

TÍTULO: Una propuesta metodológica para la enseñanza del sistema defensivo personal en atletas del sexo masculino en la categoría escolar cubana 13- 15 años.

AUTORA: Msc. Mayda Gutiérrez Pairol

Departamento: Cultura Física. ISP “Félix Varela”. Villa Clara.

Palabras claves: Educación Física, Propuesta Metodológica, Enseñanza del sistema Defensivo, Baloncesto

RESUMEN

En el presente artículo se identifican algunas deficiencias del equipo Provincial de Baloncesto masculino en la categoría 13 – 15 años de Villa Clara, referente a la aplicación del sistema defensivo personal, el estudio se enmarca en el proceso de entrenamiento y la competencia fundamental. A partir de ese diagnóstico se fundamenta una propuesta metodológica para dicho sistema que puede enriquecer el marco teórico conceptual y legal, de los entrenadores y un mejoramiento en los aspectos cognitivos, legales, instrumentales y motivacionales – afectivos de los atletas para poder alcanzar altos resultados defensivos en el denominado sistema defensivo base del deporte baloncesto.

La necesidad de propiciar una generación saludable, educada física y mentalmente está determinada por las exigencias de la sociedad en beneficio de la salud y las esferas socio- cultural y económica de los pueblos.

Por eso, en nuestro país, la cultura física, el deporte, la educación física y la recreación, se convierten en una esfera de trascendental importancia. Dentro de sus objetivos se encuentra extender la práctica sistemática a todos los niños y jóvenes y su extensión al resto de la población.

Su tarea principal es elevar los niveles de salud y de preparación física para contribuir a mejorar la calidad de vida de la población. El deporte de alto rendimiento rectorea todas las disciplinas deportivas, otorgándoles un orden de prioridad en correspondencia con el potencial real nacional, fortalece la esfera

moral - volitiva de los atletas y su rendimiento competitivo, para poder obtener resultados destacados en la arena internacional.

"La esencia del deporte cubano tiene como característica que no promueve campeones del deporte, sino que asume el compromiso de principio de elevar la condición humana y sus valores éticos, físicos y científicos. "(1)

Para la obtención de estos objetivos se han creado diversos Programas Ramales que dan cumplimiento a los objetivos de trabajo trazados por el INDER. El tema que abordaremos responde al programa titulado "Perfeccionamiento del Proceso de Preparación y Control de la Pirámide de Alto Rendimiento", cuya tarea es desarrollar un trabajo desde edades tempranas hasta su arribo al deporte elite donde se enseñen, consoliden y perfeccionen todos los componentes de la preparación de los deportistas en correspondencia con la edad y el sexo.

Dentro de este programa se encuentra el Baloncesto, deporte de gran arraigo popular, que se ha ganado un lugar cimero en la divulgación nacional, principalmente en el sexo masculino, por la alta carga de emotividad, creatividad y dinamismo que encierran, sus acciones.

El deporte Baloncesto en Cuba comienza su etapa de especialización temprana a la edad de 7 -10 años, considerado como el Mini-Baloncesto. El régimen de participación en estas edades se realiza primeramente, entre las diferentes áreas deportivas, combinados deportivos y las Pre - EIDE, instituciones que en diferentes etapas han asumido la preparación y selección de los equipos representativos en la competencia provincial.

A partir de la categoría 11-12 años el Baloncesto se establece como deporte escolar. Por ello las tareas del deporte Baloncesto en estas edades deben estar encaminadas hacia un entrenamiento donde los elementos técnico-tácticos les permitan desarrollar cualidades, capacidades físicas e intelectuales, hábitos, habilidades y adquisición de conocimientos que deberán ser utilizados de forma reflexiva para resolver problemas en las actividades prácticas, es en suma, la aplicación creadora del saber y de capacidades y habilidades en los atletas.

El baloncesto presenta una clasificación amplia de elementos ofensivos y defensivos que tributa en sistemas ofensivos y defensivos, que en correspondencia con las edades de los atletas se van incorporando al sistema de habilidades de los mismos.

A pesar de los aspectos señalados anteriormente, las acciones defensivas no representan la parte más positiva del Baloncesto, que se ha caracterizado en la década de los años 90, a profundizar en la preparación ofensiva de los atletas, no existiendo una marcada intención por recuperar los resultados defensivos de las décadas de los años 70 y 80.

Es por ello que en este artículo se le prestará una atención especial al sistema defensivo personal, denominado por muchos como el sistema base del deporte baloncesto.

Se escoge el tema por la importancia que siempre ha tenido este aspecto desde su creación y porque cobra, en el juego moderno del siglo XXI, un grado mayor de atención por la diversidad y la potencialidad en los diferentes sistemas ofensivos existentes.

El objetivo que se persigue es proponer una metodología para la enseñanza del sistema defensivo personal para los atletas de Baloncesto del sexo masculino con edad escolar.

Para fundamental la aplicación de la metodología se presentará los resultados del diagnóstico a partir de los métodos empíricos empleados: encuesta, entrevistas, observación al proceso de entrenamiento y la competencia fundamental así como, el test psicológico y la composición.

Se constaron dificultades como las siguientes: Arrastre de dificultades técnicas básicas de posturas y desplazamientos defensivos de categorías anteriores, al prestársele mayor atención al aspecto ofensivo por ser más difícil su aprendizaje y ayuda desde lo motivacional para que el atleta se mantenga en el deporte.

Es generalizado en las categorías estudiadas el escaso tiempo y la falta de dedicación que emplea el profesor deportivo al aspecto de la defensa en las sesiones de entrenamiento.

Subsisten dificultades en las formas empleadas para elevar la esfera de la autorregulación de la actividad defensiva de sus atletas y en la actividad evaluativa – valorativa, pues en el entrenamiento deportivo existe poco espacio de reflexión para que ellos arriben a criterios propios, sobre las dificultades que presentan en las diferentes situaciones de juegos a las que se enfrentan.

No existe el estudio y la aplicación del sistema defensivo personal, en la categoría analizada, donde se aplican mayoritariamente esquemas técnico – prácticos, que no se corresponden con el nivel de conocimientos, hábitos y habilidades adquiridos en la práctica sistemática del deporte en estas edades.

Por otra parte, existe el descuido, la falta de interés y dedicación del aspecto defensivo de los atletas. En los profesores deportivos, aparece un escaso dominio de las soluciones tácticas en las estructuras intermedias de los subsistemas y el sistema, con más de dos jugadores en el proceso de entrenamiento deportivo.

Se une a ello la deficiencia en el aspecto cualitativo del accionar defensivo de los atletas en cuanto al aspecto cognitivo, comunicativo, afectivo – motivacional y práctico, tanto en el proceso de entrenamiento como en la competencia.

Los resultados indeseados en la competencia fundamental crearon un clima psicológico desagradable entre los atletas y el cuerpo técnico. Esto se corrobora tanto en el test psicológico como en la composición.

Los atletas valoran como segundo aspecto a la defensa por no encontrar el reconocimiento de sus resultados en los objetivos prioritarios del personal directivo por una parte y por otra manifiestan la falta de motivación de este aspecto en el desarrollo del entrenamiento deportivo.

En el proceso de entrenamiento deportivo se detectan dificultades con el tiempo de dedicación a la defensa, la variedad de ejercicios, el trabajo con las estructuras intermedias, la motivación y las gratificaciones por los resultados destacados en la esfera. etc.

El análisis cualitativo realizado y que se refleja en las diferentes técnicas aplicadas generalizan las dificultades siguientes:

- Descuido en la realización de los elementos y estructuras intermedias defensivas.
- Errores en el pensamiento técnico - táctico
- 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.
- Bloqueo al rebote con ausencia de colocación correcta bajo las tablas.

Por último, completan las evidencias negativas los resultados de los partidos escenificados en las competencias de control y en la competencia fundamental con marcadores abultados por más de 70 puntos.

Estas situaciones presentadas en los análisis del diagnóstico en el país y en particular en los atletas de la categoría escolares son las que han motivado el interés y la necesidad de elaborar y aplicar una metodología defensiva con el objetivo de elevar el accionar defensivo de nuestros atletas.

La expresión máxima de la metodología se centra en la convergencia entre los aspectos teóricos y prácticos del estudio del sistema defensivo personal, tomando en consideración todo su proceso metódico para que propicie el cambio y la transformación del accionar defensivo de los atletas.

Se utilizan como guía para la acción los aspectos cognitivos, instrumental, motivacional - afectiva, centrados en el componente defensivo de los atletas y el nexo indisoluble con los postulados teóricos que sustentan la teoría de la metodología del entrenamiento deportivo en cuanto a: principios, categorías, conceptos, clasificaciones, etc.

El modelo de entrenamiento utilizado es el denominado integrador, que se desarrolla en el transcurso de la investigación, se nutre de la estrategia elaborada para propiciar avances en la defensa, no coincide con el esquema tradicional empleado en el proceso de entrenamiento, ni con la metodología que se aplica para el tratamiento del sistema defensivo personal en la categoría.

LA METODOLOGÍA COMO PROCESO.

Esta metodología se desarrolla dentro del macro de preparación que recibe el atleta de baloncesto puntualizando en aspectos defensivos incorporados en todas las etapas del proceso de entrenamiento deportivo.(ver anexo #1)

Primera etapa: Etapa Organizativa.

Acciones.

1. Dominar los objetivos rectores que guiarán la preparación de los atletas en el macrociclo.
2. Analizar exhaustivamente el Programa de preparación del baloncestista en las edades comprendidas de 14 –16 años.
3. Estudiar los resultados alcanzados en el macro anterior, incluido el análisis de la competencia fundamental.
4. Elaborar el plan gráfico.
5. Elaborar el plan escrito, especificando claramente la proyección física, técnica, táctica, psicológica y teóricos de los atletas.
6. Definir los indicadores para conocer el nivel de entrada de los atletas.
7. Planificar los elementos defensivos fundamentales que darán cumplimiento a los objetivos defensivos trazados, sin minimizar en esta etapa la inclusión del trabajo interpersonal y de equipo.
8. Planificar un trabajo conjunto con médico, psicólogo, metodólogos, y Comisionado Provincial para definir las responsabilidades en la preparación del equipo.
9. Diseñar el trabajo independiente de los atletas según diagnóstico.

Primera etapa: Etapa Ejecutiva.

Acciones.

1. Aplicar diagnóstico establecido en el Programa de preparación del baloncestista.
2. Aplicar prueba de conocimiento referente a la defensa individual y colectiva
3. Aplicar cuestionario sociológico al equipo.

4. Realizar una conferencia donde se le brinde a los atletas los objetivos fundamentales del macro, especificando los concretos individuales y colectivos a la defensa.
5. Estructurar los elementos y estructuras técnico – táctico generales donde se incluyan el trabajo relacionado con las regularidades estructurales de la metodología para el perfeccionamiento del sistema defensivo personal por bloques.
6. Aplicar la técnica ARS durante el proceso de entrenamiento deportivo, así como antes y después de cada competencia de preparación.
7. Aplicar al final de la primera etapa el diagnóstico defensivo de salida técnico – individual. Se reconocerá con el nombre de TID para los atletas y el Control Parcial Defensivo para los profesores deportivos.
8. Elaborar el plan de trabajo independiente de los atletas.

Segunda etapa: Etapa Organizativa.

Acciones.

1. Planificar las unidades de entrenamiento donde los atletas puedan autovalorar y autoevaluar las acciones defensivas desde dos hasta cinco jugadores de manera paulatina.
2. Diseñar sesiones de entrenamiento (una quincenal) donde los atletas puedan vencer obstáculos y dificultades que los ayuden a enriquecer el arsenal teórico – práctico de los mismos.
3. Controlar defensivamente los resultados alcanzados en las competencias de control en que participará el equipo haciendo énfasis en topar preferentemente con aquellos equipos que se enfrentarán en la etapa clasificatoria de los Juegos Escolares Nacionales.
4. Elaborar el trabajo independiente grupal por posiciones.

Segunda etapa: Etapa Ejecutiva.

Acciones.

1. Estructurar las acciones técnico - táctica específicas, donde se unifiquen la profundización de los componentes estructurales del sistema defensivo personal.

2. Reforzar las acciones interpersonales defensivas para que fluya la cohesión, coordinación de las estructuras intermedias.
3. Realizar las pruebas de conocimientos referentes a estructuras simples y complejas sobre el sistema defensivo personal.
4. Controlar los resultados alcanzados en las competencias de preparación desde el punto de vista defensivo.
5. Aplicar el registro competitivo para conocer el comportamiento individual de cada atleta.
6. Controlar el trabajo independiente grupal por posiciones.
7. Aplicar la técnica ARS durante el proceso de entrenamiento deportivo, así como antes y después de cada competencia de preparación.
8. Aplicar un control aglutinador del sistema defensivo personal y sus subsistemas.

Tercera etapa: Etapa Organizativa.

Acciones

1. Aplicar prueba, técnicas defensivas y test psicológico, antes de la competencia fundamental.
2. Dominar las ventajas y desventajas del equipo en correspondencia con los contrarios que se enfrentarán en la etapa clasificatoria.
3. Establecer una estrategia para aplicar a cada equipo de la zona clasificatoria.
4. Definir las responsabilidades individuales a la defensa.
5. Esclarecer los sistemas y subsistemas a aplicar.
6. Elaborar la estrategia y táctica a aplicar con los equipos que se enfrentaran en la próxima etapa. (final o consuelo).

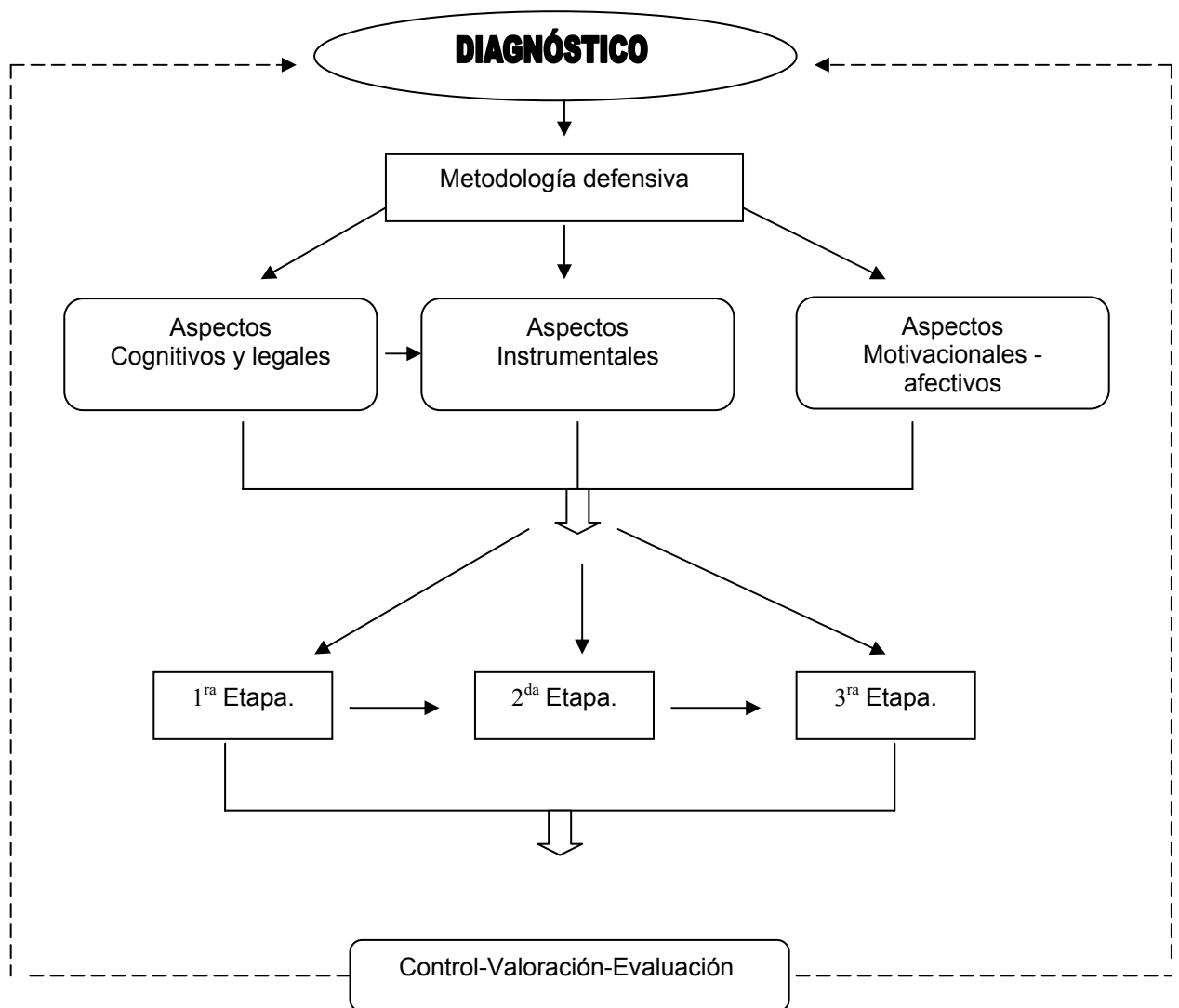
Tercera etapa: Etapa Ejecutiva.

Acciones

1. Controlar el cumplimiento de la estrategia y la táctica.

2. Utilizar el control competitivo individual.
3. Destacar las aptitudes defensivas relevantes al igual que se reconocen las ofensivas de los jugadores, culminado cada partido.
4. Aplicar el test psicológico de salida culminada la competencia fundamental.
5. Aplicar la técnica ARS y la composición.

METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA
DEL
SISTEMA DEFENSIVO PERSONAL



BIBLIOGRAFÍA

1. Análisis de la acción del juego. Aspectos a considerar en la enseñanza y perfeccionamiento táctico en el baloncesto contemporáneo. Informaciones temáticas. (Villa Clara) No. 6. 28 h sep. 1985.
2. Antón Gracia, Juan. Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Junta de Andalucía. Colección Unisport. 1989, p. 308.
3. Apuntes técnicos. (I) Asociación Española de entrenadores de baloncesto. Madrid: Ed. Edita. AEEB. s/a, pág. 18.
4. Arteaga Crespo, Fermín. Transmisión defensa del baloncesto. Centro de Informática del deporte P. Río. Documento Científico # 4, 1995.
5. Arteaga Crespo, Serafín. Transmisión defensa del baloncesto. Centro de Informática del deporte. Pinar del Río. Documento Científico #4, 1991.
6. Bermúdez Sarguera, R y M. Rodríguez Rebastillo. Teoría y metodología del aprendizaje. La Habana: Ed. Pueblo y Educación,1996. p.106.
7. Blázquez Sánchez, Domingo. Iniciación a los deportes de equipo. Deporte Técnica. Ediciones Martínez Roce. S.A, 1999. p. 232.
8. Buceta, José María. Psicología aplicada al baloncesto. La preparación personal para el partido. II p 10. Año VIII, No. 51, Octubre 1989. p.12 – 14.
9. Castillo, D. y Leonor Bailly, A. Aspectos metodológicos para la enseñanza de los elementos técnicos y la preparación general en las edades tempranas. Informaciones directas. Santiago de Cuba #71, 5h, 1981.
10. Cañizares Hernández, Martha. Entrenamiento psicológico para el mejoramiento de la eficiencia grupal del equipo deportivo. 1998. H. 126. (T. Doctoral). Ciencias Psicológicas.
11. Castiñeira, Alejandro. Reglas básicas para desarrollar sistemas. Centro de informática del deporte en Guantánamo, 1991, s/ p.
12. Cintia Kindelán, Ornides. Factores de la efectividad de juego en el baloncesto. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1992.

13. Clinic, Internacional de Bolonia 1983 Asociación Nacional Preparadores Baloncesto. Bolonia 2 –7 mayo. España: Editorial Amelia, 1983.
14. Clinic. Revista técnica de baloncesto. Desde 1985 – 1998.
15. Il Clinic de base. Diputación. Provincia de Alicante 9, 10, y 11 de junio 1998. (edición 1991). Asociación española de entrenadores de baloncesto. Madrid: Edita AEEB. p. 17.
16. Comas, Manel. Construcción de una defensa. Editorial Gymnos. 1991, p 106.
17. De la Paz, Pedro Luis. La defensa. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1982, p. 242.
18. Gutiérrez Pairol, Mayda. Consideraciones pedagógicas y metodológicas que se deben tener en cuenta en la enseñanza del deporte baloncesto en edades escolares. Actualidad Deportiva. Año IV No 3, septiembre 1998, p, 1 –5.
19. Linberg, F. Baloncesto Juego y Enseñanza. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1973, p. 265.
20. Matveev. L. El entrenamiento deportivo. Suplemento #13. Boletín Científico Técnico. INDER. Cuba. Pág. 109.
21. Ozolin, N.G. Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. La Habana: Editorial Científico- Técnico, 1970, p 488.