

La Preparación técnica del Tiro en Suspensión: una necesidad para los baloncestistas en formación

Héctor Willians Hechavarría Maletá^{1*} <https://orcid.org/0000-0001-6766-4600>

Francisco Freyre Vásquez¹ <https://orcid.org/0000-0001-9553-0626>

Lida de la Caridad Sánchez Ramírez¹ <https://orcid.org/0000-0003-1782-6194>

¹Universidad de Guantánamo. Cuba

*Autor para la correspondencia: hectorhw@cug.co.cu

RESUMEN

El estudio se enfoca en evaluar el estado actual de la preparación técnica del tiro en suspensión en jugadores de baloncesto de la categoría pioneril de 11-12 años. Se busca abordar las deficiencias identificadas en esta técnica mediante la presentación de una metodología para su desarrollo. Para lograr este objetivo, se emplearon diversos métodos y técnicas de investigación, incluyendo el análisis teórico-metodológico y la observación de entrenamientos y juegos. Los resultados obtenidos revelaron deficiencias significativas en la técnica del tiro en suspensión en esta categoría de jugadores, lo que subraya la necesidad de implementar una metodología específica para su mejora.

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

Recibido: 13/05/2024

Revisado: 10/06/2024

Aceptado: 15/07/2024

Introducción

La habilidad para ejecutar un tiro al aro en suspensión con precisión y consistencia es un aspecto fundamental del juego de baloncesto, tanto en el ámbito amateur como profesional. Desde los primeros días del deporte, la importancia de dominar esta técnica ha sido reconocida como una necesidad básica para los jugadores en formación.

Hoy, con el aumento de la competencia y la sofisticación del juego, la preparación técnica del tiro en suspensión se ha convertido en un aspecto central del entrenamiento de baloncesto en todos los niveles. En este sentido, se hace evidente la necesidad de investigar y desarrollar metodologías efectivas que permitan a los baloncestistas en formación adquirir y perfeccionar esta habilidad fundamental.

En tal sentido, en la actualidad, se observan cambios significativos en los modelos competitivos, tanto en su estructura conceptual como operativa. Estos cambios están influenciados por las variaciones en los sistemas de preparación de los deportistas, así como por la evolución en la dirección científica por parte de los entrenadores y el respaldo tecnológico en el proceso de entrenamiento. Un elemento distintivo de esta evolución es el énfasis en la preparación técnica.

Resulta fundamental no subestimar ningún componente de la preparación, ya que una visión limitada de las exigencias de la actividad competitiva puede ser contraproducente. Experiencias recientes subrayan la necesidad de una formación multilateral, como la establecida en los Programas de Preparación del Deportista, documento oficial de la Federación Cubana de Baloncesto. Estos programas surgieron en las décadas de los setenta y ochenta del siglo pasado, basados en predecesores programas para áreas deportivas masivas y especiales, que proporcionaban indicaciones metodológicas para la preparación técnica en las categorías en formación.

El cuerpo teórico de estos programas delineaba conceptos fundamentales (preparación técnica, táctica, física, teórica, psicológica, etc.) y ofrecía orientaciones para la dosificación, estructuración y organización de las tareas para los jóvenes baloncestistas.

El tiro en suspensión, como parte esencial del juego, requiere un entendimiento profundo de las diversas situaciones de juego y estilos sociales de comportamiento de los jugadores. Aunque es comúnmente visto como una habilidad aprendida, su importancia real para el desempeño en el baloncesto va más allá de su simple ejecución.

Un análisis detallado reveló deficiencias significativas en la técnica del tiro en suspensión en la categoría de 11-12 años del municipio de Guantánamo. La ejecución correcta de la técnica se mostró por debajo del 15%, lo cual es considerado insatisfactorio para esa franja de edad. Motivados por esta situación, nos propusimos investigar y proponer ejercicios específicos para mejorar dicha habilidad en el juego.

Por lo tanto, el objetivo principal de este trabajo se centra en evaluar el estado actual de la preparación técnica del tiro en suspensión en la categoría pioneril de 11-12 años y presentar una metodología para su desarrollo.

Desarrollo

La práctica del baloncesto exige que los jugadores se especialicen en las posiciones básicas, lo que se convierte en un modelo ideal que debe ser desarrollado desde edades tempranas. Esta preparación sienta las bases para el rendimiento futuro, dada la variedad de acciones tanto ofensivas como defensivas que los jugadores deben dominar en este deporte.

La técnica se considera el fundamento principal del juego, coordinando las acciones individuales de los jugadores en el espacio y el tiempo. Entre los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto, se destacan los tiros al aro, cuyas características pueden variar según la categoría, desde el Mini Baloncesto hasta niveles superiores.

Expertos como Kirkov (1990) y Mora (2008) han declarado que el tiro al aro es fundamental en el baloncesto, ocupando una posición dominante entre los elementos técnicos del juego. Pardo (2020) clasifica los diferentes tipos de tiros al aro, mientras que el Programa Integral de Preparación del Deportista en Cuba y especialistas como Ayllón (2008) ofrecen sus propias clasificaciones.

Es importante destacar que el Programa Integral de Preparación del Deportista de Baloncesto (2000) establece los tiros al aro que deben ser trabajados en el proceso de preparación técnica para cada categoría. Sin embargo, en el ciclo (2013-2016), el tiro en suspensión no se contemplaba para la categoría 11-12 años, aunque esto cambió con el rediseño del programa para el ciclo (2017-2020).

Todos los demás fundamentos individuales y colectivos, así como el trabajo de equipo en ataque, se orientan hacia el tiro al aro. La efectividad del juego depende en gran medida de la selección adecuada de los contenidos de entrenamiento, como han demostrado diversas investigaciones, incluidos los estudios de Luperón & Guillen (2019), Ibáñez (2019) y De la Rosa (2020). Además, estudios como los de Cañadas *et al.* (2018) y otros autores han explorado la relación entre las habilidades cognitivas y motoras, así como las diferencias en los objetivos de entrenamiento en diferentes etapas y géneros en el baloncesto juvenil. Otros estudios, como el de Matulaitis *et al.* (2020), han evaluado la efectividad de diferentes programas de entrenamiento en baloncestistas jóvenes, destacando la importancia de un enfoque integral que combine el desarrollo físico y técnico.

En las últimas competencias de baloncesto en el municipio de Guantánamo, se ha notado una carencia significativa en la ejecución de los fundamentos técnicos ofensivos básicos por parte de los equipos masculinos de la categoría 11-12 años. Estos equipos representan al municipio en las competencias provinciales, donde se han detectado errores relacionados principalmente con el tiro al aro en suspensión y la falta de conocimientos generales sobre el baloncesto.

Para abordar esta problemática, se llevó a cabo una investigación con jugadores de baloncesto pertenecientes a la categoría de 11-12 años en el Municipio Guantánamo. Se seleccionó intencionalmente a 12 jugadores del sexo masculino, lo que representó el 25% de la población total, con edades entre 10 y 12 años y al menos 3 años de experiencia en el deporte (ver tabla 1). Además, participaron 13 expertos en el estudio.

Tabla 1. Características de los baloncestistas seleccionados para la metodología propuesta

Muestra 12 baloncestistas categoría 11-12 Años										
2 años de experiencia	Edad (Años)	Talla (cm) promedio	3 años de experiencia	Edad (Años)	Talla (cm) promedio	3 años de experiencia	Edad (Años)	Talla (cm) promedio	Peso (Kg) promedio	Tiempo de preparación
2	10	160	6	11	167	4	12	170	67,4	+ de 6 meses

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla anterior se observa una variabilidad en las características de la muestra en cuanto a la edad y la altura promedio. Esto sugiere que el potencial de altura en esta categoría está presente entre los integrantes del equipo.

Se llevó a cabo un procedimiento investigativo que permitió estructurar la metodología para el desarrollo de la preparación técnica del tiro en suspensión en los baloncestistas de la categoría 11-12 años. Este proceso se dividió en tres fases interrelacionadas:

1. Fase de exploración y diagnóstico:

1. Se realizó un análisis exhaustivo de los Programas Integrales de Preparación del Deportista de Baloncesto, tanto los actuales como los anteriores, así como una revisión de la preparación técnica del tiro al aro en los programas de enseñanza de este deporte.
2. Las observaciones durante las sesiones de entrenamiento y los juegos se utilizaron para registrar las prácticas de trabajo relacionadas con la preparación técnica del tiro al aro en suspensión por parte de los entrenadores, así como el desempeño de los baloncestistas en términos de objetivos, contenido, dosificación, estructuración, método y control.
3. Se llevaron a cabo encuestas a nueve entrenadores y un comisionado para determinar su nivel de conocimiento sobre el tiro al aro en suspensión, sus aplicaciones y manifestaciones en el baloncesto.

2. Fase de elaboración de la metodología:

1. Basándose en los resultados obtenidos en la fase de exploración y diagnóstico, se desarrolló una metodología específica para la preparación técnica del tiro al aro en suspensión.
2. Se tomaron en cuenta las prácticas actuales, las necesidades identificadas y las recomendaciones de los expertos para diseñar un enfoque efectivo y apropiado para mejorar esta habilidad en los baloncestistas en formación.

3. Fase de aplicación y valoración de la propuesta:

1. Se implementó la metodología desarrollada en la fase anterior durante un período de tiempo determinado.

2. Se evaluaron los resultados obtenidos mediante la observación directa, el seguimiento de indicadores específicos y la retroalimentación de los entrenadores y los propios jugadores.

Se realizaron ajustes y modificaciones según fuera necesario para mejorar la efectividad de la metodología y su aplicación en la preparación técnica del tiro al aro en suspensión en los baloncestistas de la categoría 11-12 años.

Los autores de este estudio han identificado las inconsistencias que han afectado la preparación técnica del tiro al aro en suspensión desde los perfiles epistemológico y praxiológico. Estas discrepancias han impulsado la necesidad de realizar nuevas investigaciones que integren un enfoque sistémico, prestando atención tanto al aspecto individual como al grupal. Es crucial considerar las características únicas de los baloncestistas y la dinámica del equipo para alcanzar un nivel de calidad superior en la preparación técnica.

Con base en lo anterior, se presenta una concepción teórico-metodológica para el proceso de preparación técnica del tiro al aro en suspensión en los baloncestistas de la categoría 11-12 años (ver figura 1).

Fuente: Elaboración propia. Adaptado de Alexander Castro Figueredo, 2021

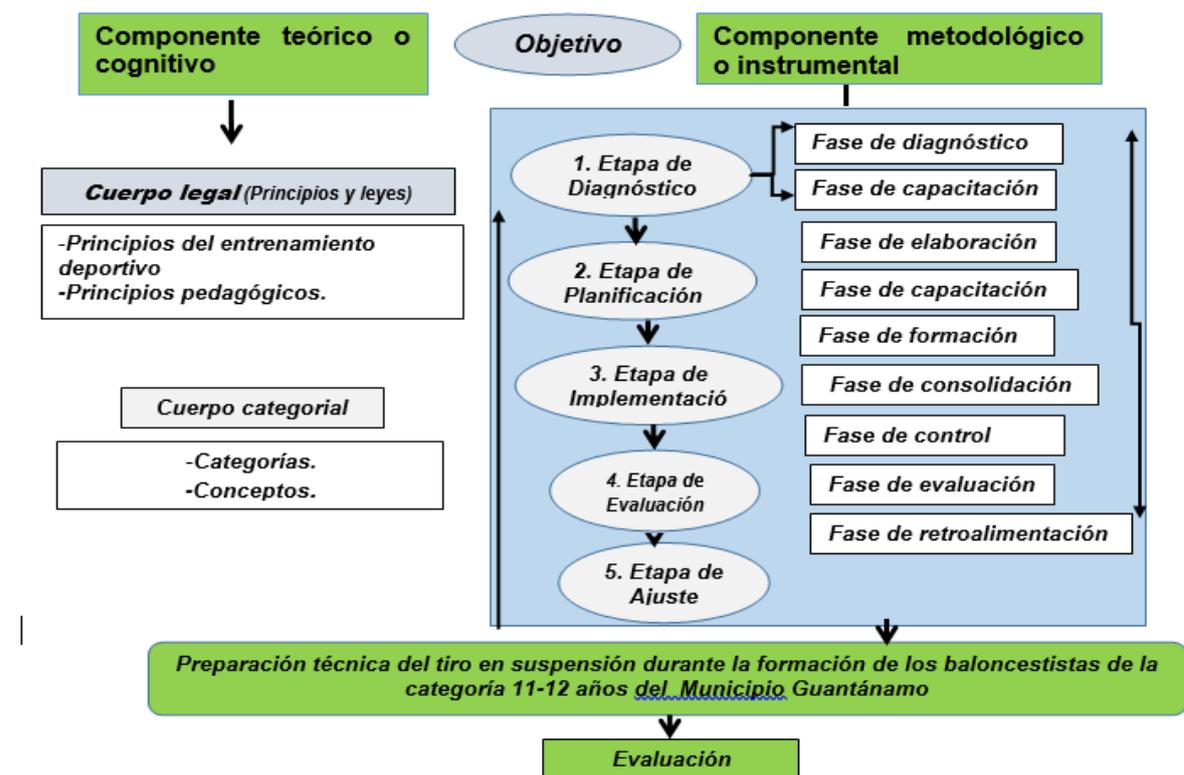


Figura 1. Concepción teórico-metodológica para el proceso de preparación técnica del tiro al aro en suspensión en los baloncestistas de la categoría 11-12 años.

En el proceso de preparación técnica del tiro al aro en suspensión para la categoría de 11-12 años, se diseñan acciones metodológicas que son fundamentales para la relación entre los componentes que conforman esta preparación. Estas acciones revelan el valor práctico de la concepción en la formación técnica de los baloncestistas en las nuevas condiciones que se presentan.

Las acciones metodológicas para implementar esta concepción se estructuran y dinamizan tomando como referencia el trabajo de investigadores cubanos como Bermúdez y Rodríguez (1996). Estos autores la fundamentan en dos aspectos clave: el cognitivo y el instrumental, aplicables a la enseñanza, el aprendizaje y la investigación en el ámbito del baloncesto.

El objetivo de estas acciones metodológicas es lograr un proceso de cambio que permita interpretar los resultados obtenidos, con la meta de involucrar a los entrenadores en una reflexión crítica sobre las condiciones y el papel del entrenador en el proceso de preparación técnica del tiro al aro en suspensión para la categoría de 11-12 años.

Estas acciones metodológicas proponen pautas para contribuir al proceso de preparación técnica del tiro al aro en suspensión, teniendo en cuenta las características individuales de los jugadores y el contexto en el que se desarrollan. Se basan en un diagnóstico del nivel de desarrollo actual y potencial de los baloncestistas.

Las acciones metodológicas se distinguen y valoran por:

- Su concepción lúdica, contextualizada y flexible, que comprende elementos fundamentales para la preparación técnica del tiro al aro en suspensión en el baloncesto juvenil.
- La introducción de acciones correspondientes con fases propuestas para la realización de la concepción, ofreciendo a los entrenadores vías en el proceso de enseñanza.
- La propuesta de acciones metodológicas específicas para la preparación técnica del tiro al aro en suspensión en jugadores de 11-12 años, teniendo en cuenta la importancia de los fundamentos técnicos y su contextualización según la etapa del proceso de preparación.

Estas acciones orientan al entrenador en su actividad pedagógica, ofreciéndole orientaciones metodológicas para integrar conocimientos y cambiar la concepción en el proceso de preparación de los fundamentos técnicos en los jugadores en formación, adaptándose a las particularidades individuales y del equipo. Se establece una organización por etapas que se corresponden con las fases propuestas como parte de la concepción (ver figura 2).

Fuente: Elaboración propia

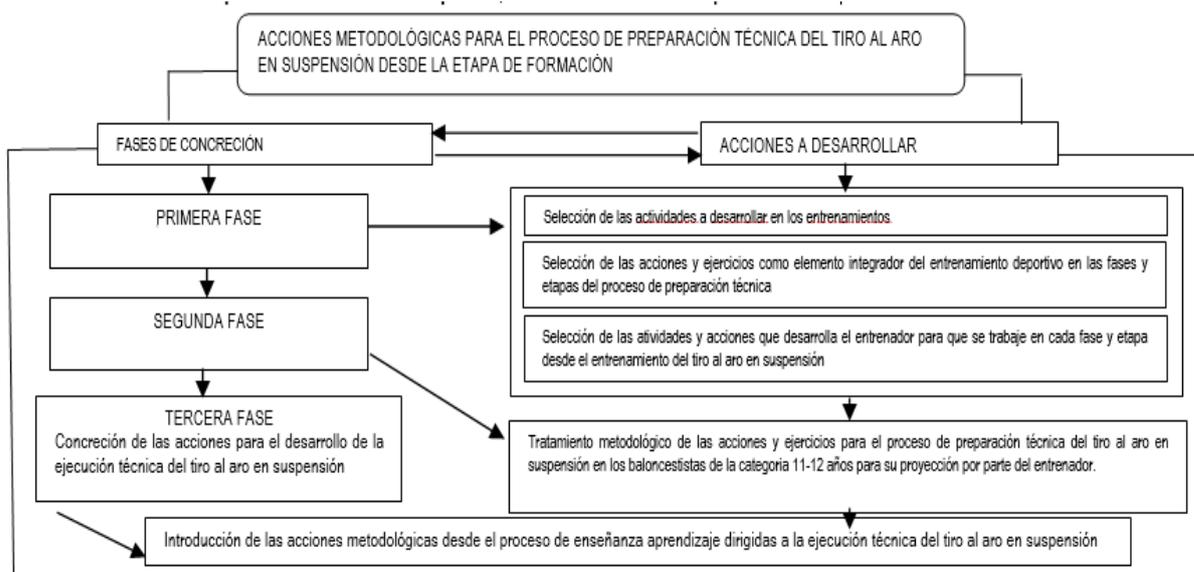


Figura 2. Acciones metodológicas para el proceso de preparación técnica del tiro al aro en suspensión

Para interpretar los resultados del test técnico, es útil diseñar un cuadro descriptivo (tabla 2) que permita analizar los datos de manera más clara y precisa. Aquí tienes una interpretación basada en los datos proporcionados:

Se realizó en tres sesiones distintas de preparación técnica del tiro en suspensión en los entrenamientos, se hizo necesario diseñar una tabla o cuadro descriptivo para un mejor análisis de los resultados.

Tabla 2. Resultados del test técnico

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

Fuente: Elaboración propia.

Los principales resultados obtenidos se expresan en:

Coordinación del movimiento: la mayoría de los resultados de la coordinación del movimiento se encuentran distribuidos entre las categorías de “bien” y “regular”, con un pequeño porcentaje en la categoría “mal”. Esto sugiere que la mayoría de los jugadores muestran una coordinación adecuada o regular en sus movimientos durante la ejecución del tiro en suspensión.

Ejecución Técnica: al igual que con la coordinación del movimiento, la mayoría de los resultados de la ejecución técnica se encuentran en las categorías “bien” y “regular”, con un menor porcentaje en la categoría “mal”. Esto indica que la mayoría de los jugadores demuestran una ejecución técnica aceptable o regular durante el tiro en suspensión.

Resultado del ejercicio: en cuanto al resultado del ejercicio, los resultados están más equilibrados entre las categorías “bien”, “regular” y “mal”, aunque hay una ligera tendencia hacia los resultados “regular” y “mal” en comparación con “bien”. Esto sugiere que, en general, los jugadores tienen resultados variables en la ejecución del ejercicio, con algunos mostrando un desempeño excelente, mientras que otros tienen un rendimiento más inconsistente.

En resumen, los datos sugieren que la mayoría de los jugadores tienen una coordinación del movimiento y una ejecución técnica aceptable o regular durante el tiro en suspensión. Sin embargo, el resultado del ejercicio es más variable, con algunos jugadores logrando buenos resultados mientras que otros tienen dificultades para mantener un desempeño consistente.

En tal sentido se propone los siguientes ejercicios específicos para la ejecución del tiro al aro en suspensión en los baloncestistas en formación.

Ejercicio 1

Saltar sobre uno o dos bancos, desde una altura de treinta centímetros (30 a 40 cm), mediante un trabajo activo de los brazos y las piernas. Situar el balón sobre la cabeza. Sin efectuar el tiro.

Ejercicio 2

Saltar sobre uno o dos bancos, desde una altura de treinta centímetros (30 a 40 cm), mediante un trabajo activo de los brazos y las piernas. Situar el balón sobre la cabeza. Pero efectuando el tiro al aro con regulación de la altura del aro o a un punto determinado en la pared.

Ejercicio 3

Realizar trabajo auxiliar para lograr la parábola con precisión. Se hace el mismo procedimiento anterior, pero esta vez se reduce una de las zonas a 2.00 metros, en la cual se pintan círculos de dos metros de diámetro. Los atletas lanzan el balón, realizando un salto con ambas piernas, deben lograr que en el descenso este caiga dentro del círculo utilizando bolsitas de arena en las piernas y muñequeras.

Ejercicio 4

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

Ejercicio 5

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

Por último, los autores del trabajo consideran que la transformación del proceso de preparación técnica y la implementación de una metodología que le permita a los entrenadores una herramienta necesaria para preparar adecuadamente a los baloncestistas, sugiriendo además la aplicación de dosificación y planificación de los ejercicios específicos para la ejecución del tiro al aro en suspensión en los baloncestistas en formación.

Conclusiones

La evaluación detallada de la preparación técnica del tiro en suspensión en jugadores de baloncesto de 11-12 años en Guantánamo destaca la urgente necesidad de implementar una metodología específica para abordar las deficiencias identificadas en esta técnica.

Los resultados obtenidos subrayan la importancia de desarrollar y aplicar una metodología efectiva para mejorar la técnica del tiro en suspensión en los jugadores de baloncesto de la categoría pioneril de 11-12 años, lo que puede tener un impacto significativo en su rendimiento y desarrollo en el deporte.

Referencias bibliográficas

- De la Rosa, Y. A. (2020). *Sistema de ejercicios para el desarrollo del pensamiento técnico-táctico ofensivo individual en el Mini-baloncesto de las escuelas deportivas del consejo provincial de Pichincha*. (Tesis en opción al Título de Máster en Entrenamiento Deportivo). Universidad Central del Ecuador.
- Bermúdez, R. y Rodríguez, M. (1996). *Teoría y metodología del aprendizaje*. Pueblo y Educación.
- Cañadas, M., Gómez, M.Á., García-Rubio, J., y Ibáñez, S. J. (2018). Analysis of Training Plans in Basketball: Gender and Formation Stage Differences. *Journal of Human Kinetics*, 62(1), 123-134
- Ibáñez, J., Feu, S. y García-Rubio, J. (2019). *Los procesos de formación y rendimiento en baloncesto: progresos científicos para su mejora*. Wanceulen Editorial S.L.
- Kirkov, V. (1990). *Manual de Baloncesto*. Científico-técnica.
- Luperón, J. M., & Guillen, L. (2019). Metodología para la enseñanza-aprendizaje de las acciones técnico-tácticas en el baloncesto de iniciación. *REFCalE: Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa*, 6(3), 171-186.
- Matulaitis, K., Rudzitis, A., Barčaitis, M., Kreivyte, R. & Butautas, R. (2020). Different training programs of mini-basketball players have a different effect on physical

and technical preparation. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 1(116), 28-37. <https://doi.org/10.33607/bjshs.v1i116.901>

Mora, F. (2008). *Mini baloncesto. Manual para la enseñanza y el aprendizaje*. Editorial Deportes.

Pardo, R. J. (2020). Modelo de Metodología para la Enseñanza del Baloncesto a los Principiantes. *PODIUM*, (37), 107-128. <http://dx.doi.org/10.31095/podium.2020.37.8>

Programa Integral de Preparación del Deportista de Baloncesto. (2000). INDER

Conflicto de intereses.

Los autores declaran que no existen conflictos de intereses.