



Original      Recibido: 15/04/2024 | Aceptado: 11/07/2024

## Ejercicios especiales para el tiro bajo el aro en movimiento

### Special exercises for the low shot the hoop in movement

Noelvis Alvarez García. Licenciada en Cultura Física. Máster en actividad física en la comunidad. Profesora Auxiliar. Universidad de Holguín. Holguín, Cuba. [[nagarcia@uho.edu.cu](mailto:nagarcia@uho.edu.cu)] 

Armando Pascual Andreu Causillo. Licenciado en Cultura Física. Máster en actividad física en la comunidad. Profesor Auxiliar. Universidad de Holguín. Holguín, Cuba. [[aandreu@uho.edu.cu](mailto:aandreu@uho.edu.cu)] 

Yailidis Carrión Ramírez. Licenciada en Cultura Física. Máster en Pedagogía del deporte la educación Física y la Recreación. Profesora Asistente. Universidad de Holguín. Holguín, Cuba [[ycañón@uho.edu.cu](mailto:ycañón@uho.edu.cu)] 

### Resumen

El tiro bajo el aro en movimiento después de pase forma parte del proceso de entrenamiento de los jugadores de Baloncesto y la ejecución técnica es uno de los eslabones fundamentales para el éxito de los futuros resultados, sin embargo en la actualidad se le da tratamiento limitado a este aspecto, por ello la presente investigación vabra la incidencia de la aplicación de ejercicios especiales para los cinco jugadores nuevo ingreso de la categoría 11–12 años del combinado deportivo Fernando de Dios Buñuel de Holguín. Se constataron las insuficiencias existentes en la preparación de este fundamento, relacionadas con la ejecución técnica, teniendo en cuenta el trabajo por el lado no diestro, en la revisión de los documentos efectuada se encuentran limitadas orientaciones para su tratamiento. En este sentido se utilizaron los métodos teóricos y empíricos, así como los matemático-estadísticos para su fundamentación y validación. La investigación realizada aporta como elementos novedosos las valoraciones acerca de la ejecución técnica de este tipo de tiro, así como los ejercicios especiales para mejorar el desempeño de los jugadores durante el proceso de entrenamiento y contribuir a elevar el rendimiento ofensivo de



estos; lo que constituye una valiosa herramienta para los entrenadores en aras de favorecer la preparación con vistas a logros superiores de estas categorías en el Baloncesto holguinero.

**Palabras clave:** Baloncesto; ejercicios especiales; tiro en movimiento; pase

## **Abstract**

The shot under the hoop in motion after passing is part of the training process of Basketball players and technical execution is one of the fundamental links for the success of future results, however currently it is given limited treatment to This aspect, therefore this research assesses the incidence of the application of special exercises for the five new players in the 11-12 year old category of the Fernando de Dios Buñuel sports team from Holguín. The existing deficiencies in the training of this foundation were confirmed, related to the technical execution, taking into account the work on the non-skilled side; in the review of the documents carried out, limited guidelines for its treatment were found. In this sense, theoretical and empirical methods were used, as well as mathematical-statistical methods for its foundation and validation. The research carried out provides as novel elements the assessments about the technical execution of this type of shot, as well as the special exercises to improve the performance of the players during the training process and contribute to raising their offensive performance; which constitutes a valuable tool for coaches in order to promote preparation with a view to superior achievements in these categories in Holguín Basketball.

**Keywords:** Basketball; special exercises; moving shot; pass

## **Introducción**

La sociedad cubana está muy relacionada con la esfera deportiva, en la que desde hace varios años se ha incluido, poco a poco, la participación en distintas disciplinas y aún en la actualidad continúan incluyéndose.



Ejemplo de este compromiso se refleja en los resultados obtenidos a nivel nacional e internacional, tanto en deportes individuales como colectivos, estos logros son producto de un sistema de trabajo, la llamada pirámide de participación deportiva, que lleva al futuro deportista desde la base, encargada de descubrirlo e iniciarlo en el duro campo del entrenamiento deportivo, hasta la élite.

En este proceso de preparación se alcanza una alta maestría y especialización, con el perfeccionamiento de los planes de entrenamiento, la aplicación cada vez más profunda de la ciencia y la técnica, así como al aumento de las exigencias por la introducción de nuevas reglas, que dinamizan el deporte. Esta es una de las características por la que es reconocido el baloncesto contemporáneo.

El Baloncesto, al igual que otros deportes hoy en día, es practicado por ambos sexos. Cuenta con varias posiciones de juego: defensas, delanteros y centros, que en situaciones concretas de juego, se desarrollan tanto dentro como fuera del perímetro; por lo que se necesita de jugadores fuertes, rápidos para correr el contraataque, buenos reboteadores ofensivos y defensivos, así como habilidosos a la hora de atacar hasta bajo el aro en cualquier situación de uno contra uno

El baloncesto no es como la matemática sino como la música. El objetivo es conseguir algo armónico, el equipo y los jugadores buscan y reconocen este objetivo desde el principio. Messina (2012)

Por otra parte Fessia, citado por Hernández (2022) plantea que este es un deporte abierto, de situaciones, acíclico, que se caracteriza por el gran número de cambios en su dinámica de juego, con variables inciertas y una estructura de rendimiento diversificada y alto nivel de complejidad.

Esta disciplina deportiva se encuentra en constante auge y perfeccionamiento, por lo que, a medida que avanza el análisis de los resultados de la actividad deportiva, se adquiere un carácter científico, que permite sobre bases firmes, detectar los errores y superarlos.



Superarlos exige una mayor entrega por parte de entrenadores y jugadores para alcanzar los objetivos propuestos, los principales recursos de este juego lo constituyen los movimientos naturales: marcha, saltos, carreras y lanzamientos; por lo que el más dinámico y creativo de los deportes requiere un gran nivel de destreza, coordinación y habilidades técnicas, en la ejecución de las acciones.

La técnica ha sido definida por varios autores, según la Real Academia Española y Asociación de Academias de la Lengua Española (2014):

Técnica es el conjunto de procedimientos, reglas, normas, acciones y protocolos que tiene como objetivo obtener un resultado determinado y efectivo, ya sea en el campo de la informática, las ciencias, el arte, el deporte, la educación o en cualquier otra actividad.

A su vez, Ozolin (1988) define la técnica como el modo más racional y efectivo posible de realización de ejercicios, concepto con el que se coincide en esta investigación, pues el objetivo principal es economizar movimientos y esfuerzos.

Por lo que la ejecución apropiada de las acciones está enmarcada en la preparación técnica y según Kirkov(1981) esta es una de las direcciones obligatorias dentro de la preparación deportiva del baloncestista; así como el dominio multilateral de la técnica es uno de los momentos más importantes y el que asegura una alta maestría deportiva.

Para que el baloncestista actúe exitosamente en los juegos es necesario en primer lugar prestar atención al dominio de la técnica más moderna. El nivel de preparación técnica determina la posibilidad de las acciones técnico-tácticas conjuntas, el conteo final se realiza con la ayuda de determinados elementos del juego.



La técnica más moderna es muy variada. El verdadero maestro del baloncesto, que posee un rico arsenal de elementos técnicos, en cada caso utiliza, precisamente aquellos medios que resultan ventajosos en una situación dada, tiene un carácter dinámico; esto se demuestra en la ejecución de la mayoría de los elementos a gran velocidad, a un alto ritmo, inesperadamente y sin ninguna dificultad. Son varios los elementos que se realizan durante un partido, ejemplo de ellos están: pases, recepciones, amagos, rebotes y tiros, entre otros.

El dominio por parte de los jugadores de los tiros es objetivo primordial de los entrenadores, y para ello desempeñan una ardua tarea en formarlos, ya que según Wissle (2005): "Los grandes tiradores no nacen, se hacen"

El tiro al aro es el fundamento para el que trabajan todos los demás, pues constituye el 50% del objetivo propuesto, que es encestar el balón y para ello hay que lanzarlo. Es una necesidad lograr que estos presenten la máxima transferencia a la situación y dinámica del juego.

Estas características propician un creciente reconocimiento e impacto social que justifican la constante formación y desarrollo de los jugadores, así como el perfeccionamiento dirigido a todas las direcciones del proceso de entrenamiento, pues cada una de ellas cumplen con una función, que al juntarlas, cumplimentan la preparación multilateral del deportista y garantizan un óptimo desempeño durante un partido.

El empleo eficaz de las habilidades de un baloncestista se evidencia cuando se interrelaciona de manera apropiada con sus compañeros de equipo, estas forman parte de la preparación técnica, que es obligatoria dentro del proceso de preparación y consta de gran variedad de fundamentos que se realizan, tanto a la defensiva como a la ofensiva; dentro de esta última se encuentran: pases, recepciones, amagos, rebotes y tiros entre otros.



El tiro al aro es el fundamento para el que trabajan todos los demás, pues constituye el 50% del objetivo propuesto, que es encestar el balón y para ello hay que lanzarlo (De la Paz (1985). Es necesario que estos presenten la máxima transferencia a la situación y dinámica del juego.

Por lo que se debe prestar especial atención en la preparación de los diferentes tipos de tiros que se utilizan durante el juego de baloncesto, entre los que se encuentran: con dos manos, básico, libre, en suspensión y en movimiento bajo el cesto. Este último se ejecuta tanto después de drible, como después de pase, siguiendo el desplazamiento continuo del baloncestista y se lanza el balón lo más próximo posible al aro, por lo que existe una mayor posibilidad de encestar o buscar la falta técnica en intento de tiro.

Es uno de los tiros habituales en categorías iniciales y según manifiesta Antón (1989) “la edad escolar va a representar un buen período de aprendizaje que no se puede perder”. De ahí la necesidad de realizar una correcta enseñanza, pues estas edades constituyen la base del aprendizaje en el deporte y ejecutar la técnica de la forma más apropiada posible, garantiza un óptimo desempeño de los baloncestistas y su contribución para cumplimentar el objetivo propuesto.

El tiro al aro ha sido abordado por diferentes autores, entre los que se destacan:

Ochandarena (2023) elaboró un complejo de ejercicios específicos para entrenar la técnica del tiro libre en el Baloncesto para el equipo juvenil femenino de Pinar del Río, en el que se tuvo en cuenta la dosificación, edad y sexo.

Morales (2022) realizó un análisis biomecánico del tiro bajo el aro en movimiento después de drible en la selección infantil de baloncesto del Colegio Balandra. Guayaquil. Ecuador.

Por otro lado Valls (2020), realizó ejercicios especiales para el tiro bajo el aro en movimiento después de drible en el Baloncesto pioneril del combinado deportivo Marcané del municipio Cueto, provincia Holguín.

Peguro (2019), ejercicios combinados para potenciar la mecánica de ejecución del tiro de media distancia



en el Baloncesto pioneril del combinado deportivo Fernando de Dios Buñuel de Holguín.

En este sentido se realiza una revisión bibliográfica, en la que se pudo constatar que en el Programa integral de preparación del deportista es insuficiente el tratamiento que se le brinda al trabajo de la ejecución técnica de los tiros bajo el aro en movimiento después de pase en la categoría 11-12 años, por lo que se hace necesario ampliar el margen de trabajo, haciendo énfasis en apoyar la preparación de los baloncestistas en este aspecto.

En observaciones realizadas a los entrenamientos y juegos de control de dicha selección, se evidenciaron algunas deficiencias en la ejecución de diferentes elementos técnicos, dentro de los que se encuentra el tiro bajo el aro en movimiento después de pase, en los baloncestistas nuevo ingreso en la categoría mencionada.

Por todo lo antes expuesto se declara en la investigación el siguiente objetivo: elaborar ejercicios especiales que potencien la ejecución técnica del tiro bajo el aro en movimiento después de pase en los baloncestistas nuevo ingreso, categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Fernando de Dios Buñuel municipio Holguín.

### **Materiales y métodos**

Para la realización de este trabajo se escogió como población los 12 baloncestistas del equipo masculino categoría 11-12 años y de ellos una muestra intencional de los cinco nuevo ingreso, pertenecientes al Combinado Deportivo Fernando de Dios Buñuel de Holguín.

Se observaron un total de 11 sesiones de entrenamiento y cinco juegos de control, con el consentimiento de los entrenadores, jugadores y directivos del deporte en la provincia y el objetivo de verificar la ejecución técnica del tiro bajo el aro en movimiento después de pase, sobre la base de nueve indicadores relacionados con este fundamento desde su inicio hasta su culminación; estos son:



- 1) Vista hacia el aro.
- 2) Posición y orientación del brazo antes del tiro (ángulo entre el brazo y antebrazo).
- 3) Posición del brazo (después que suelte el balón).
- 4) Movimiento final de la mano que lanza (según el lado por donde tira).
- 5) Direccionalización con la yema de los dedos (del medio e índice).
- 6) Coordinación de piernas y brazos. (según el lado por donde tira).
- 7) Movimiento de péndulo (según el lado por donde tira).
- 8) Amplitud de los movimientos.
- 9) Fluidez de los movimientos.

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

Se establecieron los ejercicios a aplicar en correspondencia con los errores detectados en la muestra y se pusieron en práctica en un período de tres meses. Para su aplicación se realizaron ejercicios preparatorios relacionados con la coordinación y la técnica del fundamento estudiado, en los que se utilizaron las líneas del terreno, algunos medios auxiliares para ponerlos en práctica, trabajo de pies, además diferentes tipos de amagos, sin y con balón, se hará énfasis en el lado no diestro de cada jugador.

Se realizaron en la parte principal de la unidad de entrenamiento y se puso como tarea en cada juego efectuado en el mismo. Con una frecuencia de tres veces por semana. En el período preparatorio, en la preparación general. Se ejecutó el test pedagógico previsto en el Programa integral de preparación del deportista, para este fundamento, que consiste en realizarlo 10 veces de manera continua, cinco repeticiones por cada lateral; antes y después de realizar la batería de ejercicios, compuesta por un total de nueve, en los que se utilizaron: balones, silbato, obstáculos, cronómetro y el terreno de juego.



Para cumplimentar la presente investigación se utilizaron varios métodos; dentro de los más significativos del nivel teórico: analítico-sintético, inductivo-deductivo; del nivel empírico: observación y matemático-estadísticos: cálculo porcentual; estos permitieron realizar un estudio acerca de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el trabajo de la ejecución técnica en los fundamentos del Baloncesto, efectuar un balance de los resultados de la muestra en este sentido y facilitaron procesar e interpretar los datos empíricos, su significación e incidencia en los resultados actuales.

Para la realización de los ejercicios se tuvo en cuenta que en el objetivo de cada uno se le diera tratamiento a las dificultades observadas durante el diagnóstico, para poder incidir en estas hasta lograr disminuirlas o erradicarlas, para ello se relacionan a continuación tres de los nueve ejercicios:

1) Nombre: tiro bajo el aro en movimiento por la línea de fondo

Objetivo: que los jugadores sean capaces de realizar el tiro al aro en movimiento después de pase por la línea de fondo, haciendo énfasis en el movimiento final de la mano que lanza (según el lado por donde tira)

Materiales: balones, silbato, cronómetro y obstáculos.

Organización: dos hileras, en la línea media de la cancha, A cerca de la línea lateral y B en el centro, de frente a uno de los aros, el primer jugador de A con balón.

Desarrollo: el jugador con balón de la hilera (A) saldrá en drible hasta el obstáculo ubicado en el centro de la zona de restricción, simultáneamente el primero de (B) se desplaza hasta el obstáculo frente a ella, fuera de la línea de tres, recibirá pase de (A), va en drible hasta el centro de la zona de restricción a su vez (A) se desplazará hasta bordear el obstáculo ubicado en el lateral izquierdo de la línea de tres, recibe pase,



realiza la coordinación de piernas y brazos y tira bajo el aro en movimiento, en paralelo con la línea de fondo, (B) coge rebote y se incorporan al final de la hilera contraria de donde salieron.

Dosificación: cinco repeticiones por cada lateral.

Variante: realizar el mismo ejercicio, pero A devuelve el balón a B para que este tire.

## 2) Nombre: tiro con péndulo

Objetivo: que los jugadores sean capaces de realizar el tiro bajo el aro en movimiento después de pase haciendo énfasis en el movimiento de péndulo del lateral por donde tira.

Materiales: balón, silbato, cronómetro y obstáculos.

Organización: dos hileras todo terreno, (A) por el centro de la cancha y (B) por el lateral izquierdo, frente a esta se ubicarán seis obstáculos.

Desarrollo: los dos primeros jugadores de cada hilera (A y B), A con balón desde la posición de triple amenaza sale en drible por el centro del terreno, B se desplaza hacia el frente, bordea los obstáculos, recibe y pasa en movimiento, hasta llegar a la esquina izquierda de la línea de tiros libres, A le realiza un pase a B quien tira bajo el aro en movimiento, A coge el rebote, sale en drible y ambos se incorporan en la formación contraria.

Dosificación: cinco repeticiones por cada lateral

Variante: cuando A llega a la esquina de tiros libres entra al aro en movimiento, después de recibir pase indirecto de B.

## 3) Nombre: sigue el balón al tirar

Objetivo: que los jugadores sean capaces de realizar el tiro bajo el aro en movimiento después de pase, haciendo énfasis en la posición final del brazo que lanza.

Materiales: balón, silbato, cronómetro y obstáculos



Organización: tres hileras en la línea final, A en el centro, B y C a cada uno de sus lados, próximas a las líneas laterales del terreno; estas con cuatro obstáculos al frente.

Desarrollo: el primer jugador de cada hilera lateral (B y C) se desplaza entre los obstáculos ubicados frente a su formación, (A) con balón desde la posición de triple amenaza sale en drible en dirección a la línea central, debe pasar al menos una vez a cada jugador a su lateral (B y C), estos al recibir, deben devolver el pase en movimiento. Al llegar al último obstáculo, le darán la vuelta, cortan por detrás del balón y se desplazan hacia el aro, para recibir pase y tirar en movimiento, por el lateral contrario al que salió. (A) coge el rebote y se incorporan en la misma formación.

Dosificación: cinco repeticiones por tríos.

Variante: doblar el pase para que tire uno de sus compañeros bajo el aro en movimiento.

**Tabla. 1 Resultados del pre test por jugadores**

Fuente: elaboración propia. Leyenda: Jg – Número de los Jugadores, Ev-Evaluación. Dr-Derecha, Iz-Izquierda, B–Bien, R–Regular, M–Mal, Tt-Total

Jg	4			7			10			11			12		
Ev	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M
<b>D</b>	2	2	1	2	1	2	1	1	3	2	3	-	2	2	1
<b>I</b>	1	3	1	1	1	3	-	2	3	1	2	2	1	1	3
<b>T</b>	3	<b>5</b>	2	3	2	<b>5</b>	1	3	<b>6</b>	3	<b>5</b>	2	3	3	<b>4</b>

Al analizar los resultados obtenidos por los jugadores en el pre test, se pudo constatar que en la categoría de R solo se encuentran de ellos, que representa el 40 %, debido a que demostraron dificultades en los diferentes indicadores evaluados, los restantes se encuentran en la categoría de M, para un 60 % porque en la ejecución técnica de este fundamento presentaron muchas limitaciones con relación a los indicadores evaluados

**Tabla. 2 Resumen de los valores generales por indicadores del pre test**



Ejercicios especiales para el tiro bajo el aro en movimiento

Fuente: elaboración propia. Leyenda: Ev-Evaluación. B-Bien, R-Regular, M-Mal, T-Total, %-Por ciento D-Derecha, I-Izquierda

Ev	B		R		M	
	T	%	T	%	T	%
<b>D</b>	52	57.1	69	55.6	104	44.2
<b>I</b>	39	42.8	55	44.3	131	55.7
<b>T</b>	91	100	124	100	<b>235</b>	100

En sentido general, en los indicadores evaluados se constató el predominio de la categoría M, ya que los jugadores muestran muchas deficiencias en la ejecución técnica de los diferentes intentos realizados; al analizar la incidencia según el lateral por el que se realiza la acción, se demuestra que las mayores dificultades presentadas son por el lateral no diestro, por lo que se debe potenciar el trabajo de la ejecución técnica de este fundamento en todas sus fases y por el lateral de mayores deficiencias

Tabla.3 Resultados del post test por jugadores

Fuente: elaboración propia. Leyenda: Jg-Número de los Jugadores, Ev-Evaluación. D-Derecha, I-Izquierda, B-Bien, R-Regular, M-Mal, T-Total

Jg	4			7			10			11			12		
Ev	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M
<b>D</b>	5	-	-	4	1	-	3	1	1	4	1	-	4	1	-
<b>I</b>	4	1	-	2	2	1	3	1	1	4	1	-	3	2	-
<b>T</b>	<b>9</b>	1	-	6	3	1	6	2	2	<b>8</b>	2	-	7	3	-

Al analizar los resultados obtenidos por los jugadores en el pos test, se pudo comprobar que en la categoría de B se encuentran dos de ellos, que representa el 40 %, en la de R se encuentran los tres restantes, que representa el 60 %, esto es porque demostraron aún algunas dificultades en los diferentes indicadores evaluados, por lo que en sentido general se muestran avances positivos en el desempeño de los baloncestistas investigados



Tabla 4. Resumen de los valores generales por indicadores del pos test

Fuente: elaboración propia. Leyenda: Ev-Evaluación. B-Bien, R-Regular, M-Mal, T-Total, %-Porciento D-Derecha, I-Izquierda

Ev	B		R		M	
	T	%	T	%	T	%
D	108	54	63	53	54	41.2
I	92	46	56	47	77	58.8
T	200	100	119	100	131	100

Al analizar los resultados del postest se constata que en los nueve indicadores evaluados, se obtiene un incremento de la cantidad de intentos evaluados en la categoría de B, porque los jugadores lo realizaron de la manera más adecuada, con la menor cantidad de errores posibles, lo que trae consigo la mejoría de la ejecución técnica del tiro bajo el aro en movimiento después de pase.

Al comparar los resultados de los jugadores entre el pre-test y post-test, se constató que aunque se lograron disminuir las dificultades existentes en la ejecución técnica del tiro bajo el aro en movimiento después de pase, aún se cometen errores durante su realización, por lo que con el trabajo supervisado, planificado, dirigido y constante se pueden superar las deficiencias detectadas en los baloncestistas.

Al realizar el análisis de los resultados por indicadores entre el pre test y pos test se demostró la influencia positiva ejercida por los ejercicios especiales aplicados en la muestra investigada; pues existió un incremento de los intentos evaluados de Bien en cada uno de los indicadores observados, contribuyendo así a potenciar la correcta ejecución técnica en el tiro bajo el aro en movimiento después de pase en la muestra investigada.

## Conclusiones



El estudio de los fundamentos teóricos relacionados con el tema objeto de investigación, evidenció insuficiencias relacionadas con el tratamiento que se le da a la ejecución técnica para realizar el tiro bajo el aro en movimiento después de pase por ambos laterales, en los baloncestistas de Holguín.

En los resultados alcanzados por los baloncestistas en el pre test se demostró que la mayoría, presentan dificultades en la ejecución técnica del tiro bajo el aro en movimiento después de pase, por ambos lados, aspecto que se revierte de manera favorable en el post test, apreciando una notable mejoría en los resultados.

### **Referencias Bibliográficas**

Antón J.L (1989) *El entrenamiento deportivo en la edad escolar*. Junta de Andalucía (Colección Unisport).  
Málaga. España

De la Paz, P.L (1985). *Baloncesto La Ofensiva*. La Habana. Cuba. Editorial Pueblo y Educación.

Hernández, J.M (2022) Alternativa para el mejoramiento de la efectividad en la transición defensiva después de tiro fallado en el Baloncesto en edades formativas. *Revista Olimpia*. 19 (2)

Kirkov, D.V. (1981) *Manual de Baloncesto*. Ciudad de La Habana, Cuba. Editorial  
Pueblo y Educación

Messina E. (2012). Metodología de trabajo 2. El entrenamiento, Fundamentos, responsabilidad del jugador

Morales E.S, (2022) Análisis biomecánico del tiro bajo el aro en movimiento después de drible en la selección infantil de baloncesto del Colegio Balandra. Guayaquil. Ecuador Recuperado en <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/62386>

Ochandarena A (2023) Complejo de ejercicios específicos para entrenar la técnica del tiro libre en



Baloncesto. Revista Olimpia. 20 (1)

Ozolin (1988) *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. Ciudad de la Habana. Cuba.

Ministerio de cultura. Editorial Científico-Técnica

Peguero L. (2019) Ejercicios combinados para el tiro de media distancia. Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física. Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física y Deportes

Real Academia Española y Asociación de Academias de la Lengua Española (2014). «[técnico, ca](#)».

Diccionario de la lengua española (23.<sup>a</sup> edición). Madrid: Espasa. [ISBN 978-84-670-4189-7](#).

Consultado el 26 de octubre de 2021.

Valls S.(2020) Ejercicios especiales para el tiro en movimiento. Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física. Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física y Deportes

Wissel, H. (2005) Baloncesto, Aprender y progresar. Paidotribo, Barcelona. P.34

