

Sistema de ejercicios para favorecer el desempeño táctico ofensivo en baloncestistas universitarios masculinos de la Misión Sucre del Estado Cojedes

System of exercises to promote performance tactical offensive in male college ballers of the Mission Sucre of Cojedes State

*Profesor de Baloncesto de la Universidad Deportiva del Sur de Cojedes (Venezuela)
**Especialista en Psicología del Deporte
Doctor en Ciencias de la Cultura Física
Profesor de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

MSc. Oreste Carlos Figueredo Sánchez
Dr. C. Jorge Pensado Delgado
deportebienpensado@gmail.com
(Cuba)

Resumen

La revisión de documentos oficiales y el análisis de filmaciones de tres partidos celebrados por el equipo objeto de estudio, se pudo constatar que los entrenadores no disponen de procedimientos que brinden los elementos suficientes para evaluar el desempeño táctico ofensivo de sus jugadores. El sistema de ejercicios diseñado introduce en la teoría y metodología del entrenamiento de los juegos deportivos y en particular en el Baloncesto, una concepción para la evaluación y la optimización del desempeño táctico ofensivo. Los resultados de la valoración empírica de la propuesta por consulta de especialistas y su comprobación práctica a partir de un estudio pre experimental, corroboraron que el sistema puede contribuir a cumplir con este objetivo.

Palabras clave: Desempeño táctico. Sistema de ejercicios.

Abstract

The review of official documents and the analysis of footage from three parties held by the computer object of study, it was noted that the coaches do not have procedures that offer enough elements to evaluate the performance of their tactical offensive players. The system of exercises designed introduces in the theory and methodology of training of the sports games and in particular in basketball, a design for the evaluation and optimization of performance tactical offensive. The results of the empirical assessment of the proposal by consultation of specialists and its practical verification from a pilot study pre, confirmed that the system can contribute to meet this goal.

Keywords: Tactical performance, system of exercises

Recepción: 09/06/2015 - Aceptación: 05/08/2015

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, N° 207, Agosto de 2015. <http://www.efdeportes.com>

1 / 1

Introducción

La planificación del entrenamiento en los juegos deportivos resulta una labor compleja, está dirigida al desarrollo de los diferentes componentes de la preparación como son la física, técnica, táctica, psicológica y teórica. Para ello es necesario en primer lugar, conocer las características del deporte en cuestión, del tipo de competición que se rige, de las particularidades de los atletas que componen el equipo. Y por último tener definidos los objetivos que se pretenden alcanzar con el entrenamiento, lógicamente el propósito no ha de ser únicamente ganar.

La táctica es uno de los aspectos de la preparación que caracteriza a los Juegos Deportivos y deportes de Combate.

Según Malho (1983) uno de los más importantes objetivos que persigue todo entrenador de alguno de los deportes perteneciente a los grupos de Combate o Juego Deportivo, es conseguir un elevado desarrollo del pensamiento táctico de sus practicantes, ya que en la mayoría de los casos, no gana el competidor que posea mayor resistencia, fuerza, rapidez o movilidad articular, como tampoco quien sea capaz de realizar la mejor ejecución técnica desde el punto de vista biomecánico, sino el atleta que sea capaz de percibir las disímiles y variadas situaciones que se presentan durante la competencia, las analice correctamente, y se ejecute el elemento técnico apropiado, valorando su propia condición con relación a la de su contrario.

El Baloncesto es un juego deportivo que se caracteriza por ser muy dinámico y de gran creatividad, los sujetos que lo practican están expuestos a diferentes situaciones que se presentan en el terreno, las cuales deben ser solucionadas. En este deporte el resultado depende del trabajo colectivo del equipo para lograr los objetivos.

En la 1ª Liga Deportiva Universitaria "Samuel Robinson" (2013), el equipo masculino de baloncesto de la Misión

Sucre, del estado Cojedes presentó resultados insuficientes en cuanto al desempeño táctico ofensivo, obteniendo el cuarto lugar en la competición, incluso quedando por debajo de universidades de menor nivel basquetbolístico que el equipo motivo de estudio.

Estudios preliminares permitieron identificar como principales insuficiencias las siguientes:

- Los jugadores 4 y 8 que cumplen la función de base organizadores o pilotos, no realizaron pases en picado o altos para mantener la posesión del balón teniendo en cuenta la regla de los 24 segundos.
- Los jugadores altos 5 y 10 que desempeñaron como aleros o jugadores perimetrales en las acciones ofensivas no se situaban cerca del aro y son superados por los jugadores altos del equipo contrario en el momento de recoger el rebote.
- Muy limitados los pases interiores de los jugadores 5 y 10 para obligar a los defensores exteriores a cerrarse sobre la posición de poste para liberar a los pares.
- Limitadas las acciones de inversión del balón al lado opuesto de la cancha para crear situaciones de 1x1 y romper la defensa posicional.
- Los jugadores, sin una participación directa sobre el balón no realizan movimientos de desplazamiento reemplazando las posiciones de los compañeros para crear situaciones de ventaja.
- En la ofensiva de posición, ataque estático, no se estructuran sistemas ofensivos con el pívot.

Se identifica como situación problémica: el desempeño táctico ofensivo evidenciado por el equipo en la Primera Liga Deportiva Universitaria "Samuel Robinson" no asegura la realización de combinaciones tácticas ofensivas de equipo eficientes, aspecto que limita una mayor producción de puntos por partido, por lo que el resultado logrado de forma general, 4to lugar en la liga, no está en correspondencia con las potencialidades del equipo y con la efectividad de su desempeño táctico ante rivales de diferentes niveles competitivos.

Por lo anteriormente expuesto se formuló el siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir a optimizar el desempeño táctico ofensivo del equipo masculino de baloncesto de la Misión Sucre del estado Cojedes?

Objetivo general

- Elaborar un sistema de ejercicios para favorecer el desempeño táctico ofensivo de los baloncestistas universitarios masculinos de la Misión Sucre del estado Cojedes.

Objetivos específicos

- Valorar el estado actual del objeto de estudio en la literatura especializada.
- Diagnosticar el dominio de las funciones tácticas ofensivas de los jugadores según su posición de juego en condiciones de competencia.
- Valorar el comportamiento del desempeño táctico ofensivo del equipo tomando como referencia las combinaciones tácticas ofensivas (individuales, de grupo y de equipo) durante la celebración de la liga de universitaria "Samuel Robinson"
- Seleccionar los objetivos, contenidos, métodos, dosificación e indicaciones metodológicas para la concreción del sistema de ejercicios que se propone.
- Validar el sistema de ejercicios para favorecer el desempeño táctico ofensivo de los baloncestistas universitarios masculinos de la Misión Sucre a partir de la consulta de los especialistas.
- Comprobar en la práctica el funcionamiento del sistema de ejercicios para favorecer el desempeño táctico ofensivo de los baloncestistas universitarios masculinos de la Misión Sucre.

Fundamentos teóricos

La táctica es una actividad que viene fijada por la solución motriz a determinadas situaciones, que son modificadas en el entorno donde se desarrolla dicha actividad.

La táctica, ya sea individual: (utilización adecuada de un gesto técnico, por parte de un sólo jugador, de forma inteligente en una situación real de juego) o colectiva (utilización de varios gestos técnicos, por parte de dos jugadores o más, de forma inteligente en una situación real de juego) (Giménez Fuentes-Guerra, 2003); va a tener tres fases ya

establecidas por Mahlo (1983) que son:

- Percibir la situación en que se encuentra la persona que tiene que actuar.
- Analizar y seleccionar la respuesta de acuerdo con las posibilidades que posee esa persona, basándose en las experiencias previas acumuladas en la memoria y estableciendo relaciones entre la situación actual y las vividas con anterioridad.
- Ejecutar esa respuesta de forma más o menos precisa según el dominio que se tenga de la posibilidad utilizada.

Para poder realizar una correcta selección de las respuestas tienen que darse unas experiencias previas que han tenido que ser asimiladas, en el caso de las clases de Educación Física por el alumnado, y aprendidas con un cierto grado de significatividad Castejón Oliva (2001).

Metodología, análisis y discusión de resultados

La presente investigación se enmarca en el ámbito del proceso de Entrenamiento Deportivo, abordando con un carácter específico el componente de la preparación táctica ofensiva de los jugadores y su desempeño. Se asumió un enfoque mixto, en el sentido de la combinación de enfoques cuantitativos y cualitativos, al resolver un problema de carácter práctico derivado del rendimiento del equipo en situaciones de competencia.

Los métodos aplicados en la investigación del nivel teórico fueron: la modelación, basada en el principio del ascenso de lo concreto a lo abstracto, mediante un enfoque sistémico-estructural y funcional, que permitió establecer la estructura, contenidos y la metodología del sistema de ejercicios que se propone. Así mismo, mediante los procesos lógicos del pensamiento, análisis-síntesis, hipotético deductivo, generalización, entre otros, se logró analizar y sintetizar las concepciones relacionadas con el objeto de estudio y formular conclusiones después de la aplicación de la propuesta.

Entre los principales resultados del diagnóstico realizado se pudo apreciar

El estudio se le realizó al equipo de baloncesto de la Misión Sucre con la participación de todos sus integrantes (12) durante la 1ª Liga Deportiva Universitaria "Samuel Robinson", lo que representa el 100% del total. Para el cumplimiento del trabajo se tuvieron en cuenta los 3 partidos de la eliminatoria primera vuelta, y 3 durante la eliminatoria segunda vuelta, los cuales representan el 80 % del total de los juegos efectuados por este equipo. El período competitivo de esta 1ra Liga Deportiva Universitaria "Samuel Robinson", se desarrolló, del 29 de mayo del 2013 al 18 de junio del 2013. También se tuvieron en cuenta los criterios de 8 especialistas, entre los cuales se encontraban profesores y entrenadores de baloncesto a este nivel universitario.

Equipos que participaron en la 1ª Liga Deportiva Universitaria "Samuel Robinson".

- Equipo de Baloncesto Masculino de la Universidad Deportiva del Sur, (UDS).
- Equipo de Baloncesto Masculino de la Universidad Nacional Experimental Politécnica de las Fuerzas Armadas, (UNEFA).
- Equipo de Baloncesto Masculino de la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales Ezequiel Zamora, (UNELLEZ).
- Equipo de Baloncesto Masculino de la Misión Sucre en representación de la Universalización de la Universidad Bolivariana de Venezuela, (UBV).

Resultados del análisis de las observaciones realizadas a los juegos de baloncesto donde participó el equipo objeto de estudio y que fueron filmados

Los resultados de los partidos observados y analizados fueron recogidos en tablas que muestran un nivel de información necesaria y de gran utilidad para el entrenador pero las mismas muestran un gran volumen de datos, se consideró oportuno para la ilustración de cómo quedó recogida la información y someterla a la consideración de la crítica científica un ejemplo de ellas y el resto colocarla en los anexos del trabajo con la finalidad de ganar en poder de síntesis en la redacción y presentación de los resultados y no agobiar al lector.

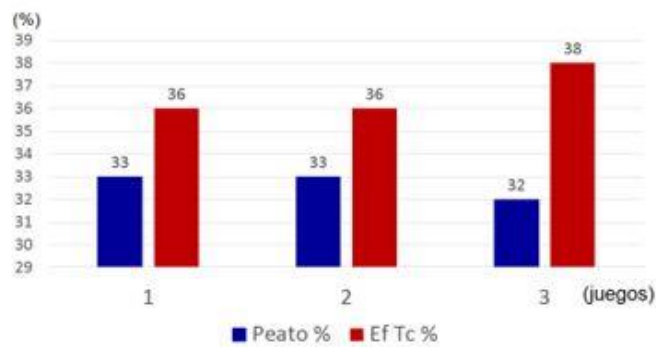
1er juego

Cuartos de juego		AI	AP	AT	AC	AQ	TATOR	BP	TT	Efectividad (tiros)	
										+ TATOe	-
1er cuarto	5'	4	5	2	1	0	12	1	11	5	6
	5'	2	3	2	0	2	9	0	9	3	6
2do cuarto	5'	3	3	4	1	1	ATOI (21)	2	10	ATOel (8)	7
	5'	3	4	2	2	0	12	0	11	3	7
Total parcial		12	15	10	4	3	44	3	41	15	26
PEATO		$PEATO = (TATOe \times 100) / TATOR$							34%	Ef Tc: 37%	
PIATO		$PIATO = (ATOf - ATOI) \times 100\% / ATOI$								+ 2	10%
PIATOe		$PIATOe = (ATOef - ATOel) \times 100\% / ATOel$								- 1	- 13%

Leyenda: AI: acciones individuales, AP: acciones de parejas, AT: acciones de tríos, AC: acciones de cuarteto, AQ: acciones de quinteto, TATOR: total de acciones tácticas ofensivas realizadas, BP: balones perdidos, TT: total de tiros, PEATO: porcentaje de efectividad de las acciones tácticas ofensivas.

PIATO: porcentaje de incremento de las acciones tácticas ofensivas, PIATOe: porcentaje de incremento de las acciones tácticas ofensivas efectivas.

Gráfico 1. Comportamiento de la efectividad (acciones tácticas ofensivas y tiros de campo)



Leyenda: PEATO – Porcentaje de efectividad de las acciones tácticas ofensivas
Ef Tc – Efectividad de los tiros de campo

Principales insuficiencias

- Acciones que se observaron en situación de juego, demuestran bajo nivel de preparación táctica en los jugadores, lo cual afecta su desempeño.
- Los jugadores 4 y 8 no realizan pases en picado o altos para mantener la posesión del balón teniendo en cuenta la regla de los 24 segundos.
- Los jugadores altos 5 y 10 en las acciones ofensivas no se sitúan cerca del aro y son superados por los jugadores altos del equipo contrario en el momento de recoger el rebote.
- En la ofensiva el jugador 21 no realiza los bloqueos directos para favorecer al jugador con el balón.
- De igual forma no realiza los bloqueos indirectos en zonas alejadas, para favorecer las posiciones de los postes bajos para recibir bloqueos.

A continuación se muestra la representación gráfica del sistema de ejercicios

Estructura general del sistema de ejercicios para optimizar el desempeño táctico ofensivo con énfasis en las acciones de equipo. Representación gráfica



Objetivo general del sistema

- Optimizar el desempeño táctico ofensivo de los baloncestistas masculinos universitarios de la misión Sucre del estado Cojedes.

Ejercicio 1

- Nombre: Pasa, corta e intercambia tu posición.

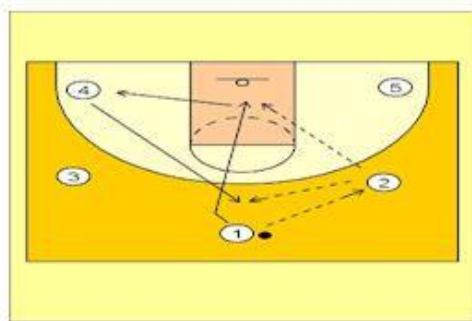


Figura 1

Descripción del ejercicio: Partiendo de la disposición mostrada en la Figura 1, el jugador 1 pasa al exterior 2, corta hacia canasta e intercambia posición con jugador 4, colocado en posición interior.

Aquí aparecen las primeras opciones de canasta:

1. Pase al corte de 1.
2. Tiro de 4 en el poste alto.
3. Penetración de 4 desde poste alto.
4. Puerta atrás de 4.

Si no han aparecido situaciones de tiro, entonces jugador 2 pasa el balón a 4, y en el momento en que 4 ha recibido el balón, jugador 3 realiza una puerta atrás. Atacante 1 ocupa la posición que ha dejado libre 3. Ver figura 2.

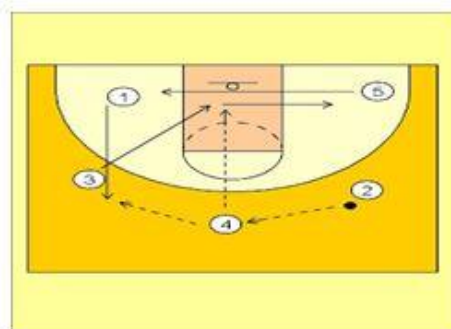


Figura 2

Si 3 no recibe en la puerta atrás, intercambia posición con el jugador 5. Las nuevas opciones de

finalización son:

5. Pase a la puerta atrás de 3.
6. Tiro exterior de 1.
7. Penetración de 1, aprovechando el aclarado creado por 3.
8. Pase en el poste bajo a 5.
9. Tiro abierto de 5.

Dosificación: se trabaja un tiempo de dos minutos de manera continua donde todos los jugadores perimetrales (puesto 1, 2 y 3) hacen la rotación durante el trabajo ofensivo) dan continuidad a la acción y finalizan según lo que se indique para cada variante, en este ejercicio hay participación de todos los jugadores. Se realizan cinco series velando por la máxima efectividad en la culminación de la acción.

Conclusiones

1. Los resultados de la revisión bibliográfica e investigaciones sobre la temática, a pesar de constituir antecedentes importantes, no ofrecen una valoración general del juego del equipo, ya que no contemplan aspectos esenciales que posibilitarían un desempeño táctico ofensivo real con un alto nivel de efectividad del equipo en condiciones de entrenamiento y competencias.
2. La observación realizada a cada jugador y de manera general al equipo reveló disminución en la eficiencia de las soluciones a las diferentes situaciones planteadas en la medida en que aumentó el grado de dificultad de las tareas, como regularidad en sus niveles de solución de problemas, en condiciones de entrenamiento y competencia.
3. El sistema de ejercicios propuesto constituye una herramienta útil para la optimización del desempeño táctico ofensivo de los baloncestistas estudiados, accesible a los entrenadores, que recoge la información necesaria para poder abordar las principales deficiencias de forma precisa en las combinaciones tácticas ofensivas del equipo a partir de su implementación en los entrenamientos.

Bibliografía

- Álvarez Bedolla, A. (2003). Estrategia Táctica y Técnica: definiciones, características ejemplos de los controvertidos términos. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, N° 60. <http://www.efdeportes.com/efd60/tact.htm>
- Antón García, Juan L. (1994). Balonmano: metodología y alto rendimiento. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Antón, J. (1988). Balonmano táctica grupal ofensiva. Concepto, estructura y metodología. Madrid: Editorial Gymnos.
- Antón, J. (Coord.) (1989). Entrenamiento deportivo en edad escolar. Málaga: Unisport.
- Bayer, C. (1986). La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Barcelona: Editorial Hispano Europea.
- Calvo Lorenzo. A. (1998). Adecuación de la preparación física en el Entrenamiento técnico táctico en el baloncesto. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, N° 12. <http://www.efdeportes.com/efd12/acalvo.htm>
- Cárdenas, D. (2001). La mejora de la capacidad táctica individual a través del Descubrimiento Guiado. Clinic, 53, 18-24.
- Cárdenas, D. y Pintor, D. (2001). La iniciación al baloncesto en la edad escolar. En F. Ruiz, A. Garcia y A. J. Casimiro. La iniciación deportiva basada en los deportes colectivos. Nuevas tendencias metodológicas (pp. 105-145) Madrid: Gymnos.
- Castejón Oliva, F. J. (1995). Fundamentos de iniciación deportiva y actividades físicas organizadas. Madrid: Dykinson.

Buscar

Google™
Búsqueda personalizada