

Echevarría-Ramírez. O., Tamayo-Rodríguez. Y. S & D Armas-Ramírez. N. La orientación vocacional con un enfoque de proyecto. Revista de Innovación Tecnológica. CIGET. Las Tunas. 23 (3). 2018

Echevarría-Ramírez. O. & Bader E. F La orientación vocacional deportiva: un proceso de ayuda para la selección de talentos. Contextualización investigativa en el área de la Cultura Física y el Deporte en Cuba. Libro en formato digital. Editorial REDIPE (95857440), Colombia. 2017.

Familia y escuela. El trabajo con la familia en el sistema educativo. (2003) La Habana, Editorial Pueblo y educación. 17 p.

González, C. (2003). Estudio de la motricidad infantil. Segunda parte. Lecturas: educación física y deportes. Recuperado de <http://www.efdeportes.com>.

Hernández Corvo, R. (2005), Movimiento infantil. La Habana, Cuba: Editorial Deporte.

Lecturas de Educación Física Preescolar y su Didáctica. (2013). La Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación.

López, J. y Arias, G (2002). *Teoría Vigoskiana del desarrollo infantil. En: V Encuentro internacional de Educación Inicial y Preescolar.* La Habana, (s.e.) 35p. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/1976081>.

EJERCICIOS TÉCNICO TÁCTICOS PARA EL TRATAMIENTO DE LA DEFENSA PERSONAL EN EL EQUIPO DE BALONCESTO MASCULINO CATEGORÍA 11-12 AÑOS DEL MUNICIPIO SANTA CLARA.

1.6

MSc. Oslaida Quesada Jova.

Correo: oquesada@uclv.cu. Cuba

MSc. Carmelo Diosdado Miranda Corrales.

Correo: camcorrales@uclv.cu. Cuba

Centro laboral: Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas, Facultad de Cultura Física

RESUMEN

El presente trabajo aborda un tema de suma importancia y de actualidad en el mundo del deporte, que responde a una de las demandas de la comisión provincial de Baloncesto. Esta investigación tiene por título “Ejercicios técnico tácticos para el tratamiento de la defensa personal en el equipo de Baloncesto masculino categoría 11-12 años del municipio Santa Clara,” la situación problemática está dada por las dificultades en la defensa personal en el equipo de Baloncesto masculino categoría 11-12 años. Este trabajo tiene como antecedentes una propuesta metodológica para la enseñanza del sistema defensivo personal en atletas del sexo masculino en la categoría escolar cubana 13- 15 años. Por ello se traza como objetivo general: aplicar ejercicios para el tratamiento de la defensa personal en el equipo de Baloncesto masculino categoría 11-12 años del municipio Santa Clara y como objetivos específicos para orientar esta investigación: diagnosticar el tratamiento actual de la defensa personal, seleccionar ejercicios técnico- tácticos para su tratamiento y valorar mediante el criterio de especialistas y su implementación práctica los ejercicios técnico - tácticos aplicados para el tratamiento de la defensa personal en dicho equipo. Se utilizaron diferentes métodos entre los que se encuentran, el analítico-sintético, inductivo deductivo, la revisión documental, la observación, la entrevista y la encuesta. Para el procesamiento se utilizó el matemático- estadístico aplicándose la distribución empírica de frecuencia. Los resultados finales de la investigación arrojan de manera general una progresión de resultados en la ejecución de la acción de juego con respecto a las

evaluaciones alcanzadas por los alumnos en el primer momento, así como una información favorable en la solución del problema presentado.

PALABRAS CLAVE: acción de juego, defensa personal, ejercicios, táctico, técnico

INTRODUCCIÓN

En Cuba a partir de 1969 se han desarrollado programas para su masificación áreas deportivas de Mini Baloncesto, como las primeras establecidas en las instalaciones de la Ciudad Deportiva, atendidas por alumnos del Instituto Superior de Cultura Física Comandante Manuel Fajardo y Ciudad Libertad, se han multiplicado en todas las provincias del país. De igual forma a partir de 1970 con la celebración del 1er. Campeonato Nacional de Mini Baloncesto se realizan competencias anuales en todos los niveles, desde la base hasta el nivel nacional e incluso internacional con la celebración de los Torneos Latinoamericanos Cubano-Boricua en el año 1982, comienza también la divulgación de las reglas, la superación de entrenadores y activistas y se elaboran programas de preparación para los equipos y jugadores de 7-12 años. Posteriormente se crea el Comité Nacional de Mini Baloncesto adscrito a la Federación Cubana de Baloncesto.

El Baloncesto como deporte colectivo, ofrece al jugador posibilidades para poder desarrollar los elementos de creación, desde el punto de vista de los contenidos técnicos, tácticos y estratégicos. En este sentido es necesario precisar la interrelación de los contenidos del juego en la etapa de aprendizaje y formación del jugador. Es cierto, y cada vez más que la metodología deportiva actual se globaliza en cuanto a evitar que los objetivos estén aislados entre sí y cada vez más el proceso de asimilación de una tarea en particular conlleva otra asimilación paralela. La técnica no puede aislarse de la táctica, el gesto no puede separarse del uso del porqué de su utilización y de sus fines, lo que exige un aprendizaje permanente en situaciones de juego. El gesto técnico considerado de forma aislada no es suficiente en el aprendizaje de un deporte colectivo porque no propicia un aprendizaje rápido, de aplicación.

En el contexto actual el proceso de enseñanza aprendizaje del Baloncesto en Cuba, se aprecian en el sector deportivo, profesores que utilizan los métodos de la pedagogía tradicional solamente y no buscan ir incorporando las tendencias más novedosas en el proceso de enseñanza aprendizaje en el deporte de las cestas y los aros como una necesidad de desarrollo.

El Baloncesto en nuestra provincia se ha convertido en un deporte de referencia por los logros alcanzados en el ámbito nacional, esto se debe en gran medida a la calidad de nuestros atletas, su deseo y entrega dentro del terreno por obtener elevados resultados en las competencias que se presenten.

Los resultados alcanzados por el equipo de Baloncesto masculino categoría 11-12 del municipio de Santa Clara en topes y competencias provinciales, se presentaron dificultades en la defensa personal, donde en la mayoría de los partidos, se han perdido en los momentos finales por la mala defensa es por eso que hemos decidido trabajar este tema ya que en el equipo solamente tiene dos jugadores de talla y los demás son chiquitos en estatura pero son rápidos y entregados a la hora de defender.

DESARROLLO

La presente investigación está vinculada al proyecto institucional, el perfeccionamiento del proceso de preparación del Baloncesto y responde a una de las demandas de la comisión provincial de Baloncesto relacionada con la enseñanza de los sistemas defensivos, trabajando en busca de ir

mejorando cada día más todo lo relacionado con la defensa personal , que favorezca a dar solución a una problemática que esperan tanto los entrenadores como los practicantes de esta disciplina deportiva por lo que queda definida como situación problemática: dificultades en la defensa personal en el equipo de Baloncesto masculino categoría 11-12 años del municipio Santa Clara.

Por lo anteriormente expuesto y formulado a través de una pregunta, el problema científico se expresa de la siguiente forma: ¿Cómo mejorar la defensa personal en el equipo de Baloncesto masculino categoría 11-12 años del municipio Santa Clara? Al conocer y establecer el alcance la autora define como objetivo general: aplicar ejercicios para el tratamiento de la defensa personal en el equipo de Baloncesto masculino categoría 11-12 años del municipio Santa Clara. Para cumplir con el objetivo general de la investigación se trazan los siguientes objetivos específicos: diagnosticar el tratamiento actual de la defensa personal en el equipo de Baloncesto masculino categoría 11-12 años del municipio Santa Clara, seleccionar ejercicios para el tratamiento de la defensa personal y valorar mediante el criterio de especialistas y su implementación práctica los ejercicios aplicados.

Para la realización del trabajo se utilizan dos poblaciones, una compuesta por 12 atletas del sexo masculino, con un promedio de 11 años de edad y dos años de experiencia en la práctica del Baloncesto del Combinado Deportivo " Julio Antonio Mella " del Municipio de Santa Clara. La segunda población está compuesta por: 9 entrenadores de la EIDE provincial "Héctor Ruiz Pérez " de Villa Clara, 4 entrenadores del combinado deportivo " Julio Antonio Mella ", que trabajan con esta categoría, la comisionada provincial del deporte en Villa Clara, que hacen un total de ocho (14), los que sirvieron para la valoración de la aplicabilidad ejercicios, en el mejoramiento de la defensa personal.

Se decide tomar esta población, debido a que son los entrenadores de estos equipos y los evaluadores de la Comisión Provincial por poseer una vasta experiencia en el trabajo con equipos a nivel de base, los métodos utilizados fueron: nivel teórico, a partir de los resultados a obtener, sistematizar, analizar, explicar, descubrir qué tienen en común, para llegar a conclusiones confiables que nos permitan resolver el problema desde el punto de vista metodológico y del nivel empírico: el análisis de documentos: se realiza un estudio detallado de los documentos normados, que rigen la preparación de los atletas: programa de enseñanza para la categoría, orientaciones metodológicas, plan de entrenamiento, así como artículos, trabajo de Diplomas, tesis de Maestría e investigaciones realizadas sobre Baloncesto para analizar las tareas proyectadas por los entrenadores en el tratamiento de la defensa personal, la observación para valorar el tratamiento teórico – metodológico en la unidad de entrenamiento y apreciar el desenvolvimiento de los atletas en la de la defensa personal, la entrevista: se aplicó a los entrenadores del combinado deportivo con el objetivo de determinar el nivel de conocimiento de los contenidos que se aplican en el programa de enseñanza, los elementos de difícil comprensión en el proceso de enseñanza aprendizaje así como el tratamiento que se le da a la defensa personal, la encuesta: con el objetivo constatar la preparación que reciben los atletas referentes a la defensa personal en el proceso de entrenamiento, su importancia para el conocimiento, dominio y desarrollo técnico – táctico en estas edades así como la necesaria atención al tema y demandas de superación.

Como técnica empleada: el sondeo de opiniones: permitió, una vez realizadas los análisis de los métodos y técnicas de forma independiente y desde diferentes ángulos, verificar los datos y establecer tendencias en relación con el conocimiento acerca del tratamiento de la defensa personal mediante el trabajo realizado para la elaboración de los ejercicios se tomaron los criterios aportados por los entrenadores, profesores y directivos. Dentro de los método estadístico- matemático: la

distribución empírica de frecuencia: Para calcular y establecer por cientos en relación con los datos recogidos a través de diferentes instrumentos aplicados para cuantificar y procesar datos.

Para la realización del diagnóstico inicial se aplicó un complejo de habilidades motrices deportivas del Baloncesto al equipo investigado, teniendo en cuenta el nivel de ejecución, se procedió a realizar una medición en el primer momento en el contexto de la sesión de entrenamiento en el mes de septiembre la cual fue evaluada por los criterios evaluativos establecidos a tal efecto.

La misma arrojó los siguientes resultados: 6 atletas alcanzaron la evaluación de mal lo que representa el 50% de la población en estudio, por su parte, 2 que representan el 16, 6% se encuentran evaluados de regular, mientras que solamente 4 atletas que representan el 33,3% alcanzaron la evaluación de bien.

De manera general en el primer momento llama la atención las dificultades encontradas en el indicador de la defensa al jugador con balón donde muestran la mayor cantidad de atletas con 9, seguido por el desplazamiento con cruces de piernas y la defensa al tiro con 7 atletas respectivamente, lo cual tiene como provecho hacer un trabajo más sensible y abierto a partir de la aplicación de un conjunto de ejercicios encaminados a mejorar la defensa personal.

Entre los documentos revisados está el programa de enseñanza del Baloncesto, las orientaciones metodológicas para el trabajo de las diferentes categorías así el plan de entrenamiento del deporte, aparecen establecidos los diferentes controles a realizar a los baloncestistas a lo largo de las etapas de preparación pero no se declaran los contenidos a evaluar. Más bien queda a criterio de los entrenadores deportivos y no se refleja control alguno referente a la defensa personal

En el plan escrito se realiza una caracterización general de los resultados del curso anterior, el análisis individual y colectivo del grupo y de cada atleta y los resultados alcanzados en la competencia fundamental. Entre las potencialidades que se resaltan se encuentran: la sistematicidad en el trabajo de los elementos y acciones de juego que los llevo a obtener el primer lugar en el campeonato provincial de la categoría, además se abordan aspectos que deben seguir mejorando, pero no se reflejan colectivamente las dificultades existentes a la defensa, por otra parte la guía de observación se realizó de manera conjunta con el grupo de observadores y los entrenadores del equipo investigado para lograr dicho objetivo se observaron 10 practicas con previo conocimiento de los entrenadores de los aspectos a observar.

Después de analizado los resultados expresados por los entrenadores se resume lo siguiente: consideran que las acciones de juego a mejorar en el equipo está la defensa personal fundamentalmente al jugador con balón durante el desplazamiento en drible, defensa al jugador sin balón postura y desplazamiento, la defensa al jugador que tira y la colocación y movimiento de los pies con jugadores ofensivos sin balón e inicio, por lo cual le concede gran importancia en estas edades donde se le exige la defensa personal al oponente que guarda.

En los últimos años se ha visto el trabajo de la defensa renegada a un segundo plano debido, que el ataque se convierte en el centro de atención por parte de los entrenadores, ocupando su mayor atención el tiro al aro, por lo que somos del criterio que la defensa exige la misma importancia que el ataque, donde requiere del atleta voluntad, dedicación, entereza, sacrificio, y deseos de vencer para poder dominarla.

El programa de preparación del deportista no presenta orientaciones para el tratamiento de la defensa personal. Consideran que los procedimientos y métodos empleados en la práctica de la

defensa personal no son adecuados y no están actualizados porque se trabaja de forma empírica y se aplican ejercicio según las experiencias vividas como atletas. Trabajan la defensa personal esporádicamente cercana a la competencia.

La selección de los ejercicios, se apoyó en la realización de la técnica grupal en que los análisis y las síntesis, partiendo de posiciones interactivas, con la participación de los profesores y los directivos del Baloncesto.

De aquí se deduce, que fueron los entrenadores actores principales del proceso, quienes con su experiencia y resultados en la formación deportiva dos atletas, y guiados por el grupo de investigadores, actuando como facilitadores, lograron descubrir desde el interior de su práctica, los principales elementos estructurales de los ejercicios. No solo las experiencias y aportes de los participantes contribuyeron al descubrimiento del camino que debían tomar los ejercicios, sino también las informaciones obtenidas mediante el diagnóstico de los conocimientos, procedimientos metodológicos, revisiones bibliográficas como resultados de investigaciones realizadas y demandas de la superación respecto al tratamiento de la defensa personal.

Figura #1

Ejercicios para el tratamiento de la defensa personal

Objetivo: Cerrar el acceso del jugador con balón hacia el centro del terreno, coordinando el movimiento de desplazamiento hacia el lateral para evitar la penetración jugador ofensivo.

Contenido: Postura defensiva ante jugador con balón y desplazamientos defensivos

Organización: Trabajo en parejas

Descripción: jugador adopta postura defensiva impulsa con la pierna contraria a la dirección del desplazamiento no debe cruzar los pies, ni saltar. Los pasos deben ser rápidos y agresivos. Mantener la distancia entre los pies. Terminaremos el movimiento en una perfecta posición de equilibrio.

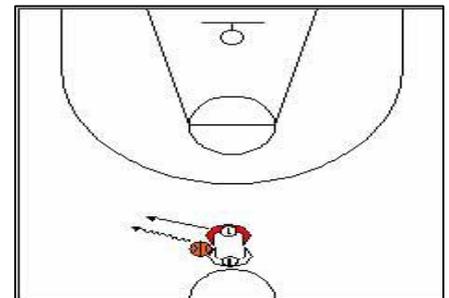


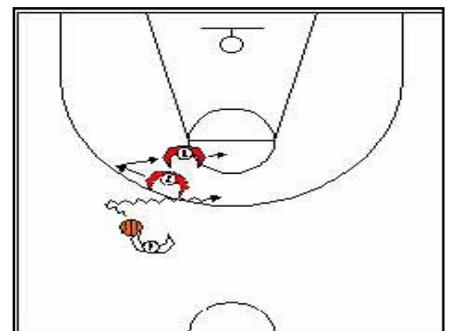
Figura #2

Objetivo: Girar hacia atrás sobre el pie de apoyo ante jugador ofensivo con balón cerrar el acceso del jugador con balón hacia el aro

Contenido: Postura defensiva ante jugador con balón y desplazamientos defensivos

Organización: Trabajo en parejas

Descripción: en los desplazamientos es necesario "caer un paso", pues el atacante realiza líneas quebradas en su desplazamiento, se puede realizar el paso de caída. Consiste en cargar el peso del sobre el pie, atrasado realizando un pivote hacia atrás sobre dicho pie, llevando en esa dirección el pie adelantado. Estos desplazamientos son utilizados para defender los cambios de dirección.



Objetivo: Cerrar el acceso del jugador con balón hacia el centro del terreno

Contenido: Postura defensiva ante jugador con balón y desplazamientos defensivos

Organización: Trabajo en parejas

Descripción: La obligación del pasador será retardar al máximo a los atacantes, permitiendo que llegue el otro defensor, y generar una situación de 2x2 en equilibrio numérico. El uso que haga de los brazos será fundamental, al igual que el trabajo de fintas, que consiga hacer dudar a los atacantes. Ambos defensores deberán tener una buena comunicación a la hora de ajustar esa situación de inferioridad numérica.

Objetivo: Defender al jugador que se desplaza coordinando desplazamiento de las piernas hacia la dirección del jugador

Contenido: Postura defensiva ante jugador con balón y desplazamientos defensivos

Organización: Trabajo en tríos y cuartetos

Descripción: Tras la canasta o el rebote, los tres defensores pasan a ser atacantes de un tres contra uno en lado contrario, el defensor sale del atacante que ha tocado el balón por última vez.

Objetivo: Defender al jugador que tira coordinando movimientos de los brazos y desplazamientos con movimientos rápidos en dirección al atacados.

Contenido: el trabajo de los brazos en acción de tiro.

Organización: Trabajo en tríos.

Descripción: Tras jugarse un tres contra uno 5,6,7 contra defensor azul el defensor 4, junto con tres jugadores de la banda 8,9 y 0 jugarán 4x3 en canasta contraria llegando al inicio del ejercicio de 4x3 y 3x1 continuo.

Ejercicios para el tratamiento de la defensa personal con 5 jugadores

- 1) 5vs 5 sin drible.
- 2) 5vs 5 con bote (juego libre)
- 3) 5vs5 con después de repeticiones de contraataques
- 4) 5vs 5 con juego organizado (posicional)

Al evaluar la aplicación de los ejercicios para el tratamiento de la defensa personal, se pudo comprobar que 8 atletas alcanzaron la evaluación de bien lo que representa el 67% y 4 atletas evaluados de regular que representa

Figura 3



De manera general en el segundo momento cabe destacar la progresión de resultados que hubo en la ejecución de la acción de juego con respecto a las evaluaciones alcanzadas por los alumnos en el primer momento

CONCLUSIONES

1. El diagnóstico efectuado arrojó dificultades técnicas básicas de posturas, desplazamientos defensivos, posturas defensivas incorrectas en acción de tiro, desplazamientos defensivos con deslizamientos con cruces de pies posibilitando fácil acceso del jugador que dribla a áreas comprometidas lo que nos conllevó a la necesidad de profundizar en el trabajo de la defensa individual del equipo de Baloncesto masculino categoría 11-12 años del municipio Santa Clara.
2. La selección de los ejercicios técnico – tácticos se conformó a partir del criterio de los entrenadores y especialistas, cuyo fundamento y estructura propician al tratamiento de la defensa personal de equipo de Baloncesto masculino categoría 11-12 años del municipio.
3. Los ejercicios técnicos – tácticos seleccionados para mejorar la defensa personal, responden a las deficiencias técnicas presentadas por los jugadores, encaminándose acertadamente los mismos a la solución del problema.
4. Los especialistas valoraron de gran importancia los ejercicios técnico-tácticos seleccionado a partir del análisis de su estructura metodológica, y los contenidos.

BIBLIOGRAFÍA

- Águila, C. y Casimiro, A. (2000). Consideraciones metodológicas para la enseñanza de los deportes colectivos en edad escolar. Recuperado de [www.http://www efdeportes.com](http://www.efdeportes.com).
- Blázquez, D. (1986). Iniciación de deportes de equipo. Del juego al deporte. Barcelona: Editorial Martínez Roca S. A.
- De La Paz, P.L. (1983). Baloncesto. La Defensa. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Echevarría-Ramírez. O., Tamayo-Rodríguez. Y. S & D Armas-Ramírez. N. Proyecto de vida y cultura deportiva del estudiante-atleta de la EIDE Carlos Leyva González. Revista de Innovación Tecnológica. CIGET. Las Tunas. 24 (1) 2018
- Echevarría-Ramírez. O., Tamayo-Rodríguez. Y. S & D Armas-Ramírez. N. La orientación vocacional con un enfoque de proyecto. Revista de Innovación Tecnológica. CIGET. Las Tunas. 23 (3). 2018
- Echevarría-Ramírez. O. & Bader E. F La orientación vocacional deportiva: un proceso de ayuda para la selección de talentos. Contextualización investigativa en el área de la Cultura Física y el Deporte en Cuba. Libro en formato digital. Editorial REDIPE (95857440), Colombia. 2017.
- Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O., & Jeffers-Duarte, B. (2018). Sistematización teórica sobre la enseñanza aprendizaje del entrenamiento deportivo del Hockey sobre Césped. SELLO Editorial REDIPE, Capítulo Estados Unidos. Capítulo 1.13, pág. 134.
- Tamayo-Rodríguez. Y. S., Echevarría-Ramírez. O. Jeffers-Duarte. B. & M. Miló-Dubé. Entrenamiento bajo presión de juego. Contextualización investigativa en el área de la Cultura Física y el Deporte en Cuba. Libro en formato digital. Editorial REDIPE (95857440), Colombia. 2017