas en un 70% se produjo como resultado de la falta de coordinación y un pobre desarrollo de esta habilidad, pero después de la aplicación de los ejercicios propuestos el porcentaje de manifestación de errores disminuyó en el grupo experimental hasta un 29% y en el de control en un 57%.

En el grupo de control no se llevó a cabo un trabajo de corrección de errores motivo por el cual se puede evidenciar que aquellos no fueron corregidos.

En el grupo experimental se aplicó la metodología de enseñanza y los ejercicios destinados a la corrección de los errores técnicos, los cuales presentaron resultados positivos hacia el proceso de enseñanza.

La relación de porcentajes de la manifestación de errores disminuyó de entre 43 – 70% hasta 29 – 43%, en el grupo de control hasta un 14 – 57% en la evaluación realizada después de la investigación. En el proceso de enseñanza de los movimientos y desarrollo de la técnica de ejecución constantemente se manifestaron nuevos errores

CAPITULO VI

PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA ENSEÑANZA DE LA TECNICA DE EJECUCION DEL TIRO LIBRE EN EL BALONCESTO Y LA CORRECCION DE ERRORES TECNICOS QUE SE MANIFIESTAN DURANTE ESTA EJECUCION (PROPUESTA)

6.1 INTRODUCCION

Durante la planificación de las clases de educación física determinados en el currículo para la educación básica no se presta la atención necesaria a la secuenciación en el proceso de enseñanza de la técnica de ciertos elementos importantes en el juego de baloncesto es por eso que en años posteriores los estudiantes presentan muchos errores técnicos tanto en la parte de la ejecución de la técnica así como en el conocimiento de las reglas de juego

El conocimiento de la estructura técnica del gesto deportivo permitirá a los estudiantes comprender de mejor manera como se debe ejecutar el tiro libre, la identificación de los errores técnicos y la realización de los ejercicios que lo permitan corregir permitirán elevar el nivel de efectividad y por ende un mejor trabajo en equipo.

6.2 OBJETIVO DEL PROGRAMA

Proponer la ejecución de un conjunto de ejercicios que permitirán elevar la efectividad en los aciertos en el tiro libre y constantemente la corrección de errores que se manifiestan durante su ejecución

6.3 ESTRUCTURA DEL PROGRAMA: Consta de 13 planificaciones de clase y 40 ejercicios correctamente planificados y dosificados.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



SESIÓN DE ENTRENAMIENTO Nº 1

CULTURA FÍSIC.

Institución: Marianitas		Entrenadora: Lorena Torres		Fecha: 10 -11 -2015 12 - 11 - 2015	
Deporte: Básquet		Tiempo de duración: 55 minutos			
Categoría: Inferior		Género: Femenino		Escenario: Santa Mariana de Jesús	
Objetivo: Enseñar la forma correcta del gesto técnico de lanzamiento al aro					
Nº	ACTIVIDADES	DOSIFICACION	TIEMPO	MEDIO METODO	RECURSOS
PARTE INICIAL	MOTIVACIÓN	2'	15'		Cancha
	CALENTAMIENTO GENERAL > Movimiento de los segmentos corporales	3'			
PARTE PRINCIPAL	CALENTAMIENTO ESPECIFICO	8'	32'	Explicativo Demostrativo	Conos Silbato Cronómetro Balones
	ESTIRAMIENTO	2'			
	EJERCICIOS DE LANZAMIENTO:				
	• METODOLOGIA	15 repeticiones			
	1- Posición Inicial: Brazo estirado hacia adelante y hacia arriba, se trabaja con el brazo de lanzamiento	15 repeticiones	Series Repeticiones		
	2. La pelota en el hombro con los codos flexionados, piernas flexionadas. Salida hacia arriba hasta la punta de los pies con un estiramiento total de los brazos hacia adelante	15 repeticiones			
	3. La pelota en el hombro con los codos flexionados, piernas flexionadas. Salida hacia arriba hasta la punta de los pies con un estiramiento total de los brazos hacia adelante y salto	15 repeticiones cada lado			
	4. Lanzamiento del balón hacia el aro , la segunda mano atrás de la espalda a la distancia de 1m tanto al lado derecho como izquierdo en un ángulo de 45grados				
PARTE FINAL	VUELTA A LA CALMA > (Trote suave e ir bajando la intensidad)	5 minutos trote	8'		
	ESTIRAMIENTO	3'			



EJERCICIOS DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO *1



Posición Inicial



Colocación de las manos



Balón en los hombros con los brazos flexionados



Lanzamiento del balón hacia arriba desde la posición básica



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N°2

Institución: Marianitas	Entrenadora: Lorena Torres	Fecha: 17 - 11 - 2015
Deporte: Básquet	Tiempo de duración: 90 minutos	
Categoría: Infantil	Género: Femenino	Escenario: Santa Mariana de Jesús

Objetivo: Corregir los errores del gesto técnico de lanzamiento al aro

N°	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN	TIEMPO	MÉDIO METODO	RECURSOS
PARTE INICIAL	MOTIVACIÓN	2'	15'		Cancha Silbato Cronómetro Balones
	CALENTAMIENTO GENERAL > Movimiento de los segmentos corporales	3'			
	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	8'			
	ESTRAMENTO	2'			
PARTE PRINCIPAL	EJERCICIOS DE LANZAMIENTO: Lanzar debajo del tablero 1. Las niñas realizan lanzamientos por debajo del tablero, alineados en dos columnas	10 repeticiones	20'	Explicativo - Demostrativo Series Repeticiones	
	Lanzar con mano derecha /izquierda 2. Las niñas realizan lanzamientos por debajo del aro con una sola mano y en movimiento (der/izq)	10 repeticiones			
	Uno contra uno 3. Las niñas realizan juego uno contra uno, la defensa lanza el balón a la atacante y enseguida cubre su posición, el atacante puede realizar el lanzamiento desde ese mismo punto o después de un bote	10 repeticiones			
PARTE FINAL	VUELTA A LA CALMA > (Trote suave e ir bajando la intensidad) ESTRAMENTO	5 minutos trote	7'		



EJERCICIOS DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO "2



Lanzamientos en columna



Lanzamiento con una sola mano (der.)



Lanzamiento con una sola mano (izq.)



Juego uno contra uno



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N°3

Institución: Manabitas	Entrenadora: Lorena Torres	Fecha: 19 - 11 - 2015
Deporte: Fútbol	Tiempo de Duración: 55 Minutos	
Categoría: Inferior	Género: Femenino	Escenario: Santa Mariana de Jesús

Objetivo: Corregir los errores del gesto técnico del lanzamiento al arco

N°	ACTIVIDADES	DOSEIFICACION	TIEMPO	MEIO METODO	RECURSOS
PARTE INICIAL	MOTIVACIÓN CALENTAMIENTO GENERAL > Movimiento de los segmentos corporales CALENTAMIENTO ESPECIFICO ESTIRAMIENTO	2' 3' 5' 2'	15'	Explicativo Demostrativo Series Repeticiones	Cancha Fútbol Cronómetro Balones
PARTE PRINCIPAL	EJERCICIOS DE LANZAMIENTO: Lanzamiento de corta distancia con salto 1. Las niñas realizaran lanzamientos con salto desde una distancia media y larga con una parada en el mismo punto de salto Tiros libres 2. Las niñas realizan lanzamientos de la distancia del punto de falta Lanzar con boteo 3. Las niñas realizan lanzamientos con desplazamiento con dribling.	15 repeticiones 15 repeticiones 15 repeticiones	30'		
PARTE FINAL	VUELTA A LA CALMA > (Trabaja suave e ir bajando la intensidad) ESTIRAMIENTO	5 minutos boteo	10'		



EJERCICIOS DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO "3



Saltar y lanzar



Tiros libres



Botear y lanzar



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N°4

Fecha: 24 - 11 - 2015
26 - 11 - 2015

Institución: Marianitas	Entrenadora: Lorena Torres	
Deporte: Básquet	Tiempo De Duración: 45 Minutos	
Categoría: Inferior	Género: Femenino	Escenario: Santa Mariana de Jesús

Objetivo: Desarrollar el lanzamiento al aro en el juego de forma correcta

N°	ACTIVIDADES	DOSIFICACION	TIEMPO	MEDIO METODO	RECURSOS
PARTE INICIAL	MOTIVACIÓN CALENTAMIENTO GENERAL > Movimiento de los segmentos corporales CALENTAMIENTO ESPECIFICO ESTIRAMIENTO	2' 3' 8' 2'	15'	Explicativo Demostrativo Series Repeticiones	Cancha Silbato Cronómetro Balones
PARTE PRINCIPAL	EJERCICIOS DE LANZAMIENTO: Botear y al aro 1. Las niñas realizan lanzamientos con salto y dribling	15 repeticiones	30'		
	Botear, salto y canasta 2. Las niñas realizan lanzamientos con salto y diferentes tipos de dribling	15 repeticiones			
	Carrera y a la canasta 3. Las niñas realizan lanzamientos con salto antepuestos de un dribling rápido	15 repeticiones			
PARTE FINAL	VUELTA A LA CALMA > (Trabaja suave e ir bajando la intensidad) ESTIRAMIENTO	5 minutos trote	10'		



EJERCICIOS DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO "4"



Driblear, saltar y lanzar



Driblear y lanzar



Uno contra uno



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N°8

CULTURA FISICA

Institución: Mantanzas	Entrenadora: Lorena Torres	Fecha: 01 - 12 - 2016 03 - 12 - 2016
Deporte: Básquet	Tiempo De Duración: 45 Minutos	
Categoría: Inferior	Género: Femenino	Escenario: Santa Mariana de Jesús

Objetivo: Desarrollar la habilidad motriz durante el lanzamiento mediante el juego

N°	ACTIVIDADES	DOSIFICACION	TIEMPO	MEDIO METODO	RECURSOS
PARTE INICIAL	MOTIVACIÓN	2'	15'	Explicativo Demostrativo Series Repeticiones	Cancha Arco Silbato Cronómetro Balones
	CALENTAMIENTO GENERAL > Movimiento de los segmentos corporales	3'			
	CALENTAMIENTO ESPECIFICO	8'			
	ESTIRAMIENTO	2'			
PARTE PRINCIPAL	JUEGOS DE LANZAMIENTO Encestar y acumular los balones al equipo contrario 1 - Dos filas de niñas divididas en dos grupos Al otro lado utilizaremos los arcos con balones. La niña del equipo B, coge un balón del arco B, hace canasta, coloca este balón en el arco A y se vuelve a colocar detrás de su columna. En caso de fallo en el lanzamiento a canasta, pondrá el balón en el arco B. El mismo sistema para el equipo A. Al final del ejercicio se cuentan los balones en cada arco Eliminar a mi compañero 2 - En una columna están todas las niñas, la primera ira hacer la canasta, enseguida la segunda, si esta encesta se integra al juego pero - si la segunda encesta antes que la primera la misma quedara eliminada hasta que al final solo quede una sola niña	13 Minutos	23'		
	PARTE FINAL	VUELTA A LA CALMA (Trote suave e ir bajando la intensidad) ESTIRAMIENTO	(5 minutos trote)	7'	



EJERCICIOS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N°5



Encestar y acumular los balones al equipo contrario en los arcos



Juego de eliminar a mi compañero



EJERCICIOS DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO *6



Juego y giro



Canasta en el aro contrario



Encestar en mi aro



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



SESIÓN DE ENTRENAMIENTO Nº7

CULTURA FÍSICA

Institución: Marianitas	Entrenadora: Lareisa Torres	Fecha: 10 - 12 - 2015 15 - 12 - 2015
Deporte: Básquet	Tiempo de duración: 45 minutos	
Categoría: Inferior	Género: Femenino	Escenario: Santa Mariana de Jesús

Objetivo: Desarrollar un correcto lanzamiento mediante ejercicios repetitivos para alcanzar el aro

Nº	ACTIVIDADES	DOSEIFICACION	TIEMPO	MEDIO METODO	RECURSOS
PARTE INICIAL	MOTIVACIÓN CALENTAMIENTO GENERAL Movimiento de los segmentos corporales CALENTAMIENTO ESPECIFICO ESTRAMIENTO	2' 3' 8' 2'	15'	Explicativo Demostrativo Series Repeticiones	Canche Sibato Cronómetro Balones
PARTE PRINCIPAL	Lanzar con una mano 1. - Un grupo de niñas se colocara a 1m del aro y lanzara al aro con mano derecha y el brazo izquierdo estara en la espalda	15 repeticiones	25'		
	Lanzar a los extremos 2. Las niñas desde tres puntos diferentes (2 extremos y medio) a un radio de 180 cm desde el aro lanzan al aro	10 repeticiones			
	Media distancia 3. Lanzamientos desde una media distancia. La niña lleva el balón hacia el centro del terreno de juego específicamente hacia la linea del tiro libre y realiza tiros con salto	15 repeticiones			
PARTE FINAL	VUELTA A LA CALMA (Trote suave e ir bajando la intensidad) ESTRAMIENTO	5 minutos trote	5'		



EJERCICIOS DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO 7



Lanzar con una mano



Lanzar del extremo



Lanzamientos en cualquier distancia



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N°8



Institución: Manabí	Entrenadora: Lorena Torres	Fecha: 17 - 12 - 2015 22 - 12 - 2015
Deporte: Básquet	Tiempo de duración: 45 minutos	
Categoría: Inferior	Género: Femenino	Escenario: Santa Mariana de Jesús

Objetivo: Desarrollar el correcto lanzamiento al aro para garantizar la canasta

N°	ACTIVIDADES	DOSEIFICACION	TIEMPO	MEDIO METODO	RECURSOS
PARTE INICIAL	MOTIVACIÓN CALENTAMIENTO GENERAL Movimiento de los segmentos corporales CALENTAMIENTO ESPECIFICO ESTIRAMIENTO	2' 3' 8' 2'	15'	Explicativo Demostrativo Series Repeticiones	Cancha Silbato Cronómetro
PARTE PRINCIPAL	Lanzar en diferentes distancias 1. Las niñas realizarán lanzamientos desde una distancia de 150cm y 450cm Lanzar distancias largas 2. Las niñas realizan lanzamientos con desplazamiento desde el área de tiros triples Lanzar con desplazamientos 3. Las niñas realizan lanzamientos con desplazamientos hacia la derecha e izquierda	25 repeticiones 15 repeticiones 15 repeticiones	25'		Balones
PARTE FINAL	VUELTA A LA CALMA (Triste suave e ir bajando la intensidad) ESTIRAMIENTO	5 minutos trote	5'		



EJERCICIOS DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO "8



Lanzamientos de 150cm



Desplazamientos y lanzamientos



Lanzamientos de 450cm



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N°9

CULTURA FISIC

Institución: Manabitas

Entrenadora: Lorena Torres

Fecha: 05 - 01 - 2016

Deporte: Básquet

Tiempo de duración: 45 minutos

Categoría: Inferior

Género: Femenino

Escenario: Santa Mariana de Jesús

Objetivo: Desarrollar el lanzamiento mediante ejercicios básicos del básquet

N°	ACTIVIDADES	DOSEIFICACION	TIEMPO	MEDIO METODO	RECURSOS
PARTE INICIAL	MOTIVACIÓN CALENTAMIENTO GENERAL Movimiento de los segmentos corporales CALENTAMIENTO ESPECIFICO ESTRAMIENTO	2' 2' 8' 2'	15'	Explicativo Demostrativo	
PARTE PRINCIPAL	Contar y pasar 1. Las niñas realizaran lanzamientos en parejas desde una distancia media después de un pase largo Incestar con salto después de un pase largo 2. Las niñas lanzan en salto después de una parada rápida al recibir un pase Estático lanzar 3. Las niñas lanzan desde una distancia cercana cuando el balón se encuentra en la palma de la mano derecha totalmente estirada • El ejercicio con mano izquierda	15 repeticiones 15 repeticiones 15 repeticiones	25'	Series Repeticiones	Cancha Silbato Cronómetro Balones
PARTE FINAL	VUELTA A LA CALMA (Trota suave e ir bajando la intensidad) ESTRAMIENTO	Señalados trote	5'		



EJERCICIOS DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO Nº9



Lanzamiento des pues de un corto pase



Lanzamiento después de un salto



Lanzamiento después de un pase largo



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



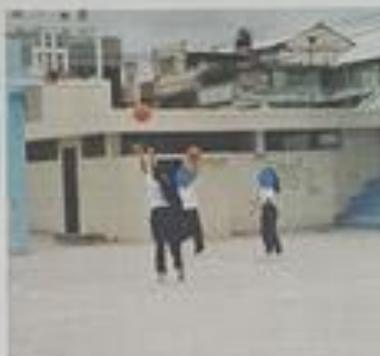
CULTURA FÍSICA

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N°18

Institución: Manabita		Entrenadora: Lorena Torres		Fecha: 07 - 01 - 2016 12 - 01 - 2016	
Deporte: Básquet		Tiempo de duración: 40 minutos			
Categoría: Inferior		Género: Femenino		Escenario: Santa Mariana de Jesús	
Objetivo: Conseguir una correcta línea de tiro					
N°	ACTIVIDADES	DOSEIFICACION	TIEMPO	MEDIO METODO	RECURSOS
PARTE INICIAL	MOTIVACIÓN	2'	15'	Explicativo Demostrativo	Colchon Conos Sillón Cronómetro
	CALENTAMIENTO GENERAL	3'			
	Movimiento de los segmentos corporales	8'			
	CALENTAMIENTO ESPECIFICO	2'			
PARTE PRINCIPAL	ESTIRAMIENTO			Series Repeticiones	Balones
	<p>Ruleta</p> <p>1. Realizan una ruleta: las niñas se colocan una debajo del aro otra al extremo y otra en la zona del tiro libre donde esta última realiza la canasta y le siguen pasando el balón en forma de ruleta</p> <p>Elevar el balón (sercadas)</p> <p>2. Las niñas cada una con un balón se sientan en el piso y elevan el balón hacia la canasta y cuentan hasta tres para que se fijen en la mecánica del tiro</p>	15 lanzamientos c/u	20'		
PARTE FINAL	<p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>- (Tiro suave e ir bajando la intensidad)</p> <p>ESTIRAMIENTO</p>	Sin intervalos todo	5'		



EJERCICIOS DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO *10



Ruleta



Elevar el balón (sentadas)



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N°11

ULTURA FÍSIC

Institución: Marianitas	Entrenadora: Lorena Torres	Fecha: 14 - 01 - 2016 19 - 01 - 2016
-------------------------	----------------------------	---

Deporte: Básquet	Tiempo de duración: 45 minutos
------------------	--------------------------------

Categoría: Inferior	Género: Femenino	Escenario: Santa Mariana de Jesús
---------------------	------------------	-----------------------------------

Objetivo: Corregir los errores del gesto técnico de lanzamiento al aro

N°	ACTIVIDADES	DOSIFICACION	TIEMPO	MEDIO METODO	RECURSOS
PARTE INICIAL	MOTIVACIÓN	2'	15'	Explicativo Demostrativo Series Repeticiones	Cancha Silbato Cronómetro Balones
	CALENTAMIENTO GENERAL > Movimiento de los segmentos corporales	3'			
PARTE PRINCIPAL	CALENTAMIENTO ESPECIFICO ESTIRAMIENTO	8' 2'	28'		
	Lanzarse el balón 1. Las niñas en grupos de tres en una distancia de 3 metros aproximadamente lanzan con una sola mano como si fuera un tiro a canasta, tiene que ser una buena mecánica.	15 repeticiones			
	Lanzar en movimiento 2. Lanzan al aro con una sola mano y en movimiento	15 repeticiones			
PARTE FINAL	Uno contra uno 3. Las niñas realizan juego uno contra uno, la defensa lanza el balón a la atacante y enseguida cubre su posición, el atacante puede realizar el lanzamiento desde ese mismo punto o después de un bote	10 repeticiones	8'		
	VUELTA A LA CALMA > (Trote suave e ir bajando la intensidad) ESTIRAMIENTO	5 minutos trote			



EJERCICIOS DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO "11



Juego uno contra uno



Lanzamiento con una mano desde los extremos



Lanzamiento con una mano



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N°12

Institución: Marianitas	Entrenadora: Lorena Torres	Fecha: 21 - 01 - 2016
Deporte: Básquet	Tiempo de duración: 45 minutos	
Categoría: Infrías	Género: Femenino	Escenario: Santa Mariana de Jesús
Objetivo: Mejorar el gesto técnico de lanzamiento al aire		

N°	ACTIVIDADES	DOSIFICACION	TIEMPO	MEDIO METODO	RECURSOS
PARTE INICIAL	MOTIVACIÓN CALENTAMIENTO GENERAL > Movimiento de los segmentos corporales CALENTAMIENTO ESPECIFICO ESTIRAMIENTO	2' 3' 8' 2'	15'	Explicativo Demostrativo	
PARTE PRINCIPAL	Saltar y lanzar 1. Las niñas realizaran lanzamientos con salto desde una distancia media y larga con una parada en el mismo punto de salto Lanzar desde el punto de falta 2. Las niñas realizan lanzamientos de la distancia del punto de falta Botear y lanzar 3. Las niñas realizan lanzamientos con desplazamiento con dribling.	15 repeticiones 15 repeticiones 15 repeticiones	25'	Serie Repeticiones	Cancha Sábalo Cronómetro Balones
PARTE FINAL	VUELTA A LA CALMA > (Trote suave e ir bajando la intensidad) ESTIRAMIENTO	5 minutos trote	5'		



EJERCICIOS DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO "12



Salta en el mismo lugar y lanza



Lanza desde el punto de falta



Lanzamiento de tres puntos



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**



SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N°13

CULTURA FÍSICA

Institución: Marianitas		Entrenadora: Lorena Torres		Fecha: 26 – 01 – 2016	
Deporte: Básquet		Tiempo de duración: 50 minutos			
Categoría: Inferior		Género: Femenino		Escenario: Santa Mariana de Jesús	
Objetivo: Realizar un correcto lanzamiento al aro como fundamento básico del básquet					
N°	ACTIVIDADES	DOSCIFICACION	TIEMPO	MEDIO METODO	RECURSOS
PARTE INICIAL	MOTIVACIÓN CALENTAMIENTO GENERAL > Movimiento de los segmentos corporales CALENTAMIENTO ESPECIFICO ESTIRAMIENTO	2' 3' 8' 2'	15'	Explicativo Demostrativo Series Repeticiones	Cancha Silbato Cronómetro Balones
PARTE PRINCIPAL	EJERCICIOS DE LANZAMIENTO: 1. Las niñas realizaran lanzamientos con salto y dribling 2. Las niñas realizan lanzamientos con salto y diferentes tipos de dribling 3. Las niñas realizan lanzamientos con salto antepuestos de un dribling rápido 4. Juego hasta los 10 puntos	20 repeticiones 15 repeticiones 15 repeticiones 10 canastas	30'		
PARTE FINAL	VUELTA A LA CALMA > (Trote suave e ir bajando la intensidad) ESTIRAMIENTO	5 minutos trote	5'		



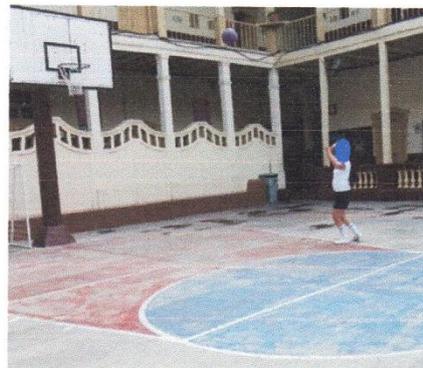
EJERCICIOS DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO °13



Driblear y lanzar



Desplazamientos y lanzar



Carrera y pase para encestar

CAPITULO VII

7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1. Conclusiones.

- El nivel de aprendizaje del tiro libre en el baloncesto incide de manera directa en la manifestación de errores técnicos durante la ejecución del movimiento, los errores encontrados en el periodo antes de la investigación en el grupo experimental se manifestaron entre 29% - 70%, con una efectividad de 2,6 aciertos en la ejecución del tiro libre desde el lado derecho y 2,7 desde el lado izquierdo, después de la aplicación de la propuesta basada en ejercicios que respetaban la secuenciación de la enseñanza del movimiento estos resultados variaron tanto en la manifestación de errores desde un 0% a 43% con una efectividad de 6 aciertos en la ejecución del tiro libre desde el lado derecho y 5,7 desde el lado izquierdo, resultados que significativamente fueron mejores que los obtenidos por el grupo de control que trabajo bajo la metodología común.
- El nivel de aprendizaje del tiro libre en el baloncesto en los estudiantes del 6to año de educación básica de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús se pudo evidenciar con la ayuda de un test de medición de la efectividad de aciertos del tiro libre en donde para el grupo experimental la media de efectividad del tiro libre desde el lado derecho significo 2,6 y desde el lado derecho 2,7, para el grupo de control la media de efectividad del tiro libre desde el lado derecho significo 3 y desde el lado izquierdo 2,8; esto evidencio que para ambos grupos el proceso de enseñanza del movimiento no fue el adecuado.
- Durante el proceso de aprendizaje del tiro libre en el baloncesto en los estudiantes del 6to año de educación básica de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús, se pudieron identificar la manifestación de 10 errores

técnicos, los cuales fueron medidos en porcentajes en relación a los integrantes de cada grupo, este proceso de evaluación se realizó antes y después de la investigación, lo cual permitió evidenciar si la metodología común aplicada al grupo de control y la metodología de la propuesta realizada al grupo experimental era más o menos efectiva.

- Para poder corregir tanto el nivel de efectividad de aciertos, producto del desconocimiento de la técnica y sus reglas de ejecución por el incorrecto proceso de enseñanza, se planteó la propuesta de un programa basado en un trabajo de tres meses con una periodización de 2 veces por semana, planificados en 13 sesiones para el desarrollo de 40 ejercicios que respetaban una secuencia en la enseñanza de la técnica. La aplicación de esta propuesta permitió mejorar la efectividad de aciertos en la ejecución del tiro libre desde el lado derecho en un incremento de la media de 2,6 a 6 que represento en la verificación estadística a un $P \leq 0,001$; y desde el lado izquierdo en un incremento de la media de un 2,7 a 5,7 que represento de igual manera en la verificación estadística a un $P \leq 0,001$; lo cual da evidencia de la efectividad de la propuesta realizada en esta investigación.

7.2. Recomendaciones

- Se recomienda que para la planificación de las clases de Educación Física en estas edades y ciclos se utilice esta metodología de enseñanza de los gestos técnicos y constantemente realizar una evaluación de la manifestación de errores en la ejecución técnica, con el objetivo de corregirlos durante todo el proceso.
- Se recomienda prestar mucha atención a la ejecución del tiro libre tanto desde el lado derecho como del lado izquierdo, ya que este gesto técnico representa a uno de los elementos más importantes en el baloncesto por complicada estructura técnica.

- Se recomienda que en las planificaciones de esta disciplina deportiva no se trate de abarcar todos los tipos de lanzamientos que el baloncesto presenta, ya que el estudiante no los llega a comprender y más adelante se encuentran con una cantidad de errores técnicos difíciles de corregir, se debe intensificar el trabajo en aprender uno por uno, teniendo una buena ejecución, manejando la técnica de forma práctica y teórica y así evadiendo los errores que una mala enseñanza conlleva.

BIBLIOGRAFIA

Bayer, Claude. 1986. La Enseñanza de los juegos deportivos colectivos. [En línea] 1986. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=246278>.

Belén Garzón Echevarría, Daniel Lapresa Ajamil, M. Teresa Anguera Argilaga, Javier Arana Idiákez. 2011. Análisis observacional del lanzamiento de tiro libre en jugadores de baloncesto base. [En línea] 2011. <http://www.unioviedo.es/reunido/index.php/PST/article/view/9169>.

Cortez Aguirre, Omar. 2014. Las capacidades coordinativas y su influencia en la ejecución de los lanzamientos del baloncesto en los deportistas de la categoría sub 14 de la liga deportiva cantonal de mocha. [En línea] 2014. <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/6922>.

E. Ortega Toro, D. Cárdenas Vélez, C. Puigcerver Mula y J.J. Méndez Fernández. 2005. PROPUESTAS PRÁCTICAS PARA EL. [En línea] 2005. <file:///C:/Users/Ines/Downloads/93491-378481-1-PB.pdf>.

Ferrando, Garcia. 1990. Actividad Física . [En línea] 1990. <http://www.colexioabrente.com/descargas/ef/t5baloncesto2.pdf> .

Francisco Alarcón López. 2010. La influencia de un modelo constructivista para la enseñanza de la táctica en baloncesto sobre la eficacia del juego durante la competición. [En línea] 2010. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3133190>.

Kirkov. 1975. Fundamentos del baloncesto . [En línea] 1975. <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/17236>.

Lapresa Ajamil, Daniel. 2011. Análisis de patrones temporales en las rutinas gestuales previas al tiro libre de baloncesto, en la categoría alevín. [En línea] 2011. <http://ddd.uab.cat/record/84947/>.

Mancilla Cabezas, Andrés Felipe. 2014. Desarrollo de las capacidades físicas y técnicas en la categoría infantil en las escuelas de formación deportivas de baloncesto de la Corporación para la Recreación Popular - C.R.P. [En línea] 2014. <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/handle/10893/7209>.

Moreno, Hernandez. 1994. Deporte . [En línea] 1994. <http://www.gipuzkoa.eus/kirolak/eskolakirola/webbaloncesto/pdf/baloncesto.pdf>.

ANEXOS



CARRERA DE CULTURA FÍSICA



FICHA DE OBSERVACIÓN INDIVIDUAL

TEST DE NIVEL DE APRENDIZAJE DEL TIRO LIBRE

Nº	1	NOMBRE Y APELLIDO xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx			
AÑO Y PARALELO	6to A		FECHA	03-11-2015	
PERIODO DE LA INVESTIGACIÓN	AI	DI	GRUPO	GC	GE
EVALUACIÓN TÉCNICA	TLD	TLI	CANTIDAD DE TIROS EJECUTADOS		10
LANZAMIENTO Nº 1	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 2	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 3	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 4	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 5	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 6	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 7	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 8	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 9	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 10	ACIERTO		NULO		
TOTAL	ACIERTOS	3	NULOS	7	

RESPONSABLE:

Lorena Torres (Estudiante UNACH)

UNIDAD EDUCATIVA
"SANTA MARIANA DE JESÚS"
VICERRECTORADO
TUMBAMBA - ECUADOR



CARRERA DE CULTURA FÍSICA



FICHA DE OBSERVACIÓN INDIVIDUAL

TEST DE NIVEL DE APRENDIZAJE DEL TIRO LIBRE

Nº	1	NOMBRE Y APELLIDO xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx			
AÑO Y PARALELO	6to A	FECHA	03-11-2015		
PERIODO DE LA INVESTIGACIÓN	AI	DI	GRUPO	GC	GE
EVALUACIÓN TÉCNICA	TLD	TLI	CANTIDAD DE TIROS EJECUTADOS		10
LANZAMIENTO Nº 1	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 2	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 3	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 4	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 5	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 6	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 7	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 8	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 9	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 10	ACIERTO		NULO		
TOTAL	ACIERTOS	2	NULOS	8	

RESPONSABLE:

Lorena Torres (Estudiante UNACH)

UNIDAD EDUCATIVA
"SANTA MARIANA DE JESUS"
VICERRECTORADO
RIOBAMBA - ECUADOR



CARRERA DE CULTURA FÍSICA



FICHA DE OBSERVACIÓN INDIVIDUAL

TEST DE NIVEL DE APRENDIZAJE DEL TIRO LIBRE

Nº	1	NOMBRE Y APELLIDO xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx			
AÑO Y PARALELO	6to A		FECHA	28-01-2016	
PERIODO DE LA INVESTIGACIÓN	AI	DI	GRUPO	GC	GE
EVALUACIÓN TÉCNICA	TLD	TLI	CANTIDAD DE TIROS EJECUTADOS		10
LANZAMIENTO Nº 1	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 2	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 3	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 4	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 5	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 6	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 7	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 8	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 9	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 10	ACIERTO		NULO		
TOTAL	ACIERTOS	6	NULOS	4	

RESPONSABLE:

Lorena Torres (Estudiante UNACH)

UNIDAD EDUCATIVA
"SANTA MARIANA DE JESUS"
VICERRECTORADO
RIOBAMBA - ECUADOR



CARRERA DE CULTURA FÍSICA



FICHA DE OBSERVACIÓN INDIVIDUAL

TEST DE NIVEL DE APRENDIZAJE DEL TIRO LIBRE

Nº	1	NOMBRE Y APELLIDO xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx			
AÑO Y PARALELO	6to A	FECHA	28-01-2016		
PERIODO DE LA INVESTIGACIÓN	AI	DI	GRUPO	GC	GE
EVALUACIÓN TÉCNICA	TLD	TLI	CANTIDAD DE TIROS EJECUTADOS	10	
LANZAMIENTO Nº 1	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 2	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 3	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 4	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 5	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 6	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 7	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 8	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 9	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 10	ACIERTO		NULO		
TOTAL	ACIERTOS	3	NULOS	7	

RESPONSABLE:

Lorena Torres (Estudiante UNACH)

UNIDAD EDUCATIVA
"SANTA MARIANA DE JESUS"
VICERRECTORADO
RIOBAMBA - ECUADOR



CARRERA DE CULTURA FÍSICA



FICHA DE OBSERVACIÓN INDIVIDUAL

TEST DE NIVEL DE APRENDIZAJE DEL TIRO LIBRE

Nº	1	NOMBRE Y APELLIDO XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX			
AÑO Y PARALELO	6to A		FECHA	05-11-2015	
PERÍODO DE LA INVESTIGACIÓN	AI	DI	GRUPO	GC	GE
EVALUACIÓN TÉCNICA	TLD	TLI	CANTIDAD DE TIROS EJECUTADOS		1
Nº	ERRORES			MANIFESTACIÓN	
1	Inadecuada retención del balón (manos)			SI	NO
2	En la fase preliminar la segunda mano se encuentra en el balón de manera incorrecta			SI	NO
3	Las piernas en el momento de ejecución del lanzamiento no trabaja			SI	NO
4	Inclinación hacia delante excesiva, lo que conduce a la pérdida de equilibrio			SI	NO
5	El lanzamiento se lo realiza empujando con los dedos			SI	NO
6	La mano que no ejecuta el lanzamiento se desliza de manera brusca hacia abajo o el lanzamiento se lo realiza con las dos manos			SI	NO
7	Falta de una acción de acompañamiento de la mano que ejecuta el lanzamiento			SI	NO
8	Conexión inconsciente de los segmentos corporales en la fase principal del lanzamiento			SI	NO
9	El lanzamiento se produce de manera limpia hacia el aro sin topar el tablero			SI	NO
10	Falta sincronización del trabajo de los brazos y las piernas			SI	NO
TOTAL				6	4

RESPONSABLE:

Lorena Torres (Estudiante UNACH)

UNIDAD EDUCATIVA
"SANTA MARIANA DE JESÚS"
VICERRECTORADO
RIOBAMBA - ECUADOR



CARRERA DE CULTURA FÍSICA



FICHA DE OBSERVACIÓN INDIVIDUAL

TEST DE NIVEL DE APRENDIZAJE DEL TIRO LIBRE

Nº	1	NOMBRE Y APELLIDO XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX			
AÑO Y PARALELO	6to A		FECHA	28-01-2016	
PERIODO DE LA INVESTIGACIÓN	AI	DI	GRUPO	GC	GE
EVALUACIÓN TÉCNICA	TLD	TLI	CANTIDAD DE TIROS EJECUTADOS		1
Nº	ERRORES			MANIFESTACIÓN	
1	Inadecuada retención del balón (manos)			SI	NO
2	En la fase preliminar la segunda mano se encuentra en el balón de manera incorrecta			SI	NO
3	Las piernas en el momento de ejecución del lanzamiento no trabaja			SI	NO
4	Inclinación hacia delante excesiva, lo que conduce a la pérdida de equilibrio			SI	NO
5	El lanzamiento se lo realiza empujando con los dedos			SI	NO
6	La mano que no ejecuta el lanzamiento se desliza de manera brusca hacia abajo o el lanzamiento se lo realiza con las dos manos			SI	NO
7	Falta de una acción de acompañamiento de la mano que ejecuta el lanzamiento			SI	NO
8	Conexión inconsciente de los segmentos corporales en la fase principal del lanzamiento			SI	NO
9	El lanzamiento se produce de manera limpia hacia el aro sin topar el tablero			SI	NO
10	Falta sincronización del trabajo de los brazos y las piernas			SI	NO
TOTAL				4	6

RESPONSABLE:

Lorena Torres (Estudiante UNACH)

UNIDAD EDUCATIVA
"SANTA MARIANA DE JESUS"
VICERRECTORADO
RIOBAMBA - ECUADOR



CARRERA DE CULTURA FÍSICA



FICHA DE OBSERVACIÓN INDIVIDUAL

TEST DE NIVEL DE APRENDIZAJE DEL TIRO LIBRE

Nº	1	NOMBRE Y APELLIDO XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX			
AÑO Y PARALELO	6to A	FECHA	03-11-2015		
PERIODO DE LA INVESTIGACIÓN	AI	DI	GRUPO	GC	GE
EVALUACIÓN TÉCNICA	TLD	TLI	CANTIDAD DE TIROS EJECUTADOS		10
LANZAMIENTO Nº 1	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 2	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 3	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 4	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 5	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 6	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 7	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 8	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 9	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 10	ACIERTO		NULO		
TOTAL	ACIERTOS	3	NULOS	7	

RESPONSABLE:

Lorena Torres (Estudiante UNACH)

UNIDAD EDUCATIVA
"SANTA MARIANA DE JESUS"
VICERRECTORADOC
TIBOAMBA - ECUADOR



CARRERA DE CULTURA FÍSICA



FICHA DE OBSERVACIÓN INDIVIDUAL

TEST DE NIVEL DE APRENDIZAJE DEL TIRO LIBRE

Nº	1	NOMBRE Y APELLIDO xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx			
AÑO Y PARALELO	6to A	FECHA	03-11-2015		
PERIODO DE LA INVESTIGACIÓN	AI	DI	GRUPO	GC	GE
EVALUACIÓN TÉCNICA	TLD	TLI	CANTIDAD DE TIROS EJECUTADOS		10
LANZAMIENTO Nº 1	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 2	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 3	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 4	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 5	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 6	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 7	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 8	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 9	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 10	ACIERTO		NULO		
TOTAL	ACIERTOS	3	NULOS	7	

RESPONSABLE

Lorona Torres (Estudiante UNACH)

SANTA MARIANA DE JECUM
VICERRECTORAD
ROBAMPA - HICAMPA



CARRERA DE CULTURA FÍSICA



FICHA DE OBSERVACIÓN INDIVIDUAL

TEST DE NIVEL DE APRENDIZAJE DEL TIRO LIBRE

Nº	1	NOMBRE Y APELLIDO xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx			
AÑO Y PARALELO	6to A		FECHA	28-01-2016	
PERIODO DE LA INVESTIGACIÓN	AI	DI	GRUPO	GC	GE
EVALUACIÓN TÉCNICA	TLD	TLI	CANTIDAD DE TIROS EJECUTADOS		10
LANZAMIENTO Nº 1	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 2	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 3	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 4	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 5	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 6	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 7	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 8	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 9	ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 10	ACIERTO		NULO		
TOTAL	ACIERTOS	6	NULOS	4	

RESPONSABLE:

Lorena Torres (Estudiante UNACH)

FRIDAD EDUCACIONAL
"SANTA MARIANA DE JESUS"
VICERRECTORADO
RIOBAMBA - ECUADOR



CARRERA DE CULTURA FÍSICA



FICHA DE OBSERVACIÓN INDIVIDUAL

TEST DE NIVEL DE APRENDIZAJE DEL TIRO LIBRE

Nº	1	NOMBRE Y APELLIDO XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX				
AÑO Y PARALELO	6to A		FECHA	28-01-2016		
PERIODO DE LA INVESTIGACIÓN	AI	DI	GRUPO	GC	GE	
EVALUACIÓN TÉCNICA	TLD	TI	CANTIDAD DE TIROS EJECUTADOS		10	
LANZAMIENTO Nº 1		ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 2		ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 3		ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 4		ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 5		ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 6		ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 7		ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 8		ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 9		ACIERTO		NULO		
LANZAMIENTO Nº 10		ACIERTO		NULO		
TOTAL		ACIERTOS	5	NULOS	5	

RESPONSABLE:

Lorena Torres (Estudiante UNACH)

UNIDAD EDUCATIVA
"SANTA MARIANA DE JESUS"
VICERRECTORADO
RIOBAMBA - ECUADOR



CARRERA DE CULTURA FÍSICA



FICHA DE OBSERVACIÓN INDIVIDUAL

TEST DE NIVEL DE APRENDIZAJE DEL TIRO LIBRE

Nº	1	NOMBRE Y APELLIDO XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX			
AÑO Y PARALELO	6to A		FECHA	05-11-2015	
PERIODO DE LA INVESTIGACIÓN	AI	DI	GRUPO	GC	GE
EVALUACIÓN TÉCNICA	TLI	TLI	CANTIDAD DE TIROS EJECUTADOS		1
Nº	ERRORES			MANIFESTACIÓN	
1	Inadecuada retención del balón (manos)			SI	NO
2	En la fase preliminar la segunda mano se encuentra en el balón de manera incorrecta			SI	NO
3	Las piernas en el momento de ejecución del lanzamiento no trabaja			SI	NO
4	Inclinación hacia delante excesiva, lo que conduce a la pérdida de equilibrio			SI	NO
5	El lanzamiento se lo realiza empujando con los dedos			SI	NO
6	La mano que no ejecuta el lanzamiento se desliza de manera brusca hacia abajo o el lanzamiento se lo realiza con las dos manos			SI	NO
7	Falta de una acción de acompañamiento de la mano que ejecuta el lanzamiento			SI	NO
8	Conexión inconsciente de los segmentos corporales en la fase principal del lanzamiento			SI	NO
9	El lanzamiento se produce de manera limpia hacia el aro sin topar el tablero			SI	NO
10	Falta sincronización del trabajo de los brazos y las piernas			SI	NO
TOTAL				7	3

RESPONSABLE:

Lorena Torres (Estudiante UNACH)

UNIDAD EDUCATIVA
"SANTA MARIANA DE JESUS"
VICERRECTORADO
RIOBAMBA - ECUADOR



FICHA DE OBSERVACIÓN INDIVIDUAL

TEST DE NIVEL DE APRENDIZAJE DEL TIRO LIBRE

Nº	1	NOMBRE Y APELLIDO XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX			
AÑO Y PARALELO	6to A		FECHA	28-01-2016	
PERIODO DE LA INVESTIGACIÓN	AI	DI	GRUPO	GC	GE
EVALUACIÓN TÉCNICA	TLD	TLI	CANTIDAD DE TIROS EJECUTADOS		1
Nº	ERRORES			MANIFESTACIÓN	
1	Inadecuada retención del balón (manos)			SI	NO
2	En la fase preliminar la segunda mano se encuentra en el balón de manera incorrecta			SI	NO
3	Las piernas en el momento de ejecución del lanzamiento no trabaja			SI	NO
4	Inclinación hacia delante excesiva, lo que conduce a la pérdida de equilibrio			SI	NO
5	El lanzamiento se lo realiza empujando con los dedos			SI	NO
6	La mano que no ejecuta el lanzamiento se desliza de manera brusca hacia abajo o el lanzamiento se lo realiza con las dos manos			SI	NO
7	Falta de una acción de acompañamiento de la mano que ejecuta el lanzamiento			SI	NO
8	Conexión inconsciente de los segmentos corporales en la fase principal del lanzamiento			SI	NO
9	El lanzamiento se produce de manera limpia hacia el aro sin tocar el tablero			SI	NO
10	Falta sincronización del trabajo de los brazos y las piernas			SI	NO
TOTAL				2	8

RESPONSABLE:

Lorena Torres (Estudiante UNACH)

UNIDAD EDUCATIVA "SANTA MARIANA DE JESUS" VICERRECTORADO RIOBAMBA - ECUADOR

FOTOS







