

SISTEMA DE EJERCICIOS PARA PERFECCIONAR LA TÉCNICA OFENSIVA EN LAS JUGADORAS DEL PERÍMETRO DE BALONCESTO

SYSTEM OF EXERCISES TO PERFECT THE OFFENSIVE TECHNIQUE IN THE PLAYERS OF THE PERIMETER OF BASKETBALL

MsC. Liuver Burke Marsan. Prof. Auxiliar ¹, Lic. Bárbara Martínez Santrayll ²

Centro de trabajo: Universidad de Guantánamo, Facultad de Cultura Física. 1

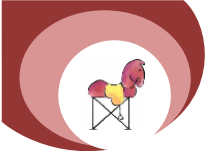
Centro de trabajo: Dirección municipal de Deportes. "Combinado Deportivo Plaza" 2

Dirección postal: Guantánamo Cuba, CP 95 100 Teléf. 21-32 78 61. www.cug.co.cu.
e-mail: liuverbm@cug.co.cu

RESUMEN

El trabajo aborda una temática de vital importancia, para el proceso de perfeccionamiento de la técnica ofensiva, el mismo le da respuesta a la demanda tecnológica, declarada por la comisión provincial de baloncesto. En la fase de diagnóstico se aplicaron diferentes métodos empíricos definiendo el problema científico de la misma: ¿Cómo perfeccionar la técnica ofensiva en las jugadoras del perímetro de baloncesto en Guantánamo? El trabajo tiene como objetivo planificar un sistema de ejercicios, para el perfeccionamiento de la técnica ofensiva, en las jugadoras del perímetro en el equipo mayores de baloncesto en Guantánamo. Empleamos diferentes métodos de investigación, del nivel teórico el histórico lógico, análisis y síntesis, inductivo-deductivo y el sistémico estructural funcional, de los empíricos la observación, el experimento, análisis de documentos, como técnicas: la entrevista y la encuesta. Del nivel matemático, la técnica del cálculo porcentual.

Los ejercicios utilizados, así como la aplicación de instrumentos para la búsqueda y evaluación durante competencias



preparatorias y fundamentales, muestran la factibilidad de los resultados obtenidos.

Palabras clave: perimetrales, perfeccionamiento, técnica, ofensiva.

ABSTRACT

The work addresses a topic of vital importance, for the process of perfecting the offensive technique, it responds to the technological demand, declared by the provincial basketball commission. In the diagnostic phase different empirical methods were applied defining the scientific problem of the same: How to perfect the offensive technique in the perimeter players of basketball? The work has as objective to plan a system of exercises, for the improvement of the offensive technique, in the players of the perimeter in the team bigger than basketball in Guantánamo. We employ different research methods, from the theoretical level to the historical logic, analysis and synthesis, inductive-deductive and the functional structural systemic, from the empirical observation, the experiment, analysis of documents, as techniques: the interview and the survey. From the mathematical level, the technique of percentage calculation.

The exercises used, as well as the application of instruments for the search and evaluation during preparatory and fundamental competitions, show the feasibility of the results obtained.

Key words: perimeter, improvement, technique, offensive.

Recibido: 6 de abril de 2020

. Aceptado: 9 de junio de 2020



INTRODUCCIÓN

Hoy en día el baloncesto se ha convertido en uno de los deportes más seguidos a nivel mundial, teniendo en cuenta, la cantidad de competiciones que se realizan y los disímiles países que compiten al más alto nivel. En el baloncesto moderno, cada vez son más los marcadores que terminan con una alta puntuación, destacándose en ellos el número de posesiones de balón por partidos y los altos porcentajes de tiros anotados. Estas nuevas condiciones dan margen a la espectacularidad y a su vez a la belleza del deporte. Nuestro país no está exento de este cambio revolucionario que está experimentando el baloncesto, pero tristemente nos encontramos muy lejos de los más altos niveles.

El baloncesto cubano, como el de cada país, tiene sus particularidades, y todos los equipos trabajan teniendo en cuenta la calidad de su capital humano, pero en el estado que se encuentra hoy, corresponde al juego extremadamente físico y de desgaste, una característica inherente del deporte, pero no se le presta atención especial a la calidad en la ejecución de la técnica ofensiva de todos los jugadores del equipo, porque debemos tener en cuenta que se gana anotando la mayor cantidad de canastas, y la herramienta fundamental para lograrlo es, una correcta ejecución de los fundamentos técnicos ofensivos individuales. No consideramos que los demás factores no sean importantes, pero, si defiendes bien, alcanzas una cantidad aceptable de rebotes, que te garanticen como mínimo la misma cantidad de posesiones que al contrario, pero solo anotas en la mitad de las ocasiones, de igual forma será una derrota.

Por esta razón debe emplearse mayor tiempo, esfuerzos y medios para mejorar la técnica ofensiva de nuestros jugadores, garantizando que cada uno de ellos enceste la mayor cantidad de tiros que realice y con su calidad individual pueda creárselos, habilidad que mayormente se les atribuye a los bases y demás jugadores del perímetro.

Al iniciar la investigación el diagnóstico inicial efectuado detectó que las jugadoras del perímetro en el equipo de mayores de baloncesto en Guantánamo presentan algunas insuficiencias relacionadas fundamentalmente con la planificación de la preparación técnica ofensiva. Comportándose de la siguiente forma:



- Carencia al relacionar toda la planificación de la preparación técnica ofensiva a desarrollar por posición.
- Poca variedad de ejercicios para el trabajo ofensivo de las jugadoras del perímetro.
- El trabajo ofensivo no siempre se realiza en condiciones reales de juego.

Las insuficiencias detectadas permitieron declarar el siguiente Problema Científico ¿Cómo perfeccionar la técnica ofensiva en las jugadoras del perímetro en el equipo de mayores de baloncesto en Guantánamo?

En correspondencia con el problema de científico se propuso el siguiente Objetivo: planificar un sistema de ejercicios, para el perfeccionamiento de la técnica ofensiva, en las jugadoras del perímetro en el equipo mayores de baloncesto en Guantánamo.

MATERIAL Y MÉTODOS (participantes, instrumento, procedimiento)

La investigación se realizó en el equipo mayor de baloncesto en Guantánamo, seleccionando a 6 jugadoras del perímetro de una población de 12, que representa el 50 por ciento. Entre los principales métodos empleados se declaramos el histórico lógico, análisis y síntesis, inductivo-deductivo y el sistémico estructural funcional, la observación, el experimento, análisis de documentos, como técnicas: la entrevista y la encuesta, de los matemáticos, la técnica del cálculo porcentual.

Consideraciones teóricas que sustentan el proceso de planificación de la preparación técnica ofensiva.

Entre los fundamentos técnicos más utilizados se encuentran: el pase de pecho, el tiro básico y el más relevantes por su accionar el drible.

La evolución del juego ha ido acompañada del perfeccionamiento de la técnica. Muchas de las formas de ejecución de estos fundamentos técnicos han cambiado en comparación con otras épocas, permitiendo mayor rapidez y efectividad en la ejecución técnica que se produce en presencia de un atleta defensivo.

En el caso del baloncesto, existe una variada gama de estos fundamentos, lo que ha compulsado a muchos especialistas a



adecuaciones en varios momentos de los mismos, acorde a las necesidades y exigencias de las actividades para los atletas.

Es importante que los fundamentos técnicos (manejo del balón, pases, tiros al aro y el dribling), los atletas lo pongan de manifiesto a través del juego por tener un alto contenido didáctico porque están presentes en el accionar de los elementos técnicos y esto motiva el aprendizaje de ellos.

Castro Juan Carlos entrenador del nivel superior de baloncesto plantea que: "La acción de tiro al aro se inicia con la posición de triple amenaza o postura básica del baloncestista y termina con la dirección que imprime el brazo, la muñeca y la mano". Si prorrogar lo antes planteado, podemos expresar que son muchos los que descuidan en su dinámica de tiro el papel fundamental que desempeña en el mismo el tren inferior.

Según Burgos Luque Eduardo (2005) el tiro al aro en movimiento no es una acción aislada del juego, el jugador debe adecuar su comportamiento a tres variables:

- 1) Al momento que tiene para tirar (cuándo).
- 2) Al espacio del que dispone (desde dónde).
- 3) A cómo lo defienden (cómo).

Este mismo autor plantea que con el tiro aro en movimiento se culminan otros gestos motores con o sin balón que se condicionan unos a otros, por ello cuando enseñamos a tirar, no se puede olvidar el aprendizaje de las acciones que preceden al tiro aro en movimiento (agarre del balón, la vista, colocación de los pies, el tronco y la ejecución propia del movimiento).

Coincidimos con lo expresado con anterioridad, ya que durante los últimos años se puede apreciar una evolución del conocimiento sobre cómo enseñar los deportes de equipo, no se considera que se trate de cosas novedosas, ni de tecnologías modernas, sino de métodos que siempre han existido pero hasta el momento no eran muy utilizados.

Por otra parte, debemos orientar a los jugadores a seguir un modelo y respetar las individualidades de cada cual siempre y



cuando se perciba que hay un uso racional de movimientos y acorde con las necesidades reglamentarias.

Según nuestro criterio para ejecutar tiro aro en movimiento se necesitan dominar los siguientes factores comunes, que aparecen en Burgos Luque Eduardo (2005) en su texto "Tirar, Pasar y Botar".

1. Mecánica y ejecución. Conocer la mecánica y poseer buena ejecución técnica.

2. Posición y equilibrio. Como en todos los casos anteriores, la posición y el equilibrio juegan un importante papel.

3. Concentración. Como siempre uno de los aspectos más importantes, pues el tiro es un gesto bastante complejo en el que influyen muchos factores y que es preciso ejecutar correctamente.

4. El autocontrol y la personalidad también son factores importantes e íntimamente relacionados con el punto anterior, pues el ambiente o simplemente el momento del juego pueden influir negativamente en el jugador.

5. Confianza. Otro factor primordial. Para la correcta ejecución del tiro al aro en movimiento y factor indispensable para anotar la canasta.

RESULTADOS

Fundamentación metodológica del sistema de ejercicios.

En el trabajo propone un sistema de ejercicios para perfeccionar la técnica ofensiva en las jugadoras del perímetro en el equipo de mayores de baloncesto en Guantánamo, por lo que, su comprensión parte del análisis de la definición de sistema.

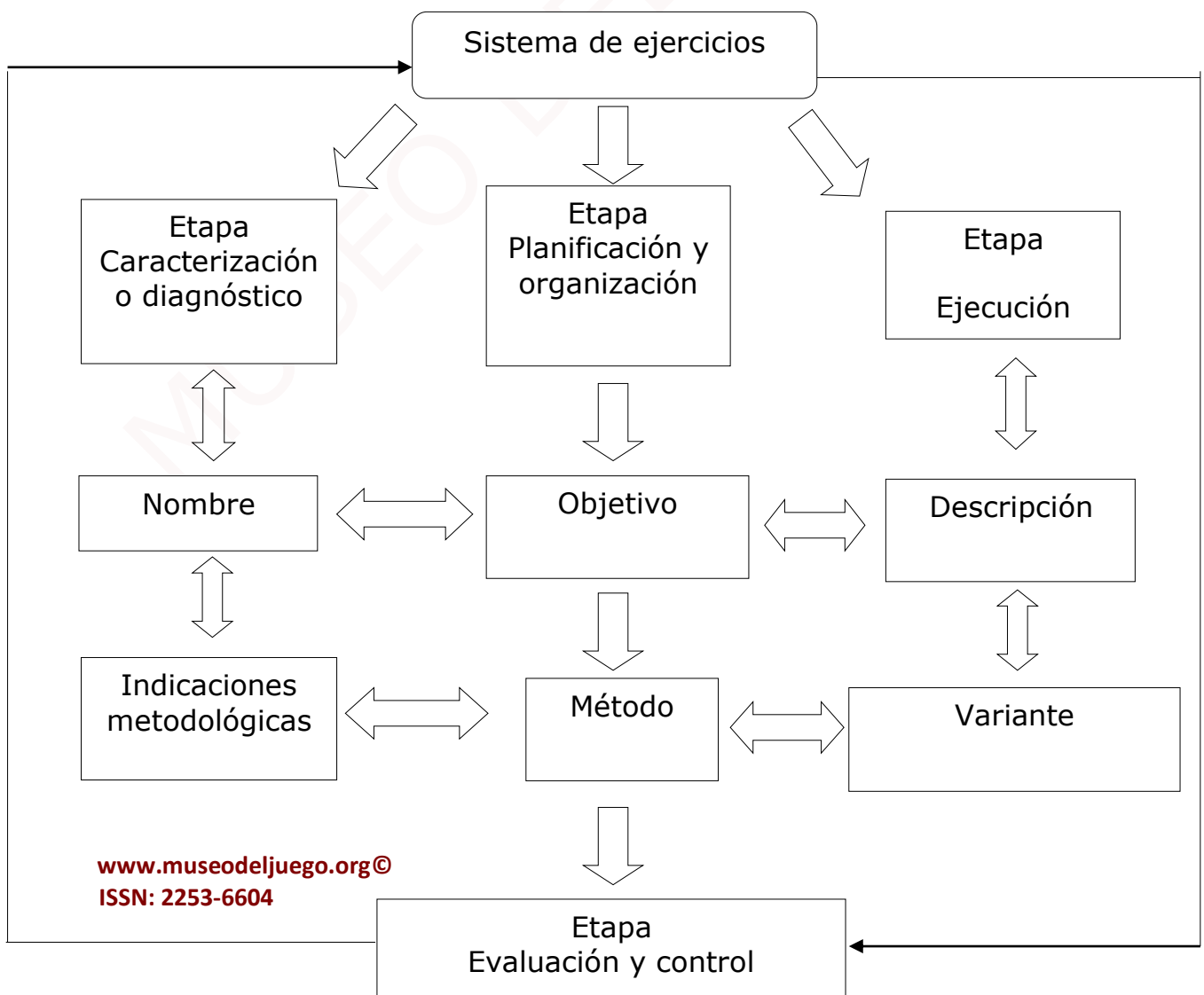


Asumimos la definición emitida por Addine Fernández Fátima (2004), donde se define como sistema, la totalidad de configuraciones de elementos que se integran recíprocamente a lo largo del tiempo y del espacio, para un proceso común, una meta, un resultado. El sistema como un todo tiene posibilidades superiores a cada una de sus partes por separados.

Teniendo en cuenta los diferentes criterios y definiciones que dan los especialistas sobre sistema, coincidimos en considerar como sistema de ejercicios al conjunto de actividades lúdicas que están relacionadas entre sí, que constituyen una determinada formación integral, son ordenadas y coherentes, responden a reglas, normas o principios sobre una determinada especialidad y que contribuyen a un mismo objetivo.

Los ejercicios propuestos transitan por 4 etapas, además poseen una estructura metodológica, representada en el siguiente esquema:

Esquema No. 1





A continuación relacionamos un ejemplo de los ejercicios planificados.

Ejercicio de pase:

Nombre: La carretera

Objetivo: desarrollar los pases mediante ejercicios que estimulen la coordinación de los movimientos de los pies y el momento del pase.

Descripción:

1. El ejercicio se realizara en parejas cada una con un balón, de las que cada miembro de esta se colocara uno frente al otro ubicándose relativamente a 5 o 6 pasos de distancia entre ellos y a 3 de las otras parejas a lo largo del terreno, de forma tal que uno de los miembros de cada pareja forme una fila con los demás miembros de las parejas restantes por toda la línea lateral del terreno, así como sus compañeros correspondientes en la otra línea. Todos los jugadores estarán trotando en el lugar al mismo tiempo que los miembros de cada pareja se pasan el balón entre ellos utilizando los diferentes tipos que existen y el entrenador con el silbato o con la voz dará la orden para el cambio entre los tipos de pases (de pecho, por encima de la cabeza, por detrás de la cabeza, de bote, por la espalda con una mano y por entre las piernas). Cuando sean pases con una mano se alternaran estas para lograr equilibrio en cuanto a la cantidad por cada mano (izquierda-derecha) todo esto sin dejar de trotar.

Métodos: repetición estándar.

Ind. Metodológicas:

2. Enfatizar en que los pases deben devolverse antes de dar tres pasos con el balón.
3. Procurar que el balón no toque el piso.
4. Enfatizar en que los pases deben dirigirse al pecho del compañero.

Variante:

5. Al recibir el pase en vez de seguir trotando realizar una parada (por salto-por paso) y luego devolverlo.



Evaluación: sistemática 2 veces por semana.

DISCUSIÓN

Análisis e interpretación del pre – experimento antes (pre test) y después (post test).

Objeto del pre-experimento: Evaluar la efectividad del sistema de ejercicios.

Objetivo General: Evidenciar la efectividad del sistema de ejercicios mediante un test (*práctico*) y una guía de observación.

Momentos de aplicación del Sistema de Ejercicios: primer momento agosto de 2018, segundo momento marzo de 2019.

Unidades experimentales: 6 atletas del equipo de Baloncesto categoría mayores de la provincia Guantánamo.

Indicadores:

1. Resultados en los test pedagógico (instrumento test práctico).
2. Aplicación de los conocimientos prácticos en situaciones de juego (Observación)

Objetivo específico: La evaluación inicial y final (pre test) y (post test) de la ejecución práctica en cuanto: a la técnica ofensiva que permitan determinar el nivel técnico de las jugadoras en esta dirección del entrenamiento.

Para la evaluación coherente del sistema de ejercicios, el autor establece dimensiones que son tabuladas primeramente en un protocolo de observación estadístico y luego son evaluados.

Indicadores para la evaluación de la técnica ofensiva

- Posición de triple amenaza.
- Paradas (salto y pasos).
- Desmarque.
- Dribling en línea recta (derecha e izquierda).
- Pase después de dribling (derecha e izquierda).
- Habilidades entre los conos.
- Tiro en suspensión (después de pase y dribling).
- Tiro bajo el aro en movimiento (después de pase y dribling).
- Tiros libre.



Tabla No. 1. Evaluación de la técnica ofensiva (pre-test)

| No | Posición de triple amenaza. | Paradas (salto y pasos) | Desmarque. | Dribling en línea recta (derecha e izquierda). | Pase después de dribling (derecha e izquierda). | Habilidades entre los conos. | Tiro en suspensión (después de pase y dribling). | Tiro bajo el aro en movimiento (después de pase y dribling). | Tiros libre | Eval |
|----|-----------------------------|-------------------------|------------|--|---|------------------------------|--|--|-------------|------|
| 1 | R | R | R | B | R | M | B | B | R | R |
| 2 | B | R | M | R | R | M | R | M | B | R |
| 3 | B | R | R | M | R | M | M | R | M | M |
| 4 | R | R | R | R | R | M | R | B | R | R |
| 5 | M | R | B | R | R | B | R | M | B | R |
| 6 | R | R | R | R | M | B | R | R | M | R |

Análisis de los resultados del pre- test.

En cuanto a los cuatros indicadores que se evaluaron en el pre – test, según muestra la tabla, la jugadora número 1,3,4,5 y 6 la evaluación fue de regular para un 83.3%, la número 2 obtuvo evaluación de mal para un 16.6%.

Por lo que se traduce el primer test realizado no fue satisfactorio, así lo demuestra la evaluación cualitativa, donde en algunos de los fundamentos la evaluación fue de mal (ver tabla No. 1).

Tabla No. 2. Evaluación de la técnica ofensiva (post-test)

| No | Posición de triple amenaza. | Paradas (salto y pasos) | Desmarque. | Dribling en línea recta (derecha e izquierda). | Pase después de dribling (derecha e izquierda). | Habilidades entre los conos. | Tiro en suspensión (después de pase y dribling). | Tiro bajo el aro en movimiento (después de pase y dribling). | Tiros libre | Eval |
|----|-----------------------------|-------------------------|------------|--|---|------------------------------|--|--|-------------|------|
| 1 | B | R | B | B | R | R | B | B | R | B |
| 2 | B | B | R | R | B | R | R | B | B | B |
| 3 | B | B | B | R | R | R | R | R | B | R |
| 4 | R | R | B | R | R | R | R | B | R | R |
| 5 | R | B | B | R | R | B | R | R | B | R |
| 6 | B | B | R | R | R | B | R | B | R | R |



Análisis de los resultados del (post-test)

Después de aplicado el post - test los resultados se comportaron de la siguiente forma: se pudo apreciar que las jugadoras número 1 y 2 fueron evaluados de bien para un 33.3%, y de regular se evaluaron a los atletas número 3,4,5 y 6 para un 66.6%, donde ningún indicador fue evaluado de mal y se mejoró los criterios evaluativo de bien y regular. Los resultados arrojados fueron superiores a los mostrados en la primera prueba. (Ver tabla 2).

Valoración y análisis general de los resultados obtenidos con la aplicación de los ejercicios.

Con los resultados alcanzados evidencian aún más la eficacia de la propuesta utilizada, lo que se puede afirmar que la aplicación de los ejercicios, ha sido efectiva. La misma queda demostrada al comparar los resultados de las pruebas iniciales con respecto a las pruebas finales de la investigación, en la que se observan los avances e impacto en la categoría trabajada y la creciente mejoría de los fundamentos técnicos.

Valoración de la factibilidad del sistema de ejercicios a través de la encuesta a los entrenadores.

Con el objetivo de valorar los ejercicios y demostrar su factibilidad se aplicó una encuesta.

Se tomó una muestra de 4 entrenadores, 1 entrenador del equipo nacional femenino, 1 Asesor técnico, 1 especialista y 1 metodóloga provincial.

El 100 % de la muestra tienen más de 25 años de trabajo en el sector deportivo, por lo que se declararon competentes para evaluar la factibilidad de los ejercicios.

Tuvieron que analizar y responder teniendo en cuenta los siguientes indicadores (anexo No.5) donde la mayoría de los encuestados aprobó afirmativamente estos ejercicios dando criterios, sugerencias y críticas muy valiosas que enriquecieron este trabajo.

Los indicadores seleccionados fueron los siguientes:

- Estructura del sistema de ejercicios.
- Fundamentación del sistema de ejercicios.
- Calidad de las indicaciones metodológicas para orientar la aplicación del sistema de ejercicios.
- Nivel de ejemplificación del sistema de ejercicios.

Los criterios más significativos son los siguientes:



El 75 % de los encuestados consideran que el sistema de ejercicios está en el rango de 4 (totalmente de acuerdo), y el 25 % considera que los ejercicios están en el rango de 3 (de acuerdo).

Se considera por los encuestados que los ejercicios son adecuados y cubre las necesidades de los entrenadores en el alto rendimiento donde imparten el deporte, los mismos tienen gran valor en el orden técnico y metodológico.

El criterio de la mayoría de los consultados después de analizar el sistema de ejercicios, estarán en mejores condiciones para el perfeccionamiento de la técnica ofensiva y la toma de decisiones que se presenta en este deporte.

Casi todos los encuestados consideran, que el sistema de ejercicios es importante para cumplir el desempeño de sus funciones profesionales, y que responda a los objetivos, necesidades e intereses del colectivo.

Como se puede apreciar, el sistema de ejercicios para el perfeccionamiento de la técnica ofensiva es estimado de tangible por los encuestados, además son considerados como relevantes por todos los beneficios que le pueden reportar al ser aplicados en los centros deportivos.

CONCLUSIONES

- La sistematización de los fundamentos teóricos permitieron fundamentar el problema declarado para de alguna manera permita pasar del estado actual al deseado.
- El diagnóstico realizado demostró que existen deficiencias significativas relacionadas con la técnica ofensiva en las jugadoras del perímetro en el equipo de mayores de baloncesto en Guantánamo.
- Los ejercicios propuestos permitirá a través de su ejecución y sistematización perfeccionar la técnica ofensiva en las jugadoras del perímetro en el equipo de mayores de baloncesto en Guantánamo.
- La evaluación de los ejercicios a través del pre-experimento, permitió demostrar su eficacia en el proceso de entrenamiento, en las jugadoras del perímetro en el equipo de mayores de baloncesto en Guantánamo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS



- Addine Fernández, Fátima. (2004) Didáctica: teoría y práctica. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Álvarez de Zayas, Carlos. (2000). Epistemología de la Educación. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Bird, L. Bischaff, 5 (1990) Baloncesto: El camino del éxito. Hispano, Europa y Barcelona.
- Burgos Luque Eduardo. (2005). Tirar, Pasar y Botar. Wanseulen. Editorial Deportiva, SL
- Castro, Carlos Juan. Entrenador Superior de Baloncesto. Artículo publicado en el suplemento deportivo "Bancadas" del periódico "La Voz de Galicia" en la provincia de Lugo (2007).
- Colectivo de autores. (2007). Programa de Preparación del deportista de Baloncesto. La Habana. Editorial Deportes.
- Colectivo de autores. (2013). Programa Integral de Preparación del deportista de Baloncesto. La Habana. Editorial Deportes.
- Colectivo de autores. (1998). Didáctica y optimización del proceso de enseñanza-aprendizaje. La Habana, Instituto Pedagógico latinoamericano y Caribeño.
- Collazo, A. y N. Betancourt. (2006). Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Tomo I. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". La Habana.
- El Perfeccionamiento de la preparación ofensiva de posición en jugadores perimetrales de baloncesto. Disponible en Disponible en: <http://www.google.com>. consultado el 15 de abril de 2019.
- De La Paz, Pedro Luís. (2005) Baloncesto. La defensa. Editorial Deportes. Segunda Edición.
- De La Paz, Pedro Luís. (2005) Baloncesto. La ofensiva. Editorial Deportes Segunda Edición.
- De La Paz Rodríguez, Pedro Luis. (1989). Aspectos históricos, metodológicos y de organización de competencias. Pueblo y Educación La Habana.
- Forteza, A. (2001). Entrenamiento deportivo. Ciencia e innovación tecnológica. Editorial Científico – Técnica. La Habana.



- Forteza, A. y A. Ranzola. (1988). Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Editorial Científico – Técnica. La Habana.
- Harre, Dretrech. (1983). Teoría del entrenamiento Deportivo. La Habana. Editorial. Pueblo y Educación.
- Mora Ayllón Francisco. (2008). Minibaloncesto. Manual para la enseñanza y el aprendizaje. Editorial Deportes.
- Navarro Falgóns, S. (2007). La iniciación deportiva y la planificación del entrenamiento. La Habana, Editorial Deportes.
- Pardo Hernández Ricardo. (2007). Baloncesto para niños y jóvenes. Metodología para la enseñanza y el entrenamiento del juego. Editorial Deportes.
- Petrobaki B.B. y Colectivo (1985). Adaptación de los deportistas a las cargas de entrenamiento y competitivas. Editorial Raduga, Moscú.
- Ranzola A. (1989). La preparación competitiva. La Habana, Editorial Deportes.
- Ruiz Aguilera, Ariel y col. (1985). Metodología de la enseñanza de la Educación Física Tomo I. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Romero Frómeta, Edgardo. (2006). Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Compendio Temático 1. Material en soporte magnético.
- Valdés Cassal, Hiram. (1987) Introducción a la Investigación Científica aplicada a la Educación Física y el Deporte. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Verjoshanski, I. (1991). Entrenamiento Deportivo. Planificación y programación. Editorial Martínez Roca. España.
- Wissel, Hall. (2004). Baloncesto, aprender y progresar. Editorial Deportes.