

La efectividad de los tiros libres en el baloncesto categoría escolar femenina de la EIDE en Guantánamo

The effectiveness of free throws in basketball in the female school category of the EIDE in Guantánamo

Yoanna Cespedes-Simón¹, Gilberto Ramirez-Smith², Emilio Peyton-Rodriguez³

¹*Lic. Profesora Especialista. Combinado Deportivo Sur Isleta. Guantánamo. Cuba.*

²*Dr.C. Profesor Titular. Universidad de Guantánamo. Guantánamo. Cuba.*

³*Ms.C. Profesor Asistente. Universidad de Guantánamo. Guantánamo. Cuba.*

Email:

yoannacs@cug.co.cu

ramirezgs@cug.co.cu

emiliopr@cug.co.cu

Fecha de recepción: 20 de octubre de 2024

Fecha de aceptación: 20 de noviembre de 2024

RESUMEN

En la presente tesis se aborda el problema referido a las insuficiencias en la efectividad de los tiros libres en Baloncesto categoría escolar femenino de la EIDE en Guantánamo, provocado por: la falta de preparación metodológica y prácticas de los entrenadores, carencias de vías y procedimientos que contribuyan a su mejoramiento. La misma en su estructura es contentiva en etapas, acciones, procedimientos y se apoya en un sistema de ejercicios ordenados en dos bloques: la etapa de preparación general y de preparación especial y competitiva. Ejercicios que brinda la posibilidad de ser aplicada, contextualizada y generalizada a otras categorías.

ABSTRACT

This thesis addresses the problem of inadequacies in the effectiveness of free throws in the girls' high school basketball category at the EIDE in Guantánamo, caused by the coaches' lack of methodological preparation and practice, and the lack of pathways and procedures that contribute to their improvement. The thesis's structure is comprised of stages, actions, and procedures, and is supported by a system of exercises organized into two blocks: the general preparation stage and the special and competitive preparation stage. These exercises offer the possibility of being applied, contextualized, and generalized to other categories.

Palabras clave

Tiros Libres; Baloncesto; Efectividad; Entrenadores.

Keywords

Free Throws; Basketball; Effectiveness; Coaches.

INTRODUCCIÓN

El Baloncesto es un deporte con una gran difusión en diferentes países de todo el mundo siendo unos de los deportes con más participantes y competiciones regulares zonas y países del mundo. En Estados Unidos se disputa la NBA, considerada la mejor competición mundial de Baloncesto de clubes.

En la actualidad, 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. Hoy en día el requerimiento de la enseñanza de este deporte apunta hacia la innovación metodológica, técnica y táctica que permita convertir esta práctica deportiva en un referente de connotación científica y que aproxime el desarrollo sostenido de quienes son sus adeptos. Todo ello, está en correspondencia con la estrategia del país en función del perfeccionamiento de todos los procesos sociales y deportivos.

Por tales motivos, este deporte en Cuba no solo se ha limitado al ámbito escolar, es también practicado por trabajadores, discapacitados y militares, entre otros. Como deporte competitivo el Baloncesto se introduce en 1905 por jóvenes estudiantes de la Universidad de La Habana que cursaban estudios en Estados Unidos. Con los esfuerzos de José Sixto, se crea la Liga Nacional de Baloncesto en Cuba en 1915, la cual años más tarde pasa a formar una de las primeras Federaciones Nacionales Deportivas del país.

El Baloncesto femenino comenzó en 1892 en el Smith College, cuando Senda Berenson una profesora de Educación Física modifico las reglas de Naismith para adaptarlas a las necesidades de las mujeres. El Baloncesto fue un deporte de exhibición en los juegos Olímpicos de 1928 y 1932, alcanzando la categoría olímpica en los juegos olímpicos de 1936. El Baloncesto femenino debió esperar hasta 1976 para su admisión como deporte olímpico.

El mismo se fue irradiando en todo el mundo y nuestro país luego del triunfo de la Revolución crece y aumenta su auge a tal punto que se logra tener éxitos a nivel internacional, paralelamente a estos el Baloncesto sigue desarrollándose internamente con la participación en diferentes competencias y en varias categorías en ambos sexos tales como: mini Baloncesto, Categorías escolares y juveniles y Primera Categorías, así como el Torneo de Ascenso y Liga Superior de Baloncesto.

El Baloncesto desde su nacimiento, tuvo como premisa dar respuestas a las necesidades lúdicas de un grupo de jóvenes atletas. En la actualidad ha ganado en importancia y tiene entre sus funciones

fundamentales, desarrollar al hombre para la vida, tanto en el plano físico, en el psíquico como en el social.

En el país esta formación del hombre nuevo comienza desde los primeros pasos en la enseñanza escolar, a partir de la inclusión del Baloncesto en los Programas de Educación Física, los cuales son los encargados de regir y guiar el desempeño profesional de los profesores, por ello, para la formación de habilidades y capacidades es utilizado como medio en la Educación Física, se imparte desde la enseñanza primaria hasta la universitaria, siendo en esta última utilizada también como deporte opcional.

En Cuba entrenadores y técnicos se rigen en gran medida para la planificación del entrenamiento por el documento rector, es decir, el Programa de Preparación del Deportista (PPD) en el cual se encuentran detallados los procedimientos, ejercicios, y orientaciones metodológicas para una correcta planificación. Sin embargo, con el desarrollo científico y técnico que alcanza la sociedad y con ello los deportes, siempre existen nuevas investigaciones que surgen en función de introducir la innovación de dichos resultados.

Asimismo, se constató que los documentos normativos carecían de directrices metodológicas específicas para esta categoría y que los estudios previos carecen de nivel de profundización en las relaciones estructurales y funcionales necesarias para optimizar esta habilidad. En conclusión, se resaltó la necesidad de diseñar una metodológica que abordara estas limitaciones y permitiera a entrenadores de Baloncesto mejorar su desempeño para mejorar la efectividad del tiro libre en el Baloncesto categoría escolar femenino, alineándose con las exigencias contemporáneas del Baloncesto competitivo.

Todo ello se pudo constatar a partir de los criterios de los entrenadores de este deporte, no obstante, a los satisfactorios resultados alcanzados por el equipo escolar femenino de Baloncesto de la EIDE en Guantánamo en los últimos años, el tiro libre ha constituido un problema que no han logrado resolver, afectando la forma en que se logran las victorias por faltas en la línea de tiros libres, situación está que no es aprovechada en un porcentaje aceptable.

A partir de la situación descrita se formuló el siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir al mejoramiento de la efectividad del tiro libre en el Baloncesto categoría escolar femenino de la EIDE en Guantánamo?

Consecuentemente con dicho problema científico, se delimita como objeto de investigación: el proceso de preparación técnica en el Baloncesto.

Para dar solución al problema de investigación, se propone como objetivo general: elaborar una metodología apoyada en ejercicios graduados jerárquicamente en etapas del entrenamiento para el mejoramiento de la efectividad del tiro libre en el Baloncesto categoría escolar femenino.

MÉTODOS

Para la realización de este trabajo se escogió una población de siete entrenadores de Baloncesto y 14 baloncestistas de la categoría escolar femenino. Total: 21 sujetos.

En el desarrollo de esta investigación se emplearon los siguientes métodos para el mejor desarrollo del estudio, entre ellos tenemos teóricos:

Analítico y Sintético, Enfoque Sistémico, Análisis de documentos. Empíricos: Observación, Encuesta, Entrevista, Medición, Consulta con Especialista, dentro del Estadístico y/o Matemático contamos con el Análisis Descriptivo (cálculo de proporciones).

RESULTADOS

Los 7 entrenadores entrevistados poseen más de 10 años de experiencia y consideran que las causas principales de la baja efectividad de los tiros libres radican en que en los entrenamientos no se realizan ejercicios variados que simulen las diferentes situaciones de juego para medir la efectividad del tiro libre, tampoco se les enseñan a los atletas los ejercicios de concentración de la atención para efectuarlo, ni se les presta atención a las diferencias individuales de forma sistemática.

Alegan además que no se le dedica el tiempo suficiente a la práctica de esta acción, lo que evidentemente conduce a que las jugadoras lleguen a otras categorías sin la suficiente preparación, por lo que es preciso que los entrenadores o la dirección del equipo trabajen en función de garantizar ejercicios variados y suficientes para mejorar la efectividad del tiro libre en los atletas de Baloncesto.

Las mayores selecciones recayeron en las acciones tácticas ofensivas y defensivas de equipo, señaladas por el 73,3%, a continuación, por su significación aparece las acciones de grupo defensivas, con un 60%, le sigue con un 46,6% los tiros de manera general y en el último lugar por su significación se encuentran los tiros libres indicado por un 40% de la muestra.

Es decir que solo estos últimos son los que perciben entre sus mayores dificultades las relacionadas con los tiros libres.

Tabla 1. Criterios acerca de los elementos a los que se les debe dedicar más tiempo en el entrenamiento.

A los tiros		A los tiros libres		Acciones de Grupo Defensivas		Acciones tácticas de equipo ofensivas y defensivas	
Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
7	46,6	6	40	9	60	11	73,3

Acerca del momento apropiado para la corrección de los tiros libres los resultados se comportaron de la siguiente forma: el 40% le concede importancia a la corrección en todo momento, el 33,3 considera que debe corregirse solo en las sesiones de entrenamiento y un 26,6% piensa que debe atenderse en el momento de la competencia, coincide este criterio con el de los que perciben su mayor dificultad en los tiros libres. Esto se debe considerar como un reflejo de la conciencia que han tomado estas deportistas de su principal dificultad.

Tabla 2. Criterios acerca del momento de corrección de los tiros libres.

En el entrenamiento		Durante la competencia		En todo momento	
Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
5	33,3	4	26,6	6	40

DISCUSIÓN

En este trabajo, y teniendo en cuenta el desarrollo alcanzado por dicho deporte, se hace necesario profundizar en las diversas formas de enseñanza de los tiros y principalmente del tiro libre, que ha cobrado gran importancia dentro del juego actual debido a que en muchas ocasiones la victoria o derrota de un equipo pesa en la efectividad del mismo.

Estudios presentados por Marques (1990) y Méndez (1996) en Portugal y de Kozar (1994) en los EUA citados por Díaz (2000) evidencian, de forma inequívoca, la contribución de este indicador en el resultado final de los partidos, en los últimos cinco minutos de los partidos equilibrados los equipos vencedores convirtieron 48,4% de los puntos totales a través de tiros libres, mientras que los equipos vencidos apenas convirtieron 23,3%; y el análisis individual de cada uno de los últimos cinco minutos reveló que los equipos vencedores convirtieron más tiros libres que los vencidos, lo que correspondió a más de dos tercios del total de puntos.

Es por ello, que en esta investigación se abordará el tiro libre, habilidad esta que se realiza desde una posición determinada en el terreno y sin ningún obstáculo. Y específicamente se adentra en lograr su efectividad en el sexo femenino escolar.

El tiro libre constituye un momento excepcional durante el partido para un jugador, pues tratará de realizar una anotación a su favor de forma aislada, esta se lleva a cabo en el transcurso de un juego debido a una falta personal, técnica o penalización por acumulación de faltas colectivas del adversario, entre otros. Se realiza sin oposición de contrarios, donde el propio jugador es protagonista de su ejecución.

En este deporte, el tiro libre es algo muy peculiar, se presenta como la única oportunidad durante el partido en que el atleta posee el balón en sus manos sin interrupción del contrario con la posibilidad de aumentar en uno, dos o tres puntos el marcador de su equipo, donde el único rival es el propio atleta.

A partir de los argumentos anteriores, se consultaron diversos investigadores que a nivel internacional han abordado la preparación técnica. Dentro estos se pueden citar a Ozolin (1983); Mahlo (1985); Matveev (1983); Weineck y Harre (1988); Bayer (1992); Platanov (1996); Bompa (2000); Forteza (2001); Verjoshansky (2002); Collazo (2006); Navarro (2007); Watson (2008); Pensado (2010); así como, Vizcay; Ramos; Olivares y Quiñones (2022).

Los referidos autores sientan las bases en el orden teórico; de forma general tributan con diversas clasificaciones de la preparación técnica en los diferentes deportes, sin embargo, son insuficientes sus aportaciones en cuanto a la propuesta de vías y procedimientos para contribuir al mejoramiento de la efectividad del tiro libre en el Baloncesto categoría escolar femenino.

Por otro lado, en el ámbito nacional, existen estudios sobre la preparación de los baloncestistas, entre los cuales sobresalen: los de Ruiz (2009); Díaz (2010); y Taureanx (2013) quienes incursionan en aportar la enseñanza de los fundamentos técnico tácticos del Baloncesto categoría infantil 11-12años; por su parte Cortes y Hernández (2015) proponen “Características técnicas de los jugadores de la categoría mini-básquet desde la perspectiva del entrenador”.

En ese mismo orden, Maldonado (2015) y Freyre (2018), quienes aportan a la pedagogía y la didáctica del Baloncesto desde diferentes perspectivas y reflexionan en relación con la preparación física del baloncestista, batería de prueba evaluar la efectividad del tiro libre. Asimismo, introducen elementos relacionados con el entrenamiento de la fuerza explosiva; así como con el proceso enseñanza-aprendizaje de la técnica y la táctica ofensiva y defensiva dentro del contexto y la práctica real del juego.

Sin embargo, muestran carencias de propuestas para contribuir a la efectividad del tiro libre en el Baloncesto categoría escolar femenino. Todo ello, demuestra la fisura epistemológica o vacía en el orden metodológico y práctico para incursionar con esta propuesta en función de darle tratamiento.

Siguiendo esta línea de pensamiento, en el territorio guantanamero se consultaron distintas investigaciones para efectuar una valoración acerca de las aportaciones brindadas al respecto, entre ellas se encuentran las de: Crespo y Crespo (2014) quienes proponen un conjunto de ejercicios para mejorar la efectividad del tiro al aro en suspensión en la categoría 11-12 años del sexo masculino; Conde (2018) propone un sistema de ejercicios para la efectividad del tiro libre en la primera categoría masculina; Hechavarría (2021) y Pell (2024) entre otros.

Los dos primeros autores, abordan el tiro en suspensión de manera ofensiva. Sin embargo, carecen de propuestas para mejorar la efectividad del tiro libre en el Baloncesto categoría escolar femenino. Por lo que requiere de su incursión a partir de la propuesta que se brinda en esta investigación.

Más recientemente, Pell (2024) aporta un sistema de ejercicios con un enfoque integrador para contribuir al mejoramiento de las acciones técnico- tácticas con pantalla directa en los baloncestistas juveniles, el autor de esta investigación concuerda con los referentes teóricos que se abordan en dicha propuesta por su nivel de aplicabilidad, sin embargo, de forma general es limitada su atención al proceso de preparación táctica defensiva, quedando sus aportes en el ámbito de lo conceptual.

Las investigaciones descritas, proporcionan información relacionadas con los disímiles factores que inciden en el entrenamiento deportivo y específicamente en la preparación técnica, lo que evidencia la falta de propuestas que brinden soluciones para contribuir la efectividad del tiro libre en el Baloncesto categoría escolar femenino de manera práctica y basada en los fundamentos más actuales sustentados en la introducción de la ciencia, la tecnología la innovación y en correspondencia con lo que se exige en la planificación de la preparación táctica contemporánea.

Asimismo, se constató que los documentos normativos carecían de directrices metodológicas específicas para esta categoría y que los estudios previos carecen de nivel de profundización en las relaciones estructurales y funcionales necesarias para optimizar esta habilidad. En conclusión, se resaltó la necesidad de diseñar una metodológica que abordara estas limitaciones y permitiera a entrenadores de Baloncesto mejorar su desempeño para mejorar la efectividad del tiro libre en el Baloncesto categoría escolar femenino, alineándose con las exigencias contemporáneas del Baloncesto competitivo.

Todo ello se pudo constatar a partir de los criterios de los entrenadores de este deporte, no obstante, a los satisfactorios resultados alcanzados por el equipo escolar femenino de Baloncesto de la EIDE en

Guantánamo en los últimos años, el tiro libre ha constituido un problema que no han logrado resolver, afectando la forma en que se logran las victorias por faltas en la línea de tiros libres, situación está que no es aprovechada en un porcentaje aceptable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Addine Fernández, Fátima. (2004) Didáctica: teoría y práctica. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Alfonso, Jorge. (2006). Baloncesto cubano. Cuando sonó la canasta. La Habana: Editorial Deporte.

Álvarez de Zayas, C. (1989) Fundamentos teóricos de la Dirección del Proceso Docente Educativo en la educación Superior Cubana. La Habana. ENPES.

-----E. (1995) La Pedagogía Universitaria. Una experiencia cubana. La Habana, Pedagogía 95.

----- (1997) La Universidad. Sus procesos y leyes. La Habana, Pedagogía 97.

----- (1998) Fundamentos teóricos de la dirección del proceso de formación del profesional de perfil amplio. Las Villas, Universidad Central.

Blázquez, D. et al. (1995). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: Editorial Deporte.

Bird, L. Bischaff, (1990) Baloncesto: El camino del éxito. Barcelona: Editorial Hispano-Europea.

Bosc, G. (1996) Baloncesto. Iniciación y perfeccionamiento, un enfoque innovador del aprendizaje. Ejercicios y juegos. Barcelona: Editorial Hispano-Europea.

Burgos, E. (2011). Clasificación de los tiros a canasta. Material digital.

Cabrera Elejalde, Livan (2010) Estudio de la efectividad de los tiros libres del equipo de Baloncesto de la categoría 9-10, en la competencia provincial 2010. La Habana. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

Cañizares Hernández, Marta (2008). La Psicología en la Actividad Física. Editorial Deportes. La Habana.

Castillo, Oscar Rafael. (2003). Especialización en Dinámica de grupos. Venezuela Universidad de Carabobo.

Chinchilla, J. L; Zagalaz, M. L. (2002). Didáctica de la Educación Física. Madrid: Editorial CCS.

Claudio, E. (2004). Propuesta para la evaluación y control personal del rendimiento competitivo en el Baloncesto. Tesis en opción al título de licenciado en Cultura Física. Facultad de Cultura Física. Matanzas.

De la Paz, Pedro L. (2005) Baloncesto. La defensa. La Habana: Editorial Deportes.

.----- (2005) Baloncesto. La ofensiva. La Habana: Editorial Deportes

Del Río, José Antonio (2003) Metodología del Baloncesto. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Diccionario Enciclopédico Océano (2000). Editorial Grijalbo. España.

Dick, F. W. (1993): Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona: Editorial Paidotribo.