

Lanzamiento De Básquetbol

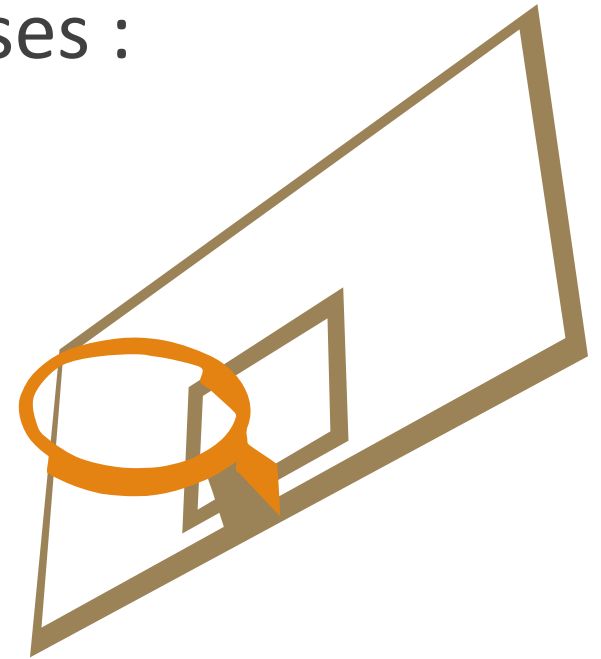


Profesores: Benítez , Mario
Pena , Tamara

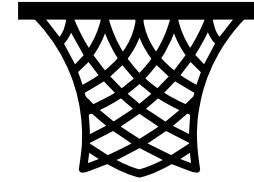
Fases del lanzamiento de Básquetbol

El lanzamiento de basquetbol posee tres fases :

- 1) Fase preparatoria
- 2) Fase principal
- 3) Fase de propulsión o recobro

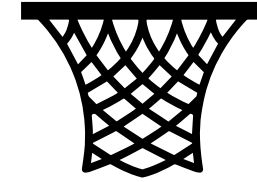


Fase Preparatoria



En esta fase, el sujeto establece sus puntos de apoyo para lograr una base de sustentación que permita mantener un correcto balance del cuerpo. (Kant, 2014). También busca concentración mental para ejecutar el lanzamiento del balón, por tal motivo, y aunque sea una fase pasiva, es considerada extremadamente importante para la correcta ejecución del gesto. (Marión, s/f)

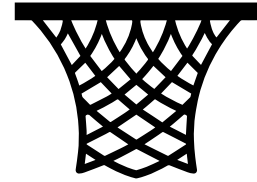
En ella, los pies se separan al ancho de los hombros con el pie de la mano ejecutante ligeramente adelantado, se realiza una flexión en rodilla de unos 143° a 151° (Del Piano, 2013) para preparar el impulso necesario para la posterior ejecución. El jugador debe fijar su mirada en el aro y mantener el balón paralelo al suelo, a unos 90° - 95° grados respecto al cuerpo.



Fase Principal

Se encuentra enmarcada en el momento en que el sujeto realiza flexión de rodillas y levanta el balón realizando flexión en el hombro. Esto lo realiza buscando medios para generar la suficiente fuerza para ejecutar el lanzamiento. En ella gran parte de los ángulos articulares cambian (Uma, 2014) y el jugador sigue focalizando su mirada al aro. Al final de esta fase, el jugador debe poder mirar el aro por debajo del balón, es decir, el balón deberá 'salir' desde la frente del atleta. La flexión en las rodillas no debe ser exagerada (hasta 118°) ya que podría derivar en un exceso de generación de impulso, e incluso, en pérdida de estabilidad.

Fase De Propulsión o recobro



Cuando terminan los movimientos articulares de la fase 2, se inician los movimientos opuestos a estos (Ejemplo: Fase 2 Flexión de rodillas – Fase 3 Extensión de rodillas) buscando aprovechar toda la fuerza generada por las contracciones musculares previas y actuales para propulsar el balón (Uma, 2014). El balón parte desde la frente del jugador durante la extensión que realiza el codo, el cual debería estar alineado con el aro, buscando realizar una especie de catapulta cuya dirección sea lineal. El ángulo de flexión del hombro es extremadamente determinante en lo que será el vuelo del balón, por ello se considera que el ángulo correcto debe estar entre 140° - 150° en el momento del lanzamiento, cuestión que va a permitir aumentar la parábola del balón y por ende el grado de posibilidad de acertar el tiro (Hung, Johnson, & Coppa, 2004). No solo el codo debe estar alineado con el aro, también debe estarlo la punta del pie que se encuentra ligeramente adelantado, la cadera, el codo y por último, la muñeca.



TECNICA DE LAZAMIENTO

Orienta los pies hacia la canasta o hacia
en lugar que vas a lanzar.



Separa tus pies al ancho de tus hombros y rodillas semi flexionadas.



Posiciona el pie dominante adelante de tu otro pie (el pie dominante corresponde a tu mano mas hábil).



Posiciona tu mano dominante sobre el balón y la otra mano al lado lateral de este. Formando una T con los pulgares.



Posiciona el balón adelante de tu cara y no dejes de mirar el lugar que vas a lanzar.

Importante que el codo se encuentre recto mirando el lugar que lancemos.



Si el codo apunta hacia afuera o hacia adentro, el balón no seguirá la trayectoria correcta.

En el momento de soltar el balón el codo deberá estar ligeramente arriba de la altura de los ojos.



La mano no hábil solo sirve para acompañar el balón.

Alinea , el pie , la rodilla , el codo y la mano de tiro en dirección al lugar que lancemos.



Toma impulso con las piernas.



Extiende tu brazo para acompañar el balón y suéltalo en el punto más alto.



Al finalizar el gesto , hace un quiebre de muñeca con la mano dominante.

Dedo índice y el del medio son los últimos en tocar el balón.



Este gesto permite conseguir que el balón rote hacia a tras , logrando que el balón tenga más posibilidades de entrar a canasta , si es que llega a tocar el tablero o el borde de la canasta.

Dedos terminan apuntando hacia el suelo en dirección a canasta.

