



Original Recibido: 24/11/2022 | Aceptado: 22/02/2023

## Complejo de ejercicios específicos para el entrenamiento de la técnica del lanzamiento libre en baloncesto

Complex of specific exercises for training the technique of free throwing in basketball

Lic. Allame Ochandarena Iglesias. *Profesora principal de la academia provincial de baloncesto de Pinar del Río. Cuba.* [[oallamme@gmail.com](mailto:oallamme@gmail.com)] 

Pedro Alberto Martínez Hernández. *Universidad de Pinar del Río. Pinar del Río. Cuba.* [[pbasket2012@gmail.com](mailto:pbasket2012@gmail.com)] 

### Resumen

La investigación esta dirigida al fundamento técnico ofensivo que cumplimenta el objetivo del juego de baloncesto, los lanzamientos y dentro de ellos centramos nuestro trabajo específicamente en los lanzamientos o tiros libres, tomándose como muestra al equipo de baloncesto femenino categoría juvenil de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río, donde se detecto que este elemento técnico (tiro libre) es un punto débil en dicho equipo juvenil femenino, proponiéndose como problema a resolver ¿Como mejorar el entrenamiento de la técnica del lanzamiento libre en baloncesto de las jugadoras juveniles de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinardel Rio?, teniendo como objetivo: Elaborar un complejo ejercicios especificos para mejorar el entrenamiento de la técnica del lanzamiento libre en baloncesto de las jugadoras juveniles de la EIDE “Ormani Arenado Llonch” de Pinardel Rio. Se utilizaron métodos teóricos y empíricos la propuesta del complejo de ejercicios específicos para tiro libre esta sustentada sobre un sistema de principios que permiten su dosificación acorde a la edad y el sexo de los atletas, tienen recomendaciones metodologicas que facilitan la comprensión de los entrenadores y la flexibilidad para crear otros ejercicios.

**Palabras claves:** Lanzamiento libre; Efectividad; Test; Ejercicios específicos



## **Abstract**

The research is aimed at the offensive technical foundation that fulfills the objective of the basketball game, the shots and within them we focus our work specifically on the shots or free throws, taking as a sample the youth category women's basketball team of the EIDE "Ormani Arenado" of Pinar del Río, where it was detected that this technical element (free throw) is a weak point in said youth women's team, proposing as a problem to be solved, how to improve the training of the free throw technique in basketball for youth players of the EIDE "Ormani Arenado Llonch" of Pinar del Río?, with the objective of: Developing a complex specific exercises to improve the training of the free throw technique in basketball for the youth players of the EIDE "Ormani Arenado Llonch" of Pinar del Río. Theoretical and empirical methods were used in the proposal of the complex of specific exercises for shooting. o libre is based on a system of principles that allow its dosage according to the age and sex of the athletes, they have methodological recommendations that facilitate the understanding of the coaches and the flexibility to create other exercises

**Keywords:** Free throw; Effectiveness; Test; Specific exercises

## **Introducción**

El Baloncesto es una modalidad deportiva muy atractiva, envuelve dentro de si la enseñanza y el dominio de diversos fundamentos técnicos, por ello es muy importante que el entrenador tenga en cuenta, que lo más importante es “ la proyección de la preparación técnica en los entrenamientos” y que cada fundamento o elemento técnico implícito debe ser enseñado y aprendido por los jugadores de manera correcta, sobre todo enfatizando en la técnica de ejecución de cada uno de ellos aplicada a la situación de juego.

En el contexto actual las técnicas, fundamentos o elementos técnicos de cada deporte y en especial



del baloncesto son instrumentos, medios que garantizan y solventan con eficacia la solución adecuada y efectiva como culminación de la toma de decisión en cada situación de juego.

Los elementos técnicos o técnicas en dicho deporte por ende son las formas de darle un uso más racional a las acciones que ejecutan los jugadores en los partidos para buscar que los movimientos sean más rápidos y efectivos con gasto energético relativamente menor, de ahí que al referirnos a la clasificación de la técnica en este dinámico deporte perteneciente al grupo de colaboración oposición se divide en técnica defensiva y ofensiva.

Haciendose referencia a la técnica ofensiva en lo específico, esta se fundamenta o consta de dos partes: técnicas de los desplazamientos ofensivos y técnica del manejo de la bola. La primera parte comprende la postura básica del baloncesto, carreras, paradas, saltos, fintas y giros, la segunda parte comprende la técnica del manejo de la bola, que comprende la postura básica, agarre de la bola, las recepciones, los pases, el dribling y los lanzamientos o tiros.

Los lanzamientos al aro son considerados como los elementos técnicos esenciales, fundamentales, pues a través de ellos se realiza la culminación de la mayoría de las acciones del juego ya sean individuales, de grupo o de equipo, es este elemento técnico quien permite cumplir con más del 50% del objetivos del juego, que es anotar en el aro contrario e impedir que esto suceda en el aro que se defiende. Por tanto todos los demás elementos técnicos deben girar en torno al cumplimiento final de esa acción fundamental que es el lanzamiento.

Dentro de los lanzamientos se encuentran una diversa variedad de las cuales destacamos los siguientes:

- Lanzamientos después de drible.
- Lanzamientos después de la recepción del balón.



- Lanzamiento en suspensión.
- Lanzamiento en salto.
- Lanzamiento de gancho.
- Los lanzamientos libres.

Particularizando en el lanzamiento libre, es considerado como una variante especial por las condiciones en las que se realizan, es un lanzamiento que se efectúa desde una línea que se encuentra a 4,60 m de distancia del aro, es un lanzamiento que es realizado sin oposición, lo que debía ser una de las acciones más simple y precisas de las que se realizan en el baloncesto y sin embargo no es así, a veces la presión psicológica y el agotamiento físico inciden en la efectividad del resultado final, (Johnson y Coppa 2004).

En tal sentido, Rivarés (1996) en su artículo “*La concentración en el tiro libre*”, cuando hace referencia a la parte psicológica, en lo específico lo referido a la conducta del jugador para lograr el éxito en el lanzamiento libre, sustenta y asume el criterio dado por autores como (Lawther, 1987; Thomas, 1978; Gordillo y Riera (1984; Labrador y Crespo, 1994; Buceta, 1994), cuando plantean que la armazón conceptual o esquema para el mejor desempeño del lanzamiento libre por parte del jugador debe tenerse en cuenta los siguientes elementos: nivel de destreza mecánica, sistema de concentración utilizado, nivel de activación, estímulo, nivel de confianza percibido en el desempeño del tiro libre y el nivel de ansiedad, donde es el sistema de concentración utilizado el determinante en dicho desempeño.

Es de vital importancia también el nivel de destreza mecánica, autores como Sáez y Monroy (2008) plantean que la mecánica se va a realizar en dos fases enlazadas de forma rítmica, formando un todo completo y único. Se ha tomado la determinación de subdividir esta parte, cosa que no ocurre en la práctica, pues se reduce a un movimiento, para facilitar su posterior estudio cinesiológico y biomecánico.

Estos autores citan en su artículo “*La técnica del tiro libre en baloncesto desde el*



punto de vista de la biomecánica” a Colbeck refiriendo que: “algunos jugadores llevan el balón desde la posición central del pecho, sobrepasando la línea de los ojos, otros utilizan la zona lateral de la cabeza con los ojos por debajo del punto inicial del tiro.”, por lo que, como se puede comprobar, la técnica definida como perfecta no es la que utilizan todos los jugadores, sino que con unas pautas técnicas, éstos las adaptan a sus características individuales.

En todo este proceso es importante además las estadísticas que se llevan por parte de los entrenadores tanto en los entrenamientos como en las competencias para poder favorecer la preparación óptima del jugador en cuanto a esta variante de lanzamiento, incidiendo en las falencias que pueden generar que la efectividad de su lanzamiento libre no sea adecuada.

Respecto a este indicador relacionado con la efectividad, autores como Messina y Kalinine (1999) afirman que el aprovechamiento de la efectividad del lanzamiento libre permanece con su media por debajo del 70%, esto significa que en cada preparación es necesario explotar las posibilidades que brinda esta variante de lanzamiento y es tarea del entrenador buscar metodologías de entrenamiento o ejercicios específicos que favorezcan el incremento de ese índice de efectividad de los lanzamientos libres para que estas sean más accesibles, asequibles y diferentes a las aplicadas actualmente.

En los equipos Cuba de baloncesto se corrobora lo planteado anteriormente por dichos autores, pues ha mostrado que la efectividad del lanzamiento libre en las diferentes competencias no ha reflejado un resultado óptimo, siempre se han comportado en una media, un promedio por debajo del 65%, en sentido general, valor este que por momento les ha imposibilitado obtener la victoria en algunos partidos tanto en el sexo masculino como femenino, situación esta que se acentúa en las diferentes categorías o niveles de los jugadores.

En un estudio investigativo inicial o estudio exploratorio realizado en la provincia de Pinar del Río al equipo juvenil femenino en la Escuela Integral Deportiva "Ormani Arenado", se pudo corroborar lo



planteado anteriormente, detectándose una serie de regularidades o insuficiencias que inciden en la baja efectividad y ejecución de este tipo de lanzamiento libre asentadas en tres direcciones elementales la psicológica, la técnica y la metodológica, resumidas ellas en las siguientes:

- Deficiencias en la colocación de los pies y extensión de las piernas en la hora de la ejecución del lanzamiento.
- Insuficiencia en la extensión de los brazos y la colocación final de la mano para una buena mecánica en el momento de lanzar la bola al aro.
- Falta de concentración adecuada en la hora de la ejecución del lanzamiento.
- La parábola o ángulo que describe la bola es inadecuado, lo que influye en la efectividad del lanzamiento.
- Limitada utilización de ejercicios específicos en el entrenamiento dirigido al perfeccionamiento técnico del lanzamiento libre.
- Carencia de una secuencia metodológica adecuada para el entrenamiento del lanzamiento libre en correspondencia con las exigencias actuales del juego de baloncesto.

Todos estos elementos muestran la necesidad de potencial de manera integral y específico el entrenamiento destinado a mejorar la ejecución técnica y la efectividad a partir de la proyección de nuevas metodologías y ejercicios más específicos que se atemperen al contexto actual en que se desenvuelve el juego de baloncesto y sobre todo la búsqueda de un mayor desempeño de los jugadores con esta variante de lanzamiento.

## **Materiales y métodos**

La investigación se realizó con las 12 jugadoras juveniles que participaron en el campeonato nacional juvenil del año 2022, son jugadoras que llevan más de cinco años en la práctica de este deporte, han transitado por la pirámide de alto rendimiento, tienen un promedio de edad de 17 años, se les



aplicaron una serie diferentes test técnicos para constatar el nivel de ejecución técnica y efectividad de su desempeño con el lanzamiento libre.

Se observaron además 10 sesiones de entrenamiento durante el período preparatorio, en la etapa de preparación especial, así como se controló la efectividad de los lanzamientos libres durante la competencia nacional juvenil del año 2022.

Además se tuvo en cuenta el criterio de 10 de los 16 entrenadores que participaron y estaban al frente de los diferentes equipos participantes en el campeonato juvenil femenino, los que tienen más de 15 años de experiencia en esta labor y todos son Licenciados en Cultura Física para conocer la importancia que le brindan al entrenamiento de la técnica del lanzamiento libre con sus jugadores y la especificidad de sus entrenamientos en tal sentido.

### **Análisis y discusión de los resultados**

En el baloncesto moderno el lanzamiento libre ha adquirido una importancia muy relevante, la diferencia entre muchos equipos disminuyó por ese tipo de lanzamiento, en muchas ocasiones decide la victoria o la derrota de una partida.

En tal sentido se expone que “el éxito al lanzar tiros libres requiere una técnica sólida, rutina, concentración y confianza. La rutina, la relajación y el ritmo aportan a la concentración y la confianza. El lanzamiento libre es un lanzamiento que debía ser automático y con pocas posibilidades de error”. Wissel (2005)

La revisión bibliográfica consultada permitió contrastar que los equipos vencedores presentan niveles de eficacia superiores en los tiros libres. Los estudios de Márquez (1990), Kozar et al. (1994) en los E.U.A y Méndes (1996), evidencian, de forma inequívoca, la contribución de este indicador en el resultado final de las partidas.



➤ Test de control aplicado a las jugadoras juveniles de baloncesto de Pinar del Rio (TABLA #1)

Jugadores	Test de Control (TIROS LIBRES)						
	1	2	3	4	5	Total	%
1	x		x			5/2	40
2		x			x	5/2	40
3			x			5/1	20
4	x		x	x		5/3	60
5		x		x		5/2	40
6	x					5/1	20
7		x			x	5/2	40
8		x				5/1	20
9	x				x	5/2	40
10			x			5/1	20
11				x	x	5/2	40
12	x	x		x		5/3	60
Total	5	5	4	4	4	60/22	36.6

En la presente (tabla # 1), se refleja los resultados del test realizado a las jugadoras juveniles al final de la etapa de preparación especial, con el objetivo de evaluar la efectividad de las jugadoras con esta variante de lanzamiento, el test se ejecutó sobre la base de 5 lanzamientos, donde despues de cada





lanzamiento la jugadora debía salir en carrera hasta la mitad de la cancha y regresar a la línea de tiro libre para ejecutar el lanzamiento, es decir, que se realice el mismo con cierto nivel de gasto energético, para acercar las pulsaciones al ritmo a como se podría comportar durante el juego, eso es esencial, la especificidad que se le puede dar al control.

Respecto a los resultados se puede percibir, que se muestra una baja efectividad en esta variante de lanzamiento, incidiendo en ello sobre todo elementos asociados a la preparación previa y la concentración a la hora de ejecutar el lanzamiento, donde se muestra solo un 36% de efectividad de manera general, solo dos jugadoras en lo individual se acercan al 60%, como resultado que puede ser evaluado de regular, lo que denota la necesidad de enfatizar en cada entrenamiento sobre la ejecución y control de esta variante de tiro libre.

- Resultados de la observación realizada a los entrenamientos.

Con el objetivo de constatar como eran las características de los entrenamientos y su contenido en el mesociclo desarrollador de la etapa de preparación especial fueron observadas 10 unidades de entrenamiento, dirigiendo nuestra atención fundamentalmente para nuestro campo de acción, quiere decir para el entrenamiento de la técnica del lanzamiento libre y el control de su efectividad dentro de los entrenamientos planificados para las jugadoras juveniles.

Como resultado de estas observaciones realizadas (10) para el entrenamiento de la técnica del lanzamiento libre en las jugadoras juveniles se pudo constatar los siguientes resultados:

- Utilización de los lanzamientos de libres a modo de recuperación entre los ejercicios planeados.
- Los ejercicios que se realizan para el lanzamiento libre siempre son los mismos, carecen de especificidad y de la dinámica en el que éstos se realizan durante las partidas.



- No se percibe un nivel de concentración y preparación previa por parte de los jugadores durante la ejecución de los lanzamientos libres en el entrenamiento
- No se realiza corrección técnica, ni trabajo individualizado que ayuden al mejoramiento de la mecánica de esta variante de disparo.
- Ausencia de un control con relación con la cantidad de la lanzamientos de libres que se realizan, así como de la efectividad que muestran los jugadores.

➤ Comportamiento de los Tiros Libres de Pinar del Río, en el Campeonato Nacional Juvenil (2022) (TABLA #2)

EQUIPOS	Pinar del Río (TIROS LIBRES)			Resultado
	INT.	ANOT.	%	Final
Guantanamo	16	3	18.7	73 - 49
C. Habana	32	11	34.3	75 - 33
Villa Clara	16	3	18.7	48 - 50
C. de Avila	32	7	21.8	44 - 55
Camaguey	22	7	31.8	50 - 67
S. de Cuba	24	6	25	61 - 29
S. Spiritús	14	6	42.8	21 - 41
Total	156	43	27.5	372-324



En la tabla anterior (Tabla #2) se muestran los resultados derivados de la efectividad de los lanzamientos o tiros libres del equipo juvenil de Pinar del Rio en su enfrentamiento a los demás equipos durante el campeonato juvenil y se puede apreciar que de manera general y particular los resultados obtenidos estuvieron por debajo de los índices de efectividad que se debe manejar en este deporte (+70%) en esta categoría, donde ni siquiera se llega a un 60% de efectividad, como se refleja todos los resultados de efectividad se mostraron por debajo del 40%, un resultado muy inadecuado, incidiendo en ello sobre todo la mala preparación previa que mostraban los jugadores y errores en la ejecución de la mecánica del tiro, como extensión del brazo, el movimiento final, inadecuada rotación del balón , mala coordinación de piernas y brazos entre otros elementos , que repercutieron de forma marcada en los resultados.

- Resultados de la entrevista realizada a los entrenadores

Es siempre muy importante intercambiar con los entrenadores como base de información para profundizar en el conocimiento de sus criterios, sus modos, formas, así como la proyección de su trabajo en los entrenamientos para constatar o reafirmar donde pueden estar las insuficiencias elementales que pueden incidir desde su dirección en el proceso de entrenamiento en lo que respecta a la efectividad y eficiencia del lanzamiento libre como variante especial de esta técnica en el baloncesto.

- ¿Opina usted que los ejercicios para cada variante de tiro deben ser iguales o debe existir algún tipo de diferencia entre ellos? Explique

En esta interrogante resulta curioso señalar que tan solo el 60% (6) entrenadores refieren que debe existir diferencia en la dosificación de las diferentes variantes de tiros en el entrenamiento, fundamentalmente con el Tiro libre, pues el resto, es decir el 40% (4) hacen énfasis en que debe ser el lanzamiento de larga distancia, la variante que mayor prioridad debe tener y obvian el trabajo en el entrenamiento de las otras variantes de lanzamiento.



- ¿Consideran que es importante enfatizar en la ejecución y efectividad del lanzamiento o tiro libre dentro del entrenamiento de baloncesto en el contexto actual?

En esta interrogante las repuestas dadas por los entrenadores resulta contradictoria con la pregunta anterior, pues el 100% (10) de los entrenadores reconocen la incidencia e importancia que tiene trabajar en los entrenamientos en la ejecución y efectividad de esta variante de lanzamiento ya que esta incidiendo de manera marcada en los resultados finales de los partidos la efectividad que se debe mostrar a través del tiro libre.

- ¿Qué criterio tiene usted acerca de la utilización del lanzamiento o tiro libre dentro de los entrenamientos de baloncesto?

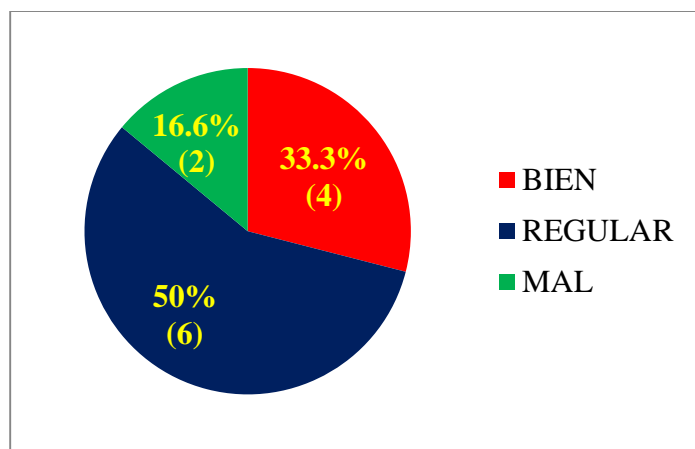
El 80% (8) de los entrenadores coinciden en que generalmente esta variante de lanzamiento (Tiro Libre) se toma como recuperación durante los entrenamientos y no se le presta atención, así como no le dan una organización y planificación óptima en los entrenamientos.

- ¿Cree usted que en sentido general se debe mejorar en el tratamiento metodológico que se le da a esta variante especial de lanzamiento (tiro libre), en los entrenamientos?

Es importante resaltar que el 100% (10) de los entrenadores está de acuerdo en que se debe profundizar no solo en el aspecto metodológico sino también en la forma en que se utilizan estos en el entrenamiento, en aras de mejorar la ejecución técnica y la efectividad de esta variante de tiro en los entrenamientos.

- Evaluación técnica general de los jugadores durante la ejecución del lanzamiento libre (Gráfico # 1)





Realizando un análisis sobre la evaluación técnica a que fueron sometidas las jugadoras, se pudo apreciar que del 100% de ellas (12), el 66.6 % que corresponde a 8 estuvieron evaluadas en la técnica del lanzamiento libre entre defectuosa y regular, que se considera un porcentaje elevado y la necesidad de trabajar en los entrenamientos esta variante de lanzamiento, incidiendo en esa dirección elementos relacionados con la mecánica de ejecución y con la rotación que lleva el balón durante su vuelo al aro.

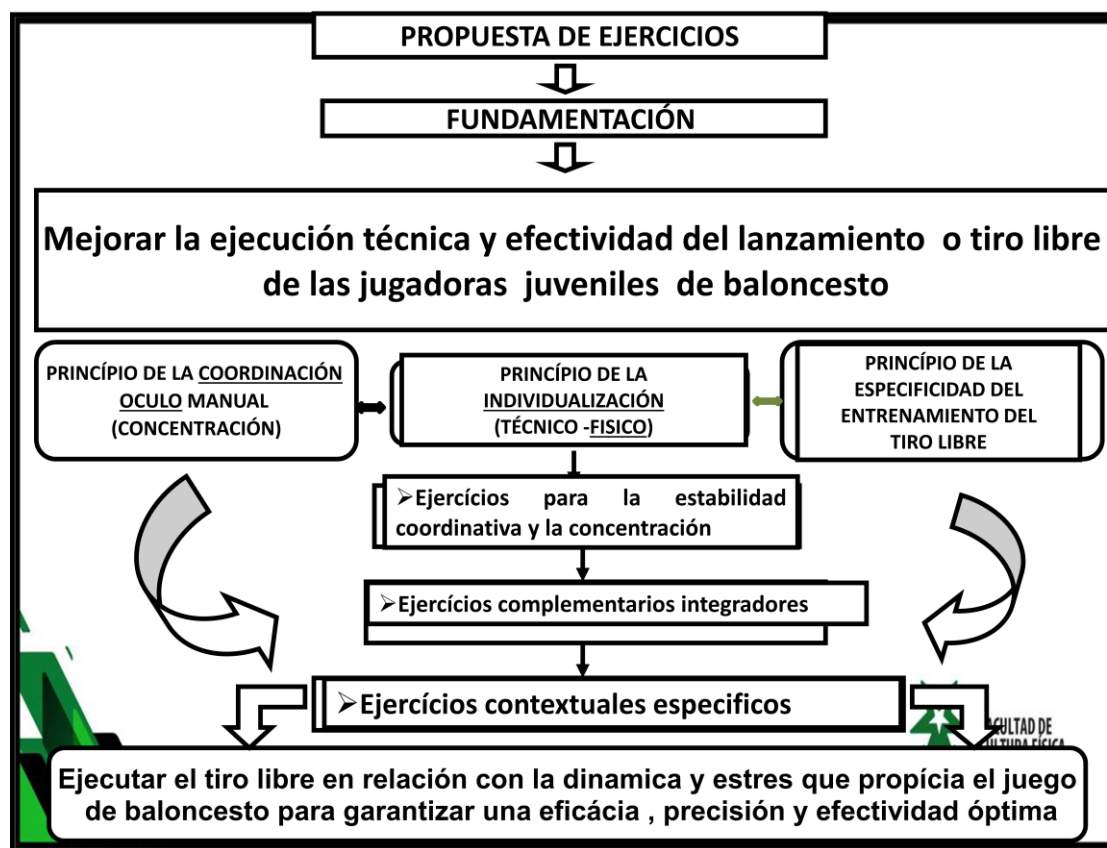
Profundizando de manera específica en las insuficiencias de éstos dos elementos y dirigiendo la atención en lo que respecta a mecánica de ejecución es importante señalar errores en la extensión del brazo, ángulo de salida del balón y sobre todo el final del movimiento de la articulación de la muñeca, además en movimiento de rotación del balón también se presentan ciertas imprecisiones, pues no siempre el balón muestra la rotación requerida, lo que hace que disminuya la efectividad de los aciertos al aro, en sentido general la evaluación arrojó que es necesario enfatizar mucho en los entrenamientos en el tiempo y dosificación de los ejercicios destinados a mejorar y perfeccionar la técnica del lanzamiento libre.

Propuesta del complejo de ejercicios específicos para el entrenamiento del lanzamiento libre para las jugadoras juveniles de la EIDE “Ormani Arenado”



En el caso de la propuesta del complejo de ejercicios que se propone como una herramienta u opción más útil para mejorar el entrenamiento técnico el lanzamiento libre, se estructurada de la siguiente forma (Grafico 2):

- Fundamentación.
  - Objetivo.
  - Principios.
  - Complejo de ejercicios.
  - Recomendaciones metodológicas.
- Estructura de la propuesta del complejo de ejercicios para el entrenamiento de la técnica del lanzamiento libre.



Fundamentación:



El proceso de entrenamiento debe llevar siempre implícito una adecuada programación y organización de lo que se proyecta hacer para poder llevar a cable con objetividad el fin propuesto.

Es muy importante garantizar una óptima preparación de los jugadores en todos los sentidos y sobre todo enfocarse en la integralidad y versatilidad de los jugadores esencialmente cuando del entrenamiento de la técnica se trata, es necesario que los entrenadores tengan a su alcance herramientas con las cuales consigan implementar métodos científicos para la enseñanza y perfeccionamiento de los deportistas en cada una de sus diferentes etapas desde ir saludando y mejorando las insuficiencias teniendo en cuenta diferentes tareas concretas a saludar.

El lanzamiento es uno de los fundamentos pero importantes y adentro de sus variantes es el lanzamiento libre una variante especial a considerar por la forma en la que éstos se ejecutan, delimitar las insuficiencias que acontecen en su ejecución es una tarea permanente que deben hacer los entrenadores y enfocarlos en los entrenamientos acorde a las características en el que se desenvuelven en los juegos.

Este complejo de ejercicios se sostiene a partir de las insuficiencias presentadas, la caracterización de las jugadoras acorde a su posición y sus potencialidades, los principios y el contenido de los ejercicios, así como toda la planificación y el tratamiento metodológico que se le debe dar en cada uno de los entrenamientos, es importante que esta propuesta se sostenga en el trabajo de los entrenadores, su nivel de creatividad y la especificidad de los ejercicios.

Objetivo:

Mejorar la ejecución técnica y efectividad del lanzamiento o tiro libre de las jugadoras juveniles de baloncesto de la EIDE “Ormani Arenado”

➤ Principios que sustentan la propuesta del complejo de ejercicios

Principio de coordinación oculo manual (concentración)



Este principio se trabaja desde las edades tempranas para ir madurando y perfeccionando en la medida que transita la preparación del jugador, es muy importante la relación que debe existir entre la visión, quiere decir el tiempo de visualización del objetivo (el aro), centrando lo mirar en el objetivo, garantizando la precisión y la preparación del cuerpo para realizar una dinámica coordinada del movimiento para lograr una efectividad óptima del lanzamiento libre.

Este ejerce un papel fundamental en la precisión de este tipo de lanzamiento logrando a través de este equilibrio óculo manual una mayor concentración para lograr el éxito en este tipo de lanzamiento.

Es recomendable hacer entrenamientos dirigidos a la preparación del equilibrio que tiene que ver con esa preparación previa óptima para la ejecución del lanzamiento.

#### Principio de individualización (técnico – físico)

En lo que respecta a este principio, es esencial el trabajo de la individualización del entrenamiento no solo dirigida al aspecto físico, sino al trabajo sobre el desarrollo de la mecánica del lanzamiento libre haciendo énfasis en las insuficiencias elementales que tiene cada jugador, se debe entrenar el lanzamiento libre no solo en reposo o para la recuperación pero también el entrenamiento de la mecánica de ejecución teniendo una óptima realización de la técnica, además se debe enfocar el trabajo o entrenamiento físico para evitar un nivel de fatiga que consiga reducir la realización correcta de la técnica de ejecución del lanzamiento libre, ambos trabajos son como una unidad dialéctica para el desarrollo óptimo.

#### Principio de la especificidad del entrenamiento del lanzamiento libre

La especificidad del entrenamiento es muy importante y en el caso del lanzamiento libre su importancia es muy particular, ha que tener mucho en cuenta el nivel estrés que en ocasiones enfrentan los jugadores durante la ejecución del mismo, de allí que son muy objetivos los entrenamientos contextuales, sometidos la cierta presión o cumplimiento de tareas que debe implementarse con los





jugadores, enfrentándolos a situaciones análogas a las que podría enfrentar en la competición, ha que trabajar los aspectos intrínsecos y extrínsecos que del punto de vista psicológico y externo pueden influir en los resultados del lanzamiento libre.

- Ejercicios para el entrenamiento de la técnica del lanzamiento o tiro libre en jugadoras juveniles de baloncesto.

### Ejercicios para la estabilidad coordinativa y la concentración

Objetivo: Desarrollar la preparación óptima del jugador para la realización del lanzamiento libre, enfatizando en la concentración y la coordinación de sus movimientos.

❖ Ejemplos: (Fase de preparación previa para el lanzamiento libre)

1. Realizar ejercicios de respiración (Inspiración –Expiración) después de realizar diferentes acciones técnicas durante algunos segundos que permita controlar el nivel de excitación o activación del jugador antes de ir a la línea de lanzamiento libre.

2. Enfatizar en que el jugador siempre tenga una rutina optima y pensamientos positivos cuando sea a la línea de lanzamiento (dribblings, golpes al balón, palmadas en el cuerpo, etc).

3. Cerrar los ojos y hacer que el jugador visualice e imite la secuencia lógica de la técnica y de la mecánica del lanzamiento libre al aro. (Realizar la imitación del lanzamiento libre sin balón y a vista a eso del objetivo durante algunos segundos).

4. Colocarse siempre en el mismo punto de la línea de lanzamiento libre de la cual el jugador considera su posicionamiento ideal con a vista centrada en el objetivo (El Aro).

5. Delimitar la rutina adecuada construida por el jugador durante su preparación para el lanzamiento.



6. Realizar ejercicios auxiliares que aporten al desarrollo de una postura equilibrada en el jugador

7. Ejercicios destinados a la postura inicial preparatoria del jugador para realizar el lanzamiento (se puede utilizar balones medicinales o balones de diferentes tamaños).

(Fase de ejecución y seguimiento del lanzamiento libre).

1. De la postura preparatoria inicial extender de manera coordinada piernas y brazos, terminando con la flexión de la articulación de la muñeca. (Se puede realizar en parejas, a diferentes distancias del aro, hasta llegar a la distancia de lanzamiento de libre).

2. Enfatizar en el ángulo de salida, últimos dedos que hacen contacto con la bola lo cual da un efecto de rotación adecuado al balón.

3. Mantener el brazo levantado y seguimiento con a vista hasta que este toque el aro. (Se puede realizar en parejas, a diferentes distancias del aro, hasta llegar a la distancia de lanzamiento de libre).

4. Mantener la postura hasta el contacto de la bola con el aro.

➤ Ejercicios complementarios integradores (Técnico –Físico)

Objetivo:

Enfatizar en la eficiencia e efectividad del lanzamiento libre, teniendo en cuenta diferentes tareas y objetivos individuales propuesto, así como el control y cumplimiento de los mismos.

❖ Ejemplos

Ejercicios Disparos libre con objetivos individuales

1. Organizamos el equipo en parejas.



Cada jugador tiene que lanzar 10 lanzamientos libres. Un jugador lanza dos y luego descansa mientras lanza el otro. Luego vuelta a lanzar otros dos y así sucesivamente. Si realiza los 10 lanzamientos un jugador solo falló uno, no pasa nada, si tiene fallado pero aún ha que correr el doble de las pistas que fallos cometió (si fallo 2, corriera 4 pistas).

2. Idem al anterior, pero ahora quien no consiga anotar como minimo 9 de 10, comenzará de nuevo detrás correr el doble de pista que sus fallos.

3. Batir record personal de lanzamientos libres seguidos anotados. Todos los jugadores lanzan durante un tiempo limitado tratando de superar su mejor turno de lanzamientos libres anotados seguidos, su record personal. Cuando fallan paran de contar y comienzan una noticia cuenta. Llevar el control de ditos records y archivarlos.

4. Por cada jugador un objetivo de lanzamientos libre seguidos anotados, según sus posibilidades. Dos ejemplos:

- Meter en cada cesta 4 lanzamientos libre seguidos.
- Anotar dos lanzamientos libre y descansar mientras echa otro jugador. Luego volver a lanzar y anotar cuatro seguidos y descansar mientras echa otro. Y finalmente volver a lanzar y anotar seis seguidos y descansar mientras lanza otro.

5. Colocar uno cierto número de lanzamientos libres seguidos sin tocar el aro.

- Ejercicio: Competición de disparos libres por parejas

Organizamos el equipo en parejas.

1. Un jugador de la pareja lanza diez lanzamientos libres apuntando un punto por cesta y cinco si anota sin tocar el aro. El otro jugador tiene que anotar más puntos para ganar.



2. Idem, pero ahora gana el que más lanzamientos anota sin tocar el aro.

- Ejercicio. Competición de lanzamientos libres en grupos

Organizamos el equipo en grupos situados en dos colas como en el gráfico, teniendo solo un balón por cola.

Progresión del ejercicio.

1. Competición a 24 puntos. Los jugadores lanzan alternativamente apuntándose su equipo un punto cada vez que anotan un lanzamiento libre. La secuencia sería: el jugador 1 lanza al aro, luego lo hace 2, luego 1, luego 2. Ahora 3 y 4 hacen lo mismo. Si cuando lanzaron todos los jugadores hay empate, el primero que falta pierde, siempre que el otro anote, el equipo perdedora corre cuatro pistas.

2. Idem, pero ahora lo objetivo es anotar 22 lanzamientos de los 24 lanzamientos. Si no se consigue corren dos pistas y se comienza de nuevo.

3. Idem, pero ahora lo objetivo es anotar 12 cestas consecutivas sin fallos antes que el otro.

4. Idem, pero ahora los dos equipos echan 24 lanzamientos. Voluntad el equipo que menos lanzamientos fallo. El equipo perdedor corre el doble de pistas que fallos cometió.

➤ Ejercicios específicos contextualizados.

Objetivo: Ejecutar los lanzamientos libres partiendo de situaciones contextualizadas y de una concentración acorde a las características que se presentan durante los partidos.

❖ Ejemplos

- Ejercicio. Competición por equipos.

Organizamos el equipo en dos grupos situados cada un en las líneas de fondo del campo de juego.



Un jugador de un grupo va a la cesta contraria. Si anota los dos lanzamientos libres, el equipo contrario corre en sprint dos pistas. Si falla uno, su propio equipo corre dos pistas, si falla dos corre cuatro pista. Después del lanzamiento de ese jugador, un jugador del otra equipo va a la cesta contraria y hace cuan mismo o los dos equipos alternan los lanzamientos, se acaba cuando todos los jugadores hayan lanzado.

Detalle: los jugadores situados en la línea de fondo no podrán abandonar su área, pero podrán hablar o mover los brazos para distraer a los arrojadores.

- Ejercicio. Juego USA

Todos los jugadores en una única cola, con un único balón van lanzando lanzamientos libres de uno en uno cada vez que un jugador anota, va sumando al total acumulado que falla, se apuntan todos los disparos que se acumularon hasta ese momento que llegue a 15 queda eliminado. El último jugador que se quede gana y lo demás lo que se establezca.

Ejemplo de una secuencia: seis jugadores colocan su lanzamiento y la séptima falla. Éste se apunta seis puntos.

- Ejercicio. Echo KO

Todos los jugadores en una cola con un solo balón. Cada vez que un jugador anota un lanzamiento obliga al siguiente a anotar o queda eliminado. El último jugador que se quede ganas y los demás harán lo que se establezca.

### **Conclusiones**

Los fundamentos teóricos estudiados sustentan la importância que tiene el entrenamiento de la técnica de los lanzamientos y en lo específico la variante del lanzamiento libre en el contexto actual, pues



esta variante repercute de forma marcada en los resultados finales de los partidos, por eso requiere una atención priorizada en los entrenamientos.

2. Las insuficiencias fundamentales que presentó el entrenamiento de la técnica de los lanzamientos libres, estuvo enmarcada a partir de la carencia de una planificación adecuada de su entrenamiento, lo que contribuyó a que los jugadores no mostraran una concentración y mecánica de ejecución de lanzamiento óptima lo que incide en su efectividad.

3. Los aspectos elementales que sustentan la elaboración de la propuesta fueron los siguientes: a partir de una serie de principios, donde los diferentes ejercicios constituyen el núcleo central para poder evaluar el mejoramiento y efectividad del entrenamiento de la técnica del lanzamiento libre

### **Referencias bibliográficas**

- Asenjo, M. Á. O., Ruano, M. A. G., Saiz, S. J., & Calvo, A. L. (2015). Análisis del Drop en Baloncesto a Través del Estudio de los Tiros Libres. *Kronos: revista universitaria de la actividad física y el deporte*, 14(2), 2.
- Buceta, J.M. (1994). La intervención psicológica para la optimización del rendimiento deportivo. En Gil, J. y Delgado, M.A. (comps.) *Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte* (pp. 83-113). Madrid: Siglo Veintiuno.
- Colbeck, A. E. *Modern basketball: A fundamental analysis of skills and tactics*. London: Nicholas Kaye, 1958
- Gimeno, A. (1992). Los tiros libres. *Revista Clinic* No17 p-13
- Hernández-Davó, H., Urbán, T., Morón, H., Reina, R., & Moreno, F. J. (2014). Efecto de la Práctica Variable sobre la Precisión del Tiro Libre en Baloncesto en Jóvenes Jugadores. *Kronos*, 13(1).



Jimenez, C. (2000). Los tiros libres. Revista Clinic No 48 enero p-14

Jiménez-Torres, M. G., & López Gutiérrez, C. J. (2012). El acierto en el tiro libre en baloncesto: cómo influye el minuto de partido, el estado del marcador y ser equipo local o visitante. Cuadernos de Psicología del Deporte, 12(2), 25-38.

Jonhson, C. y Coppa, S. (2004): “Contraataque lateral”. Clinic: revista técnica de baloncesto. Año VI, N° 21, pp. 40-42.

Kalinine, L y Messina, E. (1999): “Desarrollo y técnica del contraataque”. Clinic: revista técnica de baloncesto. Año III, N° 10, pp.10-14.

Labrador, F. J. y Crespo, M. (1994). Intervención Psicológica para el control de la ansiedad en el deporte de competición. En Gil, J. y Delgado, M. A. (comps.) Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte (pp. 83-113). Madrid: Siglo Veintiuno.

Labrador, J. et al. (1995). Factores contextuales implicados en el lanzamiento de tiros libres en baloncesto. Revista de Psicología del Deporte, 7-8, 87-99.

Larumbe Zabala, E. (2001). Entrenamiento de variables psicológicas para los tiros libres. Revista de Psicología del Deporte, 10(1), 0089-97.

Rivarés Sánchez, Lorenzo (1996) La concentración en el tiro libre. Revista de Psicología del Deporte.No 6. 1997. Página 78

Sáez Rodríguez, G., Monroy Antón, A. J (2008). “La técnica del tiro libre en baloncesto desde el punto de vista de la biomecánica” Revista internacional de deportes colectivos. 2, 4-14

Vélez, D. C., & Rojas, J. (1997). Determinación de la incidencia del tiro libre en el resultado final a través del análisis estadístico. European Journal of Human Movement, (3), 177-186.

