

**1^{RA} CONFERENCIA ONLINE DE CIENCIAS
APLICADAS AL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO
COCAR 2020**

TÍTULO

**EVALUACIÓN DEL TIRO LIBRE Y ESTUDIO DE
CONTRARIO EN EL BALONCESTO CUBANO.**

Autores MSc Juan Carlos Betancourt González. arianesv@infomed.cu.co
Profesor UCCFD, Miembro de la Federación Cubana de Baloncesto y Comisión Técnica.

MSc José Francisco Estradé Martínez. yolanda.valdez@inder.gob.cu
Profesor UCCFD, Miembro de la Comisión Técnica Nacional.

Lic. Romelio Díaz Silva. romelioids@uccfd.co.cu
Profesor UCCFD, Miembro de la Comisión Técnica Nacional.

MSc Dalia Henry Hernández. dalia.henry@inder.gob.cu
Presidenta de la Federación Cubana de Baloncesto y Comisionada Nacional.

AÑO 2020

RESUMEN

Un equipo que cuente con una buena efectividad en los tiros de media distancia, 3 puntos y tiros libres puede jugar desde el punto de vista técnico-táctico con mayor aplomo dentro del juego. El tiro libre se ha convertido en un aspecto de gran importancia para directores técnicos en la actualidad ya que su efectividad define en la mayoría de los partidos. Nuestra problemática está encaminada a insuficiencias en el proceso de evaluación y estudio del contrario en los equipos de Alto Rendimiento del Baloncesto Cubano. Nuestro problema científico es: ¿Cómo establecer una evaluación y estudio del contrario a partir de acciones que anteceden en la ejecución del tiro libre de los equipos de alto rendimiento del baloncesto cubano y sus oponentes? El trabajo tiene como objetivo, Evaluar y estudiar al contrario a partir de acciones que anteceden en la ejecución del tiro libre de los equipos de alto rendimiento del Baloncesto cubano y sus oponentes. Los métodos aplicados fueron el análisis –síntesis y la observación estructurada principal recurso en nuestro trabajo. La investigación nos permitió validar un protocolo de observación con indicadores del juego y a través del método principal nos da elementos para comparar resultados de equipos de alto rendimiento, selecciones nacionales en unos de los lanzamientos más importante como es el tiro libre con una fragmentación detallada de acciones que lo anteceden y evaluando los intentos en cada cuarto del juego.

Palabras clave: Evaluación, estudio de contrario y la acción que antecede el tiro libre.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el baloncesto a nivel mundial goza de una popularidad que le sitúa entre los tres deportes que más practicantes y aficionados posee en todos los niveles y en todas las edades, incluso para aquellas personas que por algún accidente o defecto congénito han perdido algunas de sus funciones motoras.

Es un deporte variable de cooperación y oposición, donde el objetivo fundamental del juego es introducir el balón en la canasta, para dicho fin los jugadores se valen de todo un arsenal de elementos técnico-tácticos ofensivos que intercambian constantemente durante el juego los roles ofensivo y defensivo, determinados por supuesto por la posesión o no del balón, practicado por ambos sexos y en la actualidad tiene afiliadas 215 Federaciones Nacionales.

Se juega 4 cuartos de 10 minutos cada uno y divididos en 2 periodos de juego. En los últimos años ha evolucionado desde el punto de vista técnico-táctico y reglamentario, esto ha influido sin dudas en las demandas físicas y en las características morfofuncionales de los jugadores.

Según **Pedro Luis de la Paz (2005)**, “el tiro al aro es el único elemento técnico ofensivo que permite cumplir el 50% del objetivo propuesto en el juego, que es anotar en el aro contrario, y, en dependencia, todos los demás elementos técnicos o de jugadas practicas deben responder a este fin”.

Hall Wissel (2000) en su libro **Aprender y Progresar** cita: “lanzar es la técnica más importante en baloncesto. Las técnicas fundamentales de pasar y driblar pueden incrementar las oportunidades para lanzar, pero en cualquier caso será necesario lanzar con corrección.

Un equipo que cuente con buenos tiradores puede jugar confiadamente, aunque cada jugador debe, antes de tirar al aro, analizar si hay otro jugador mejor ubicado, si el tiro puede o no ser obstaculizado, si está asegurado el rebote, otros”.

MATERIALES Y MÉTODOS

La observación se realiza a través de 3 vías, la primera, directa en la competencia cuando se realiza a los torneos de nuestra Liga Nacional (TNA-LSB), la segunda, cuando son partidos de nuestra Liga Nacional y se filman a través de una cámara de video y después son observados y analizados a través de una computadora y la tercera, la observación a través de grabaciones, cuando son partidos internacionales de nuestras Selecciones Nacionales que la Comisión Nacional nos brindan como miembros de la Comisión Técnica para desarrollar estos trabajos con el objetivo de perfeccionar y mejorar el baloncesto cubano.

Se utilizó como materiales la planilla de observación (**Anexo 1**) elaborada por el autor sometida a criterios de especialista por entrenadores y profesores universitario de la rama del deporte con vasta experiencia en el deporte de las cestas.

Primeramente, se dividió la planilla de observación en los 4 cuartos establecido por el reglamento. Se establecieron 5 indicadores para el cobro de las penalidades a partir de las acciones previas dentro de un partido para ir a la línea de tiro libre y ejecutar la cantidad de lanzamientos en dependencia de la penalidad.

Los indicadores para evaluar el tiro libre a partir de las acciones que anteceden son: **el primero**, cuando un jugador realiza una penetración con tiro debajo del aro y recibe falta y va a la línea de tiros, **segundo**, cuando el atleta recibe falta en una acción de tiros de media distancia o 3 puntos, **tercero**, el jugador agarra rebote ofensivo y tira debajo del aro y le cometen foul, **cuarto**, falta a un atleta después de una acción de contraataque y **quinto**, el cobro de tiro libres por 4 falta colectiva del equipo contrario, faltas técnicas y antideportivas) a partir de estos indicadores analizamos individualmente y por colectivo con detenimiento los por cientos de efectividad en cada uno de los intentos, primero, segundo o tercero

(Anexo 1) PLANILLA DE RECOGIDA DEL COMPORTAMIENTO DEL TIRO LIBRE CON LA ACCIÓN QUE ANTECEDE.

Equipo Observado: _____ vs Equipo _____

Periodo	Primer cuarto												Segundo cuarto											
	Indicadores.	Penetrac. Tiro D Aro		Tiros				+4 faltas Cobro Técnico.	Rebote ofensivo		Contra Ataque		Penetrac. Tiro D Aro	Tiros				+4 faltas Cobro Técnico.	Rebote ofensivo		Contra Ataque			
				Media Distan.	Larga Dista.	Media Distan.	Larga Dista.							Media Distan.	Larga Dista.									
Intentos Jugadores	1 ^{er}	2 ^{do}	1 ^{er}	2 ^{do}	1 ^{er}	2 ^{do}	1 ^{er}	2 ^{do}	1 ^{er}	2 ^{do}	1 ^{er}	2 ^{do}	1 ^{er}	2 ^{do}	1 ^{er}	2 ^{do}	1 ^{er}	2 ^{do}	1 ^{er}	2 ^{do}	1 ^{er}	2 ^{do}		
4																								
5																								
Totales	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A
%																								
Periodo	Tercer Cuarto												Cuarto Cuarto											
	Indicadores.	Penetrac. Tiro D Aro		Tiros				+4 faltas Cobro Técnico.	Rebote ofensivo		Contra Ataque		Penetrac. Tiro D Aro	Tiros				+4 faltas Cobro Técnico.	Rebote ofensivo		Contra Ataque			
				Media Distan.	Larga Dista.	Media Distan.	Larga Dista.							Media Distan.	Larga Dista.									
Intentos Jugadores	1 ^{er}	2 ^{do}	1 ^{er}	2 ^{do}	1 ^{er}	2 ^{do}	1 ^{er}	2 ^{do}	1 ^{er}	2 ^{do}	1 ^{er}	2 ^{do}	1 ^{er}	2 ^{do}	1 ^{er}	2 ^{do}	1 ^{er}	2 ^{do}	1 ^{er}	2 ^{do}	1 ^{er}	2 ^{do}		
6																								
Totales	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A
%																								

Leyenda

1^{er} Primer Intento 2^{do}: Segundo Intento I: Tiros libre intentados A: Tiros libre anotados

Forma de registrar cada intento de tiro libre en el indicador: si anota un signo positivo si falla un signo negativo.

Esta evaluación del tiro libre nos permite analizar de forma detalla como es el comportamiento de nuestro equipo y del contario en este importante lanzamiento.

Desarrollo

Análisis detallado de los aportes

Se han estudiado varios equipos para validar la Evaluación y Estudio de Contrario referente al Tiro Libre con la acción que antecede el lanzamiento.

Primera muestra de 6 partidos del Equipo Capitalinos en la LSB temporada 2018-2019.

Resultados

Analizamos el indicador de Tiro Libre por cada intento después que un jugador recibe falta en una acción de penetración con tiro debajo del aro.

PRIMER INTENTO			SEGUNDO INTENTO			TOTALES		
I	A	%	I	A	%	I	A	%
46	15	32	45	26	57	91	41	45

I: Intentados A: Anotados % por ciento de tiro

Los resultados en este indicador de forma general y por intento son negativos ya que en ninguna medición los porcentos de efectividad están por encima entre el 75- 80 % evaluación positiva para este lanzamiento teniendo en cuenta que no hay oposición.

Analizamos el indicador de Tiro Libre por cada intento después que un jugador va a la línea de tiro por acumulación de 4 faltas colectivas o faltas técnicas al contrario.

PRIMER INTENTO			SEGUNDO INTENTO			TOTALES		
I	A	%	I	A	%	I	A	%
15	10	67	15	15	100	30	25	83

El resultado de este indicador de forma general fue positivo, pero se mantiene el primer intento con porcentos muy bajo, ese resultado puede ser multifactorial, en entrevistas realizadas a los atletas plantean falta de concentración a la hora de realizar el primer intento, se apuran los hacen en los

primeros 3 segundos y tienen hasta 5 segundos por reglamento que le permite una mayor recuperación después de un trabajo físico, técnico-táctico exigente.

El resto de los indicadores no tuvieron mucha incidencia dentro de la observación esto está relacionado con la filosofía de juego de atacar más al aro y no realizar tiros de media y larga distancia a partir de los deficientes porcentos de efectividad del equipo.

Podemos concluir que el indicador que tuvo mayor participación y menos porcentos de efectividad fue el de tiro libre antecedido por una penetración al aro.

Segunda muestra de 1 partidos del Equipo Nacional Masculino en la Clasificación por Ventana al campeonato Mundial 2019.

Resultados

Analizamos el indicador de Tiro Libre por cada intento después que un jugador recibe falta en una acción de penetración con tiro debajo del aro.

PRIMER INTENTO			SEGUNDO INTENTO			TOTALES		
I	A	%	I	A	%	I	A	%
7	4	57	6	3	50	13	7	54

En este indicador los porcentos de efectividad están muy por debajo de los objetivos de la Dirección técnica que son por encima del 75% y el segundo intento presenta mayor deficiencia que le permite al contrario salir de contraataque con mayor facilidad.

Analizamos el indicador de Tiro Libre por cada intento después que un jugador va a la línea de tiro por acumulación de 4 faltas colectivas o faltas técnicas, al contrario.

PRIMER INTENTO			SEGUNDO INTENTO			TOTALES		
I	A	%	I	A	%	I	A	%
1	1	100	1	1	100	2	2	100

A partir de la observación de este indicador de Tiro Libre podemos plantear que el resultado fue positivo al tirar para un 100%.

Analizamos el indicador de Tiro Libre por cada intento después que un jugador recibe falta posterior de un contraataque

PRIMER INTENTO			SEGUNDO INTENTO			TOTALES		
I	A	%	I	A	%	I	A	%
1	0	0	1	0	0	2	0	0

La evaluación del tiro libre antecedido por un contraataque tuvo los resultados más negativos en este indicador del equipo nacional cubano. Las causas pueden ser varias, pero nos inclinamos por la concentración a la hora de hacer el lanzamiento, poco tiempo de preparación, tiran entre 2-3 segundos, cuando el reglamento tiene concebido 5 segundos para cada tiro. No somos de la opinión que puede ser un factor físico ya que los resultados del test físico mostraban una preparación muy positiva en esta dirección del entrenamiento deportivo.

Respecto a los tiros libres antecedidos por tiros de media y larga distancia no se dieron en esta observación, las causas están enmarcadas en un trabajo de scouting al equipo cubano sobre la efectividad de los tiros exteriores y en este caso la defensa no ejerce una presión sobre los tiradores.

Realizamos el Estudio de Contrario al equipo México para establecer comparaciones con la Selección Nacional Cubana.

Resultados

Analizamos el indicador de Tiro Libre por cada intento después que un jugador recibe falta en una acción de penetración con tiro debajo del aro.

PRIMER INTENTO			SEGUNDO INTENTO			TOTALES		
I	A	%	I	A	%	I	A	%
1	1	100	1	1	100	2	2	100

Analizamos el indicador de Tiro Libre por cada intento después que un jugador va a la línea de tiro por acumulación de 4 faltas colectivas o faltas técnicas al contrario.

PRIMER INTENTO			SEGUNDO INTENTO			TOTALES		
I	A	%	I	A	%	I	A	%
2	2	100	1	1	100	3	3	100

Analizamos el indicador de Tiro Libre por cada intento después que un jugador recibe falta posterior de un contraataque.

PRIMER INTENTO			SEGUNDO INTENTO			TOTALES		
I	A	%	I	A	%	I	A	%
3	2	67	3	3	100	6	5	83

En todos los indicadores evaluados del Tiro libre el Equipo Nacional de mexicano logro mejores porcentos de efectividad que el nuestro influyendo de forma positiva en la victoria del equipo azteca sobre nuestra Selección Nacional. Destacar el primer indicador de Tiro Libre después de penetración y tiro debajo de aro, donde solamente el equipo mexicano cobró 2 lanzamientos de forma magistral, mostrando poca agresividad y deficiencias defensivas de nuestra Selección Nacional. Evidenciado posteriormente en el análisis realizado por la Dirección Técnica del Equipo Nacional Cubano y la Comisión Técnica.

Ponemos a disposición recomendaciones metodológicas para mejorar el Tiro Libre a partir de las evaluaciones realizadas en esta investigación.

- Realizar series de 2-3 tiros libres después de las acciones que anteceden el tiro mostrada en la investigación, haciendo énfasis en la primera de penetraciones y tiro debajo del aro por las características del baloncesto cubano.

- Trabajar en la efectividad del segundo tiro, de mayor dificultad en esta investigación.
- Ejecutar cada tiro libre en el segundo 4" o 5" para mejorar la concentración del tiro.
- Corregir a partir del primer lanzamiento la mecánica de tiro, la percepción de la distancia y la fuerza que se imprime a cada tiro.
- Perfeccionar la efectividad del segundo tiro libre evitando la realización de contraataques y control del balón del contrario.

CONCLUSIONES

1. La revisión de los antecedentes teóricos y metodológicos del tiro libre permitió analizar los diferentes materiales que abordan el proceso de enseñanza y perfeccionamiento de este elemento y la importancia que tiene dentro del partido para el resultado satisfactorio dentro de un equipo.
2. Este trabajo investigativo nos permitió validar la planilla de observación para evaluar de forma detallada el Tiro Libre a partir de acciones que anteceden este lanzamiento y estudiar al contrario.
3. Se elaboraron una serie de recomendaciones metodológicas para el mejoramiento del tiro Libre a partir del estudio realizado con el objetivo de seguir perfeccionando los indicadores ofensivos del juego del baloncesto cubano.

RECOMENDACIONES

1. Proponemos a la Comisión Nacional y su Comisión Técnica socializar los resultados obtenidos en esta investigación como medio de utilización y actualización de los entrenadores cubanos.
2. Seguir investigando en el Tiro Libre y otros lanzamientos de media distancia y de tres puntos para continuar elevando el nivel del Baloncesto Cubano.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alderete V. (1988) Baloncesto, técnica de entrenamiento y formación de equipos. Madrid, Editorial Gymnos.
2. Alderete, J. L. y J. J. Osma. (1998). Baloncesto. Técnica individual de ataque. Madrid, Editorial Gymnos.
3. Comas, M. (1995). Baloncesto "Más que un juego". Tomos 4, 8, 11 y 19.
4. Comisión Nacional de Baloncesto. Programa integral de preparación del deportista 2016 - 2020, Ciudad de La Habana. INDER.
5. De la Paz Rodríguez P. L. (2005). Baloncesto: la ofensiva. La Habana, Editorial Deportes.
6. Del Rió, J, A. (2000) Metodología del baloncesto. Barcelona, Editorial Paidotribo.
7. Hechavarría. U. M. (2006). Lo que un entrenador deportivo o director técnico debe saber hacer. La Habana. 92p.
8. Pardo, R (2007). Baloncesto para niños y jóvenes. Metodología para la enseñanza y el entrenamiento del juego. Editorial deportes. Ciudad de la Habana. 51. Roser, Neumaier. (1982). Técnica Deportiva del entrenamiento.
9. Peyró, R. (1991). Iniciación al baloncesto: Manuales para la enseñanza. Madrid, Editorial Gymnos Deportiva.
10. Montesinos E. Fiebre entre aros. El basket en el Caribe (1926-1998). Confederación Panamericana de baloncesto (COPABA). Cali, Colombia.
11. Wissel, H. (2000). Aprender y Progresar. Barcelona, Editorial Paidotribo.