UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FRANCISCO MORAZÁN

VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO

DIRECCIÓN DE POSTGRADO

Universidad Pedagógica Nacional

Francisco Morazán

Vicerrectoría de Investigación y Postgrado

Dirección de Postgrado

Maestría en educación Física

Tesis de Maestría

Tema: Estrategia metodológica para el perfeccionamiento del tiro libre en el equipo de baloncesto Infantil femenino de la Escuela Internacional Sampedrana.

Tesista

Licda. Marisol Mendoza Galeas

Asesores de Tesis

DR. Danilo Charchabal

Msc. María del Carmen Figueroa

San Pedro Sula, Septiembre de 2013

Tema: Estrategia metodológica para el perfeccionamiento del tiro libre en el equipo de baloncesto Infantil femenino de la Escuela Internacional Sampedrana.

Universidad Pedagógica Nacional

Francisco Morazán

Vicerrectoría de Investigación y Postgrado

Dirección de postgrado

Maestría en Educación Física

Estrategia metodológica para el perfeccionamiento del tiro libre en el equipo de baloncesto Infantil femenino de la Escuela Internacional Sampedrana**.**

Tesis para obtener el título de Master en Educación Física

Con orientación al Entrenamiento Deportivo

Marisol Mendoza Galeas

Asesores de Tesis

Dr. Danilo Charchabal

Msc. María del Carmen Figueroa

San Pedro Sula, Septiembre 2013

MSc. **DAVID ORLANDO MARÍN LÓPEZ.**
Rector

MSc. **HERMES ALDUVÍN DÍAZ LUNA**
Vicerrector Académico

MSc. **RAFAEL BARAHONA LÓPEZ.**
Vicerrector Administrativo

MSC. **YENNY AMINDA EGUIGURE TORRES.**
Vicerrectora de Investigación y Postgrado

MSc. **GUSTAVO ADOLFO CERRATO PAVÓN.**
Vicerrector del CUED

MSc. **CELFA IDALISIS BUESO FLORENTINO**.
Secretaria General

Ph.D. **JENNY MARGOTH ZELAYA MATAMOROS.**
Directora de postgrado

San Pedro Sula, Septiembre 2013

Terna Examinadora

Esta tesis fue aceptada y aprobada por la terna examinadora nombrada por la Dirección de Estudios de Postgrado de la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán, como requisito para optar al grado académico de máster en Educación Física con orientación al entrenamiento deportivo

San Pedro Sula, Septiembre 2013

M.Sc. Edwin Medina
Examinador, presidente

M.Sc. María del Carmen Figueroa
Examinadora

M.Sc.Margarita Reyes
Examinadora

Marisol Mendoza Galeas
Tesista

Dedicatoria

Al divino hacedor, quien me guío de manera permanente en el logro de la ansiada meta. A mi compañero de hogar Luis Manuel Tejada Hernández por comprender mis ausencias y contribuir con las recomendaciones de estilo en mi trabajo, también a mis hijos por haberse privado de algún tiempo familiar.

Agradecimiento

A las autoridades de la Escuela Internacional Sampedrana, por el apoyo incondicional y motivación permanente para culminar mis estudios de Postgrado.

Al Dr. Danilo Charchabal Pérez por todo el tiempo que ha dedicado para mi, así como la motivación dada en los momentos de desanimo.

A los Máster María del Carmen Figueroa, Margarita Reyes y Edwin Medina, por su invaluable colaboración como asesores de mi proyecto de investigación.

A mi hermana Mayleen Iveth Mendoza y mi amiga Indira Flamenco por los valiosos aportes que me brindaron en cuanto a la forma y redacción, así como el apoyo moral en los momentos difíciles de este proceso.

A las Máster. Patricia Jiménez, Gloria Centeno y Vivian Rivera por brindarme su apoyo en cuanto a sugerencias y bibliografías en el aspecto psicológico de mi investigación. A todos mis amigos, familiares y compañeros de trabajo siempre fueron las personas que me apoyaron en forma incondicional ya que sin su ayuda no hubiese sido posible este trabajo.

Página

Índice General

Introducción 1

Capítulo 1: Construcción del objeto de estudio 2

1.1 Planteamiento del problema 2

1.2 Problema de investigación 2

1.3 Objetivos:
- 1.3.1 Objetivo General 2
- 1.3.2 Objetivos Específicos 3

1.4 Preguntas de investigación 4

1.5 Justificación 5

Capítulo 2: Marco Teórico 6

2.1 La Sofronización 6

2.2 Dimensiones de la atención selectiva 14

2.3 La ansiedad y su influencia en el tiro libre 15
- 2.3.1 Concepto de ansiedad 16
- 2.3.2 Una afección aprendida 16
- 2.3.3 Desarrollo del estado de ansiedad 17
- 2.3.4 Una afección mental y física 17
- 2.3.5 Proceso por el que se producen los síntomas 18
- 2.3.6 Síntomas generales de la ansiedad 19
- 2.3.7 Manifestaciones de la ansiedad en la competición 20

2.4 Los modelos de enseñanza - aprendizaje de las habilidades técnicas ... 21

2.5 Psicología del Deporte y su influencia en el tiro libre en el baloncesto ... 25
- 2.5.1 Técnicas psicológicas aplicadas al deporte 26
- 2.5.2 Niveles de activación para un rendimiento óptimo en función del tipo de tarea 27
- 2.5.3 Factores para explicar la relación entre nivel de activación y rendimiento 27

2.6 Rutina de tiro libre en baloncesto. Factores influyentes en la ejecución del tiro. Aplicación de las técnicas psicológicas en momentos decisivos 27
- 2.6.1 Técnica del tiro libre. Entrenamiento para su mejora 27
- 2.6.2 Ejemplo de rutina de tiro libre 28
- 2.6.3 Claves del éxito al lanzar tiros libres 30

2.6.4 Errores más frecuentes en la ejecución de los tiros libres 32
2.6.5 Sistema de concentración del jugador. Técnicas de aprendizaje 32
2.6.6 Nivel de activación del jugador 33
2.6.7 Estímulo. ¿Qué supone ese tiro libre? 33
2.6.8 Nivel de confianza 33
2.6.9 Nivel de ansiedad 33

Capítulo 3: Marco Metodológico 35

3.1 La estrategia metodológica: su conceptualización 35

3.2 Estrategia metodológica para el perfeccionamiento del tiro libre 37

3.3 Fundamentos teóricos de la estrategia metodológica 38

3.4 Principios pedagógicos que sustenta la estrategia metodológica 41

3.5 Fases de la estrategia metodológica para el perfeccionamiento del tiro libre 42
3.5.1 Fase I. Diagnostico realizado al proceso de preparación técnica .. 42
3.5.2 Fase II. Planteamiento e instrumentación de la estrategia metodológica 44
3.5.3Fase III. Aplicación y evaluación de la estrategia metodológica..... 48

3.6 Tipo Enfoque 49

3.7 Fases de la investigación 50

3.8 Tipo de estudio 50

3.9 Tipo de diseño 51

3.10 Población y muestra 51

3.11 Técnicas de análisis y recolección de datos 52

3.12 Las fuentes secundarias de información 53

3.13 Métodos Teóricos 53

3.14 Métodos Empíricos 54

3.15 Material y métodos. Procesos, estudios aplicados 54

Capitulo 4: Análisis de Resultados..... 61

4.1 Situación actual y las deficiencias que presenta la planificación metodológica del tiro libre en el equipo de baloncesto infantil femenino de la Escuela Internacional Sampedrana 61

4.2 Resultados comparativos del test de tiros libres con carga y competencias fundamentales 62

4.3 Análisis de los resultados del Test de atención y concentración numérico venciendo el mayor numero de casilla 63

4.4 El análisis del test aplicado marcación 1-3 para determinar el nivel de estrés en la prueba inicial, durante el curso escolar en el año escolar 2011 – 2012 64

4.5 El análisis del test aplicado marcación 1-3 para determinar el nivel de estrés en la prueba final, durante el curso escolar en el año escolar 2011 – 2012 65

4.6 Análisis del test grado tensión general aplicado antes de cada sesión de relajamiento, en el año escolar 2011 – 2012 66

4.7 Test tiros libres antes y después de relajación 2011 – 2012 68

4.8 Estadística final de tiro libre en los últimos tres Campeonato Nacional por año 69

Capitulo 5: Conclusiones 71

5.1 Conclusiones 71

5.2 Recomendaciones 72

Referencias bibliográficas 73

Manual Didáctico para mejorar la efectividad del Tiro Libre en el Baloncesto a través de la Técnica de Sofronización 77

Anexos 102

Introducción

La presente investigación pretende ayudar a mejorar la efectividad del tiro libre en el equipo de baloncesto de la categoría infantil femenino de la Escuela Internacional Sampedrana, partiendo de las necesidades técnicas y psicológicas que requiere este deporte en la actualidad a través de la técnica de sofronización.

En el primer capítulo: construcción del objeto de estudio se aborda.

1. Planteamiento del problema.
2. Problema de investigación.
3. Objetivos

En el segundo capítulo: Marco teórico o fundamentación epistemológica de la investigación se abordan:

- ✓ Los modelos de enseñanza – aprendizajes de las habilidades técnicas.
- ✓ La psicología del deporte y su influencia en el tiro libre en el baloncesto.
- ✓ Las técnicas psicológicas aplicadas al deporte (Activación, sofronización, visualización y concentración.)
- ✓ La ansiedad, sus síntomas manifestaciones y su influencia en el tiro libre.
- ✓ Rutina para ejecutar un tiro libre en el baloncesto.
- ✓ Errores más frecuentes en la ejecución de los tiros libres en el baloncesto

El tercer capítulo: Marco metodológico ofrece una conceptualización de la estrategia metodológica para el perfeccionamiento del tiro libre en el baloncesto, su fundamentación teórica, los principios pedagógicos que la sustentan, así como las fases de la investigación.

El cuarto capítulo hace referencia al análisis de los resultados, las comparaciones de los test antes y después de haber aplicado la estrategia metodológica.

El quinto y último capítulo describe las conclusiones y recomendaciones en el cual comprueba que existen criterios fundamentados pedagógicamente para el entrenamiento del tiro libre y que a través de la técnica de sofronización este puede ser mejorado considerablemente

Capítulo 1

1.1. Planteamiento del problema

En los últimos 4 años, el equipo de baloncesto infantil femenino de la Escuela Internacional Sampedrana ha venido teniendo serios problemas en la ejecución de los tiros desde diferentes posiciones y formas en las distintas competencias, en especial en el tiro libre los porcientos de efectividad son muy limitados, donde se observa que tienen un alto nivel de ansiedad y presión a la hora de encarar el aro, Con respecto a la concentración y la atención no se logra, se mueven mucho alrededor del área de tiro libre y realizan el tiro en muchas ocaciones sin aplicar principios o reglas para asumir una mayor concentración antes del lanzamiento

Otros aspectos en el que se manifiesta deficiencias a la hora de ejecutar los tiros libres se relacionan con la rutina, relajación, ritmo, concentración y la confianza en el momento de la acción frente al aro, aspectos que son muy importantes al lanzar dichos tiros.

Verificada las insuficiencias en el tiro libre, y de cómo está siendo afectada esta parte de la preparación, se plantea el siguiente problema de investigación

1.2 El problema de investigación estuvo dado en: ¿Cómo mejorar el tiro libre en las jugadoras del equipo de baloncesto categoría Infantil Femenino de la Escuela Internacional Sampedrana?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivos Generales

Los *objetivos generales* de esta investigación se encaminan a:

1. Diseñar una propuesta metodológica para el mejoramiento del tiro libre en el equipo de baloncesto Infantil Femenino de la Escuela Internacional Sampedrana.

2. Validar la propuesta metodológica diseñada para el mejoramiento del tiro libre en el equipo de baloncesto Infantil Femenino de la Escuela Internacional Sampedrana

1.3.2. Objetivos Específicos

Las acciones a acometer para dar cumplimiento gradual a los objetivos declarados se concretaron a través de los objetivos específicos siguientes:

1. Verificar cuál es la situación actual del trabajo metodológico en la planificación del tiro libre en el equipo de baloncesto infantil femenino de la Escuela internacional sampedrana
2. Comprobar las deficiencias que presenta el equipo de baloncesto de la categoría Infantil Femenino de la Escuela Internacional Sampedrana, en cuanto a la ejecución y efectividad del tiro libre.
3. Determinar la estructura y el contenido que asume la estrategia metodológica y la técnica de sofronización en la planificación del entrenamiento para las jugadoras del equipo de baloncesto infantil femenino de la Escuela Internacional Sampedrana.
4. Implementar una estrategia metodológica apoyadas en la técnica de sofronización para mejorar la efectividad del tiro libre en el equipo de baloncesto infantil femenino de la Escuela internacional sampedrana
5. Valorar los resultados que se obtienen a partir de la aplicación de la estrategia metodológica y las técnicas de sofronización en las jugadoras del equipo de baloncesto infantil de la Escuela Internacional Sampedrana.

1.4 Preguntas de investigación

Con el ánimo de desglosar el problema científico declarado para una mejor compresión del mismo, se redactaron las siguientes *preguntas científicas*:

1. ¿Cuál es la situación actual del trabajo metodológico en la planificación del tiro libre en el equipo de baloncesto de la categoría Infantil Femenino de la Escuela Internacional Sampedrana?
2. ¿Cuáles son las deficiencias que presenta el equipo de baloncesto de la categoría Infantil Femenino de la Escuela Internacional Sampedrana, en cuanto a la ejecución y efectividad del tiro libre?
3. ¿Qué estructura y contenido asume la estrategia metodológica y la técnica de sofronización en la planificación para mejorar el tiro libre en las jugadoras del equipo de baloncesto infantil femenino?
4. ¿Cómo implementar una estrategia metodológica para mejorar la efectividad del tiro libre en el equipo de baloncesto infantil femenino de la Escuela Internacional Sampedrana?
5. ¿Cómo valorar los resultados que se obtienen a partir de la aplicación de la estrategia metodológica y las técnicas de sofronización en las jugadoras del equipo de baloncesto infantil femenino de la Escuela Internacional Sampedrana?

1.5 Justificación

Esta investigación surgió de una necesidad declarada por los entrenadores de la Escuela Internacional Sampedrana en coordinación con UPNFM, acerca del perfeccionamiento de la preparación de las basquetbolistas relacionado con el tiro libre, a partir de la alta importancia que se le confiere al desarrollo de las atletas de dicha área en estas edades, era relevante la necesidad de buscar métodos de enseñanza que fijaran lo cognitivo aprendido a través de los test aplicados.

En los últimos años para el equipo de la categoría Infantil Femenino de la Escuela Internacional Sampedrana el tiro libre ha constituido un problema que no había logrado resolver, afectando la forma en que se logran las victorias, es decir el equipo siempre se ha caracterizado por tener buen dominio técnico y táctico de forma general, por ende, es un equipo al cual se le provocaban muchas faltas y recurrían muchas veces a la línea de tiro libres, situación esta que no era aprovechada en un porcentaje aceptable.

El aporte de la presente investigación es la elaboración de una estrategia metodológica la cual se basa fundamentalmente en el perfeccionamiento técnico de las atletas infantiles femeninas de baloncesto de la Escuela Internacional Sampedrana en cuanto al tiro libre, teniendo en cuenta la baja efectividad que presentaban en los juegos y torneos. Las acciones que conforman dicha estrategia es para desarrollar la habilidad del tiro libre propiciando que el entrenador pueda realizar en dirección desarrolladora el perfeccionamiento del atleta, teniendo como premisa fundamental, la comprensión de los gestos que realiza y su eficiencia para ejecutarlos

Capítulo 2

Marco Teórico

2.1 La Sofronización

De acuerdo a (Lozano, 2012) La Sofrología nace en España en 1960, como producto de la actividad científica del médico neuro-psiquiatra Alfonso Caycedo Lozano en la búsqueda de técnicas que desarrollen el potencial humano. El Dr. Alfonso Caycedo Lozano es el fundador y creador de la Sofrología en el Mundo.

El Dr. Caycedo, que se encontraba terminando su especialización en Suiza con el Dr Ludwig Binswanger, padre de la Fenomenología Psiquiátrica, viaja por recomendación de este a Oriente en 1965 para investigar las antiguas culturas del Yoga, del Budismo y del Zen en busca de nuevas herramientas para la Sofrología.

Realizó una investigación durante dos años y medio en la India, el Tíbet y el Japón, de donde obtuvo abundante material de trabajo. El Dr. Caycedo regresa a España y se radica en Barcelona en donde continúa la labor de investigación y en la organización de la escuela.

El origen de los conceptos que dieron inicio a la Sofrología se remontan muy atrás en el tiempo. Se estima que fue en Grecia alrededor del año 1 000 A.C. Los antiguos griegos estaban en la búsqueda intensa de la armonía y la perfección del Universo Interior del hombre al cual llamaron sofrosyne (el estado ideal del Ser Humano), caracterizado por un estilo de vida plena de bienestar, armonía, productividad y crecimiento, donde al encontrarse el pheren (mente-cuerpo) en sos (armonía-sinergia) el potencial del Ser Humano se puede expresar y desarrollar con facilidad.

Aquella persona que viviese en sofrosyne era llamado sofrón, el ideal del hombre perfecto. Desde este punto de vista, la Sofrología busca cómo hacer de cada persona un sofrón.

La Sofrología ha desarrollado una metodología científica propia, ha realizado descubrimientos y aportes valiosos para la Humanidad y hoy en día se consolida como una ciencia del positivio en crecimiento en la que participan activamente profesionales de la salud, educación, administración, ciencias humanas, entre otros, con el fin de desarrollar el enorme potencial que se encuentra dentro del ser humano.

La Sofrología es la ciencia de la conciencia

La Sofrología investiga la conciencia humana como responsable de la integración de todo el Ser, de toda la persona. A través de la Sofrología se busca el desarrollo de la conciencia personal, familiar, laboral, social, ecológica, trascendental y existencial.

El objeto de trabajo de la Sofrología es la conciencia, por lo tanto se estudia a profundidad y se investigan técnicas y métodos con el fin de entrenarla y desarrollarla.

A la luz de la Sofrología se entiende que el entrenamiento y desarrollo de la conciencia tiene un efecto positivo en todo el Sistema Humano: fortaleciéndolo, armonizándolo, canalizando su energía y dándole trascendencia.

La Sofrología es la ciencia de los valores humanos

A través de la Sofrología se busca el desarrollo y entrenamiento permanente de los valores de la existencia humana. Por valores entendemos aquello que realmente vale, aquello que realmente tiene valor, aquello que hace de un ser humano algo verdaderamente valioso. Los valores están ligados directamente a la calidad humana y su entrenamiento hace de la persona un Ser Humano de mejor calidad.

La Sofrología es la ciencia del positivo

El principio de acción de todas las técnicas y métodos en Sofrología es un principio de acción positiva. A través del aprendizaje de las estructuras que permiten a la

conciencia mantener un enfoque perceptual permanentemente positivo se logra el mejoramiento del desarrollo del potencial humano.

En Sofrología se crean técnicas que permiten el mejoramiento de la salud, de la personalidad y de la calidad de vida a través del manejo consiente de la actitud positiva.

La Sofrología refuerza la personalidad

El efecto de las técnicas sofrológicas es de personalización, de refuerzo, de potenciación del sujeto y de identidad del individuo.
De esta manera, la conciencia y el refuerzo de sí ejercen su influencia en el crecimiento personal y en el desarrollo de la personalidad.

Sofrología Deportiva. Alto rendimiento.

En el deporte, los objetivos tanto para las organizaciones y equipo como para los deportistas son idénticos: el deseo de superación continua y el espíritu de victoria. En la actualidad, el estado de la mente y su influencia en los resultados que se pueden conseguir son factores, muy presentes en la formación de los deportistas, sea cual sea su especialidad.

Se cree estar en lo cierto al afirmar que las circunstancias que alteran ese estado mental son cada vez más diversas y numerosas. Hoy en día no basta con motivar al participante para que consiga un triunfo, un reconocimiento a su esmerada labor; el deportista se ha convertido además en un objeto comercial y puede vender modelos de vida a través de la publicidad, de la propaganda de ideas o productos de consumo. En el caso de los consagrados, la utilización de su figura mueve cantidades de dinero desorbitadas. Se origina de este modo una nueva y nunca desdeñable motivación para el deportista: aumentar sus ingresos.

La sofrología ha demostrado sus excelentes resultados en el deporte en una gran cantidad de atletas de alta competición, en campeonatos olímpicos y en el entrenamiento psicofísico de distintos deportes a nivel competitivo.

La sofrología ayuda a dominar aquella situación límite y obtener así la concentración máxima requerida.

Algunos objetivos de la sofrología deportiva son:

- Disminuir el stress agudo (Ansiedad Pre-competencia).
- Preparación física y mental ante el acto deportivo.
- Desarrollar el esquema corporal y mejorar el conocimiento físico de uno mismo.
- Desarrollar la atención, concentración y memoria.
- Desarrollar la capacidad de imaginación y creatividad.
- Desarrollar la motivación y la lucha contra el desanimo y cansancio.
- Desarrollar la empatía deportiva (Compresión de los demás) y cohesión del equipo.
- Reforzar la confianza en sí mismo.

a. Visualización

La visualización es la generación de una imagen mental o una imagen real de algo abstracto o invisible. Es una técnica psicológica para alcanzar una condición emocional deseada a través de imaginar una imagen concreta. Por ejemplo, algunos deportistas se estimulan imaginando la ejecución perfecta de sus movimientos. (Cavallier, 1998)

Las personas tienen por naturaleza la capacidad de reproducir imágenes mentales. Se puede reproducir imágenes de hechos vividos y que hemos memorizados o crear imágenes nuevas mediante nuestra imaginación o componerlas a partir de recuerdos o ambas cosas al mismo tiempo.

Las imágenes que reproducen algunas personas son muy fieles a la realidad, otras son capaces de reproducir las imágenes y las sensaciones perceptivas asociadas a las imágenes visualizadas.

Esta capacidad se ha utilizado a menudo desde la psicología del deporte para reforzar o mejorar técnicas de adaptación a nuevas situaciones, memorización, disminución de ansiedades, etc. Factores que participan en el entrenamiento y la

competición, el ingreso de la información a través de los sentidos y la posterior interpretación de los mismos generan distintos tipos de respuesta lo que permite que construyamos nuestro mundo.

Como explica (S.Weinberg & Gould, 1996) El entrenamiento a través del control de las imágenes, es decir componer imágenes con la imaginación se denomina visualización.

La visualización presenta las siguientes ventajas:

- Permite disminuir el tiempo de aprendizaje cuando se trata de asimilar un gesto motor.
- Facilita la precisión del movimiento
- Economiza el trabajo en entrenamientos intensivos y reduce el costo de las instalaciones
- Posibilita el entrenamiento y la recuperación de lesionados
- Implica menos ansiedad en los entrenamientos ya que se asocia a la relajación
- Posibilita corregir algunos gestos
- Permite que haya poco gasto energético
- Mejora el grado de concentración y de confianza del deportista, ya que se trata de una técnica de autorregulación encubierta.

La visualización puede convertirse en una herramienta eficaz para facilitar determinados aspectos del aprendizaje: corrección de posturas, análisis de repetición, disminución de ansiedad pre-competitiva, mejora del grado de concentración. Este último es un factor fundamental, quizás uno de los factores decisivos en una competición. Tener el dominio sobre las imágenes y pensamientos facilita este grado de concentración es decir, estar en el presente, en el momento justo del movimiento que corresponde en cada repetición; el objetivo sería captar, interpretar y visualizar sólo las señales significativas para la situación de competición.

Como todo entrenamiento se necesita de una metodología y perseverar en el intento, no siempre se comenzará con imágenes nítidas, pero a medida que se van programando las imágenes que se desean, acompañadas de pensamientos orientados a la tarea es posible conseguir un nivel bastante aceptable de control de las representaciones mentales y un nivel importante de concentración.

b. Concentración

La concentración es un aspecto fundamental para lograr una buena ejecución del deporte. Mantener la concentración será lo primordial durante la práctica del deporte, ya que una mínima distracción puede marcar la diferencia entre dos adversarios.

La preparación psicológica dentro del deporte requiere de una preparación al igual que la parte física y la técnica. De aquí se deduce que no solo durante la competencia oficial es necesaria la concentración, sino también durante todo el entrenamiento.

La capacidad de concentración es básicamente (Sánchez, 1996) un proceso mediante el cual se rechaza la información irrelevante y se hace foco únicamente en lo que refiere a la tarea específica que nos encontramos realizando.

La concentración deportiva evitará todo tipo de interferencia que puedan atentar contra el rendimiento deportivo. Por el contrario ésta será la habilidad específica de poder dirigir la atención y mantenerla en el aspecto requerido por la práctica deportiva. Lo principal para lograr la concentración es lo que se dice estar “aquí y ahora”, se está con la cabeza únicamente en la competición.

En este aspecto se debe tener en cuenta que lo primordial a saber es: a que prestar atención, cuando estar atento, como mantenerse concentrado en momentos difíciles, concentrarse en la tarea inmediata y evitar pensamientos posteriores, y por último concentrarse en el aquí y ahora.

(Buceta, 1998) afirma que uno de los puntos primordiales del adiestramiento de la concentración deportiva será detectar a los distractores. Éstos pueden tener un origen externo o interno.

- Los factores externos son el público, la prensa, presencia de dirigentes, determinados deportistas, o personas de trascendencia para cada uno. La desconcentración aquí aparece por tres causas o motivos que son el aburrimiento, enfado y precipitación.
- Los factores internos se originan en 3 tipos de pensamiento que son el pensamiento disociativo (nada tienen que ver con la actividad que se esta llevando a cabo), pensamiento analítico en exceso (generalmente se dedican análisis a errores o situaciones anteriores en las que no se actuó de la mejor manera), y pensamiento débil (éste denota falta de confianza).

Lo que se debe tener presente es que la concentración se desarrolla aprendiendo y ensayando técnicas para su mejora, no es una destreza natural.
La clave está en el presente, en vivir el hoy y ahora, disfrutarlo constantemente.

Uno de los aspectos fundamentales y que más preocupa a los entrenadores, es sin duda el tema de estar o no concentrado delante de una situación ya sea de competición o de entrenamiento. Todos los entrenadores buscan que sus jugadores estén concentrados en situación de competición y lo suficientemente concentrado como para entrenar a un nivel óptimo. Cuando realizan un mal partido les critica y les dice que no están concentrados en el juego. En el mundo del deporte, este aspecto es muy usual en los entrenamientos y competiciones continuamente.

Pero ¿qué es estar concentrado?, ¿podemos saber realmente si nuestro jugador está concentrado o no? Estar concentrado es estar pendiente de los estímulos relevantes para hacer la tarea que tenemos que hacer. Es decir, hacer y atender sólo y exclusivamente a lo que es importante para realizar el objetivo pretendido.

En una jugada de defensa, ¿es importante estar pendiente de la posición de los compañeros de equipo y de los contrarios? Pues eso es estar concentrado en la defensa.

Cuando un jugador tiene que lanzar un tiro libre, concentrarse para ello es por ejemplo controlar el nivel de activación, colocarse en la zona de lanzamiento, mirar la canasta y lanzar. Eso es estar concentrado, hacer lo que toca. Si en cualquier momento de esta secuencia se distrae o se piensa en las consecuencias de fallar el tiro, o se fija en cosas irrelevantes para lanzar como el público, los jugadores del otro equipo, la banca contraria, etc., mi concentración o atención no es la adecuada ya que estoy atendiendo a estímulos irrelevantes para la tarea que no me aportan beneficios para realizarla con éxito. Por tanto puede suceder que el rendimiento no sea el esperado.

Por tanto, debemos enseñar a nuestras jugadoras a fijarse en aquellos estímulos relevantes y desestimar aquellos irrelevantes. Si mostramos o definimos claramente cuales son aquellos estímulos importantes y entrenamos las jugadas atendiendo sólo y exclusivamente a eso, nuestra jugadora se acostumbrará a utilizar estos estímulos y cuando realiza la jugada en situación de juego, su atención será automática sobre estos estímulos.

c. Focalización de la atención

También llamada atención selectiva, es capacidad por la que un organismo pone en marcha, facilita el funcionamiento y controla los procesos y/o mecanismos por los que procesa tan sólo una parte de la información ambiental, utiliza determinados procesos, operaciones cognitivas y no otras dando respuestas tan sólo a determinadas demandas del ambiente.

(Buela-Casal & Sierra, 1997) señalan que la selectividad atencional implica dos aspectos que presentan una clara función adaptativa:

- La selección de estímulos que se presentan en el ambiente que nos permite que no haya una sobrecarga del sistema cognitivo ante la gran riqueza y complejidad de la información entrante. Ej.: si un jugador está defendiendo a dos atacantes a la vez, deberá elegir entre quien de los dos atacantes conlleva más peligro.
- La selección de procesos respuestas que se van a realizar favorece que no se produzca una parálisis del organismo cuando el medio ambiente requiere simultáneamente respuestas incompatibles.

2.2- Dimensiones de la atención selectiva

Pueden producirse de forma voluntaria o involuntaria pero en la mayoría de los casos el organismo decide que información es prioritaria según sus objetivos y prioridades. Por lo tanto, la atención focalizada consiste en centrarse de forma específica en ciertos aspectos del ambiente y/o en las respuestas que se van a ejecutar.

Los procesos de focalización/concentración (williams, 1991) son aquellos por los que el organismo atiende selectivamente a un estímulo o algún aspecto del mismo con preferencia sobre los otros estímulos.

Los procesos de inhibición de lo irrelevante descartan lo menos importante en aquellas situaciones en las que hay mucha información a nuestro alrededor o cuando el ambiente nos demanda muchas respuestas al mismo tiempo. Se suelen llevara a cabo de forma voluntaria. Desde este punto de vista existen dos mecanismos para llevar a cabo estas selecciones de respuesta:

- Respuesta incompatible; aquellas que el sujeto ha de inhibir para poder así desarrollar eficazmente las actividades realmente relevantes.
- Distractores (información irrelevante); aquellos estímulos o eventos no relevantes para nuestra tarea.

Debemos hablar también de la **atención concentrada y dispersa:**

- Atención concentrada es cuando el sujeto fija su atención voluntariamente sobre un objeto, idea o actividad con preferencia sobre otros. Es un mecanismo de control selectivo de la atención.
- Atención dispersa cuando el sujeto no es capaz de focalizar su atención en una información o respuesta correcta y manifiesta continuas oscilaciones de la atención.

2.3 La ansiedad y su influencia en el tiro libre.

El estudio de la ansiedad en los deportistas de alto rendimiento abarca un gran espacio en la literatura en Psicología del Deporte, (Labrador & Crespo, 1994)

La importancia radica en el impacto que tienen los estados emocionales negativos sobre los rendimientos en competencia y entrenamientos. Gran parte de los fracasos en competencias se explican por problemas debidos al manejo de la ansiedad. (Márquez, 2004)

Cualquier circunstancia humana puede verse impregnada de un determinado nivel de ansiedad. Las situaciones de competición deportiva, donde el resultado obtenido y las consecuencias que se derivan del mismo, pueden determinar el presente y el futuro como profesional del deporte (contratos, valoración social, continuidad, autoestima etc.), generan en el organismo estados de ansiedad que es preciso controlar. La mayoría de deportistas y técnicos, cuando se tienen que enfrentar a una competición, sienten en mayor o menor grado un estado de nerviosismo, que puede aparecer incluso días antes de la propia competición, y que, influye en el rendimiento deportivo (Lazarus, 2000)

La ansiedad en la actividad deportiva es particularmente amplia por el hecho de que aquí, la persona posee un antecedente considerable de carga física y neuropsíquica en las sesiones de entrenamiento y competición, estando constantemente sometido a la actuación de las más variadas influencias

interpersonales y ambientales (Straub, 1978). Pero con independencia del sentido positivo o negativo que pueda tener un determinado estímulo, existen algunas situaciones características que contribuyen a convertir un estímulo en una situación de ansiedad.

2.3.1 Concepto de ansiedad

La ansiedad es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y desconfianza, relacionadas con la activación del organismo. Así pues, la ansiedad tiene un componente de pensamiento (por ejemplo, la preocupación y la aprensión) llamado ansiedad cognitiva, y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida (Weinberg & Gould, 2010)

La ansiedad es considerada como un factor o rasgo permanente de la personalidad. Este es el grado de ansiedad que presenta generalmente un individuo en la mayoría de las situaciones. Es la disposición latente a comportarse de manera más o menos ansiosa bajo situaciones de stress. (Labrador & Crespo, 1994)

La ansiedad también es considerada como un estado temporal, aquélla evocada por circunstancias especiales, y se refiere a los sentimientos subjetivos de tensión que un individuo experimenta en determinadas circunstancias percibidas como amenazadoras, sin relación con el verdadero peligro presente. (Roales-Nieto & Delgado Noguera, 1994).

Por tanto, en el deporte de competición, la persona con una ansiedad elevada es generalmente más propensa a experimentar sentimientos de ansiedad-estado más elevada que la persona con nivel bajo de ansiedad. Esta situación depende de cómo un individuo interpreta las circunstancias competitivas particulares. Su interpretación se verá influida por diversos factores tales como las experiencias anteriores, la capacidad y el entrenamiento en el manejo del stress. (Díaz, 2008)

2.3.2 Una afección aprendida

(Miguel Tobal & Navlet Salvatierra, 2012) La ansiedad es un fenómeno natural es una respuesta puramente automática y condicionada, vitalmente importante para la supervivencia. Una poderosa sustancia llamada adrenalina es liberada al torrente sanguíneo.

La liberación de esta sustancia permite una respuesta inmediata en múltiples órganos. Los músculos se tensan, la sangre se traslada hacia ellos y el hígado rellena dicha sangre con azúcar para que puedan operar con más fuerza. La respiración es más profunda y hay más oxígeno en la sangre.

A esta asombrosa reacción se la ha denominado desde siempre como la reacción "vuela o lucha". Tonifica el cuerpo de modo que se pueda correr más rápidamente de lo que se podría hacer normalmente, o que se pueda permanecer y luchar con más fuerza de la que se tendría normalmente.

2.3.3 Desarrollo del estado de ansiedad

Simplemente porque el cuerpo de un deportista ha ido aprendiendo a estar ansioso, quizás durante años. Es un acto inconsciente y no te das cuenta de ello. El cuerpo realiza muchas acciones inconsciente y la liberación de adrenalina es una de ella. (Martens, 1990) No hay modo alguno de que cuando se acerca el partido de baloncesto se pueda controlar la sudoración, o detener las molestias en el estómago. Y sólo hay una razón: la liberación de adrenalina es natural. Necesitamos adrenalina. Cuando se necesita la necesitamos rápido. Su producción es fisiológica, normal, una respuesta natural e inmediata ante una situación de estrés. En las cantidades correctas es vital, pero en exceso es destructiva.

2.3.4 Una afección mental y física

(Spielberger, 1989) Afirma que la percepción mental de la ansiedad conduce a un estado de ansiedad, es también un estado grave de incomodidad física, de palmas sudorosas, manos temblorosas, y otros muchos síntomas puramente físicos. Para

entender realmente la ansiedad, has de entender la estrecha relación existente entre mente y cuerpo, pues un estado de ansiedad es una afección psicológica y física.

La ansiedad provocada por una situación de estrés es, pues, una mezcla de lo físico y de lo psicológico, ésta es la clave, no sólo para comprenderla sino para derrotarla o controlarla. Por ejemplo, cuando estamos ante una situación de estrés competitivo como puede ser el último punto del último cuarto de un partido de baloncesto; en esta situación se alcanza un nivel de ansiedad bastante elevado, se empieza a sentir síntomas físicos como sudoraciones y sólo porque el cuerpo lo ha producido automáticamente. (Hanin, 2000)

Las personas carecen de control voluntario sobre el sistema nervioso autónomo, el cual, a su vez, controla todas estas funciones corporales que están en marcha en todo momento sin que se percate de su acción. El problema para un deportista en una situación de estrés es que las cosas se salen un poco de control, se desbocan, y en vez de ser automáticas y silenciosas, esta parte del sistema nervioso comienza a producir sensaciones que no agradan, sensaciones que se han aprendido como estresantes.

(Rojas, 2007) La glándula adrenal es la parte del sistema nervioso automático. Las glándulas reaccionan al estímulo nervioso y no hay nada de extraño en el modo en que reacciona la glándula adrenal. La adrenalina es uno de los transmisores químicos del sistema nervioso autónomo, y la glándula adrenal, localizada justo por encima del riñón, produce la sustancia denominada adrenalina y la libera al torrente sanguíneo en respuesta a la estimulación por un nervio procedente del cerebro.

Entonces cuando el deportista analice una situación de peligro, la glándula liberará adrenalina. Utilizando el torrente sanguíneo para distribuir la adrenalina, el cuerpo es capaz de estimular todo nuestros órganos diferentes al mismo tiempo, produciendo una reacción en masa.

2.3.5 Proceso por el que se producen los síntomas

Ante una situación estresante, se produce la reacción explicada anteriormente, que liberaba adrenalina al torrente sanguíneo que nos hace sentirnos muy mal. Aprendemos a temer estos síntomas que asociamos con una situación particular (lanzamiento de tiro libre de baloncesto en situación de empate en el último minuto) y entramos en un círculo vicioso si no somos capaces de controlar estas situaciones.

Ejemplo: un deportista que estaba a punto de lanzar el tiro libre en una situación estresante como es con el resultado igualado dentro del último minuto. Este lanzador sabe que no puede fallar que se juega el partido. Esa presión, el jugador la entiende como una situación estresante, que ha sido aprendida. Entonces el cuerpo automáticamente libera adrenalina al torrente sanguíneo lo que provocarán síntomas de la ansiedad como son las sudoraciones, temblores de las manos y piernas, etc. Este jugador teme la aparición de estos síntomas, entonces al aparecer, lo que hacen es empeorar lo que provocará una disminución del rendimiento o provocará que ese jugador no tenga la concentración adecuada para la realización de ese lanzamiento, lo que hará que falle el tiro libre.

2.3.6 Síntomas generales de la ansiedad

(Aragón Arjona, 2006) presenta ejemplos de los principales síntomas que se pueden desencadenar provocados por una situación de estrés competitivo: (sólo se citará ejemplos de síntomas que han podido sentir los deportistas en situaciones estresantes, y no personas con ansiedad excesiva).

- Tensión muscular, dolores y molestias estomacales, dificultades respiratorias, diarrea y ganas de orinar, fatiga excesiva, leve mareo, palpitaciones y molestias estomacales.

Ningún deportista siente todos estos síntomas a la vez, pero en ocasiones un síntoma puede desencadenar otro. Así el hecho de que, cuando supera un síntoma, puede superar más, pues muchos síntomas son provocados por los mismos factores físicos.

2.3.7 Manifestaciones de la ansiedad en la competición

La ansiedad precompetitiva es un estado negativo, que ocurre durante las 24 horas anteriores a una competición. (Pons & García-Merita, 1994)) La ansiedad precompetitiva resulta de un desequilibrio entre las capacidades percibidas y las demandas del ambiente deportivo. Cuando las demandas percibidas están equilibradas con las capacidades percibidas, se experimenta un estado óptimo de (alerta/vigilancia). La ansiedad precompetitiva resulta cuando la destreza y la habilidad del deportista no son percibidas como equivalentes a las del contrincante.

Hay cinco factores que intervienen en la ansiedad precompetitiva (De Gonzalez, 1990):

Síntomas Físicos: molestias digestivas temblores, etc.

- Sentimientos De Incapacidad: sensación de no estar preparado, de que algo está mal.
- Miedo Al Fracaso: a ser vencido, a retrasarse, a no cumplir con las expectativas.
- Ausencia De Control: mala suerte.
- Culpabilidad: dañar al oponente, jugar sucio, hacer trampas, etc.

Con respecto a los factores personales-situacionales, existen algunas situaciones características que contribuyen a convertir un estímulo en una situación de ansiedad; entre ellas se citan: los cambios en la situación habitual, información insuficiente o errónea, sobrecarga en los canales de procesamiento, importancia del evento, inminencia del estímulo, falta de habilidad para controlar la situación, autoestima, etc.

Con respecto a la percepción del rival, este apartado se podría relacionar con la ansiedad precompetitiva. Cuando un deportista sabe con el rival que va a competir, desde ese momento empieza su preocupación si sabe que es superior a él. No está relajado con lo que tendrá muchas preocupaciones que harán disminuir su rendimiento notablemente.

Con respecto al público, la influencia de la presencia de otras personas puede influir sobre el rendimiento del sujeto. Los primeros trabajos datan de 1898 y fueron realizados por un psicólogo norteamericano llamado Triplett.N. Constituyen además la primera investigación de psicología social experimental. Este sector de estudio en primer lugar se llamó de la "facilitación social" porque los investigadores pensaban que la con presencia favorecía el rendimiento. Triplett había demostrado efectivamente que un niño realizaba mejores rendimientos en presencia de espectadores pasivos que solo (Triplett, 1898).

La investigación ha seguido hasta nuestros días y, actualmente, la teoría desea que la presencia de otras personas eleve el número de respuestas dominantes. Esto tiene como consecuencia el hecho de que un sujeto obtiene mejores resultados si la tarea está bien dominada, o sea las respuestas dominantes son buenas respuestas, y menos buenos resultados si la tarea está mal controlada, o sea las respuestas dominantes son malas respuestas.

En el ámbito deportivo los espectadores no son pasivos. El equipo que juega en el exterior experimenta una fuerte presión por parte del público. El estrés experimentado por los jugadores será así elevado. Para paliar esta presión, se puso a punto una técnica hace ya más de veinte años: se trata de un entrenamiento modelado que consiste en reproducir durante el entrenamiento las condiciones del futuro partido, en realizar un modelo. Así para los jugadores esa situación de estrés que producía un estado de ansiedad poco a poco se podría ir venciendo hasta acostumbrarse hasta el punto de no percibir la situación como estresante.

2.4.- Los modelos de enseñanza - aprendizaje de las habilidades técnicas

Los modelos alternativos de la enseñanza de los juegos deportivos, según Bunker y Thorpe (1982), citados por (Giménez, 2005) están basados en la focalización de dicha enseñanza en la táctica, en lugar de en la técnica que había sido el elemento central de los modelos tradicionales. De cara a la distinción de modelos alternativos en la enseñanza de la iniciación deportiva se diferencian dos criterios fundamentales

en su análisis, por una parte el relativo a la orientación deportiva dirigida a uno o varios deportes; por otra, la relevancia de los principios tácticos normalmente centrados en el juego.

Sobre la base de los mencionados criterios (Gimenez, 2003) apunta que se pueden distinguir dos modelos distintos; el vertical y el horizontal. En el modelo vertical la enseñanza gira desde un principio alrededor de un solo deporte elegido, y además se parte de la presunción de que existen transferencias de los juegos, utilizados como recurso metodológico, al deporte que se quiere que el alumno aprenda. En cuanto a la metodología, el proceso de enseñanza – aprendizaje comienza con una progresión de juegos reales simplificados o reducidos, a partir de los cuales el jugador aprende a desenvolverse, Se aprende así los aspectos tácticos y técnicos – básicos del deporte, para lo cual resulta fundamental una cuidada progresión de los juegos.

En el modelo horizontal, a diferencia del anterior, la iniciación es común a varios deportes, dadas sus similitudes estructurales y tácticas (Giménez, 2005). Así mismo, se presume la existencia de transferencias de los juegos al deporte. El modelo se basa en una metodología por la cual el alumno participa en situaciones que precisen elección e iniciativa en su resolución, a la vez que se alejan de otras de carácter cerrado que fomentan automatismo. No obstante, el modelo estructural a pesar de centrarse en el juego y atender aspectos contextuales, no presenta orientaciones claras que faciliten la comprensión táctica, relegándola a la instrucción y capacidad individual de cada practicante.

Especial consideración requiere el modelo comprensivo, modelo que se puede enmarcar dentro de los denominados horizontales, si bien, dada su especial adecuación a los principios psicopedagógicos que inspiran nuestro sistema educativo, así como algunas diferencias que le distinguen del mencionado modelo, merece un tratamiento particularizado.

Ciertamente el modelo comprensivo posee unas señas de identidad propias que orienta la enseñanza a través del camino que va de la táctica a la técnica, lo que supone priorizar los aspectos cognitivos de la enseñanza, buscando esencialmente la comprensión de los principios que subyacen a las similitudes tácticas de los diversos deportes para lo cual utiliza como recurso los juegos modificados.

En efecto, el modelo comprensivo se apoya en un planteamiento constructivista del proceso enseñanza – aprendizaje dado el papel activo que los alumnos juegan en la construcción de sus propios aprendizajes, la significatividad de dichos aprendizajes, así como la necesidad de promover situaciones de aprendizaje apoyadas sobre el andamiaje de sus propios conocimientos previos y la relación entre los mismos.

Desde el punto de vista del aprendizaje motriz el modelo comprensivo se sustenta en cuatro cuestiones fundamentales, a saber: el conocimiento sobre las acciones, la teoría del esquema, la variedad en la práctica y la noción de transferencia. Con relación al conocimiento sobre las acciones motrices debemos señalar de acuerdo con (Famose, 1992), la importancia que tiene para la adquisición de habilidades el que el aprendiz conozca y comprenda con claridad el objeto de lo que se pretende aprender, para lo que resulta absolutamente necesario situar dicho aprendizaje en el contexto que le da sentido. Es decir, identificar y procesar la información que procede del entorno, así como ajustar su conducta a las características del mismo en un momento dado resulta totalmente necesario de cara a un aprendizaje eficaz de la habilidad motriz.

Así mismo, la teoría del esquema ampliamente aceptada en la actualidad se basa en el concepto de esquema como estructura cognitiva que regula la realización del movimiento. En efecto, cuando los practicantes hacen una práctica motriz, obtienen y almacenan información que alimenta a un programa motriz general. Dichos programas son capaces de dar respuesta a numerosas situaciones, con lo que este planteamiento resuelve el problema del almacenamiento en la memoria, de forma

más económica y operativa, al poder prescindir de la idea de la existencia de numerosos programas motrices específicos.

De lo anterior se desprende, que tanto la cantidad como la variedad de prácticas favorecen la generación de esquemas motrices capaces de evocar programas motrices generales adecuados en cada caso, lo que permitirá adaptaciones más eficientes a situaciones cambiantes. Esta circunstancia, conocida como variabilidad en la práctica, alude a la importancia de diversificar, tanto cuantitativa como cualitativamente, los tipos de actividades a realizar para la iniciación deportiva.

Por su parte, los juegos modificados constituyen el instrumento del modelo comprensivo, (Devís, 1996) los define como una abstracción global simplificada de la naturaleza problémica y contextual de un juego deportivo, que exagera los principios tácticos y reduce las exigencias o demandas técnicas de los grandes juegos deportivos. Se sitúa en la frontera entre el juego libre y el deporte, dado que sus reglas pueden cambiarse o modificarse incluso durante el desarrollo del juego en función de la finalidad coyuntural que se persigue.

Una variante atenuada de los modelos alternativos lo constituye el modelo representativo para la enseñanza integrada técnico táctica, propuesto por
(Oliva, 2003) en “La enseñanza y el aprendizaje comprensivo en el deporte” En dicho modelo se presenta una interactividad entre esos dos componentes, por un lado la enseñanza de la técnica con implicación de pocos elementos tácticos y por el otro la enseñanza de la táctica con implicación de pocos elementos técnicos, finalizando con la presentación de situaciones de juego similares al deporte definitivo con la aplicación de los elementos técnicos y tácticos aprendidos, es decir, juegos modificados para la comprensión. Este modelo permite una mayor riqueza de posibilidades técnicas y evolución de la táctica individual donde el planteamiento global y modificado del juego permite su más rápida comprensión y participación en la competición.

2.5 Psicología del Deporte y su influencia en el tiro libre en el baloncesto.

Se considera que la Psicología del deporte ha de ocuparse, por un lado, de los factores psicológicos que determinan el ejercicio y la práctica deportiva; y, por otro, de los efectos psicológicos que se derivan de tal participación. De esta manera , podemos afirmar que la Psicología del deporte surge como un esfuerzo sistematizado para estudiar y potenciar el comportamiento deportivo, y aunque sus primeras manifestaciones aparecen asociadas al deporte de competición, posteriormente se ha ocupado también de todas aquellas expresiones de la práctica deportiva relacionadas con el aprendizaje motor, el ocio, la salud o la integración social.

Según la revista digital APA (Que es la Psicología deportiva, 2008), la psicología del deporte es una ciencia dedicada fundamentalmente al estudio del comportamiento del ser humano antes, durante y después de la práctica deportiva, sobre todo en la situación de competición, donde los deportistas tratan de aprovechar al máximo sus recursos y su potencial. En su calidad de ciencia aplicada, la psicología del deporte trata de identificar, comprender y explicar aquellas teorías y técnicas psicológicas que pueden ser utilizadas en el deporte con objeto de mejorar el rendimiento y el desarrollo personal de los deportistas.

Ahora bien, esta especialidad psicológica también se ocupa de la investigación y del abordaje de todos aquellos problemas psicológicos asociados a la práctica deportiva que representan dificultades de interacción sana con los demás, tanto en lo que se refiere a la percepción del mundo, las actitudes hacia uno mismo, la tensión psíquica o el control del estrés, como a la incapacidad para alcanzar las metas propuestas, la insatisfacción personal o las dificultades para manejarse convenientemente en el contexto deportivo.

Tanto es así que, haciendo abstracción de las lógicas e inevitables diferencias individuales, podemos afirmar que la *psicología del deporte* tiene como objetivo primordial la comprensión de los factores psíquicos que intervienen en el ejercicio físico y el deporte y la explicación de sus efectos en el comportamiento y en el organismo.

2. 5.1 Técnicas psicológicas aplicadas al deporte

a. Activación

La activación o ‘arousal’ según (Gill, 1986) se define como la intensidad de la conducta que oscila desde un profundo sueño en un extremo y una elevada excitación en el otro. El "arousal" se refiere a la activación psíquica, fisiológica y motora. Por sí, no es ni positivo ni negativo, aumenta cuando realizamos una actividad placentera así como cuando se está inmerso en una situación amenazante o preocupada por algún error.

Según (Loehr, 1990) lo denomina estado ideal de rendimiento, se caracteriza por una sensación de relajación y soltura, de calma, quietud interna, sin ansiedad o nerviosismo; una sensación de estar cargado energéticamente, de optimismo y actitud positiva; un sentimiento de goce y diversión en la competición; una actuación sentida como realizada con poco esfuerzo, con automatismo y espontaneidad en lo que se hace. El deportista está mentalmente alerta, enfocado y armonioso; con una gran sensación de autoconfianza y autocontrol emocional.

(Garfield, 1984), lo califica como el estado de rendimiento máximo y lo caracteriza por la relajación mental y física, la seguridad y el optimismo, la concentración total en el presente, lo que implica la sensación de integración mente-cuerpo y la supresión del pensamiento analítico. Hay una sensación de alta energía que se describe como felicidad, éxtasis, fuerza; conciencia extraordinaria con una capacidad marcada de anticiparse a lo que hace el contrario. Y un sentimiento de control sin esfuerzo para ejercerlo y sin ansiedad, miedo o inseguridad.

Esto trae como resultado la utilización de la energía máxima bien controlada en los esfuerzos, la anticipación de las acciones del contrario y las respuestas adecuadas, la utilización de toda información útil que se presenta y su uso en la competición deportiva.

2.5.2.- Niveles de activación para un rendimiento óptimo en función del tipo de tarea

1. Niveles de activación alta, son buenos para un rendimiento óptimo en actividades motoras gruesas de resistencia y velocidad.
2. Los niveles de activación alta interfieren con tareas que requieren habilidades complejas, movimientos de músculos finos, coordinación y concentración.
3. En general, para todas las tareas motoras es preferible un nivel de actividad por encima de la media.

2.5.3.- Factores para explicar la relación entre nivel de activación y rendimiento (Bunker, 1985)

1. Rasgos de personalidad
2. Nivel de aprendizaje
3. Tarea a realizar (complejidad, demandas físicas, precisión, exactitud).
4. Factores inusuales o novedosos.
5. Autopercepción o autoevaluación de la competencia del deportista
6. Efectos de la facilitación social de la activación. Además se debe aprender a controlar el nivel de activación o energía psíquica y el nivel de estrés.

2.6 Rutina de tiro libre en baloncesto. Factores influyentes en la ejecución del tiro. Aplicación de las técnicas psicológicas en momentos decisivos

2.6.1 Técnica del tiro libre. Entrenamiento para su mejora

El éxito al lanzar tiros libres requiere de una técnica sólida, rutina, relajación, ritmo, concentración y confianza. La rutina, la relajación y el ritmo contribuyen a la concentración y la confianza. La confianza es el aspecto más importante al lanzar tiros libres.

Se debe pensar de una forma positiva: lanzar desde el mismo punto de la línea de tiros, nadie está molestando el tiro, el aro tiene una anchura suficiente. Con confianza y una técnica sólida no se puede fallar**.** (Wissel, 1996)

Desarrollar una rutina sólida de tiros libres es importante para verificar la técnica previa al lanzamiento. Esta rutina también ayuda a relajarse, concentrarse, lanzar con ritmo y aumentar la confianza. La rutina puede incluir un determinado número de driblings, técnicas de comprobación, visualizar en la mente el tiro libre justo antes de lanzar y respirar hondo para relajarse. Es importante adoptar una rutina y seguirla fielmente: es un error copiar rutinas de otros jugadores o cambiar continuamente de rutinas.

La mayoría de los jugadores utilizan el tiro con una mano para la mejora de los tiros libres y así controlar las técnicas básicas del tiro: visión, equilibrio, posición de las manos, alineación del codo hacia dentro, acción de lanzamiento y seguimiento.

2.6.2 Ejemplo de rutina de tiro libre

(Amberry, 1996) 7 pasos claves a la hora de ejecutar este lanzamiento, y que nos ayudarán a ser más eficientes.

1.- Colocación correcta de los pies, y del cuerpo. Parece que es algo obvio, pero en jugadores de formación observamos cómo hay jugadores cuya posición corporal no es la adecuada, su tronco está girado hacia algún lado sin mirar el aro, vemos puntas del pie cuya orientación no es hacia el aro, más bien hacia banda, etc.

2.- Bota lentamente el balón, y ten como referencia la válvula del balón. Hemos hablado de focalizar la atención, para conseguir una buena concentración, la válvula puede ayudarnos a conseguirlo. Mente, y cuerpo deben trabajar conjuntamente.

3.- Coloca el dedo corazón sobre la válvula, y evita mover la mano de lanzamiento. El pulgar debe evitar intervenir en el resultado final de la ejecución, rotando el balón, o desviándolo. La mano de apoyo tiene que garantizar la consistencia al tiro, nunca debe intervenir en el mismo.

4.- Mete el codo hacia dentro. Evitará que el lanzamiento se desvíe hacia izquierda, o derecha.

5.- Dobla las rodillas. Uno de los mayores errores que cometemos es pensar que el tiro sólo se produce por la acción de la parte de arriba del cuerpo. La fuerza del tiro proviene de las piernas. Haz la prueba a realizar un tiro sentado desde una silla. En el movimiento del tiro trabajan conjuntamente tanto piernas, como el tronco superior, éste debe producirse de forma suave, y cadenciosa.

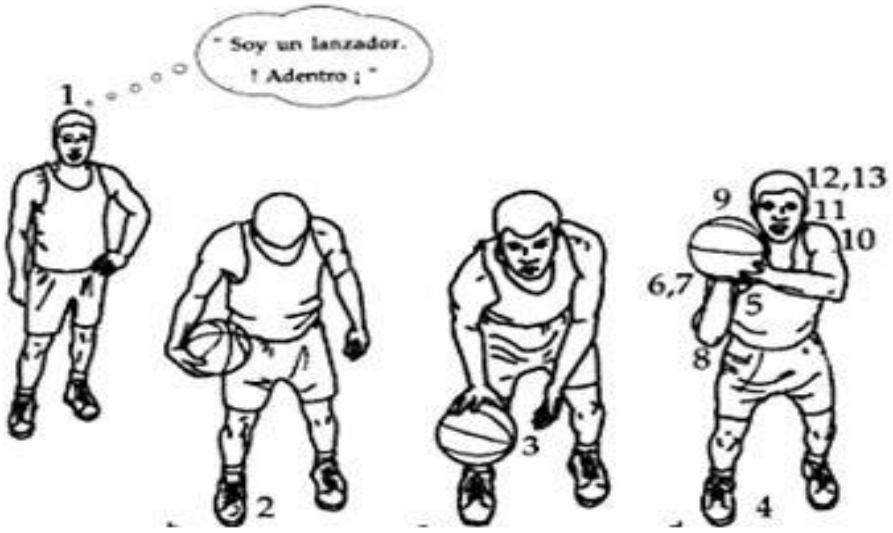
6.- Fija tu mirada en el aro.

7.- Sigue el tiro. Una vez que el balón haya salido de la mano de lanzamiento no podemos dar por finalizado el movimiento de forma brusca. Dale continuidad a la acción, garantiza un mejor toque final, y la consecución de un mejor arco de lanzamiento. Recuerda la importancia que tiene este tipo de lanzamientos en los partidos, recuerda cuantos partidos con un resultado ajustado se podrían haber ganado con un mejor porcentaje de tiros libres. Un campeón es aquel que domina acciones del juego, que otros consideran aburridas, repetitivas, te ayudará a ser un jugador más completo. Nadie garantiza que siguiendo estos pasos te conviertan en un jugador con porcentajes del 90%, ésta acción del juego debe ser practicada, y repetida miles de veces en los entrenamientos, sólo con constancia se verán los frutos del trabajo. Da importancia al trabajo mental, borra de tu mente todos aquellos escenarios negativos que te supongan un obstáculo, sólo así conseguirás aumentar tu eficiencia en el tiro libre.

2.6.3 Claves del éxito al lanzar tiros libres

Fase preparatoria (Wissel, 1996)

1. Pensamientos positivos lejos de la línea
2. Colocar el pie del lado de tiro fuera de la marca
3. Ejecutar la rutina
4. Postura equilibrada
5. Mano de equilibrio debajo del balón
6. Mano de tiro detrás del balón
7. Pulgar relajado
8. Codo hacia dentro
9. Balón entre oreja y hombro
10. Hombros relajados
11. Respirar hondo, relajarse
12. Visualizar en la mente un tiro certero
13. Concentrarse en la canasta



Dibujo 1. Fase preparatoria

Fase de ejecución

1. Mirar a canasta
2. Repetir palabras clave con ritmo
3. Extender piernas, espalda y hombros
4. Extender codo
5. Flexionar muñeca y dedos hacia delante
6. Impulsar balón con dedo índice
7. Mantener mano de equilibrio en balón hasta soltarlo

Dibujo 2. Fase de ejecución y seguimiento del tiro

Fase de seguimiento

1. Mirar a canasta
2. Mantener brazo extendido
3. Dedo índice apuntando al aro
4. Palma de la mano de tiro hacia abajo
5. Palma de la mano de equilibrio hacia arriba
6. Mantener brazo levantado hasta que el balón llegue a canasta

2.6.4 Corrección de errores más frecuentes en la ejecución de los tiros libres

Error	Correccion
Cambiar continuamente la rutina de tiros libres o copiar manías de otros jugadores.	Adoptar una rutina solida de tiros libres y seguirla fielmente.
Sentirse tenso durante un tiro libre.	Respirar hondo para relajarse mental y fisicamente. Inspirar profundamente y espirar profundamente todo el aire. Relajar hombos, manos y dedos. Aprender a relajar otras partes del cuerpo.
Al lanzar tiros libres utiliza un ritmo menos uniforme o mas lento que al lanzar desde otras zonas de la pista. Falta confianza y distraccion facil, sobre todo con comentarios o pensamientos negativos.	Repetir las palabras claves al ritmo del lanzamiento desde que se inicia hasta que se suelta el balon.
El tiro libre es corte porque se separa de la linea a retroceder a una posicion defensiva.	Concentracion, eliminar pensamientos negativos y sustituirlos por positivos.
	Visualizacion de un tiro certero y mirada fija en el aro.
	Exagerar el movimiento del brazo en alto y permaneciendo en la linea hasta que el balon llege al aro.

2.6.5. Sistema de concentración del jugador. Técnicas de aprendizaje

He de decir que no existe un sistema de concentración ‘universalmente bueno’, sino que existen varias posibilidades de sistemas de concentración que se adaptan mejor o peor a cada jugador. Hay que diferenciar el «sistema de concentración» del ‘sistema de atención’:

Según (Labrador, Factores contextuales implicados en el lanzamiento de tiros en baloncesto, 1995) Existe un ‘sistema de atención general a la conducta del tiro libre.

Este sistema de atención general tiene dos fases:

- Primera fase: La atención del sujeto está en su propio cuerpo, al tener que situarse ante la línea de tiros libres y colocar su cuerpo en disposición de lanzar.
- Segunda fase: La atención del sujeto está en la canasta, hacia la que va a lanzar el balón. Este esquema general es lógico: Todo sujeto que lance un tiro libre deberá cumplir con estas dos fases. No se puede obviar a sí mismo ni a la canasta.

Además de este sistema de atención que se da en todos los tiros libres lanzados, también existen 'sistemas de concentración' para esta conducta: En qué elementos de la acción hace el tirador el 'esfuerzo' de concentrarse para ejecutarla. El sistema de concentración demanda al tirador mucha de su capacidad en la ejecución de la conducta, mientras que el de atención se puede realizar sin 'apenas esfuerzo'.

2.6.6. Nivel de activación del jugador

Son numerosos los estudios que dicen que el entrenamiento de los tiros libres (y de los tiros a canasta en general) debe hacerse con un nivel de activación similar al de competición (Gordillo, 1984)

2.6.7. Estímulo. ¿Qué supone ese tiro libre?

No todos los tiros libres suponen el mismo estímulo para cada jugador: "por sus características, toda competición de cierta calidad será, para la mayoría de las personas una situación licitadora_de estrés" (Labrador & Crespo, Intervención Psicológica para el control de la ansiedad en el deporte de competición, 1994)

2.6.8. Nivel de confianza

Si un jugador se siente capaz al 100% de meter un tiro libre, no percibirá el estímulo como amenazador, sino como un reto que supone el disfrute con la actividad competitiva (Buceta J. M., 1994)

2.6.9. Nivel de ansiedad

La ansiedad dependerá de la percepción del estímulo, y del nivel de confianza percibido para afrontar esta conducta. A mayor ansiedad ante la conducta se hace más difícil el desempeño del tiro libre, llegando a producirse alteraciones fisiológicas (Labrador & Crespo, Intervención Psicológica para el control de la ansiedad en el deporte de competición, 1994).

Capítulo 3

Marco Metodológico

3.1 La estrategia metodológica: su conceptualización

El tema de investigación consta de dos aspectos; (la metodología y la estrategia) los cuales por si solos definen determinado espacio dentro del proceso de entrenamiento o de la educación en general, por ende se considera preciso en primer lugar definirlas para una mejor compresión de su conjugación.

La metodología: Para ello, es preciso lo que plantea sobre el término metodología el texto que rige la lengua materna, el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, en el cual se expone que “es la acción de proceder, modo, la forma y orden de gobernar o dirigir las acciones”. Es la realización práctica y puntual de un método, utilizando los medios y procedimientos de forma coherente”.

Apuntando específicamente hacia el deporte, (Osaba & Cruz Blanco, 2008) plantea, que la metodología constituye “el fundamento teórico para el desarrollo de determinada disciplina o asignatura”.

Desde el punto de vista de la pedagogía, (Ramirez, 2003) expone que la metodología, parte de la didáctica que trata de los métodos y medios de la enseñanza, investigación, entrenamiento y la educación.

Es decir, (Mallorquín, 1996) la metodología es el “conjunto de procedimientos, implicados en los métodos y las técnicas, que tienen por objeto alcanzar los objetivos establecidos, con un mínimo de esfuerzo y un máximo de rendimiento. Si el método es el camino hacia la meta y la técnica es la forma racional de recorrer el camino, entonces la metodología es el conjunto de procedimientos que implica el conocimiento del camino y de la forma más adecuada de recorrido hacia la meta”.

De forma concisa aparece (Minguet & Zagalaz Sanchez, 2002) como “la ciencia que estudia el método, resume el término de metodología como “el ordenamiento de los métodos y procedimientos a seguir para conseguir un objetivo”. El otro elemento constitutivo, según (Rodriguez, 1983) es la estrategia, lo cual ha sido extrapolado a diversas esferas de la vida social, entendida, en su definición más elemental, como “arte de dirigir las operaciones”, esta se identifican con dos componentes, uno cognitivo visto como (arte) conjunto de reglas y principios y otro interventivo (operaciones) dado en el conjunto de medios para alcanzar un resultado o acción que produce un efecto.

Al inicio del proceso de indagación sobre el significado de estrategia, los primeros pasos se dirigieron a la lengua materna y se encuentra en el (Diccionario Larousse Usual, 2000) la define como el “arte de dirigir operaciones militares. Habilidad para dirigir. Según (Addines Fernández, 2004). “La estrategia establece la dirección inteligente, y desde una perspectiva amplia y global, de las acciones encaminadas a resolver los problemas detectados en un determinado segmento de la actividad humana”. Se entienden como problemas “las contradicciones o discrepancias entre el estado actual y el deseado, entre lo que es y debería ser, de acuerdo con determinadas expectativas”.

La estrategia: Para (Mintzberg, 2006) la Estrategia es como “un plan, una serie de cursos de acción conscientemente determinada, una guía o una serie de guías para abordar una situación específica”. Establecidos las diferentes definiciones aportadas por prestigiosos autores es posible determinar, que se entiende por estrategia metodológica, en el caso que nos ocupa la definición que se asume es la de (Castillo & Rodríguez Palacios, 2005) al concebirla como “*la* proyección de un sistema de acciones a corto, mediano y largo plazo que permite la transformación de la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje tomando como base los métodos y procedimientos para el logro de los objetivos determinados en un tiempo concreto”.

3. 2 Estrategia metodológica para el perfeccionamiento del tiro libre

En este apartado se presenta la estrategia metodológica que parte de su fundamentación y de criterios científico-metodológicos que la sustentan, además está concebida en dos fases: los resultados del diagnóstico, y la planeación e instrumentación de la estrategia para el perfeccionamiento del tiro libre, estructurada esta última en tres etapas: preparación de las condiciones previas, implementación y evaluación.

Para la presentación de la estrategia metodológica, se han seguido los criterios expuestos por (Gutierrez, 2005), esta plantea que una estrategia debe poseer una fundamentación, a partir de un diagnóstico, plantear un objetivo general del que se deriva la planeación estratégica, su instrumentación y evaluación.

La elaboración de esta estrategia se basó fundamentalmente en el perfeccionamiento técnico de las atletas de la Escuela Internacional Sampedrana en cuanto al tiro libre, teniendo en cuenta la baja efectividad que han presentado en los juegos nacionales que influyen negativamente en los resultados. Aspectos que se demuestran en las estadísticas acumuladas en torneos de esta envergadura donde se ha tenido participación. Independientemente de la técnica que presentan nuestros atletas, estos no muestran una elevada efectividad en los tiros libres, podemos reconocer una gran falla en los porcentajes de enceste de un lanzamiento que debería ser automático y con pocas posibilidades de error.

Desde el punto de vista deportivo, se ha demostrado que cuando los equipos capaces de lograr porcentajes de efectividad superiores al 75 % en los tiros libres, sus posibilidades de victoria aumentan considerablemente.

3.3 Fundamentos teóricos de la estrategia metodológica

La estrategia metodológica se sustentó fundamentalmente sobre bases dialéctico materialistas, el cual según (Lenin, 1973), constituye el camino por el cual se va “de la contemplación viva al pensamiento abstracto y de este a la práctica”. Siguiendo esta vía, el desarrollo de la habilidad del tiro libre en la estrategia metodológica parte de la relación dialéctica entre formación y desarrollo, entendiendo que la formación de las particularidades del sujeto como personalidad, no se da aislada del desarrollo de sus procesos y funciones psíquica.

Las etapas de la estrategia metodológica propiciaron el carácter consciente de la actividad que se realiza para lograr el desarrollo, enfatizando en la auto preparación que se adopta como requerimiento objetivo que exige definiciones desde el punto de vista *psicológico, sociológicos y pedagógicos*, es decir, que los requerimientos del desarrollo social, están sujeto a determinaciones que están fuera de la conciencia necesitan de la misma, para alcanzar etapas superiores en el desarrollo, mediante la unidad de la actividad cognoscitiva, práctica y valorativa.

Desde el punto de vista *psicológico* partió de la concepción de la zona de desarrollo próximo, teniendo en cuenta que (Vygotsky, 1985), en esta dirección planteó que "El desarrollo psíquico humano tiene lugar a partir de una línea que va desde lo intersubjetivo (lo social) hacia lo intrasubjetivo (lo psíquico individual)” mediante el diagnóstico inicial de las atletas y su seguimiento como proceso continuo e integral del nivel de desarrollo que poseen en el trabajo con la habilidad tiro libre, y de la estimulación en los períodos sensitivos del aprendizaje para lograr el ascenso hacia la posible meta.

La estructuración de las acciones de la estrategia posibilitaron el desarrollo de la habilidad, que contribuyó al perfeccionamiento integral del tiro libre como elemento fundamental, mediante la realización de tareas individuales y grupales que potencian la interactividad entre el colectivo, condicionados por las esferas motivacional-

afectiva y cognitivo- instrumental, a partir de las posibilidades de cada atleta y con el empleo de la autoevaluación, coevaluación y evaluación de forma general que tienen en cuenta los procesos de entrenamiento.

Desde el punto de vista *pedagógico* (Neto, 2004) la estrategia metodológica partió de las concepciones pedagógicas en las que se sustenta la pedagogía moderna, para la educación en general, con el objetivo de desarrollar integralmente el proceso de entrenamiento, con la utilización de la Didáctica integradora que persigue el desarrollo integral de la personalidad de los estudiantes. En nuestro caso atletas mediante la estructuración de los componentes personales y personalizados del proceso, que permitirán la utilización eficiente del proceso entre la instrucción, la educación y el desarrollo.

Desde el punto de vista de la sociología, respondió a las necesidades emanadas del diagnóstico realizado tanto al proceso de entrenamiento en lo referente al tiro libre en especifico, como a los individuos a través de la revisión de las pruebas técnicas, encaminadas a la solución del problema detectado en la praxis social, en el contexto de la preparación técnica de las basquetbolistas.

Las acciones que conformaron la estrategia metodológica para desarrollar la habilidad del tiro libre propiciaron que el entrenador pudiera realizar una dirección desarrolladora del perfeccionamiento del atleta, teniendo como premisa fundamental, la comprensión de los gestos que realiza y su eficiencia para realizarlos.

La estrategia metodológica dirigida al perfeccionamiento del tiro libre en atletas de la categoría infantil de la Escuela Internacional Sampedrana se caracterizó por su:

- Objetividad: Porque toda la proyección estratégica estaba concebida a partir de los resultados del diagnóstico realizado a las atletas en su contexto de actuación práctica.

- Desarrollo: Demostró que el cambio y la transformación conscientes, posibilitaron el surgimiento de cualidades superiores que superaron las anteriores, o sea ocurrió en el atleta un desarrollo en espiral de lo simple a lo complejo, que le permitió transitar por los diferentes componentes internos de la habilidad, mediante un proceso continuo, permanente, y evolutivo. Su progresión dependió de su práctica sistemática.
- Flexibilidad: Porque pudo rediseñarse permanentemente, en dependencia de las características de los practicantes y el nivel que se alcanzó en cada fase del entrenamiento.
- Actualización: La estrategia tiene en cuenta las principales concepciones pedagógicas y didácticas sobre la preparación del proceso de entrenamiento y la preparación técnica tanto a nivel nacional e internacional.
- Capacidad evaluativa: Cada acción permitió ser evaluada, al estar concebidos los métodos, los instrumentos y las técnicas para el control de su efectividad.

Para la aplicación de la estrategia metodológica fue necesario el cumplimiento de una serie de exigencias, las cuales facilitaron su ejecución, entre otras tenemos:
Preparación previa del entrenador: fue imprescindible que el entrenador estuviera preparado con anterioridad para que la puesta en práctica de cada uno de los componentes de la estrategia fuese efectiva.

Disposición de todas las practicantes: el cumplimiento de esta exigencia fue fundamental porque garantizó el éxito de las acciones que se desarrollaron como parte de la estrategia y en las que el entrenador puedo ser creativo en la utilización de medios, técnicas y procedimientos, a partir del conocimiento exhaustivo que debió poseer del objeto de transformación.

Condiciones organizativas para su aplicación: parte del éxito de la aplicación de la estrategia metodológica estuvo en el respeto y cumplimiento del tiempo, organización y dosificación establecido para la realización de las actividades y en las que debió primar un ambiente afectivo entre todas las practicantes.

Aseguramiento material: para aplicar la estrategia metodológica se consideró necesario que los elementos formaran parte del aseguramiento material como: balones, aros, pelotas medicinales, cuerdas entre otros, estén previamente garantizados.

3.4 Principios pedagógicos que sustenta la estrategia metodológica

El proceso se traza sobre una serie de lineamientos que rigen la forma y modo de llevar al cabo el entrenamiento, en este caso estos se sustentan en principios pedagógicos, los cuales al decir de (Grosser, 1988) son "necesidades directrices generales que reflejan las regularidades en forma de axioma de orientación práctica, exigencias y reglas de la actividad".

A continuación se detallan los principios, los cuales se relacionan explícitamente con los componentes que se determinan en la estrategia propuesta. (Grosser, 1988)

Principio de variedad para así evitar la monotonía provocada por la repetición de ejercicios durante la ejecución en el mismo el periodo de entrenamiento**.**

Principio de alternancia, existió una alternancia tanto entre periodos de trabajos y descanso, como entre diferentes tipos de trabajos dentro del proceso de entrenamiento, se tuvo en cuenta que la realización del tiro libre en condiciones reales de juego se ejecuta con altas pulsaciones por lo que se hiso necesario modelar estas situaciones en el entrenamiento.

Principio de individualización dado que las respuestas a los entrenamientos son un proceso individualizado, y el entrenamiento debió adaptarse a las necesidades y características de quien lo llevó a cabo, además el tiro libre es una habilidad que se realiza solo y basa su desarrollo en las capacidades individuales de cada practicante.

Principio de lo consiente: estuvo dado por una preparación y conducción del entrenamiento deportivo y una actividad tal entre el entrenador y sus atletas que posibilitaron el saber por qué y el para qué actúa.

Principio de la repetición: se basó en la propuesta fisiológica sobre la necesidad de las acciones repetida para la formación del reflejo condicionado para producir los cambios correspondientes así como la reorganización y perfeccionamiento de la técnica. Para que su efecto fuese óptimo se basó en la correcta combinación de trabajo –descanso, del agotamiento y la recuperación.

Principio de lo evidente, este es un principio importante ya que tiene gran significación en el entrenamiento deportivo debido a que se basó en construcción de imágenes concretas y no sobre representaciones y palabras abstractas, este principio condicionó y elevó las posibilidades funcionales con mayor percepción por parte de las atletas ya que ayudó a dominar la técnica.

3.5 Fases de la estrategia metodológica para el perfeccionamiento del tiro libre

La estrategia se basó en tres etapas fundamentales que a continuación se presentan cada una de ellas con sus características y forma de implementación práctica.

3.5.1 Fase I. Diagnostico realizado al proceso de preparación técnica

Descripción de la observación

En cuanto al primer aspecto de la observación, se pudo constatar la poca relación que tienen el objetivo y el contenido en cada una de las sesiones de entrenamiento, no se observó una relación directa en cuanto a las actividades que se realizaban durante el proceso, y la realización del tiro libre.

Por otra parte, se pudo constatar que este solo se realizaba para tomar un descanso entre actividad y actividad, con el objetivo en determinado momento de bajar las pulsaciones para entrar en otro ejercicio o de tirar con un alto nivel se excitación.

La selección de los ejercicios para el entrenamiento del tiro libre, tenían buena accesibilidad para la categoría que se investiga, lo erróneo en este proceder estuvo en la poca variedad de la actividad, lo que en ocasiones lo hiso poco idóneo para la categoría que se investigó.

En la bibliografía revisada no se encontró referencia en cuento a la cantidad de tiros o del tiempo necesario para el desarrollo de esta habilidad, pero partiendo de que esta constituyó un problema en el equipo que se investigó, se es del criterio que el tiempo y la cantidad que se realizan son insuficientes para la categoría, contando además que son del sexo femenino donde las pulsaciones se eleva mucho y la inestabilidad en el control emocional se hace mucho más evidente.

Como último aspecto se observó si se corrige errores y la forma de hacerlo, en este sentido se obtuvo, que la corrección en más de un 90% de las veces en todos los entrenamientos observados se realiza de forma colectiva e indicado específicamente hacia la efectividad del tiro, es decir, si cada realización es convertida o no, menoscabando la acción a la hora del movimiento para realizar el tiro.

Descripción de la revisión documental

Al revisar los planes de entrenamiento, así como algunas unidades de esta, se pudo constatar que ningunos de los componentes tanto del entrenamiento como didácticos que lo conforman estaban encaminados hacia el desarrollo o perfeccionamiento del tiro libre en especifico, se hacía referencia solamente a las habilidades elementales que aglutinan el accionar específico del baloncesto, dígase drible, tiro y pases, además de las variantes.

Al revisar las unidades de entrenamiento, se pudo apreciar que si aparece el tiro libre como uno de los componentes a entrenar en la sesión de entrenamiento, pero no se hacía referencia a la dosificación, en cuanto a tiempo y repetición, como se observó, solo estaba encaminada como transito entre una actividad a otra.

3.5.2 Fase II. Planteamiento e instrumentación de la estrategia metodológica

- Determinación del objetivo general

Partiendo de los postulados sobre los cuales se sustenta esta estrategia y partiendo de los que se quiere lograr con la implementación de ella, se asume la tesis de los objetivos formativos aspiración integradora de lo instructivo, lo educativo y lo desarrollador en el ser humano como una totalidad dialéctica no dividida en la realidad objetiva, a través de la cual se tienen en cuenta que el hombre es un ser natural, pero primeramente es un ser social; su esencia es el conjunto de relaciones sociales.

El objetivo en su carácter integrador contuvo todas las posibilidades de desarrollo integral del practicante, teniendo como soporte el conocimiento previo de los contenidos básicos que conforman la habilidad tiro libre en el baloncesto.
Fue importante tener en cuenta, las características del grupo con que se trabajó, qué conocimiento necesitó la atleta sobre la actividad, qué tipo de habilidad iba a desarrollar, qué fuentes procesar de acuerdo con las exigencias que imponen el baloncesto moderno y el nivel de asimilación e independencia de cada atleta.

El objetivo fue asumido conscientemente por las atletas, porque orientó su accionar y determinó qué le falta y qué acciones emprendió. Al trabajar con el objetivo se atendió a la precisión de qué es lo que se necesita lograr con las atletas y en que tiempo lo necesito, ya que la categoría infantil es de rendimiento y se entrena con tal fin.

Además fue necesaria la derivación gradual para dar respuesta sistemática a las necesidades en cuanto al tiro libre y su relación con las demás actividades, teniendo en cuenta que el objetivo tenía una proyección futura, pues no todos se alcanzan en un solo entrenamiento. Siendo así el objetivo general estructurado en la estrategia metodológica fue: alcanzar niveles óptimos de efectividad en los tiros libres, teniendo en cuenta la realización eficaz del movimiento durante los entrenamientos.

- Selección de los contenidos

Al decir (Zayas, 1999) el contenido es aquella parte de la cultura que debe ser objeto de apropiación por parte de los estudiantes para alcanzar los objetivos propuestos, y que se estructura en sistemas de conocimientos, habilidades, valores y rasgos de la actividad creadora.

Ya que se tiene el en cuenta los postulados de (Vigotsky, 1979) el contenido debe seleccionarse teniendo en cuenta la integración cultural del medio donde se desarrolla el atleta para que este pueda realmente asimilar las habilidades necesarias para perfeccionar el tiro libre. En la aplicación práctica del contenido debe propiciarse la integración de los fundamentos teóricos y prácticos en la ejecución del tiro libre, además debe tenerse en cuenta la determinación de la estructura, el planteamiento de situaciones problémicas que generen interés en los atletas, activación del conocimiento previo como vía de profundización.

Para precisar el contenido se tuvo en cuenta qué es lo que debía mejorar o perfeccionar el atleta, a qué aspecto se le bebía dedicar la mayor cantidad de tiempo y qué exigencias tendría en cuenta para estimular el desarrollo de la realización del tiro libre. Se propiciaron tareas cada vez más complejas con una adecuada relación entre los componentes que lo integraban.

Aunque la tarea fundamental fue el perfeccionamiento en cada ejecución realizada, el entrenador tuvo que formar una buena disposición de las atletas, despertar intereses y motivos por perfeccionar y desarrollar el tiro libre a través de un proceso mental activo. Los contenidos para el perfeccionamiento del tiro libre en atletas infantiles femeninas, quedaron organizados como se muestran en el esquema siguiente:

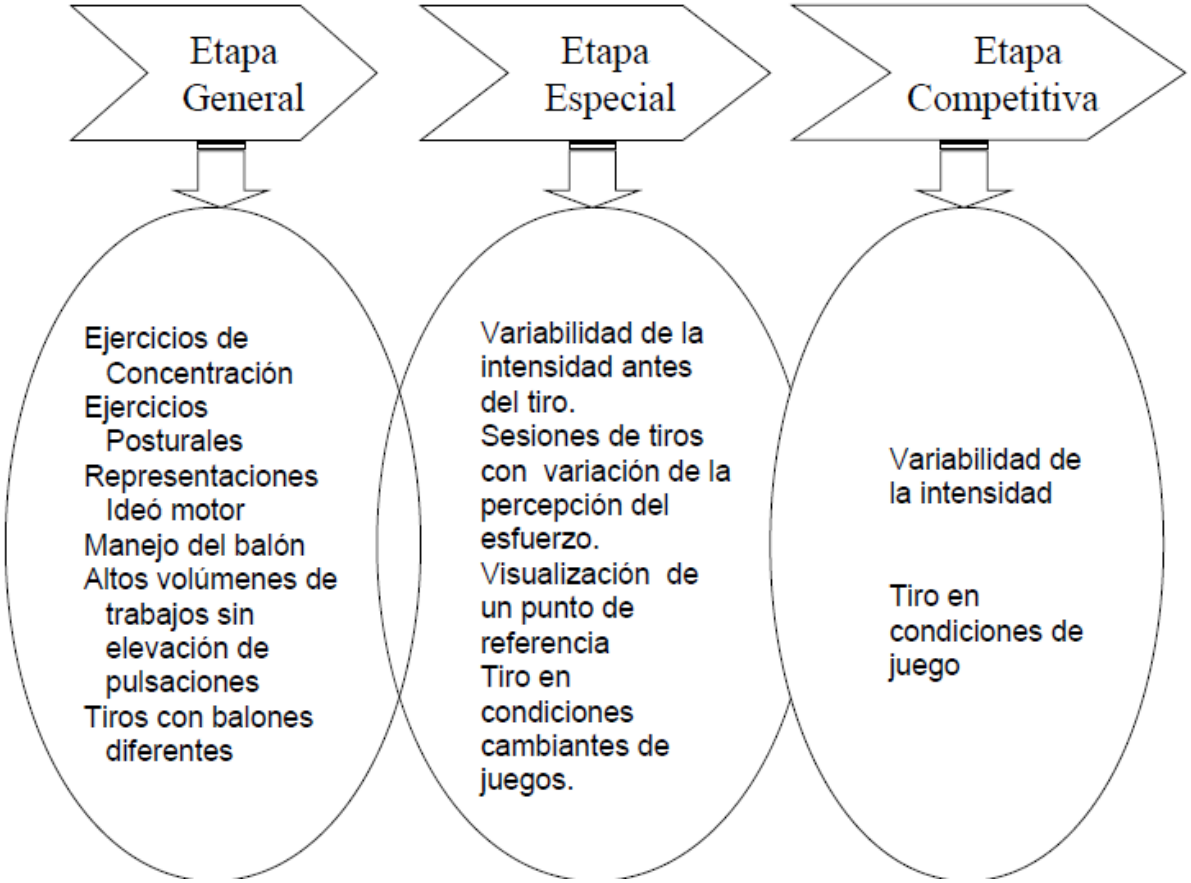
- Selección de los métodos

Los métodos constituyeron la categoría dinámica del proceso, la misma proporcionó el cómo lograr la asimilación de conocimientos y la formación de habilidades a través

de la realización de diferentes procedimientos, contribuyendo a alcanzar los objetivos. La correcta selección de los mismos propició un proceso motivado y afectivo que estimuló a las atletas a incorporarse a su propio perfeccionamiento.

El sistema de métodos empleados fue situar al practicante como constructor de sus conocimientos, reflexivo, participativo, con capacidad para cuestionar positivamente la actividad que se realice. La utilización de métodos ideó-motor, sensoperceptuales, repetición y la búsqueda parcial

Esquema 2. Estructuración de los contenidos generales



En la concreción del contenido es donde se sistematiza la relación dinámica entre los componentes metodológicos, de manera tal que esta posibilite obtener los conocimientos, las habilidades, y los valores sin fragmentación, al transitar, de forma consciente por los sistemas de acciones y operaciones específicas e integradoras.

En el perfeccionamiento del tiro libre los entrenadores tienen que convertir los métodos en herramientas en manos de los atletas, observando, analizando, actividades demostrativas, planteando suposiciones, orientándose hacia la búsqueda de lo esencial.

- Los medios de enseñanza:

Lo constituyen todos aquellos elementos que sirven de soporte material a los métodos para posibilitar el logro de los objetivos planteados. Este componente, en su carácter integrador, debe proporcionar la unidad sistémica de cada dimensión en el proceso, esta no solo debe influir en la asimilación de los conocimientos y el desarrollo de hábitos y habilidades, sino que debe estimular la formación de valores que le permitan a los atletas orientarse y motivarse favoreciendo la actividad cognoscitiva, a relación de la teoría con la práctica.

El entrenador al utilizar los medios para el perfeccionamiento del tiro libre debe lograr que estos se articulen conformando un sistema junto a los otros componentes didácticos, utilizarlos para garantizar una asimilación consciente de la habilidad e incluirlos en la base orientadora de la actividad y potenciar no sólo los procesos instructivos sino los educativos desde su contenido.

- Las formas organizativa

Es el componente del proceso en donde se adoptaron las relaciones directas entre el entrenador las atletas y su semejante; el atleta y el equipo en los que se desarrollaron los métodos de enseñanza-aprendizaje, las atletas se apropiaron de los contenido y del alcance del objetivo, a lo cual se le denominó organización espacial del proceso.

Las formas organizativas en el proceso de entrenamiento específicamente en el perfeccionamiento del tiro libre, propiciaron la participación activa de las atletas, conduciéndolas al razonamiento y la indagación.

Las formas organizativas fueron combinadas, para lograr un proceso de enseñanza-aprendizaje integrador y donde se proyectaron soluciones a los problemas que se presentaron en la práctica diaria. En el caso que nos ocupa, se utilizó en la forma individual y en grupo.

3.5.3 Fase III. Aplicación y evaluación de la estrategia metodológica

La aplicación y evaluación en la estrategia metodológica tuvo al igual que los demás componentes un carácter integrador, permitió valorar la actividad del entrenador y el atleta, así como la efectividad de los objetivos, métodos y medios empleados de forma sistemática en el proceso.

La evaluación fue integral, convirtiéndose en un sistema, para poder contribuir al desarrollo de la habilidad del tiro libre en los atletas infantiles. La integración de la evaluación, coevaluación y autoevaluación, permitió el avance sistemático de las atletas, los resultados de la evaluación sistemática constituyeron aspectos que contribuyeron al mejoramiento de la práctica pedagógica y permitieron tomar decisiones en el perfeccionamiento del proceso, y del comportamiento del atleta y el entrenador durante la actividad.

Las vías principales para la evaluación diaria fueron la observación y comprobación en diferentes niveles de aplicación. En este caso para la evaluación final del proceso se utilizó las pruebas para evaluar el tiro libre, descritas en el Programa de Preparación del Deportista. No obstante el entrenador pudo tomar decisiones en la evaluación de las atletas según los objetivos trazados en cada una de las etapas de entrenamiento.

La guía de observación, a través de sus 7 ítems registra un conjunto de indicadores que de forma general se corresponden con el concepto de calidad anteriormente expresado. (Lopez y Gonzalez 2002). Ver anexo # 7

Evaluación de la guía de observación:

1. Se suman y promedian las evaluaciones de todos los ítems.
2. A partir del promedio obtenido se evalua la clase en:

   Integral: promedio entre 5 y 4.5

   Con tendencia integral: promedio entre 4.4 y 3.5

   Entre integral y tradicional: promedio entre 3.4 y 2.6

   Con tendencia a tradicional: promedio entre 2.5 y 1.6

   Tradicional: promedio entre 1.5 y 1

3.6 Tipo de Enfoque

Cuantitativo ya que ella se expresa por una magnitud, medida por una escala y expresa cantidad, se limita a las propiedades que califican al objeto. Se utilizó la recolección de datos para resolver la situación problémica de ¿Cómo mejorar la eficiencia del tiro libre en las jugadoras del equipo de baloncesto Infantil Femenino de la Escuela Internacional Sampedrana?, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento, y elaborar en base a ello una propuesta metodológica.

En este enfoque se plantea un problema de estudio delimitado y concreto. Las preguntas de investigación propuestas versan sobre cuestiones específicas. La recolección de los datos se fundamentó en la medición, esta recolección se llevó a cabo al utilizar procedimientos estandarizados y aceptados por una comunidad científica.

Su ejecución presentó características de investigación pre – experimental, durante el periodo 2011 al 2012, y de ella pudieron delimitarse cuatro fases que englobaban una serie de acciones y estudios que permitieron conformar el resultado principal dando respuesta al problema definido. Estas fueron:

3.7 Fases de la investigación:

1ra fase: Precisión del problema.

Una vez declarada la problemática**,** acerca del perfeccionamiento de la técnica del tiro libre en la formación básica del basquetbolista en las practicantes antes mencionadas, se profundizó en el estudio de la documentación bibliográfica acerca del tiro en los criterios de destacados especialistas del deporte en cuestión, a través de los test definidos para nuestra investigación, esto permitió delimitar el problema científico.

2da fase: Diagnostico sobre la efectividad del tiro libre en el equipo de baloncesto infantil femenino de la Escuela Internacional Sampedrana.

Se diagnosticó el nivel de desarrollo de la técnica de las deportistas investigadas a través de las pruebas técnicas del tiro libre a una muestra de 14 atletas.

3ra fase: Elaboración y aplicación de una propuesta metodológica para el mejoramiento del tiro libre en el equipo Infantil femenino de la Escuela Internacional Sampedrana.

- Las relajaciones fueron realizadas con música de fondo.
- Los CD de música utilizada en las sesiones de relajación han sido:
- Música relajante china, Feng Shui, Moon over the mountain y temas de Enya.

4ta. Fase: Medición final de resultados, una vez aplicada la propuesta metodológica

3.8 Tipo de estudio

Tipo de estudio explicativo.

3.9 Tipo De diseño:

El diseño que se utilizó en la investigación es pre experimental. Se considera así debido a que no existe grupo de control (patrón o testigo) para comparar. Por tanto, no hay, o se reducen las posibilidades de manipular las variables independientes y las conclusiones son extraídas en el mejor de los casos por la variación de la variable dependiente en relación con su historia anterior.

Hay al menos un punto de referencia inicial. La validez interna puede ser afectada fácilmente por la historia, la maduración, la elección de un grupo atípico, la regresión y las interacciones

3.10 Población y muestra

La población eran las de 24 atletas de la categoría 12-14 años que se iniciaron en la preselección durante el curso escolar 2011 al 2012 de la Escuela Internacional Sampedrana, luego se procedió a la selección de la muestra a través de un proceso de captación directa e intencionadamente a los individuos de la población. Seleccionamos como muestra a las estudiantes que tenían cualidades y habilidades físicas y técnicas para competir en el deporte del baloncesto. Quedando como muestra de trabajo 14 atletas

Caracterización del grupo:

El grupo se formó por 14 atletas, todas del sexo femenino de la Escuela Internacional Sampedrana, la edad promedio fue de 12.5 años y cursaban los grados 7mo y 8vo de la institución; de ellas se trabajó con las 14 deportistas, la experiencia que estas niñas atletas poseían en el deporte del baloncesto estaba acorde a su edad. Sus cualidades biológicas eran favorables, pues el indicador somatotipo indicaba que las mismas presentaban buenas cualidades atendiendo al peso promedio y las características somáticas eran propicias para el desarrollo en este deporte (con una talla media entre 1,62 y 1,72 en el caso de las niñas), además fueron dinámicas y voluntariosas.

3.11 Técnicas de análisis y recolección de datos

En la fase de análisis de los datos nos apoyamos en los estadios diferentes (Arnau, 1978).

Una vez obtenido los datos los organizamos para poder comprobar los resultados:

La primera fase consistió en la *depuración de los datos,* es decir, descartar la información que no cumplía los requisitos necesarios para ser procesada, en esta parte seleccionamos toda la información de los test psicológicos, físicos y técnicos aplicadas a las jugadoras de la Escuela Internacional Sampedrana., posteriormente se hizo la descripción de los datos utilizando tablas y gráficos que incluían los datos brutos y por ultimo se confeccionaron *tablas de distribución de frecuencias y/o de porcentajes* permitieron diversos tipos de representaciones gráficas.

partidos se procedió a la toma de datos sobre las variables acordadas mediante la Toma de datos. Una vez observados los entrenamientos y sus correspondientes metodología observacional sistemática. Para seleccionar la muestra de los partidos se utilizó un muestreo total de todos los lanzamientos de tiros libres ocurridos en los juegos. Mientras que la muestra de los entrenamientos se utilizo el mismo mecanismo de control de los tiros por cada jugadora.

Para el análisis de las diferentes pruebas se utilizo la formula:

ISG = A (+ 1) + B (+ 0,5) + C (0) + D (- 0,5) + E (- 1) N

En esta fórmula las letras A, B, C, D, E, F, G ,H, I, significaron el número de sujetos con índice individual 1; 2; 3 o 6; 4; 5,;6;7;8;9;10 y en la cual N, constituyó el número total de sujetos del grupo. Se utilizó además el método estadístico cálculo porcentual y fue el de diferencia de proporciones. (Charchabal, 2009)

3.12 Las fuentes secundarias de información fueron los libros y documentos como:

1. La psicología del deporte: un análisis del comportamiento del atleta.

2. Intervención Psicológica para el control de la ansiedad en el deporte de competición.

3. La Ansiedad Competitiva en el Deporte.

4. contextuales implicados en el lanzamiento de tiros en baloncesto.

5. La concentración del tiro libre.

6. Baloncesto. Aprender y progresar.

7.Técnicas de enseñaza en la iniciación del baloncesto.

Y las fuentes primarias fueron las atletas al momento de realizar los tiros libres.

3.13 Métodos Teóricos

Análisis Síntesis: se utilizó durante toda la consulta o bibliografía de la literatura científica, documentación especializada, así como en la elaboración de la información obtenida relacionado con el tiro libre en el baloncesto..

Inductivo – deductivo: permitió interpretar los datos empíricos, así como establecer los vínculos, nexos y relaciones entre los conocimientos obtenidos, su significación e influencia en el desarrollo del problema investigado.

Histórico-Lógico: se aplicó atendiendo a la necesidad de revisar toda la información disponible, obteniéndose primeramente la descripción del objeto estudiado y partiendo de esta base, se extrajo los rasgos más sobresalientes que marcaban la tendencia sobre el conocimiento en el campo de acción.

Comparación: se utilizó para valorar los resultados comparados entre la los test iniciales y finales, lo que permitió valorar el avance obtenido con una u otra técnica.

Los test aplicados fueron:

- ✓ Test de tiro libre con carga y competencia fundamental.
- ✓ Test de atención y concentración numérico venciendo el mayor numero de casillas
- ✓ Test marcación de 1 – 3 para determinar el nivel de estrés
- ✓ Test grado de tensión general antes y después de cada sección de relajación.
- ✓ Test tiros libres lanzado antes y después de la relajación.

3.14 Métodos Empíricos.

Pruebas diagnosticas

Se creó un equipo evaluador de las diferentes test anteriormente mencionados los que se aplicaron al 100% de las deportistas, basadas en los elementos técnicos del tiro libre en el baloncesto, cuyo objetivo fundamental fue evaluar a las jugadoras de 12 – 14 años del área especificada. Un total de (14), antes y después de aplicada las pruebas como método de control para desarrollar las habilidades prácticas del basquetbolista y de esta forma poder corroborar la importancia del tiro libre en el juego y en el aprendizaje de esta técnica en esta disciplina deportiva.

3.15 Material y métodos. Procesos, estudios aplicados.

Este estudio se realizó con el equipo de baloncesto infantil femenino de la Escuela Internacional Sampedrana y ha sido efectuado en las instalaciones de dicha institución. A continuación se señalan en una tabla los datos de las jugadoras que han participado:

Caracterización de las jugadoras de la categoría infantil de la Escuela Internacional Sampedrana.

Toma de datos de las jugadoras (nombre, fecha de nacimiento, equipo, posición...).

Tabla # 1

Sujeto	Posición	F. Nac.	Altura	Peso
1	Base	25/1/97	1.55	58
2	Base	18/6/97	1.53	49
3	Pívot	19/9/97	1.73	61
4	Alero	11/5/97	1.68	52
5	Alero	2/5/98	1.56	55
6	Escolta	13/3/98	1.50	45
7	Pívot B	15/6/98	1.65	50
8	Pívot B	15/6/98	1.65	50
9	Alero	13/1/97	1.55	58
10	Pívot	21/7/98	1.69	54
11	Escolta	9/8/98	1.54	51
12	Pívot	20/5/97	1.70	59
13	Pívot B	5/6/97	1.70	60
14	Alero	3/7/97	1.63	58

Test # 1 Tiro libre con carga y competencia fundamental.

Las pruebas se realizaron de la siguiente forma:

Posición inicial del jugador en la línea final del terreno.

Carrera de frente a velocidad hasta la mitad del terreno.

Desplazamiento defensivo en zigzag hasta el final del terreno.

Desmarcarse para recibir un pase y regresar en drible con maniobras a velocidad para ejecutar un tiro en movimiento.

Después de 15-20 segundos de recuperación, ejecutar dos tiros libres e inmediatamente comenzar de nuevo la secuencia.

La prueba concluirá al realizarse 10 tiros libres por parte del atleta, repite el ejercicio 5 veces.

Para la evaluación de las pruebas se mantiene el mismo criterio evaluativo que aparece en el programa.

- 60 % ó más_____B (Bueno)
- 50 %_____R (Regular)
- 40 % ó menos_____M (Malo)

Teniendo en cuenta que nuestro deporte se mide por los resultados generales del equipo, para el análisis de los resultados realizamos la sumatoria de los tiros libres anotados e intentados por separado, determinamos los porcientos de efectividad de los tiros de la prueba y los comparamos con los porcientos de tiro de los distintos encuentros de preparación con otras equipos para comprobar si se asemejaban entre y de esta forma valorar la confiabilidad de la prueba realizada.

Test # 2 Atención y concentración numérico venciendo el mayor numero de casillas

Se les entregó un test que deberían realizarlo de manera individual y mediante el cual pudimos complementar este estudio sobre la atención espacial del jugador. Y como complemento para este estudio realizaron de nuevo el test numérico con las mismas características que el mostrado anteriormente aunque se modificó el orden en el que están colocados los números. Este test fue idéntico al siguiente:

Esta era una prueba muy simple que le permitiría saber si tiene el poder de concentración-atención necesario para dejar de lado todo lo que puede distraerle en el momento de entrenar o jugar. Le presentamos un test sencillo para que viera si podía mantenerse concentrada la mayor cantidad de tiempo. Instrucciones: comenzando desde el 00, ve marcando cada uno de los números de menor a mayor. Cuentas con 5 minutos para marcar la mayor cantidad de números. Los resultados van a contribuir en la preparación de los jugadores específicamente a la hora de iniciar el tiro libre. **: Los resultados se aprecian en el grafico # 1**

Tabla # 2; Atención y concentración numérico venciendo el mayor numero de casillas

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

Test # 3 Marcación de 1-3 para determinar nivel de estrés. Posteriormente se les plantearon una serie de situaciones que deberían señalar mediante una marcación del 1 al 3 el nivel de estrés que le pudiera provocar. A continuación se presentan diferentes situaciones, debes responder con un 3 cuando estas siempre relajado, con un 2 cuando estas a veces y con un 1 cuando estas siempre tenso.

Marcación de 1-3 para determinar nivel de estrés

SITUACIONES:

Antes De Los Entrenamientos _____
Antes De Los Partidos _____
Antes De Un Tiro Libre _____
La Noche Anterior Al Partido _____
Cuando Estoy En El Banquillo _____
Cuando Cometo Un Error _____
Cuando El Entrenador Me Llama La Atención _____
Cuando Escucho Las Instrucciones _____
Cuando El Publico Me Abuchea _____
Cuando Estoy Jugando De Visitante _____
Cuando Estoy Jugando Una Final _____
Cuando Me Cometen Alguna Falta _____
Cuando El Árbitro Se Equivoca _____
Durante El Partido _____
Durante Los Entrenamientos _____
Camino Hacia Los Partidos _____
Cuando Un Compañero Me Reta _____
Cuando Me Cambian Por Otro Jugador _____
Cuando Aprendo Una Nueva Jugada _____
Cuando Pierde Mi Equipo _____

Test # 4 Grado de tensión general antes y después de cada sesión de relajación.

Este se desarrolló en el campo de entrenamiento, en el cual cada jugadora debió lanzar 10 tiros libres seguidos y tomamos nota de sus estadísticas. Posteriormente realizamos una relajación en los vestuarios, basada en algunas técnicas de sofronización simple. Su duración fue de aproximadamente unos 15-20 minutos. Se dejaron unos 5-6 minutos como margen entre la tonificación y la vuelta al campo (cada jugadora debió marcar con una numeración del 1 al 10 el grado de tensión antes y después de la relajación en una ficha para ver su efectividad).

La ficha que se les entrego fue la siguiente:

Nombre: _____

Señale el grado de tensión general que experimentas antes y después de cada sesión de relajación, según la siguiente tabla.

1 – 2. Totalmente relajado
3 – 4. Muy relajado
5 – 6. Tranquilo
7 – 8. Tenso; Muy presionado
9 – 10. Muy tenso; Muy presionado

Tabla # 4

Nº	Fecha	Hora	Antes	Después
			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Test # 5 Tiro libre lanzado antes y después de la relajación.

El siguiente paso se desarrolló en el campo de entrenamiento, en el cual cada jugadora debió lanzar 10 tiros libres, de la siguiente forma :Hicieron 3 parrillas en la mitad de la cancha tocando la línea de fondo y luego lanzaron 2 tiros libres, posteriormente se enfrentaron en situación de marcación uno contra uno en toda la cancha y seguidamente volvieron a lanzar 2 tiros libres, luego realizaron 3 piques de la mitad de la cancha hasta la línea de fondo y lanzaron 2 tiros libres mas, seguidamente en posición de defensa se enfrentaron dos contra uno en toda la cancha y posteriormente lanzaron 2 tiros libres, y para finalizar ejecutaron desplazamientos con cambios de dirección en toda la cancha en velocidad para finalmente lanzar 2 tiros libres seguidos y tomamos nota de sus estadísticas.

Cada jugadora volvió a lanzar 10 tiros libres, y se tomó de nuevo nota del número de aciertos y de fallos, de esta manera pudimos ir comparando las estadísticas de la jugadora en situaciones de menor y mayor activación a la hora de lanzar los tiros libres.

Tabla # 5 Tiros libres lanzado antes y después de la relajación.

Sujeto	Nº de tiros libres anotados antes de la relajación					Nº de tiros libres anotados después de la relajación				
	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										

Capítulo 4

Análisis de Resultados

4.1 Situación actual y las deficiencias que presenta la planificación metodológica del tiro libre en el equipo de baloncesto infantil femenino de la Escuela Internacional Sampedrana

Para dar respuesta a los objetivos 1 y 2 de la investigación se inicia con el análisis de los resultados, las comparaciones de los test antes y después de aplicar la estrategia metodológica para el perfeccionamiento del tiro libre.

Su aplicación fue a partir del mes de octubre correspondiendo al mesosiclo introductorio y como punto de partida para el inicio de la investigación.

Luego del seguimiento y análisis sistemáticos en los controles y evaluaciones del equipo de baloncesto infantil femenino de la Escuela Internacional Sampedrana, de forma general se observaron los errores mas frecuentes en la ejecución del tiro libre entre los que destacan:

1. cambiar continuamente la rutina de tiros libres o copiar manías de otros jugadores
2. sentirse tenso durante un tiro libre.
3. Al lanzar tiros libres utilizan un ritmo menos uniforme o mas lento que al lanzar desde otras zonas de la cancha. Falta confianza y distracción fácil, sobre todo con comentarios o pensamientos negativos.
4. No adoptan ni siguen una rutina solida de tiros libres.
5. Poca relajación en hombros, manos y dedos.
6. Insuficiente concentración
7. Poca visualización de un tiro certero, mirada distraída y no fija en el aro.
8. Exageración de movimiento del brazo, y exagerado movimiento en el área de tiro libre antes del lanzamiento.

A partir de aquí se aplicaron varios test los cuales se plantean en esta investigación con el objetivo de comprobar el estado inicial antes de aplicada la estrategia metodológica que se propone para el tiro libre y después de su aplicación.

4.2 Resultados comparativos del test de tiros libres con carga y competencia fundamental.

En el 1er test de 100 tiros libres intentados se anotaron 28 lo que representa un 28 % de efectividad.

En el 2do test aplicado una semana después de la prueba de 100 tiros libres intentados se anotaron 42 para un 66.3 % de efectividad. O sea, una diferencia de 11.6 entre la prueba. Esta efectividad nos permitió obtener el titulo nacional.

Tabla # 6. Resultados comparativos del test de tiros libres con carga y competencias preparatorias

TP Nº	T.L. c / c.		%	C.P.		%	Diferencia en %	T.J.C.
	I	A		I	A			
Inicial	100	28	28	-	-	-	-	-
Final	100	52	52	64	42		11.6	4

En el aspecto individual 12 alcanzaron la evaluación de B y 2 de R, según resultados de las tres pruebas evaluativas

Leyenda

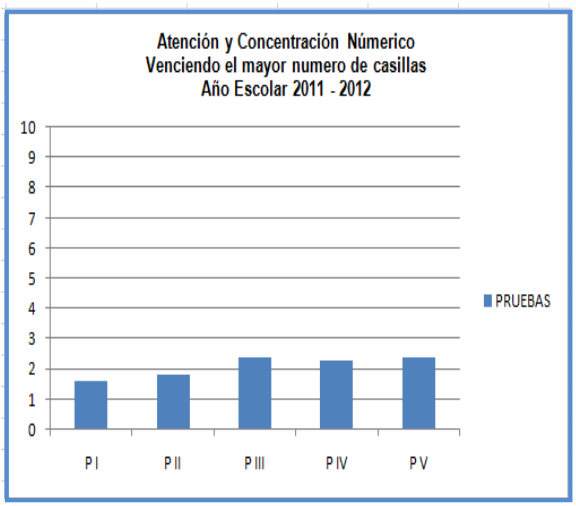
- **TP**.....Test Pedagógicos.
- **T.L c / c**....Test de tiros libres con carga.
- **C.P**.....Competencias preparatorias.
- **T.J.C**.....Total de juegos celebrados.
- **I**.....Tiros libres intentados.
- **A**..... Tiros libres anotados.

Se realizó un análisis de los resultados estadísticos de tiro libre durante el Campeonato Nacional celebrado desde el curso 2010 al 2011, y los criterios manejados por los entrenadores de la categoría infantil de la Escuela Internacional Sampedrana manifestaron que los resultados negativos en dicho evento eran las causas fundamentales de las derrotas.

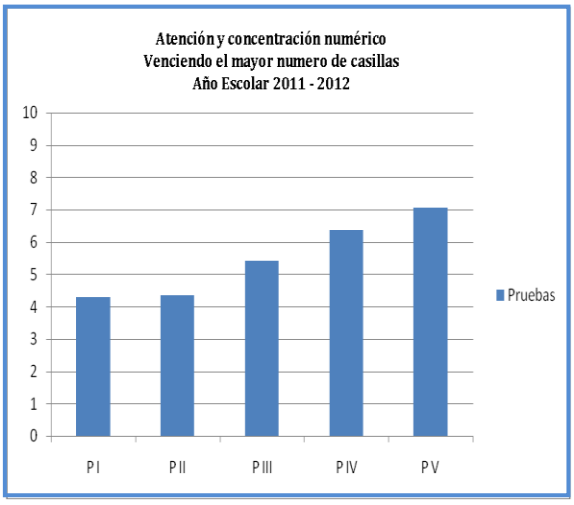
4.3- Análisis de los resultados del Test de atención y concentración numérico venciendo el mayor numero de casilla: Los resultados del curso 2011 – 2012 en la primera etapa antes de la aplicación de la estrategia metodológica para el tiro libre, se manifestaron de la siguiente manera: en la primera aplicación del test, se comporto en un cumplimiento de, 1,6%, en la segunda ,1.8% en la tercera 2.4%, en la cuarta 2.3% y en la quinta 2.4%, lo que permitió validar la efectividad de este test en la jugadoras de la categoría infantil.

Como se muestra en los gráficos # 1

Antes



Después



Durante el curso 2011 – 2012, todas las pruebas efectuadas sobre este test, se comprobó el aumento paulatino de mejora en la concentración y atención prestada por las jugadoras del equipo infantil femenino de la Escuela Internacional Sam pedrana, sin distraer su atención en la actividad que realizaba al instante.

Los resultados del curso 2011 - 2012, se manifestaron de la siguiente manera: en la primera aplicación del test, se comportó en un cumplimiento de 4.2%, en la segunda 4.4% en la tercera 5.4%, en la cuarta 6.3% y en la quinta 7.7%, lo que permitió validar la efectividad de este test en las jugadoras de la categoría infantil.

4.4 El análisis del test aplicado marcación 1-3 para determinar el nivel de estrés en la prueba inicial, durante el curso escolar en el año escolar 2011 – 2012

Tabla # 7

SUJETO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Prom
1	SR	SR	AR	SR	AR	AR	AR	SR	SR	AR	ST	AR	SR	AR	SR	SR	AR	SR	SR	AR	**SR**
2	ST	AR	ST	ST	ST	ST	AR	ST	ST	ST	ST	ST	ST	ST	AR	AR	AR	ST	ST	ST	**ST**
3	AR	ST	ST	ST	AR	ST	ST	AR	ST	ST	ST	AR	AR	ST	AR	ST	AR	AR	AR	AR	**ST**
4	SR	SR	AR	SR	SR	SR	SR	SR	SR	AR	ST	AR	AR	AR	SR	SR	AR	SR	SR	AR	**SR**
5	AR	SR	ST	AR	AR	AR	AR	AR	SR	AR	AR	AR	AR	SR	SR	SR	SR	SR	SR	AR	**AR**
6	AR	ST	ST	ST	ST	ST	AR	AR	ST	ST	ST	AR	AR	ST	AR	AR	ST	ST	AR	ST	**ST**
7	AR	AR	ST	ST	ST	ST	ST	ST	ST	ST	AR	AR	ST	ST	ST	ST	ST	ST	AR	AR	**ST**
8	ST	ST	ST	AR	AR	ST	ST	ST	ST	ST	ST	ST	AR	AR	ST	ST	ST	ST	ST	ST	**ST**
9	AR	AR	ST	AR	ST	AR	AR	ST	ST	AR	ST	AR	AR	AR	SR	AR	AR	AR	AR	AR	**AR**
10	AR	AR	ST	AR	AR	ST	AR	AR	AR	AR	ST	AR	AR	AR	AR	SR	AR	AR	AR	AR	**AR**
11	AR	ST	ST	ST	ST	ST	AR	AR	ST	ST	ST	AR	AR	ST	AR	AR	ST	ST	AR	ST	**ST**
12	AR	AR	ST	AR	ST	ST	AR	ST	ST	AR	ST	ST	AR	AR	AR	AR	AR	AR	AR	AR	**AR**
13	AR	ST	ST	AR	AR	AR	AR	AR	SR	AR	AR	AR	AR	ST	AR	ST	AR	SR	SR	AR	**AR**
14	AR	ST	ST	ST	AR	ST	ST	AR	ST	ST	ST	AR	AR	ST	AR	ST	AR	AR	AR	AR	**ST**

Se pudo comprobar la poca efectividad del mismo en donde las alumnas deportistas terminaron con parámetros entre:

- 2 jugadoras terminaron con evaluación SR. Siempre relajado
- 5 jugadoras terminaron con evaluación AR= A veces Relajado
- 7 jugadoras terminaron con evaluación ST= Siempre Tenso

4.5 El análisis del test aplicado marcación 1-3 para determinar el nivel de estrés en la prueba final, durante el curso escolar en el año escolar 2011 – 2012

Tabla # 8

SUJETO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Prom
1	SR	SR	AR	SR	AR	AR	AR	SR	SR	AR	ST	AR	SR	AR	SR	SR	AR	SR	SR	AR	**SR**
2	SR	SR	AR	SR	SR	SR	SR	SR	SR	AR	ST	AR	AR	AR	SR	SR	AR	SR	SR	AR	**SR**
3	SR	SR	AR	SR	SR	SR	SR	SR	SR	AR	AR	AR	SR	AR	SR	SR	AR	SR	SR	AR	**SR**
4	SR	SR	AR	SR	SR	SR	SR	SR	SR	AR	ST	AR	AR	AR	SR	SR	AR	SR	SR	AR	**SR**
5	AR	SR	ST	AR	AR	AR	AR	AR	SR	AR	AR	AR	AR	SR	SR	SR	SR	SR	SR	AR	**AR**
6	SR	SR	SR	SR	SR	AR	AR	SR	SR	SR	AR	SR	SR	SR	SR	SR	SR	SR	SR	AR	**SR**
7	AR	AR	ST	AR	ST	AR	AR	ST	ST	AR	ST	AR	AR	AR	AR	AR	AR	AR	AR	AR	**AR**
8	SR	AR	SR	SR	AR	SR	SR	AR	AR	SR	AR	SR	SR	SR	SR	SR	SR	SR	SR	SR	**SR**
9	SR	SR	AR	SR	AR	AR	AR	SR	SR	AR	ST	AR	SR	AR	SR	SR	AR	SR	SR	AR	**SR**
10	SR	SR	AR	SR	SR	SR	SR	SR	SR	AR	ST	AR	AR	AR	SR	SR	AR	SR	SR	AR	**SR**
11	SR	SR	AR	SR	SR	SR	SR	SR	SR	AR	AR	AR	SR	AR	SR	SR	AR	SR	SR	AR	**SR**
12	AR	AR	ST	AR	ST	ST	AR	ST	ST	AR	ST	ST	AR	AR	AR	AR	AR	AR	AR	AR	**AR**
13	AR	ST	ST	AR	AR	AR	AR	AR	SR	AR	AR	AR	AR	ST	AR	ST	AR	SR	SR	AR	**AR**
14	SR	SR	AR	SR	SR	SR	SR	SR	SR	AR	ST	AR	AR	AR	SR	SR	AR	SR	SR	AR	**SR**

El análisis del test aplicado marcación 1-3 para determinar el nivel de estrés el año escolar 2011 – 2012, en la prueba final después de aplicada la estrategia metodológica del tiro libre, se comprobó la efectividad de la misma, donde las alumnas deportistas terminaron con parámetros entre:

- 10 jugadoras terminaron con evaluación SR.
- 4 jugadoras terminaron con evaluación AR
- 0 jugadoras terminaron con evaluación ST.

4.6 El análisis del test grado de tensión general aplicado antes de cada sesión de relajamiento, en el año escolar 2011 – 2012, las alumnas deportistas durante la prueba inicial, terminaron con parámetros entre:

P	Prueba
TR	Totalmente Relajado
MR	Muy Relajado
TA	Tranquilo
T	Tenso
MT	Muy Tenso

Muy Relajado. = 1, Totalmente Relajado. = 4, Tenso. = 9

Tabla # 9

SUJETO	P I	P II	P III	P IV	P V	TOTAL
1	T	T	TR	T	T	T
2	T	TR	T	T	T	T
3	TR	T	MR	T	T	T
4	TR	TR	T	T	T	T
5	T	T	TA	T	T	T
6	T	T	T	T	T	T
7	MT	TR	TR	MR	TR	TR
8	T	T	T	TR	T	T
9	T	TR	TR	MR	MR	TR
10	MT	TR	TR	MR	TR	TR
11	MT	TR	TR	TR	MR	TR
12	T	T	T	TR	T	T
13	MT	MR	TR	MR	MR	MR
14	T	TR	T	T	TR	T

El análisis del test de tensión general después de cada sesión de relajación., se comprobó la efectividad del las alumnas deportistas terminando con parámetros entre: **Muy Relajado. = 6, Totalmente Relajado. = 6,Tenso. = 2,** durante el periodo 2011 – 2012. Esto demostró que la aplicación del test fue efectivo, logro disminuir la presión de los jugadores y les dio mas seguridad a la hora de realizar el tiro libre, permitiendo además que los porcientos de efectividad en los diferentes partidos oficiales fueran superiores.

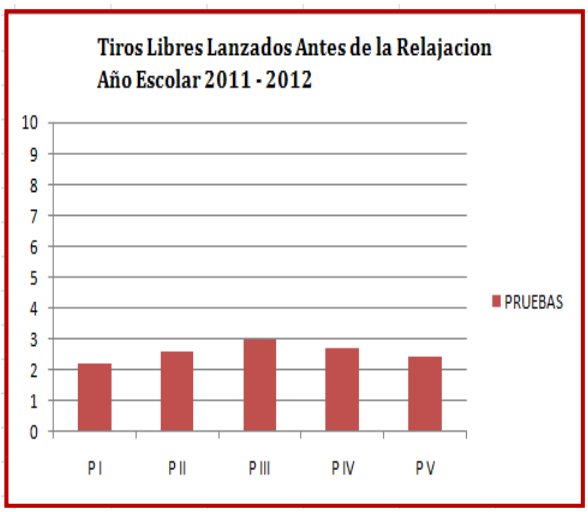
Tabla # 10

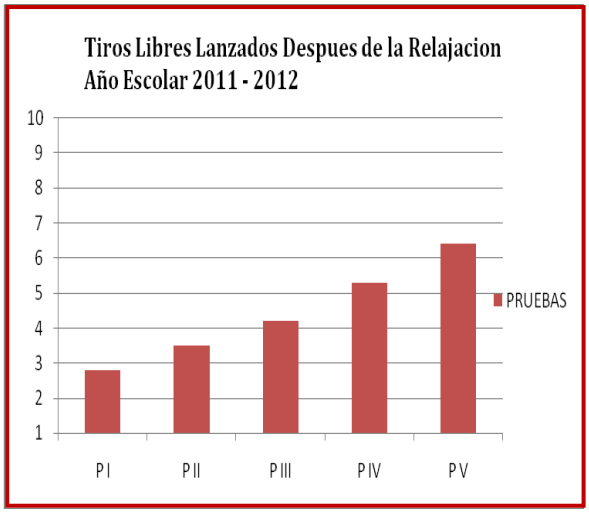
SUJETO	P I	P II	P III	P IV	P V	
1	MT	MR	MR	MR	TR	MR
2	TR	TR	TR	MR	MR	TR
3	MT	TA	TA	TA	MR	TR
4	TA	TA	TA	MR	TR	TR
5	MT	TR	TR	TR	TR	TR
6	T	T	T	TA	TA	T
7	MT	TA	TA	MR	TR	TR
8	MR	MR	MR	MR	TR	MR
9	TR	TR	TR	TR	MR	TR
10	TR	MR	MR	MR	MR	MR
11	MT	MR	TA	MR	MR	MR
12	T	TR	T	TA	T	T
13	MR	MR	TA	MR	MR	MR
14	TA	MR	MR	TA	MR	MR

4.7 Test Tiros Libres lanzados antes y después de la relajación 2011 – 2012.

Los resultados del test Tiros Libres lanzados antes de la relajación en el curso 2011 – 2012, se manifestaron de la siguiente manera: en la primera aplicación del test, se comportó con un promedio de efectividad en la primera medición de 2.2%, en la segunda 2.6%, en la tercera 3 %, en la cuarta 2.7% y en la quinta 2.4%.

Como se muestra en los gráficos # 2





Los resultados del test Tiros Libres lanzados después de la relajación en el curso 2011 - 2012, se manifestaron de la siguiente manera: en la primera aplicación del test, se comportó con una efectividad en los tiros de 2.8%, en la segunda, 3.5% en la tercera 4.2. %, en la cuarta 5.3% y en la quinta 6.4%, lo que permitió validar la efectividad de este test en las jugadoras de la categoría infantil. Se comprobó el aumento paulatino de mejora en la concentración y atención apoyada en una buena relajación antes y durante el tiro libre por las jugadoras del equipo infantil femenino de la Escuela Internacional Sampedrana, sin distraer su atención en la actividad que realizaba al instante.

4.8 Estadística final de tiro libre en los últimos tres Campeonato Nacional por año. Teniendo en cuenta la deficiencias del equipo de baloncesto femenino categoría infantil de la Escuela Internacional Sampedrana relacionado con los tiros libre, se realizó un estudio estadístico de los resultados por año, desde el curso escolar 2009 – 2010, 2010 – 2011, 2011 – 2012.

El objetivo era comprobar la efectividad de la propuesta metodológica aplicada en los tiros libres, como se puede observar hubo un ascenso significativo lo cual permitió obtener la medalla de oro en el campeonato nacional 2011 – 2012.

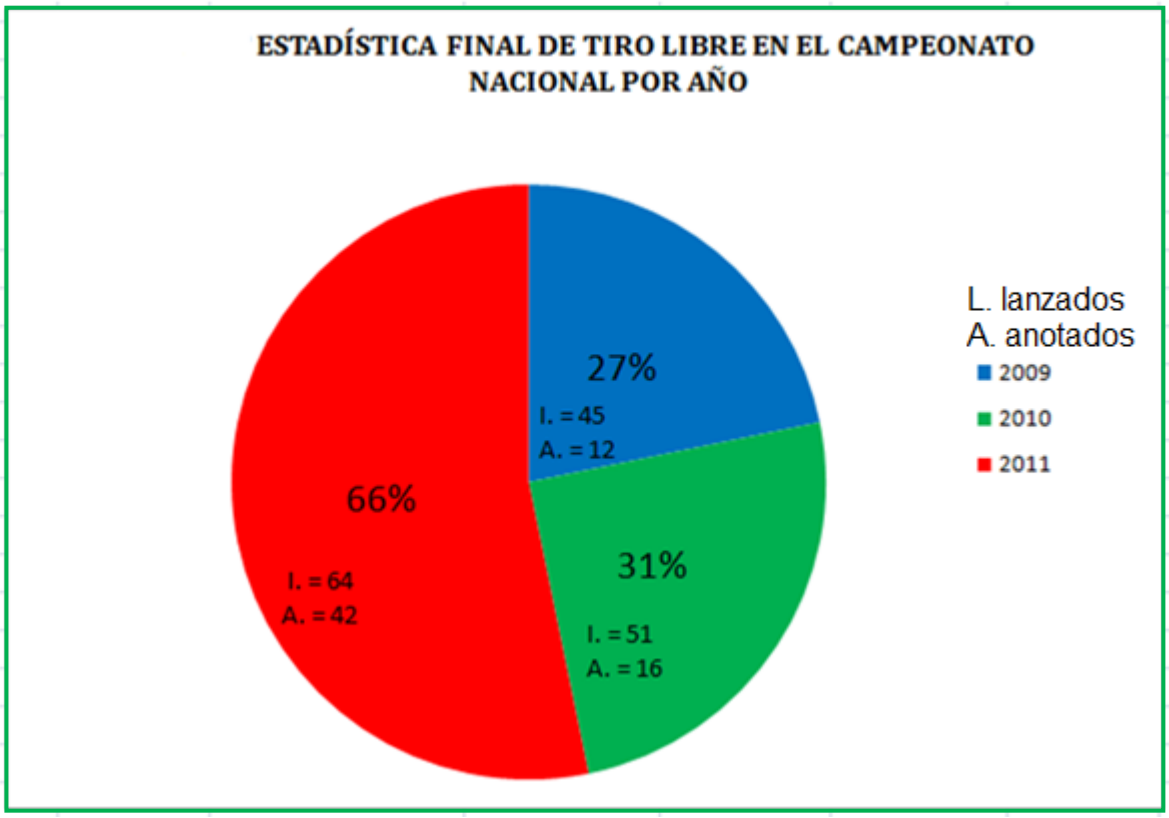
Estructura, implementación y valoración de la estrategia metodológica que se propone

Dando cumplimiento al objetivo numero 3 de la investigación relacionado con la estructura y el contenido que asume la estrategia metodológica y la técnica de sofronización en la planificación del entrenamiento para las jugadoras del equipo de baloncesto infantil femenino de la Escuela Internacional Sampedrana, se exponen los resultados obtenidos en la misma.

Durante 4 años, el equipo de baloncesto de la Escuela Internacional de San Pedro de Sula, estuvo ubicada entre los últimos lugares en las diferentes competencias regionales entre estos centros escolares, entre los aspectos negativos estaba presente la pobre efectividad de los tiros libres en los diferentes partidos, cuestión que influía en gran medida en los resultados.

Se observaba deficiencia en la concentración y atención, mantenían un estado de presión y muy tensas a la hora de enfrentarse al aro para realizar el tiro, y en su gran mayoría muy nerviosas, a partir de la aplicación de los diferentes test que se enunciaron anteriormente mas las técnicas de relajación implementadas, se pudo comprobar su efectividad, al aumentar esta, en cada año competitivo; por ejemplo; año 2009 la efectividad fue de un 27%, en el año 2010 fue de un 31 % y ya en el año 2011fue de un 66% ver grafico # 3, Este excelente resultado contribuyo a que el equipo logro el primer lugar del torneo nacional de baloncesto de escuelas bilingües de Honduras.

Grafico # 3


ESTADÍSTICA FINAL DE TIRO LIBRE EN EL CAMPEONATO NACIONAL POR AÑO
27%
I. = 45
A. = 12
31%
I. = 51
A. = 16
66%
I. = 64
A. = 42
L. lanzados
A. anotados
2009
2010
2011

Capitulo 5

5.1 Conclusiones

1. La investigación nos permitió demostrar que hay un insuficiente nivel de formación y desarrollo del tiro libre en las atletas infantiles femeninas de la Escuela Internacional Sampedrana, así como el poco nivel de sistematización de los contenidos para el desarrollo de este elemento y el nivel de efectividad en la competencia.

2. El estudio permitió determinar las principales regularidades en cuanto a las investigaciones que han abordado el problema, constatando que existen criterios fundamentados pedagógicamente para el entrenamiento del tiro libre en los documentos que rigen el proceso de preparación técnica.

3. Se presenta una estrategia metodológica para el perfeccionamiento del tiro libre mediante un conjunto de actividades organizadas para su ejecución según los cuatro componentes, que articulan tanto el desarrollo del contenido en cuestión, como el propio proceso de perfeccionamiento. .-

4. A partir del análisis comparativo de los resultados entre cada uno de los pre y post test realizados, se evidencia el aumento paulatino que a través de la estrategia metodológica implementada incidió positivamente en la efectividad del tiro libre.

5. Se profundizo en las diversas formas de enseñanza de los tiros y principalmente del tiro libre, lo que permitió que los resultados obtenidos por el equipo de baloncesto infantil femenino de la Escuela Internacional Sampedrana se ubicara en el primer lugar del campeonato nacional de escuelas bilingües de Honduras.

5.2 Recomendaciones

1. Aplicar la estrategia metodológica propuesta

2. Seguir profundizando en la caracterización del objeto de estudio para valorar posibles nexos de otros tipos de componentes que estén afectando la efectividad del tiro libre.

3. Profundizar en los niveles de integración posibles de la estrategia con otros campos en este sentido, (lo psicológico, y lo teórico)

4. Generalizar esta investigación a otras categorías y deportes con estas características.

BIBLIOGRAFIA

Addines Fernández, F. (2004). *Didáctica: Teoría y práctica.* la Habana: Pueblo y Educación.

Amberry, T. (1996). *7 pasos hacia el éxito en la línea de tiros libre.* New York: HarperPerennial.

Aragón Arjona, S. (2006). *La ansiedad en el deporte.* España: Guterman.

Arnau, J. (1978). *Psicología experimental : un enfoque metodológico.* México : Editorial Trillas.

Buceta, J. M. (1994). *La intervención psicológica para la optimización del rendimiento deportivo.* Madrid: Siglo XXI.

Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo.* Madrid: Dykinson.

Buela-Casal, G., & Sierra, J. C. (1997). *Manual de evaluación psicológica : fundamentos, técnicas y aplicaciones.* Madrid: Siglo XXI.

Bunker, L. (1985). *Efectos de la Ansiedad en el Rendimiento.* New York: McNaughton and Gunn Inc.

Castillo, M. A., & Rodríguez Palacios, A. (2005). *La estrategia como resultado científico de la investigación educativa.*

Cavallier, F. J. (1998). *Visualización. Imágenes para la acción.* Madrid: Los libros del comienzo.

De Gonzalez, J. J. (1990). Evaluación y predicción de la ansiedad ante la competición deportiva. *Investigación y documentación sobre las ciencias de la educación física y del deporte*, 15 - 16.

Devís, J. (1996). *La enseñanza alternativa de los juegos deportivos: antecedentes, modelos actuales de iniciación y reflexiones finales.* Murcia: Inde.

Díaz, J. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas.* Barcelona: Inde.

Díaz, J. D. (2008). *Psicología de la actividad física y el deporte.* Madrid: McGraw-Hill.

Diccionario Larousse Usual. (2000). Barcelona: Larousse.

Famose, J. P. (1992). *Aprendizaje motor y dificultad de la tarea.* Barcelona: Paidotribo.

Garfield, C. (1984). *Tecnicas de Entrenamiento Mental en el grandiodo Mundo de los Atletas.* Los Ángeles: Tarcher.

Gill, D. L. (1986). *Dinamicas Psicologicas del Deporte.* Illinois: Human Kinetics.

Gimenez, A. M. (2003). *Nuevas propuestas ludicas para el desarrollo curricular en educacion física.* Barcelona: Paidotribo.

Giménez, A. M. (2005). *Técnicas de enseñaza en la iniciación del baloncesto.* Barcelona: Inde.

Gordillo, A. y. (1984). *Análisis mediante ordenador de los ritmos biológicos en el entrenamiento de un lanzamiento de precisión.* Barcelona: Barcelona.

Grosser, M. (1988). *Principios del entrenamiento deportivo.* México, D.F.: Ediciones Roca.

Gutierrez, A. R. (2005). *Estrategias Metodologicas para Desarrollar en los Docentes de la Educacion Pre Universitaria la Habilidad Profesional Pedagogica para la Enseñanza de la Lectura.* La Habana, Cuba.

Hanin, Y. L. (2000). *Emociones en el Deporte.* Illinois: Human Kinetics.

jimenez, A. M. (2003). *Nuevas propuestas ludicas para el desarrollo curricular de Educacion Fisica.* Barcelona: Pidotrebo.

Labrador, F. J. (1995). Factores contextuales implicados en el lanzamiento de tiros en baloncesto. *Psicología del Deporte*, 87-99.

Labrador, F. J., & Crespo, M. (1994). *Intervención Psicológica para el control de la ansiedad en el deporte de competición.* Madrid: Siglo XXI.

Labrador, F. J., & Crespo, M. (1994). *Intervención Psicológica para el control de la ansiedad en el deporte de competición.* Madrid: Siglo XXI.

Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud.* Bilbao, España: Desclée De Brouwer.

Lenin, V. (1973). *El marxismo y el estado.* Rusia : Progreso.

Loehr, J. (1990). *La excelencia en los deportes.* México: Planeta.

Lozano, A. C. (27 de Agosto de 2012). *Sofrologia Ciencia del Positivo*. Obtenido de http://sofrologiacolombia.net/sofrologia_historia.htm

Mallorquín, C. (1996). *Metodologia o ciencia social?* Asunción, Paraguay: Cuadernos Republicanos.

Márquez, S. R. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte.* Madrid, España: Madrid.

Martens, R. (1990). *La Ansiedad Competitiva en el Deporte.* IL: Human Kinetics Books.

Miguel Tobal, J. J., & Navlet Salvatierra, M. d. (2012). *Ansiedad, estrés y estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo: un estudio centrado en la diferencia entre deportes.* Madrid: Universidad Complutense de Madrid.

Minguet, J. L., & Zagalaz Sanchez, M. L. (2002). *Didáctica De La Educación Física.* Madrid: Ccs.

Mintzberg, H. (2006). *Procesos de Estrategias: conceptos, Contextos y Casos Seleccionados.* Porto Alegre : Bookman.

Neto, A. V. (2004). *Algunas Raices de la Pedagogia Moderna.* Brasil: Ulbra.

Oliva, F. J. (2003). *Iniciacion Deportiva: La enseñanza y el aprendizaje comprensivo en el deporte.* Madrid: WANCEULEN.

Osaba, J. A., & Cruz Blanco, M. (2008). *Pequeña enciclopedia olímpica y de la cultura física.* La Habana, Cuba: Científico-Técnica.

Pons, D., & García-Merita, ,. M. (1994)). *La ansiedad en el deporte.* Valencia: Albatros .

Que es la Psicología deportiva. (2008). *Asociacion de Psicologos Americanos (APA)*, 29 - 30.

Ramirez, J. (2003). *Metodologia de la Enseñanza.* Buenos Aires: Libronauta.

Roales-Nieto, J. G., & Delgado Noguera, M. A. (1994). *Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte.* Madrid: Siglo XXI.

Rodriguez, G. P. (1983). *Meodología de la Investigación Pedagógica y Psicológica.* Habana. Cuba: Pueblo y Educación.

Rojas, G. M. (2007). *Estudio correlacional entre la ansiedad estado competitiva y las estrategias de afrontamiento deportivo en tenistas juveniles.* España: Programa Cybertesis.

S.Weinberg, R., & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico.* Barcelona: Ariel Psicología.

Sánchez, L. R. (1996). La concentración del tiro libre. *Revista de psicología del deporte*, 77-90.

Spielberger, C. D. (1989). *estress y Ansiedad Volumen 12.* New York: Hemisphere.

Straub, W. F. (1978). *La psicología del deporte: un análisis del comportamiento del atleta.* New York: Ithaca.

Triplett, N. (1898). Los Factores dinamogénicos y la competencia. *American Journal of Psychology*, 507-533.

Vigotsky, L. (1979). *Psicología y pedagogía.* Madrid: Akal, cop. .

Vygotsky, L. S. (1985). *Historia Del Desarrollo De Las Funciones Psiquicas Superiores.* La Habana: Editorial Científico – Técnica.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico.* Madrid : Panamericana.

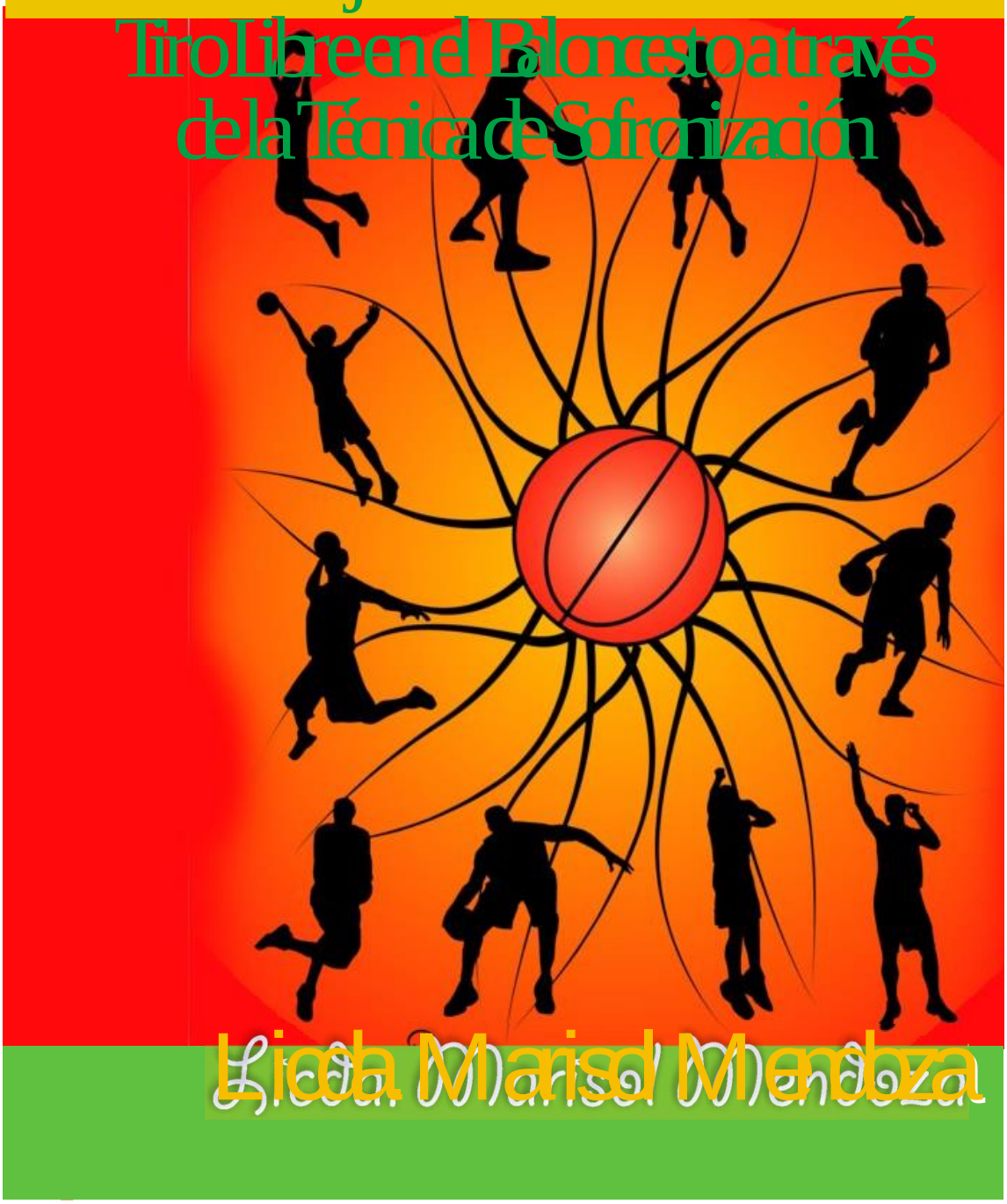
williams, J. M. (1991). *Psicología aplicada al deporte.* Madrid: Biblioteca Nueva.

Wissel, H. (1996). *Baloncesto. Aprender y progresar.* Barcelona: Paidotribo.

Zayas, C. M. (1999). *La Escuela en la Vida.* La Habana : MES.

Manual Didáctico

Para Mejorar la Efectividad del Tiro Libre en el Baloncesto a través de la Técnica de Sofronización



Licda. Marisol Mendoza

MATERIAL DE ESTUDIO PARA EL DEPORTE DE BALONCESTO.

Este material docente ha sido confeccionado para la disciplina de baloncesto, con el objetivo de servir como documento de consulta didáctica y científica a los contenidos que prevé, así como medio de enseñanza aprendizaje en el proceso de impartición de dicho deporte. También se ha utilizado como consulta para los estudiantes del curso de de superación en Educación Física en la Universidad Nacional Pedagógica Francisco Morazán de San Pedro de Sula.

Descripción

Se hace un análisis con enfoque de sistema de enseñanza aprendizaje del tiro libre en el baloncesto, partiendo de las necesidades técnicas y psicológicas que se requieren en el baloncesto moderno en la actualidad, a través de la técnica de sofronización

PRESENTACION

Este manual de enseñanza para mejorar la efectividad del tiro libre en el baloncesto a través de la técnica de sofronización trata uno de los temas que suscitan un gran interés y controversia entre los entrenadores y jugadores de esta disciplina deportiva. El documento propone contribuir a que haya una conciencia generalizada acerca de la urgente necesidad de que los deportistas sean competentes y por consiguiente eficientes, que les permita facilitar una mayor comprensión de los cambios en la aplicación de los elementos técnicos como es el tiro libre,que en múltiple ocasiones afecta los resultados finales de innumerables equipos a todos los niveles y categorías.

Consciente de la importancia de la enseñanza de la técnica del tiro libre, es necesario crear y aplicar rutinas y ejercicios adecuados que contribuyan a desarrollar y mejorar habilidades y destrezas motrices básicas, siguiendo un proceso de acuerdo a la evolución del niño y se proponen múltiples alternativas para el desarrollo adecuado de de su aplicación y una guía metodológica ampliada para mejorar su efectividad.

El aporte esencial de este Manual, es el de contribuir a que los entrenadores tomen conciencia de que en esta disciplina deportiva se necesita un cambio profundo en propósito de mentalidad, actitudes y procedimientos, ello contribuirá a que acrecienten su capacidad de tal manera que se eleve la calidad de los jugadores.

Este documento tiene en cuenta el proceso de formación y desarrollo motriz en los jugadores de baloncesto, tiene presente los procesos de maduración física y el desarrollo de capacidades y cualidades coordinativas, la percepción del movimiento, que conforman la armonía de los movimientos, el dominio de las habilidades y destrezas para el desempeño y correcta ejecución de la técnica del tiro libre.

Este documento, constituye un importante aporte al enriquecimiento teórico y metodológico que necesariamente debe sustentar la labor didáctica de los entrenadores deportivos en los eslabones básicos del deporte de Alto Rendimiento. En este trabajo se pone a disposición de todos los interesados

una metodología para lograr mas eficiencia en la ejecución del tiro libre del basquetbolista, un documento que encierra en cada una de sus páginas un contenido de inestimable valor metodológico.

Solo nos resta exhortar esencialmente a los monitores, facilitadores, entrenadores de base y todas aquellas personas que de alguna manera inciden en la formación integral de los niños y jóvenes desde la perspectiva de las actividades físico-deportivas propias de este deporte, a que consulten este material y lo conviertan en una herramienta cotidiana de trabajo.

Justificación

En los últimos años para el equipo de baloncesto en la categoría Infantil Femenino de la Escuela Internacional Sampedrana el tiro libre ha constituido un problema que no había logrado resolver, afectando la forma en que se logran las victorias, es decir el equipo siempre se ha caracterizado por tener buen dominio técnico y táctico de forma general, por ende, es un equipo al cual se le provocan muchas faltas y van muchas veces a la línea de tiro libres, situación esta que no era aprovechada en un porcentaje aceptable.

El objetivo de este estudio fue mejorar la atención en el tiro libre mediante una Estrategia metodológica para el perfeccionamiento del mismo en el equipo Infantil Femenino de la Escuela Internacional Sampedrana apoyados en diferentes técnicas de sofronización, según criterios de Alfonso Caycedo, enseñar a las jugadoras a tener un autocontrol sobre su nivel de activación con la ayuda de técnicas psicológicas, respiraciones profundas, visualización del gesto, y la aplicación de un conjunto de ejercicios especiales, con el objetivo de mejorar la efectividad en los tiros libres.

La elaboración de este Manual metodológico se basa fundamentalmente en el perfeccionamiento técnico de las atletas infantiles femeninas de baloncesto de la Escuela Internacional Sampedrana en cuanto al tiro libre, teniendo en cuanta la baja efectividad que presenta en los juegos. Las acciones que conforman dicha estrategia es para desarrollar la habilidad del tiro libre propiciando que el entrenador pueda realizar en dirección desarrolladora el perfeccionamiento del atleta, teniendo como premisa fundamental, la comprensión de los gestos que realiza y su eficiencia para ejecutarlos

Introducción

El baloncesto es un deporte que tiene como objetivo final, introducir el balón en el aro del oponente a fin de obtener mayor puntuación y así lograr la victoria ante el equipo contrario. El hecho de que el tiro al aro y la consiguiente anotación es la finalidad del juego el cual ocupa una posición dominante entre todos los elementos técnicos.

El tiro libre constituye un momento excepcional durante el partido para un jugador, pues tratara de realizar una anotación a su favor de forma aislada aumentando en uno, dos o tres puntos el marcador de su equipo, donde el único rival es el propio atleta, este tiro se lleva a cabo en el transcurso del juego debido a una falta personal, técnica o una penalización por acumulación de faltas colectivas de nuestros adversarios, entre otras causas. Este lanzamiento se realiza sin oposición de contrarios, donde el propio jugador es protagonista de su ejecución.

En este sentido y teniendo en cuenta el desarrollo alcanzado en la actualidad por este deporte, se hace necesario profundizar en las diversas formas de enseñanza de los tiros y principalmente del tiro libre, que ha cobrado gran importancia dentro del juego actual debido a que en muchas ocasiones la victoria o derrota de un juego depende de la efectividad del mismo. Estudios presentados por Cárdenas, D. & Rojas, J. (1997)Marques (1990) y Mendes (1996) en Portugal y de Kozar (1994) en los E.U.A. citados por Díaz (2000) evidencian, de forma inequívoca, la contribución de este indicador en el resultado final de los partidos, en los últimos cinco minutos de los juegos equilibrados los equipos vencedores convirtieron 48,4% de los puntos totales a través de tiros libres, mientras que los equipos vencidos apenas convirtieron 23,3%; y el análisis individual de cada uno de los últimos cinco minutos reveló que los equipos vencedores convirtieron más tiros libres que los equipos vencidos, lo que correspondió a más de dos tercios del total de puntos.

Existe gran cantidad de forma de tiro, pero en nuestra investigación abordaremos el tiro libre, habilidad esta que se realiza desde una posición determinada en el terreno y sin ningún obstáculo. En este deporte, el tiro libre es algo muy peculiar, que se da

como la única oportunidad durante el partido en que el atleta presenta el balón en sus manos sin interrupción del contrario la posibilidad de aumentar en uno, dos o tres puntos el marcador de su equipo, donde el único rival es el propio atleta.

El tiro libre en sus inicios se lanzaba a una distancia de seis metros y tenía el mismo valor que un enceste, el jugador que tenía dos faltas personales se excluía del juego, es decir, que apenas se utilizaba como forma de penalización del contrario tras cometer una falta, solo en los casos en que el árbitro lo considerara.

Así que solo se realizaba un tiro libre tras cometer una falta, luego se introduce las reglas de uno por uno, es decir, que se tiraba uno, y si se fallaba no se tiraba el segundo y si se encestaba entonces se lanzaba el segundo, estos tiros libres se realizaban siempre la misma cantidad sin importar el lugar de donde se te cometieran la falta, luego se cambio el sistema de penalización de acuerdo a las reglamentación, es decir, se tendría en cuenta la zona en donde se produjera la falta, pero el tiro libre siempre valdría un punto mientras que los enceste dos o tres teniendo en cuenta el lugar de acción de tiro; la cantidad de faltas personales cambio de dos a cinco por jugadores y a cuatro colectivas.

Esto implica que si un equipo comete cuatro faltas en un período del juego (5 en reglamento o 2 en los dos últimos minutos de cada cuarto), a partir de ese momento todas las faltas personales que realice durante ese período serán sancionadas con dos tiros desde la línea de tiros libres de su zona (situada a 4,60 m de la canasta), también se efectuarán tiros libres cuando un jugador recibe una falta mientras se halla en acción de tiro, determinando la cantidad de este según la zona de puntuación en la que se encontraba el jugador al cometérsele la infracción (de 2 o 3 puntos).

Si durante esa acción de tiro con falta la canasta se consigue, el cesto es válido y se concede un tiro adicional. Durante la ejecución del tiro libre, el jugador que está tirando no podrá pisar la línea, esto supondría que aunque entrase la canasta el tiro no sería válido, al igual que si uno de sus compañeros invade la zona antes de que el balón salga de las manos del lanzador, por otra parte si un rival entra en la zona

antes de que el jugador suelte el balón el tiro se repetirá en caso de que no haya entrado.

Al tiro libre se le debe dar importancia a lo largo de todo el juego, puesto que son bien determinante en los momentos finales y cuando el marcador es muy ajustado, es cierto que los tiros realizados en los primeros minutos también pueden ser esenciales a la hora de ganar un encuentro obteniendo ventaja a la hora del silbatazo final.

En el juego se dan situaciones en las cuales se realiza uno o más tiros libres en que los cuales los entrenadores deben decidir rápidamente sobre cómo tienen que actuar los jugadores en ese momento y específicamente el jugador que realiza el tiro libre. Estas decisiones que pueden estar previstas y/o planificadas previamente al partido, o bien puede ser una situación que provoque una elección rápida y arriesgada para poder conseguir una ventaja, o empate en el partido o simplemente acercarse en el marcador con respecto al equipo contrario. Desde luego son situaciones especiales de final de partido. En estos momentos una buena toma de decisión suele ir acompañada de un triunfo en el partido.

El modo de perfeccionar la técnica del tiro libre no es más que las veces con que se repite el movimiento, convirtiendo las propias debilidades de los atletas en puntos fuertes. Ejemplo, si se observan problemas para lanzar, ejecútelo de forma correcta y después ejercítelo. Es precisamente la práctica lo que favorece la mejora de los elementos ofensivos. Si le resulta difícil, anotar los tiros libres por ejemplo, practíquelo siguiendo las orientaciones del entrenador y el psicólogo cuando lo requiera, de este modo, no sólo perfecciona su técnica, sino que, aumentará la confianza en sí mismo.

Objetivo General

Validar el impacto del Manual Didáctico para el mejoramiento del tiro libre en el equipo de baloncesto infantil femenino de la EIS.

Objetivos Específicos

Las acciones a acometer para dar cumplimiento gradual al objetivo declarado se concretaron a través de los objetivos específicos siguientes:

1. Aumentar la efectividad en el tiro libre mediante la técnica de sofronización en las jugadoras del equipo de baloncesto infantil femenino de la EIS.
2. Determinar la estructura y el contenido que asume el Manual metodológica mediante la técnica de sofronización en la planificación del entrenamiento para las jugadoras del equipo de baloncesto infantil femenino de la EIS.
3. Mejorar las deficiencias que presenta el equipo de baloncesto de la categoría Infantil Femenino de la EIS, en cuanto a la ejecución y efectividad del tiro libre.
4. Valorar los resultados que se obtienen a partir de la aplicación el Manual metodológica mediante la técnica de sofronización en las jugadoras del equipo de baloncesto infantil de la EIS.

Desarrollo.

Teniendo en cuenta que el objetivo fundamental de la *psicología del deporte* es la comprensión de los factores psíquicos que intervienen en el ejercicio físico y el deporte y la explicación de sus efectos en el comportamiento y en el organismo, nos apoyamos en la técnica de Sofrología: y sus complementos para la realización de este Manual.

¿Cómo orientarse metodológicamente para realizar el desarrollo de las técnicas de sofronización en el tiro libre?

Rutina de tiro libre en baloncesto. Factores influyentes en la ejecución del tiro. Aplicación de las técnicas psicológicas en momentos decisivos

Técnica del tiro libre. Entrenamiento para su mejora

El éxito al lanzar tiros libres requiere de una técnica sólida, rutina, relajación, ritmo, concentración y confianza. La rutina, la relajación y el ritmo contribuyen a la concentración y la confianza. La confianza es el aspecto más importante al lanzar tiros libres. Se debe pensar de una forma positiva: lanzar desde el mismo punto de la línea de tiros, nadie está molestando el tiro, el aro tiene una anchura suficiente. Con confianza y una técnica sólida no se puede fallar.

Desarrollar una rutina sólida de tiros libres es importante para verificar la técnica previa al lanzamiento. Esta rutina también ayuda a relajarse, concentrarse, lanzar con ritmo y aumentar la confianza. La rutina puede incluir un determinado número de dribling, técnicas de comprobación, visualizar en la mente el tiro libre justo antes de lanzar y respirar hondo para relajarse. Es importante adoptar una rutina y seguirla fielmente: es un error copiar rutinas de otros jugadores o cambiar continuamente de rutinas.

La mayoría de los jugadores utilizan el tiro con una mano para la mejora de los tiros libres y así controlar las técnicas básicas del tiro: visión, equilibrio, posición de las manos, alineación del codo hacia dentro, acción de lanzamiento y seguimiento.

<u>Ejemplo de rutina de tiro libre</u>

1. Permanecer a unos pasos por detrás de la línea de tiros hasta que el árbitro entregue el balón
2. No hacer caso a ruidos externos del público. Mentalizarse incluso hablándose así mismo, por ejemplo diciéndose ¡basta!
3. Respirar hondo a la vez que se piensan cosas positivas

4. Una vez tengamos el balón, colocar los pies en posición asegurándose que el balón está alineado con el aro
5. Mantener una postura equilibrada. Se puede botar el balón varias veces para relajarse.
6. Relajar la mano y alinear el dedo índice con la válvula del balón.
7. Respirar hondo para relajarse y visualizar en la mente un tiro certero.
8. Mirar fijamente la canasta y lanzar.
9. Mantener los ojos en el aro y el brazo levantado hasta que el balón llegue.

La relajación suele ser el mayor problema al lanzar tiros libres, puesto que esta clase de tiros le deja más tiempo para pensar que los otros. Poner demasiado empeño en relajarse puede provocar una tensión emocional o física excesiva. Controlar la respiración y relajar los músculos es muy útil para una rutina de tiros libres.

La confianza y la concentración de complementan. Por ejemplo, repetir frases que fomenten el optimismo o recordar algunos éxitos anteriores puede ayudar al lanzar para aumentar la confianza. Sin embargo el paso más importante para lanzar un tiro libre es liberarse de todas las distracciones de la mente, concentrándose solo en la canasta.

Claves del éxito al lanzar tiros libres

Fase preparatoria

14. Pensamientos positivos lejos de la línea
15. Colocar el pie del lado de tiro fuera de la marca
16. Ejecutar la rutina
17. Postura equilibrada
18. Mano de equilibrio debajo del balón
19. Mano de tiro detrás del balón
20. Pulgar relajado
21. Codo hacia dentro
22. Balón entre oreja y hombro

23. Hombros relajados
24. Respirar hondo, relajarse
25. Visualizar en la mente un tiro certero
26. Concentrarse en la canasta

Dibujo 1. Fase preparatoria

Fase de ejecución

8. Mirar a canasta
9. Repetir palabras clave con ritmo
10. Extender piernas, espalda y hombros
11. Extender codo
12. Flexionar muñeca y dedos hacia delante
13. Impulsar balón con dedo índice
14. Mantener mano de equilibrio en balón hasta soltarlo

Dibujo 2. Fase de ejecución y seguimiento del tiro

Fase de seguimiento

7. Mirar a canasta
8. Mantener brazo extendido
9. Dedo índice apuntando al aro
10. Palma de la mano de tiro hacia abajo
11. Palma de la mano de equilibrio hacia arriba
12. Mantener brazo levantado hasta que el balón llegue a canasta

Errores fundamentales en la técnica del tiro libre.

1. Cambiar continuamente la rutina de tiros libres o copiar manías de otros jugadores
2. Sentirse tenso durante la acción del tiro libre
3. Al lanzar los tiros libres utiliza un ritmo menos uniformes o más lento que al lanzar desde otra zonas del terreno
4. Falta confianza y distracción fácil, sobre todo con comentarios o pensamientos negativos.
5. El tiro libre es corte porque se separa de la línea a retroceder a una posición defensiva, por lo que la concentración inicial debe ser en el tiro libre.

Correcciones:

1. Adoptar una rutina solida de tiros libres y seguirla fielmente.
2. Respirar hondo para relajarse mental y físicamente.
3. Inspirar profundamente y espirar todo el aire.
4. Relajar hombros, manos y dedos
5. Aprender a relajar otras partes del cuerpo
6. Repetir la palabra clave al ritmo del lanzamiento desde que se inicia hasta que se suelta el balón.
7. Concentración, eliminar pensamientos negativos y sustituirlos por positivos
8. Visualización de un tiro certero y mirada fija en el aro.
9. Exagerar el movimiento del brazo en alto y permaneciendo en la línea hasta que el balón llegue.

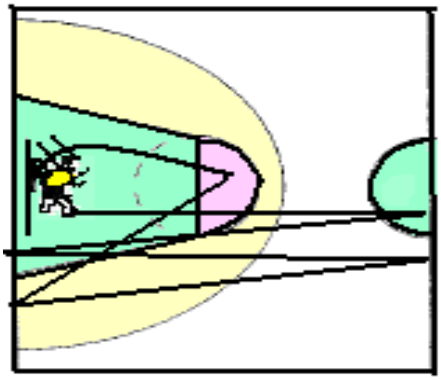
Test Sugeridos Para El Perfeccionamiento Del Tiro Libre.

Test No 1, de tiros libres con carga y competencia fundamental.

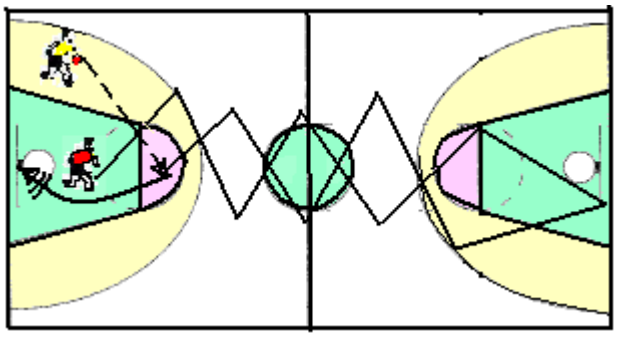
Metodología. El ejercicio primero lo hacemos como se realiza en la actualidad, según las características de cada jugador, luego aplicamos la metodología siguiendo la rutina que se propone, aplicando la relajación antes del tiro libre (ver tabla No1).

Las pruebas se realizaron de la siguiente forma:
Ejercicios:

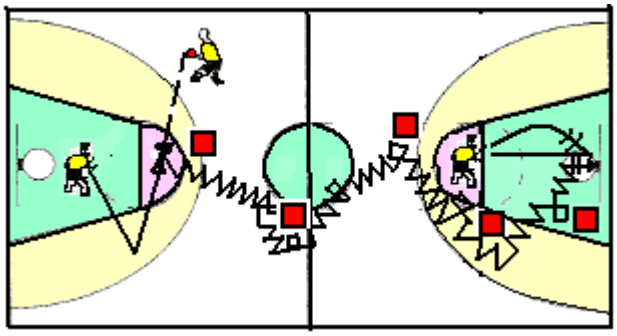
1. Carrera de frente a velocidad hasta la mitad del terreno y tiro libre. (ver ejercicio No 1)



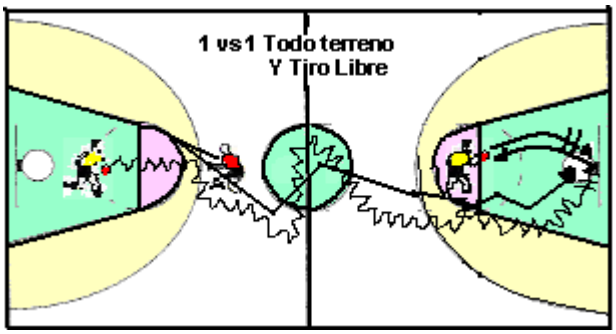
2. Desplazamiento defensivo en zigzag hasta el final del terreno y tiro libre. (ver ejercicio No 2)



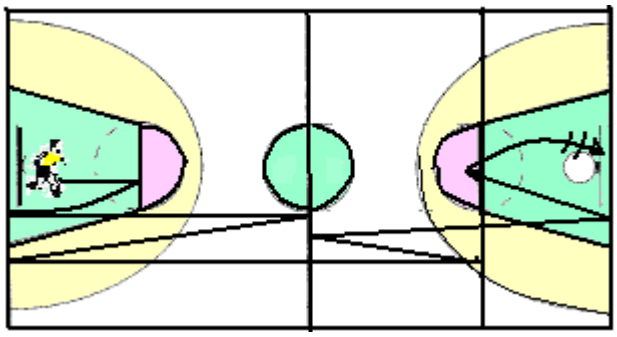
3. Desmarcarse para recibir un pase y regresar en drible con maniobras a velocidad para ejecutar un tiro en movimiento y luego tiro libre. (ver ejercicio No 3)



4. Trabajo a todo terreno uno contra uno y al finalizar tiro a canasta, luego tiro libre del atacante. (ver ejercicio No 4)



5. Ejercicio tocando línea iniciando desde el fondo de canasta y llegando al centro del terreno, y tiro libre. (ver ejercicio No 5)



6. Todos los tiros libres se realizaran siguiendo la rutina orientada por el entrenador
7. Después de 15-20 segundos de recuperación, ejecutar dos tiros libres e inmediatamente comenzar de nuevo la secuencia.

La prueba concluirá al realizarse 10 tiros libres por parte del atleta, repite el ejercicio 5 veces. Para la evaluación de la pruebas se mantiene el mismo criterio evaluativo que aparece en el programa.

- 60 % ó más_____B
- 50 %_____R
- 40 % ó menos_____M

Modelo para llenar los datos de los resultados obtenidos en la técnica de tiro libre en acciones parecida a la competencia.

Tabla No1

Nombre	**Nº de tiros libres anotados antes de la relajación**					**Nº de tiros libres anotados después de la relajación**				
	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5

Teniendo en cuenta que nuestro deporte se mide por los resultados generales del equipo, para su análisis realizamos la sumatoria de los tiros libres anotados e intentados por separado, determinamos los porcientos de efectividad de los tiros de la prueba y los comparamos con los porcientos de tiro de los distintos encuentros de preparación con otros equipos para comprobar si se asemejaban y de esta forma valorar la confiabilidad de la prueba realizada.

Tabla 1. Resultados comparativos del test de tiros libres con carga y competencias preparatorias, según ejemplo propuesto en el Manual de tiro libre.

Leyenda

TP	Test Pedagógico. .
T.L C/C	Test de Tiros Libres Con Carga.
C.F	Competencia Fundamental.
T.J.C	Total de Juegos Celebrados.
I	Tiros Libres Intentados.
A	Tiros Libres Anotados.

Tabla de efectividad antes y después de aplicada la técnica de relajación a través de las rutinas propuestas.

Tabla No 1

TP	T.L. C/C			%	%	C.F			%	%	Diferencia en %	T.J.C
	I	A	F			I	A	F				
Inicial												
Final												

Test No 2, de atención y concentración numérica venciendo el mayor numero de casillas:

Metodología: comenzando desde el 00, ve marcando cada uno de los números de menor a mayor en la casilla en blanco. Cuentas con 5 minutos para marcar la mayor cantidad de números, es importante aplicar este tipo de ejercicio a los jugadores 10 minutos antes de salir a jugar o en ocasiones en el entrenamiento, para buscar su máxima concentración y a su vez esto les permitirá ir adaptándose a situaciones especiales fundamentalmente a la hora de realizar los tiros libres. Este test es muy importante que permite mejorar la concentración y atención de los jugadores.

78		59		52		13		85		51		55	
04		97		90		31		57		29		33	
39		80		77		49		86		18		70	
95		98		81		01		46		88		00	
47		35		17		10		42		62		34	
11		07		43		72		94		69		56	
22		54		74		58		14		91		02	
75		26		15		41		66		20		40	
08		38		30		36		45		83		24	
23		16		37		25		19		12		63	

Test No 3. Marcación de 1-3 para determinar nivel de estrés

Marcación de 1-3 para determinar nivel de estrés. Se les plantean una serie de situaciones que deberán señalar mediante una marcación del 1 al 3 el nivel de estrés que le pudiera provocar. A continuación se presentan diferentes situaciones, debes responder con un 3 cuando estas siempre relajado, con un 2 cuando estas a veces y con un 1 cuando estas siempre tenso.

SITUACIONES:

Antes De Los Entrenamientos _____

Antes De Los Partidos _____

Antes De Un Tiro Libre _____

La Noche Anterior Al Partido _____

Cuando Estoy En El Banquillo _____

Cuando Cometo Un Error _____

Cuando El Entrenador Me Llama La Atención _____

Cuando Escucho Las Instrucciones _____

Cuando El Publico Me Abuchea _____

Cuando Estoy Jugando De Visitante _____

Cuando Estoy Jugando Una Final _____

Cuando Me Cometen Alguna Falta _____

Cuando El Árbitro Se Equivoca _____

Durante El Partido _____

Durante Los Entrenamientos _____

Camino Hacia Los Partidos _____

Cuando Un Compañero Me Reta _____

Cuando Me Cambian Por Otro Jugador _____

Cuando Aprendo Una Nueva Jugada _____

Cuando Pierde Mi Equipo _____

Test No 4. Grado de tensión general antes y después de cada sesión de relajación

Metodología aplicada a este test. Se inicia planteándole determinados grados de tensión que puede ocurrir en el entrenamiento deportivo o en los juegos oficiales, para que ellos se ubiquen. Luego se les orienta señalar el grado de tensión general que experimentas antes y después de cada sesión de relajación, es necesario que ellos los ubiquen por números por ejemplo (1-2), es cuando el deportista está totalmente relajado y así sucesivamente. Según la siguiente tabla

La ficha que se les entrega es la siguiente:

Nombre: _____

Señale el grado de tensión general que experimentas antes y después de cada sesión de relajación, según la siguiente tabla.

1 – 2. Totalmente relajado
3 – 4. Muy relajado
5 – 6. Tranquilo
7 – 8. Tenso
9 – 10. Muy tenso

Nº	Fecha	Hora	Antes	Después
			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Cómo orientarse metodológicamente para realizar la metodología que se propone para el Tiro Libre?

LA COMPRENSIÓN Y APLICACIÓN DEL PROYECTO INTEGRAL DEL MANUAL DE TIRO LIBRE

ETAPAS DEL MANUAL DE TIRO LIBRE
1- Orientación
II- Diagnóstico
III – Planeación
IV – Preparación
I- ACCIONES DE LA ETAPA DE ORIENTACIÓN
1- Determinar la Misión: Preparación científico-metodológica y práctica de los entrenadores en las diferentes áreas de entrenamientos. con el propósito de que adquieran conocimientos que les facilite la comprensión y la aplicación de la metodología que se propone
2- Determinar la Visión: 1.- Los entrenadores de baloncesto de San Pedro de Sula", conocedores de la importancia del Tiro Libre, garantizan el desarrollo exitoso de esa disciplina deportiva en el entorno educativo escolar y el alto rendimiento.
2.- Determinar las políticas que guían la necesidad del cambio en la preparación del Tiro Libre en los basquetbolistas 1. Necesidad de incorporación de los adelantos científico – tecnológicos contemporáneos en el Tiro Libre. 2. Elevación del nivel científico – metodológico de los entrenadores vinculados a la disciplina de baloncesto. 3. Necesidad de fomentar valores de identidad en el contexto educativo. 4. Utilizar las potencialidades educativas que ofrece la entrenamiento deportivo en las instituciones para la elevación del nivel de vida integral de los educandos.

4. Determinar los Valores Compartidos que constituyen el referente axiológico de la disciplina baloncesto **Profesionalidad:** Los entrenadores de de san Pedro sula", son docente de reconocido prestigio e histórica trayectoria, empeñados en la actualización científica y técnico – metodológico, y en particular en elevar el perfeccionamiento en el campo de la Metodología del entrenamiento deportivo.
Práctico: **Trabajo en equipo:** Somos un conjunto de entrenadores y especialistas de distintas ciencias afines que laboramos cooperadamente para elevar el nivel de formación integral de los niños y jóvenes practicantes de deporte de baloncesto en nuestra entidad educativa y áreas deportivas.
a. Determinar los escenarios de trabajo: • Las áreas deportivas de la Ciudad de San Pedro de Sula.

II- ACCIONES DE LA ETAPA DE DIAGNÓSTICO
1. Observaciones sistemáticas a los entrenamientos de baloncesto con la aplicación de la metodología propuesta para la aplicación del Tiro Libre.
2. Entrevistar a entrenadores que imparten las clases de entrenamiento de baloncesto que reciben la misma, directivos de los centros docentes con experiencia y metodólogos, con el objetivo de evaluar las transformaciones a través de la comprensión y la aplicación del Tiro Libre en esta disciplina.
3. Entrevistar a entrenadores de baloncesto de elevada pertinencia y experiencia profesional en este campo, seleccionados de forma intencional.
4. Determinar las principales insuficiencias metodológicas características del Tiro Libre en el entrenamiento deportivo.
5. Revisar y consultar documentos normativos del proceso docente-educativo que se ha desarrollado y los actuales vinculados a la comprensión y la aplicación del Tiro Libre en el entrenamiento deportivo.

III- ACCIONES DE LA ETAPA DE PLANEACIÓN	
	1. Determinar las direcciones estratégicas de trabajo:
I.	Fundamentación científica de la comprensión y la aplicación de la metodología del Tiro Libre en el entrenamiento deportivo. con vista a obtener resultados superiores de rendimiento en los deportistas
II.	Perfeccionamiento de los planes de clases de entrenamiento a partir de una perspectiva de la comprensión y la aplicación de la metodología del Tiro Libre
III.	Atención especial al proceso de formación de valores de la personalidad, que promueva el sentido de pertenencia, el respeto a los maestros, profesores, compañeros de grupo y equipos deportivos, dando mayor independencia a los deportista, a través de la aplicación de la metodología del Tiro Libre
IV.	Elevación del nivel (científico-metodológico) de los entrenadores deportivos a modo de enriquecer su arsenal de conocimientos teóricos, metodológicos y prácticos, que favorezca el logro de estadios superiores de eficiencia en el proceso de enseñanza – aprendizaje del Tiro Libre
V.	Creación de un ambiente psicosocial favorable en el grupo
VI.	clase, que tribute a un mayor rendimiento grupal e individual en las actividades propias del proceso de enseñanza – aprendizaje del Tiro Libre
VII.	Creación de expectativas adecuadas de aprendizaje en los
VIII.	deportistas: individuales y del grupo, acorde a las posibilidades objetivas y logrables por cada uno de ellos, que garanticen mayores esfuerzos de rendimiento en las actividades y tareas en el entrenamiento deportivo.
IX.	Elaboración de modelos de control y test, que garanticen la consecución de resultados sostenibles y el alcance de metas sociales superiores en los deportistas, a través de la aplicación de la metodología del Tiro Libre..
	Los objetivos estratégicos:
X.	Promover entre los entrenadores de baloncesto, directivos y otros implicados; la divulgación, el conocimiento y las ventajas la comprensión y la aplicación de la metodología del Tiro Libre en la clase de entrenamiento nuevo tipo, que se desarrolla en estos tiempos a nivel internacional y sus fundamentos; a partir de la dirección colectiva, que permita alcanzar mejores

indicadores de desarrollo en el proceso del entrenamiento deportivo
2- Profundizar con los deportistas en el análisis de los resultados alcanzados al final de cada clase de entrenamiento,
3- Enriquecer las estrategias y criterios que serán aplicados a través de las consideraciones, conocimientos y las principales experiencias de entrenadores y especialistas, en la aplicación de la metodología del Tiro Libre en las clases de entrenamiento de baloncesto.
4- Garantizar la introducción y generalización de resultados científicos, fruto de las investigaciones desarrolladas por especialistas del territorio, nacional o extranjera, ajustados a nuestro contexto y que favorezcan el tratamiento a la clase de entrenamiento deportivo a través de la aplicación de la metodología del Tiro Libre
5- Potenciar el sistema de organización, planeación, regulación y control de la clase de entrenamiento, así como el perfeccionamiento de las distintas funciones didácticas vinculadas a esta actividad deportiva, que asegure una mayor integración, objetividad e incidencia en el rendimiento de los deportistas.
6- Elevar el nivel de fidegnidad y pertenencia de los test aplicados y otras formas de control del proceso de enseñanza - aprendizaje, de la metodología propuesta para la aplicación de Tiro Libre, así como su consecuente análisis e interpretación, que conduzca a una mayor objetividad y resultado en la personalización, la planeación y organización de los métodos y medios pertinentes.
7- Profundizar en la caracterización particularizada del grupo clase (las principales potencialidades, problemas, dificultades; en general los puntos favorables y neurálgicos), de acuerdo a las potencialidades, roles y funciones que desempeñan los miembros y subgrupos, que faciliten el tratamiento científico, organizado y objetivo a los métodos, medios y procedimientos más convenientes para la obtención de resultados superiores de rendimiento del grupo e individual, a través de la aplicación de la metodología del Tiro Libre que se propone.

8- Determinar las principales exigencias físicas, técnicas, psicológicas u otras que impone la clase de entrenamiento deportivo de baloncesto actual, a partir la comprensión y la aplicación de metodología del Tiro Libre que se propone., que facilite la orientación consecuente de los deportistas para el enfrentamiento a las citadas exigencias, propias de la clase, de los juegos u otro tipo de actividad específica.
10-Garantizar el cumplimiento de las actividades metodológicas pertenecientes a un plan aprobados al efecto, que coadyuven a la actualización y profundización de los conocimientos teóricos y prácticos de los entrenadores, necesarios para potenciar su actividad pedagógica con el grupo clase, desarrollando con eficiencia la comprensión y la aplicación de la metodología del Tiro Libre que se propone.
11- Lograr un ambiente motivacional favorable de los entrenadores hacia la lectura de la literatura científica especializada, así como la asistencia a conferencias y otras vías de superación, que favorezca el incremento de su eficiencia profesional, para enfrentar la comprensión y la aplicación de la metodología que se propone para El Tiro Libre en la clase de Entrenamiento Deportivo y su actualización permanente.
13-Implementar y perfeccionar un sistema de emulación individual y grupal, fundamentado en el cumplimiento exitoso de la efectividad de los tiros libres tanto en los entrenamientos como en los juegos oficiales, que sirva de sostén a la creación de un clima psicológico en el grupo clase, orientado al logro de mayores indicadores de rendimiento por cada uno de los miembros.
14-Estudiar y buscar nuevas bases metodológicas que sirvan de soporte, a la elaboración científica, discusión y aprobación individual y grupal de expectativas adecuadas y motivadas de aprendizaje y desarrollo, de la técnica del tiro libre en el baloncesto.

Distinguido colaborador:

Necesitamos que exprese sus criterios sobre la metodología que se propone para el Tiro Libre en el baloncesto utilizando las tablas que se le ofrecen a continuación.

SOBRE LA METODOLOGIA DEL TIRO LIBRE

Etapa que propone modificar o eliminar	Etapa que propone

SOBRE LAS ACCIONES DE LA METODOLOGIA DEL TIRO LIBRE

Etapa	Acción	Modificar o eliminar	Acción que propone

SOBRE LOS ELEMENTOS QUE CONSTITUYEN LA METODOLOGIA DEL TIRO LIBRE

Elemento que propone modificar o eliminar	Elemento que propone

¿Podría expresar el criterio que en general tiene de la metodología del tiro libre que se propone?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Reciba todo el agradecimiento por su entereza, amor y profesionalidad.

ANEXOS

Anexo # 1. Caracterización de las jugadoras de la categoría infantil de la Escuela Internacional Sampedrana.

Nº	Nombre	Posición	F. Nac.	Altura	Peso
1	Laura V.	Base	25/1/97	1.55	58
2	Jennifer J.	Base	18/6/97	1.53	49
3	Andrea B.	Pívot	19/9/97	1.73	61
4	Marcela C.	Alero	11/5/97	1.68	52
5	Silvia M.	Alero	2/5/98	1.56	55
6	Maria G.C	Escolta	13/3/98	1.50	45
7	Melissa S.	Pívot B	15/6/98	1.65	50
8	Valeria S.	Pívot B	15/6/98	1.65	50
9	Skandra C.	Alero	13/1/97	1.55	58
10	Daniella F	Pívot	21/7/98	1.69	54
11	Abril Z.	Escolta	9/8/98	1.54	51
12	Helena R.	Pívot	20/5/97	1.70	59
13	Alejandra U	Pívot B	5/6/97	1.70	60
14	Valerie S.	Alero	3/7/97	1.63	58

Anexo # 2. Test de tiro libre con carga y competencia fundamental.

Las pruebas se realizaron de la siguiente forma:

Posición inicial del jugador en la línea final del terreno.

Carrera de frente a velocidad hasta la mitad del terreno.

Desplazamiento defensivo en zigzag hasta el final del terreno.

Desmarcarse para recibir un pase y regresar en drible con maniobras a velocidad para ejecutar un tiro en movimiento.

Después de 15-20 segundos de recuperación, ejecutar dos tiros libres e inmediatamente comenzar de nuevo la secuencia.

La prueba concluirá al realizarse 10 tiros libres por parte del atleta, repite el ejercicio 5 veces.

Para la evaluación de la pruebas se mantiene el mismo criterio evaluativo que aparece en el programa.

- 60 % ó más_____B
- 50 %_____R
- 40 % ó menos_____M

Teniendo en cuenta que nuestro deporte se mide por los resultados generales del equipo, para el análisis de los resultados realizamos la sumatoria de los tiros libres anotados e intentados por separado, determinamos los porcientos de efectividad de los tiros de la prueba y los comparamos con los porcientos de tiro de los distintos encuentros de preparación con otras equipos para comprobar si se asemejaban entre y de esta forma valorar la confiabilidad de la prueba realizada.

Anexo # 3. Test de atención y concentración numérico venciendo el mayor numero de casillas

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

Anexo # 4. Marcación de 1-3 para determinar nivel de estrés

SITUACIONES:

Antes De Los Entrenamientos _____
Antes De Los Partidos _____
Antes De Un Tiro Libre _____
La Noche Anterior Al Partido _____
Cuando Estoy En El Banquillo _____
Cuando Cometo Un Error _____
Cuando El Entrenador Me Llama La Atención _____
Cuando Escucho Las Instrucciones _____
Cuando El Publico Me Abuchea _____
Cuando Estoy Jugando De Visitante _____
Cuando Estoy Jugando Una Final _____
Cuando Me Cometen Alguna Falta _____
Cuando El Árbitro Se Equivoca _____
Durante El Partido _____
Durante Los Entrenamientos _____
Camino Hacia Los Partidos _____
Cuando Un Compañero Me Reta _____
Cuando Me Cambian Por Otro Jugador _____
Cuando Aprendo Una Nueva Jugada _____
Cuando Pierde Mi Equipo _____

Anexo # 5. Test Grado de tensión general antes y después de cada sesión de relajación

La ficha que se les entregará será la siguiente:

Nombre: _____

Señale el grado de tensión general que experimentas antes y después de cada sesión de relajación, según la siguiente tabla.

1 – 2. Totalmente relajado

3 – 4. Muy relajado

5 – 6. Tranquilo

7 – 8. Tenso

9 – 10. Muy tenso

Nº	Fecha	Hora	Antes	Después
			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Anexo # 6. Tiros libre s lanzados antes y después de la relajación

Nombre	Nº de tiros libres anotados antes de la relajación					Nº de tiros libres anotados después de la relajación				
	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Laura V.										
Jennifer J.										
Andrea B.										
Marcela C.										
Silvia M.										
María G.C.										
Melissa S.										
Valeria S.										
Skandra C.										
Daniella F.										
Abril Z.										
Helena R.										
Alejandra U.										
Valerie S.										

Cada jugador deberá volver a lanzar 10 tiros libres, y se tomará de nuevo nota del número de aciertos y de fallos, de esta manera podremos ir comparando las estadísticas del jugador en situaciones de menor y mayor activación a la hora de lanzar los tiros libres.

Anexo # 7 Guía de Observación Cualitativa de la clase de Entrenamiento deportivo de baloncesto para evaluar la importancia que los entrenadores les dan al tiro libre en las alumnas de la Escuela Internacional Sampedrana en la categoría infantil damas

1. ¿Los alumnos se ven interesados en el desarrollo de las actividades para la ejecución del tiro libre?

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
- 5	- 4	- 3	- 2	- 1

2. ¿Las actividades propuestas favorecen que el alumno relacione lo que ya sabe con el nuevo contenido de la tecnica del tiro libre (aprendizaje significativo)?

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
- 5	- 4	- 3	- 2	- 1

3. ¿Las actividades permiten a los alumnos tomar decisiones en la ejecución de las acciones del tiro libre, más que reproducir modelos de movimiento?

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
- 5	- 4	- 3	- 2	- 1

4. ¿La diversidad del alumnado y su atención constituye un aspecto destacado dentro de la clase, a la hora de ejecutar el tiro libre?

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
- 5	- 4	- 3	- 2	- 1

5. Los medios empleados satisfacen la necesidad de ejercitación y práctica de los jugadores en la tecnica de tiro libre.

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
- 5	- 4	- 3	- 2	- 1

6. ¿Al evaluar, el profesor tiene en cuenta los diferentes niveles de competencia motriz y de ritmos de aprendizaje en la ejecución del tiro libre.?

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
- 5	- 4	- 3	- 2	- 1