

Estudio sobre el desempeño del baloncesto femenino camagüeyano en el Torneo de ascenso de la Liga Superior de Baloncesto.

Study on the performance of Camagüey women's basketball in the Promotion Tournament of the Superior Basketball League.

M. Sc. Juan E. Mapolón Arcendor y M. Sc. Felipe A. Valdés García

Facultad de Cultura Física y Deportes

Universidad de Camagüey "Ignacio Agramonte y Loynaz". Cuba

RESUMEN

Uno de los aspectos esenciales para la preparación de los atletas del baloncesto es la realización del balance defensa-ofensiva. Por tanto, se determinó estudiar el comportamiento de este componente en el equipo de baloncesto femenino primera categoría de la provincia Camagüey; se tuvo en cuenta la preparación con vistas al Torneo nacional de ascenso y la Liga Superior de Baloncesto durante el año 2013. Se trazó como objetivo contribuir en el accionar del equipo de baloncesto femenino de Camagüey primera categoría. Para el desarrollo de la investigación se aplicaron métodos del nivel teórico como el histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo y el enfoque de sistema. Se utilizaron métodos del nivel empírico tales como encuestas, análisis de documentos y métodos de conformación estadística, específicamente el cálculo porcentual. También se emplearon métodos prácticos propios de la actividad física. El análisis de los resultados permitió determinar problemas que inciden negativamente en el desempeño del equipo, entre ellos la concentración de la jugadoras, y ofrecer recomendaciones precisas que contribuyen a mejorar su accionar técnico-táctico.

Palabras clave: baloncesto, balance defensa ofensiva, desempeño técnico táctico

ABSTRACT

One of the essential aspects for the preparation of basketball athletes is the realization of the defense-offensive balance. Therefore, it was determined to study the behavior of this component in the first category women's basketball team in Camagüey province; the preparation was considered in view of the National Tournament of promotion and the Superior Basketball League during 2013. The goal was to contribute to the action of the women's basketball team of Camagüey first category. For the development of the research, theoretical-level methods were applied, such as the historical-logical, analytic-synthetic, inductive-deductive, and system approach. Empirical level methods such as surveys, document analysis and statistical conformation methods were used, specifically the percentage calculation. Practical methods of physical activity were also used. The analysis of the results allowed to determine problems that negatively affect the performance of the team, among them the concentration of the players, and to offer precise recommendations that contribute to improve their technical-tactical action.

Key words: basketball, offensive defense balance, tactical technical performance

INTRODUCCION

Debido a la complejidad del juego de baloncesto moderno se ha hecho necesario que todo equipo tenga el balance defensa-ofensiva, pues conjuntamente con una buena preparación física y psicológica puede garantizar el complejo éxito competitivo. Es erróneo pensar que: "la mejor defensa es un buen ataque, o el mejor ataque es una buena defensa" (De la Paz, 1983, p. 1).

Un equipo cuyos integrantes dominen acertadamente el juego y sean capaces de emplearse en las diversas situaciones técnico-tácticas que se presenten, puede hacer frente a la competición con mayor confianza y neutralizar los ataques

contrarios. El neutralizar reiteradas veces al adversario reporta ventajas porque obliga a su entrenador a cambiar constantemente los sistemas de juego y provoca la inestabilidad del ataque o defensa y la desorientación permanente del quinteto rival. Un juego donde cada miembro realiza sus funciones dentro del equipo proporciona el equilibrio necesario y eficaz, lo que permite elevar la puntuación dentro del partido.

Según De la Paz (1985): “En el deporte baloncesto, como deporte colectivo, el entrenamiento está regido por normas y leyes científicas que contribuyen a aumentar los niveles físicos, mentales, técnicos y tácticos de los jugadores” (p. 5). En este sentido, Barrios y Ranzola(1998) plantean que esas normas y leyes del entrenamiento deportivo deben asumirse como: “modelo integral físico educativo y del Baloncesto como deporte de élite, considerando que son valiosos sustentos teóricos de la preparación que guían el proceder de las atletas para llevar a cabo un proceso de preparación” (p. 8). Esta concepción ha caracterizado el trabajo con el equipo de féminas del baloncesto primera categoría en la provincia de Camagüey.

No obstante, de acuerdo con las dificultades que ha presentado el equipo se hizo un estudio de la preparación para el Torneo nacional de ascenso y la Liga Superior de Baloncesto (LSB) durante el año 2013.

De acuerdo con los elementos descritos se propone como objetivo de la investigación: contribuir en el accionar del equipo de baloncesto femenino de Camagüey primera categoría.

MATERIALES Y METODO

Se tuvo en cuenta la base del sistema de preparación del entrenamiento deportivo para la LSB, evento que se efectuó entre el 15 de julio y el 3 de octubre de 2013. Inicialmente se llevó a cabo un análisis preliminar e integrador sobre la formación detallada y específica de los posibles cambios a realizar en el plan de entrenamiento, según la caracterización de cada atleta y su posición dentro del terreno de juego, en este caso de las cinco jugadoras titulares del equipo.

La etapa de preparación se realizó en 13 semanas divididas en tres periodos, siguiendo los criterios de Bulina y Kuranshina (1981) que los conciben de la siguiente manera: "un periodo de preparación básica de 5 semanas de duración, periodo de preparación especializada de 6 semanas de duración, y un último periodo competitivo de 2 semanas de duración." (p. 22)

La preparación fue consecuente distribuida en 65 unidades de ejercitación sistemática. En este deporte de carácter cambiante mientras más variados sean los entrenamientos mejores serán los resultados, por ello la dirección del equipo llegó al consenso de que la preselección estuviera compuesta por un total de 18 atletas.

La asistencia y puntualidad, más la entrega en cada una de las distintas ejecuciones preparatorias durante los entrenamientos fueron factores determinantes para el mejoramiento y desarrollo progresivo del equipo. Esta etapa de preparación fue evaluada de buena, pues de un total 1 170 sesiones se desarrollaron 1 080 lo que representa estadísticamente el 92 % de asistencia a los periodos de entrenamiento deportivo.

Un aspecto básico para la formación de las atletas y que se considera de valor esencial es la disciplina. Este aspecto fue catalogado como bueno, una vez

insertadas en el periodo competitivo; pues aunque hubo manifestaciones contrarias fueron poco significativas y se tomaron las medidas pertinentes de forma inmediata, tanto a nivel individual como colectivo. En el transcurso de este período también hubo limitaciones con respecto a las condiciones de alojamiento, debido en muy buena medida a las dificultades materiales que ha generado el bloqueo económico, comercial y financiero impuesto por los Estados Unidos a Cuba; efectos nocivos que se extienden hacia todas las esferas de la vida social y de manera significativa hacia el deporte cubano.

Se debe señalar además que algunas atletas presentaron molestias musculares y lesiones que no llegaron a ser incidentes de gravedad. Otro elemento a considerar en la dosificación de las cargas físicas es la alimentación, que durante el desarrollo del evento fue excelente.

I. Preparación básica

Según plantea Kirkov (1975): "La preparación física general construye un gran número de hábitos motores, fortalece la salud y mejora el funcionamiento de los distintos sistemas." (p. 181). Por esta razón las bases generales que conformaron el entrenamiento deportivo de las féminas fueron concebidas para un tiempo total de 5 250 min que se corresponde con lo previsto para esta etapa o periodo. Se alcanzó un tiempo total de 2 100 min; de estos se emplearon 1 650 min que representan el 78 % de la preparación. La mayor dificultad se presentó en el trabajo de la resistencia aerobia, al no estar en correspondencia con la recuperación de los parámetros establecidos. Se comprobó en la ejecución de ejercicios prácticos un nivel inferior de fuerza muscular de los brazos y piernas. Se utilizaron diferentes métodos de ejercicios:

- a) Con peso pequeño y un ritmo máximo para corto tiempo (30 s aproximadamente) con aumento de las pausas de descanso.
- b) Con aumento progresivo del peso en cada tanda de ejercicios, con disminución de las pausas y velocidad máxima del ritmo.
- c) Con peso constante y un ritmo de ejercicios medio (se aplica con fuerza volitiva hasta llegar al cansancio máximo)

Significativo fue el trabajo de ejercicios combinados con resistencia externa del peso propio, con énfasis en la velocidad de ejecución y resistencia del peso propio para el desarrollo de la resistencia-fuerza. Se utilizaron ejercicios específicos del baloncesto: rebote movimiento defensivos, paradas, pivots. Se combinaron con cuclillas con peso en los hombros, diferentes flexiones de piernas y brazos, diferentes tipos de saltos, pesas, salto a tocar el tablero, caminar en cuclillas, diferentes planchas con peso; todos mediante la dosificación establecida de acuerdo a la edad, el peso corporal y la talla.

II. Preparación especial

De un total de 1 050 min previstos se desarrollaron 900 min de trabajo para un 85 % de cumplimiento. Fue necesario buscar ejercicios con intensidad 3 y 4 por la mala base aeróbica que tienen las atletas. Los ejercicios se realizaron con una mayor pausa táctica. A ello se suman las serias dificultades técnicas que tienen las jugadoras, por esa razón la preparación estuvo dirigida a la técnica ofensiva (técnica de los desplazamientos, técnica del manejo del balón), la técnica defensiva (desplazamientos y apoderamiento del balón) y se incidió mucho en el trabajo con los tiros al aro desde diferentes posiciones. Se esclareció que debe

primar la unidad, el trabajo en equipo y saber conjugar la ofensiva con la defensiva para obtener el triunfo.

La preparación técnico-táctica fue concebida para un total de 2 100 min. Se emplearon 1 700 min para un 83 % de cumplimiento. El trabajo con la técnica es un requisito indispensable, ya que el nivel de preparación técnica determina la posibilidad real de las acciones tácticas conjuntas como aspecto primero o principal en la preparación de las baloncestistas para la ejecución de los elementos de gran rapidez y aunque el trabajo con la técnica se realice sobre la base de los movimientos excepcionalmente racionales y económicos, ello no conduce a la pérdida de la efectividad en la ejecución.

También la táctica de las baloncestistas se basa en la habilidad y hábitos concretos y en sus conocimientos. Por esta razón se les dio la oportunidad de actuar individual y colectivamente a partir del plan previamente elaborado y se trabajó en las jugadoras la rapidez de las reacciones complejas de orientación, así como las iniciativas creadoras, dominio de los sistemas en las acciones colectivas en la defensiva y ofensiva, la colocación y sus funciones. Se utilizaron las fuerzas y posibilidades propias sin descuidar las peculiaridades de la defensa contraria; se preparó insistentemente a las jugadoras para que en una situación planteada en el terreno pudieran pasar de un sistema o variante a otros en el transcurso del juego, así como en saber utilizar los desplazamientos combinados y con agilidad la defensa activa y pasiva.

Las principales dificultades radicaron en la mala selección de los pases, poca efectividad en los tiros bajo el cesto, el cumplimiento en la ejecución de las acciones de grupos, tanto con superioridad y desventajas en el orden ofensivo

como defensivo, bloqueo al rebote y la defensa personal con ayuda y recobro. A pesar del intenso trabajo realizado se debe destacar que durante la preparación especial hubo ausencias injustificadas, por tanto, los objetivos propuestos para este periodo fueron evaluados de regular.

III. Preparación especializada

La preparación especializada se concibió para 5 400 min de trabajo general y se emplearon 4 595 min, fue cumplida en un 85 %. La preparación física general tenía un total de 180 min y se trabajó con 155 min para un 86 % de cumplimiento. Se logró mejorar la resistencia aeróbica a través de correr la milla antes de empezar el trabajo dentro de la cancha. La preparación especial tenía 225 min de trabajo y fueron ejecutados 200 min para un 88 % de cumplimiento de trabajo. Se logró combinar la resistencia especial con los niveles de fuerza y mucho trabajo de flexibilidad; se utilizó el trabajo en todo terreno con los fundamentos técnicos basado en complejo de habilidades, logrando así una súper compensación entre trabajo y descanso, también se combinó la resistencia aeróbica y la anaeróbica.

La preparación técnico-táctica tuvo un total de 585 min y se trabajó en 510 min para un 87 % de cumplimiento de forma general. En este periodo se trabajaron los sistemas ofensivos y defensivos contra personal y zona; se complementó con las acciones individuales, grupos y equipos; se realizaron acciones de defensa personal con ayuda, zona de presión, las situaciones especiales de saque lateral y de fondo, rompimiento de zona de presión y salida de ofensiva rápida.

En este periodo se tenían planificados 4 toques de preparación, a los cuales no se pudo dar cumplimiento. Solo se realizaron 3 juegos de control con el equipo juvenil masculino de la provincia. El objetivo de esta etapa se logró de forma aceptable, ya

que se apreciaron mejorías en la resistencia aeróbica y la preparación no fue todo lo efectiva que se esperaba pues los topes se hicieron internamente y no con el equipo de otra provincia como se había previsto.

IV. Periodo competitivo

En el periodo competitivo se efectuaron un total de 5 juegos con un balance de 3 ganados y 2 perdidos para un 60 % de efectividad. El equipo alcanzó el segundo lugar en el Torneo nacional de ascenso de la zona central, logrando el objetivo propuesto para esta etapa: clasificar para la L.S.B.

En este torneo el equipo se comportó de la siguiente forma: se anotaron 314 puntos y se permitieron 335; 110 pérdidas de balones y 32 recuperados. Se ganaron 135 rebotes, se realizaron 35 asistencias, se intentaron 175 tiros libres y se anotaron 68 puntos para un 38 % de efectividad. El promedio fue de 62.8 puntos por juego.

V. Análisis del test de atención de Toulouse

El test de atención de Toulouse según Radionov (1987) fue aplicado con el objetivo de medir concentración y resistencia a la monotonía en las atletas de baloncesto de la primera categoría de Camagüey.

Toulouse diseñó una tabla para evaluar la calidad de la atención basada en el porcentaje que obtiene el atleta en el test. La medida es como sigue: buena calidad de la atención, entre 81 % y 100 %; atención disminuida, entre 70 % y 80 %; déficit de atención, menos de 70 %.

Después de aplicado el test a las integrantes del equipo se determinó que 7 atletas (58, 3 %) tienen déficit de atención; 5 atletas, para un 41, 6 %, tienen disminución de la atención y 1 atleta (0, 1 %) posee buena calidad de la atención.

Los resultados del test señalan que el 99,9 % del equipo tiene dificultades en la concentración de la atención. En realidad este porcentaje es muy alto y resulta un problema grave para el conjunto.

VI. Análisis de la tabla numérica de GRID

El test de la tabla numérica de GRID consiste en 38 cuadrículas de diferentes tamaños. Cada cuadrícula tiene un número de 1 a 38 despresos. El atleta tiene 90 s para identificar los números adentro.

Este test se aplica considerando los tiempos de búsqueda para medir concentración y distribución de la atención en tres intervalos: 30 s, 60 s y 90 s. El sujeto debe observar la mayor cantidad de números posibles en 30 s, descansar 2 min; realizar el proceder durante 60 s, descansar nuevamente y por último realizarlo durante 90 s. El registrador controla la tarea al culminar cada uno de los periodos establecidos.

La evaluación del test de tabla numérica de GRID contiene dos escalas; una para varones y otra para hembras. En esta investigación sólo se necesita la segunda que es la siguiente:

- Si las atletas en menos de 90 s encuentran los números hasta 38 la evaluación es excelente (E)
- Si las atletas en 90 s encuentran los números 32-38 la evaluación es muy bien (MB)
- Si las atletas en 90 s encuentran los números 24-31 la evaluación es bien (B)

- Si las atletas en 90 s encuentran los números 17-23 la evaluación es regular (R)
- Si las atletas en 90 s encuentran los números 16 y por debajo de este valor, la evaluación es mal (M)

RESULTADOS Y DISCUSION

Los resultados del test arrojaron que de un total de 12 jugadoras evaluadas, una atleta obtuvo E, otra la categoría (MB), dos alcanzaron la calificación B, cuatro fueron evaluadas de R y cuatro de M. Por tanto, se llegó a la conclusión de que las atletas del equipo de baloncesto primera categoría de Camagüey tienen graves problemas en la concentración de la atención, pues el 66,67 % (8 atletas) poseen un nivel desfavorable en este elemento.

En sentido general los resultados de todos los instrumentos confirman que las atletas de baloncesto femenino primera categoría de Camagüey presentan déficits en la concentración de la atención. El promedio del test aplicados muestra que el 82,5 % del equipo tiene dificultades en este sentido.

VII. Valoración del desempeño en la Liga Superior de Baloncesto

En la LSB el equipo debió jugar 28 partidos y se efectuaron 26 juegos para un 92 %. Dos juegos contra el equipo de la provincia Guantánamo quedaron pendientes por decisión de la Comisión Nacional de no jugar al finalizar el calendario). Se obtuvieron 8 victorias y 18 derrotas lo que representa un 44 % de juegos ganados. Con relación al pronóstico precompetencia se mantuvo el sexto lugar alcanzado en el evento del año anterior. No se pudo obtener el quinto lugar al que se aspiraba, resultado que también estuvo motivado por indisciplinas de

dos atletas cuyas sanciones les impidieron jugar tres partidos cruciales contra los equipos de Santi Espíritu y Villa Clara. Además, se perdieron 5 partidos por 10 puntos de deferencia.

El promedio de puntos por juegos fue de 71 tantos, considerado un promedio bastante alto para este nivel, sin embargo, se pudo observar que la mayor dificultad estuvo en el trabajo defensivo del equipo, por lo que se hace necesario mejorar aún más el trabajo ofensivo. A juicio de los autores, las principales dificultades radican en los elementos siguientes:

- No se bloquea al rebote. Se permiten varios tiros del contrario (el equipo no posee jugadoras altas en su nómina).
- La defensa personal deja organizar el juego del contrario (no se cuenta en el equipo con una defensa organizadora natural)
- Las jugadoras a la defensa no adoptan la correcta postura defensiva al desplazarse el jugador contrario con el balón.
- No se interpreta bien el concepto del doble gardeo al jugador con balón, se queda en personal o en la zona.
- No se llega a tiempo a la ayuda.
- En la defensa por zona se permite el tiro de los jugadores del perímetro.
- No siempre acude el balance defensivo cuando hay contrataque.
- Se regresa de espalda y tarde de la transición ofensiva a la defensiva.
- Se cometen faltas personales innecesarias en el terreno ofensivo después que el contrario recupera el balón.
- No se mantiene la distancia operativa en la defensa personal.

- Poca comunicación motriz dentro del terreno.
- Falta de concentración durante los partidos.

Los planteamientos tácticos estudiados no fueron objeto de total cumplimiento, sobre todo los relacionados con el acatamiento de las instrucciones dadas por los entrenadores en los momentos en que fueron impartidas. En ello incidió la baja concentración de la atención mostrada por las atletas en el terreno y los cambios continuos de las transiciones ofensivas y defensivas que permitieron al contrario realizar acciones con gran facilidad en varias oportunidades.

A pesar de lo anterior la dirección de equipos se considera buena por estar los entrenadores capacitados para realizarla, pero sucede que en ocasiones, al orientar una situación, las atletas interpretan otras y se hace un tanto difícil llevarla con éxito; también hacen una mala selección de lo indicado. El nivel de pensamiento operativo en ellas no está parejo.

CONCLUSIONES

Las fuentes bibliográficas consultadas fundamentan la importancia que tiene para la preparación de las jugadoras de baloncesto, el tratamiento integrado de la técnica y la táctica dentro del contexto de juego.

Queda demostrado que no se cuenta en el equipo femenino de baloncesto primera categoría de Camagüey, con una defensa organizadora natural que contribuya a explotar un juego organizado y dinámico para este tipo de competencias.

Según los resultados del test de la tabla de GRID las atletas tienen graves problemas en la concentración de la atención, lo que afecta su adecuado accionar como equipo.

Al analizar todos los instrumentos aplicados se confirma que el 82.5 % de las jugadoras presentan déficits en la concentración de la atención, por lo que se hace necesario atender de manera especial a este aspecto para el futuro desarrollo deportivo del conjunto.

RECOMENDACIONES

Continuar aplicando el plan de entrenamiento propuesto en la investigación para obtener mejores resultados.

Proponer en la preparación técnica de las jugadoras —por su importancia— mayor perfeccionamiento, para que repercuta en las acciones tácticas conjuntas.

Aplicar el test de atención de Toulouse en la preparación de los próximos años con el objetivo de medir concentración y resistencia a la monotonía en las atletas de baloncesto de la primera categoría de Camagüey.

REFERENCIAS

De la Paz, L. (1983). *La defensa en el baloncesto*. La Habana: Pueblo y Educación.

De la Paz, L. (1985). *La ofensiva en el baloncesto*. La Habana: Pueblo y Educación.

Barrios, J. y Ranzola, A. (1998). *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*. La Habana: Pueblo y Educación.

Bulina, A. y Kuranshina, N. (1981). *Fundamentos de la preparación de los jóvenes deportistas*. Moscú: Ráduga.

Kirkov, V. (1975) *Manual de baloncesto*. La Habana: Pueblo y Educación.

Radionov, A. (1987). *Psicología del entrenamiento deportivo*. La Habana: Científico Técnica.

Blández, A. (1996). *La investigación-acción: Un reto para el profesorado. Guía práctica para grupos de trabajo, seminarios y equipos de investigación*. Barcelona: Inde.

Recibido: abril de 2017

Aprobado: junio de 2017