

Orientaciones metodológicas para perfeccionar la efectividad del Tiro libre en jugadoras juveniles de baloncesto

Regla Caridad Hernández Buides

José Francisco Monteagudo Soler

Julio César Pérez Suzarte

UCCFD "Manuel Fajardo"



Recibido: 2017-04-24 Aprobado: 2017-06-01

Resumen

El análisis realizado a los equipos participantes del Campeonato Nacional Juvenil Femenino de 2016, reveló que a pesar de la importancia estratégica del Tiro libre en los partidos de baloncesto, existen deficiencias en la efectividad del elemento técnico así como en sus formas de evaluación. Se implementa un estudio exploratorio inicial durante la competencia, orientado a revelar los factores que determinan los bajos niveles de efectividad, tanto en la ejecución técnica como en el promedio de tiros intentados y anotados. Se aplicaron encuestas y entrevistas a entrenadores y especialistas del baloncesto en el país, a partir de un muestreo intencional. Como resultado del estudio se evidenciaron deficiencias técnicas elementales en las tres fases de la ejecución del movimiento y muy bajos promedios de efectividad en los tiros libres por debajo de la media internacional con un 55 %. Este sirve de premisa para la implementación de otras fases de una investigación de tipo no experimental descriptivo y transversal que atiende a prioridades de la demanda tecnológica de la Federación Cubana de Baloncesto.

Palabras clave: orientaciones metodológicas, tiro libre, efectividad, jugadoras juveniles, baloncesto

Introducción

El Tiro Libre en el baloncesto es la bonificación que recibe un equipo por errores defensivos del contrario o por faltas técnicas. La importancia del Tiro Libre radica en que las probabilidades de encestar son mayores que en el resto de los tiros ya que su ejecución es sin oponente. La especialización de la técnica del mismo permite el éxito en momentos importantes de un partido. Sin embargo en los partidos observados durante los Juegos Nacionales Juveniles de 2016 se evidenciaron deficiencias significativas en cuanto a la ejecución técnica, incidiendo negativamente en los porcentajes de efectividad de los tiros y a su vez en los resultados competitivos de los nueve equipos. Por otra parte, en la bibliografía nacional consultada, la evaluación vigente del

Methodological Guide for the free shot, effectiveness in junior's players basketball

Abstract

In the analysis carried out to the nine teams that participated during the National Junior Women's Championship in June 2016, it was verified that there are deficiencies in the quality of the execution and the evaluation of the technical of the free shot. It is made an initial explorer study during the competition guide to reveal the fundamentals indicators the determination for the effectiveness problems in the technical of the shot and the percents between try shot and the basket inside. The opinion poll and interview carried out to the coach, directives and the basketball specialist's were made to start to the intentional select. To result from the investigation, there are evidencing elementals deficient in the basketball juniors players in the technical action of the Free shot in each one of its three phases and percents of overall effectiveness of the Free Shot counted in 55% underneath international average. The analysis is part of the an investigation no experimental, descriptive and transversal demands for The Basketball Cuban Federations

Keywords: methodological guide, free shot, effectiveness, junior's players, basketball.

Tiro libre para la categoría juvenil es cualitativa, por el método de observación directa, definida solamente por los tiros anotados y fallados, con su correspondiente por ciento de efectividad. Consideramos importante puntualizar que en los Programas Integrales de Preparación del Deportista, consultados (2008 – 2012; 2013 – 2016 y 2017 – 2020), no aparecen indicadores para evaluar la técnica de ejecución del Tiro libre en atletas juveniles de baloncesto.

El estudio atiende al análisis de las deficiencias antes mencionadas, considerando que el tiro libre en el baloncesto es muy importante para lograr la victoria y se propuso atender a cómo determinar el estado actual de la efectividad del Tiro Libre en atletas juveniles de baloncesto.

Materiales y Métodos

La investigación se realizó durante el Campeonato Nacional Juvenil e incluyó métodos empíricos y teóricos. La observación pedagógica se realizó a la población comprendida en nueve equipos para un total de 94 jugadoras, donde la muestra de 54 jugadoras es considerada altamente significativa para un 57,44 %, donde se incluyen de forma permanente a las cinco jugadoras titulares de cada equipo y los primeros cambios a las cuales se les evaluó mediante una guía de observación pedagógica cuantitativa con observación de forma directa a la mecánica de la técnica del Tiro libre con 22 indicadores teniendo en cuenta los criterios de la bibliografía especializada donde entre los autores consultados, Del Río y Refoyo (2012), plantean que los elementos más importantes son la posición inicial del jugador. En la fase de ejecución el Colectivo de autores del Folleto de la asignatura baloncesto, Formación Básica de la EIEF (2010), plantean que las piernas acompañan la extensión del brazo para mejorar la potencia en el tiro en una correcta sincronía de todos los movimientos corporales, manteniendo siempre el equilibrio. Durante la observación la autora evidencio la falta de coordinación del movimiento, ocasionadas por un desequilibrio de las extremidades inferiores, provocando en muchas ocasiones contacto de los pies de las jugadoras con la línea de Tiro libre. Otras de las deficiencias encontradas en la fase de culminación es que no se mantiene la línea única de tiro y la parábola del balón va muy por debajo o muy por encima de la media establecida, influyendo negativamente en este aspecto el ángulo de salida del balón, etc. Además, se analizaron las estadísticas elaboradas por el Centro de Información Provincial de Estadísticas de Santi Spíritus, con el modelo donde se procesaron los datos de los resultados de un total de 32 partidos reflejando la cantidad de tiros intentados, anotados y sus porcentajes, así como la influencia de los tiros libres en cada uno de los equipos en cuanto al promedio del total de los tiros y su incidencia en la efectividad final del campeonato.

Las encuestas y entrevistas aplicadas, a los entrenadores y especialistas del baloncesto resultaron importantes para

reafirmar que no existe una metodología con modelos específicos para la evaluación y control de la efectividad de ejecución de la técnica del tiro libre en las jugadoras juveniles de baloncesto.

El análisis documental incluyó bibliografía nacional, la evaluación vigente del Tiro libre para la categoría juvenil es cualitativa, por el método de observación directa, definida solamente por los tiros anotados y fallados, con su correspondiente por ciento de efectividad. En los Colectivos de autores de los Programas Integrales de Preparación del Deportista, consultados desde el 2008 hasta el rediseñado del 2016, no aparecen indicadores establecidos para evaluar la técnica de ejecución del Tiro libre en atletas juveniles de baloncesto. Existen otros autores con los cuales concordamos como Mora (2008) que en su manual de enseñanza para mini baloncesto establece 28 eslabones básicos con un rigor considerable para los distintos niveles de desarrollo, estableciendo el dominio de la mayoría de los elementos en el nivel grueso donde se establecen tres errores en ese nivel, dos en el semipulido y un dominio de las tres fases para el nivel pulido. En la actualidad son serias las deficiencias y en las categorías de perfeccionamiento son muchos los errores que se pueden observar solo mediante la observación directa en categorías superiores.

En la bibliografía internacional existen test para evaluar el Tiro libre con una guía de observación como la que proponen Mijares y Ondina (2009) donde establecen tandas de tiros consecutivos utilizando una vídeo cámara mientras realizaban el lanzamiento de varias series de 10 Tiros libres y al mismo tiempo, los observadores utilizan la información para controlar y valoraban sus ejecuciones. Aunque ellos utilizan ejercicios de acondicionamientos para imitar el cansancio de juego consideramos que no son las condiciones reales para determinar en una serie de tiro el estado específico de las jugadoras en este tipo de tiro. Tampoco el estudio no brinda información detallada de la ejecución de los trece indicadores seleccionados sino observaciones generales y reflexiones sobre las mismas con el correspondiente por ciento entre intentados y anotados.

Resultados y Discusión

En el campeonato nacional juvenil se demostró una vez más la incidencia que tiene el Tiro libre dentro de un partido de baloncesto. Durante la competencia se demostró que los porcentajes de efectividad de los tiros forma general fueron deficientes; de un total de 1311 tiros se anotaron 719 para un promedio general de 54%, incidiendo negativamente en los resultados competitivos seis de las nueve provincias participantes. Solo tres equipos obtuvieron resultados superiores a la media del campeonato. Las provincias de Mayabeque obtuvo 48.2%, Villa Clara con 49.3%, Guantánamo con 51.8%, Pinar del Río con 50.9%, Artemisa con 50.4% y Santiago de Cuba con 52.5%. Para analizar la

efectividad de la ejecución técnica del Tiro libre fue aplicada una guía de observación, constituida por 22 indicadores. La guía fue aplicada en dos partidos diferentes a cada equipo, tomando como muestra para este estudio a seis jugadoras de cada equipo donde están incluidas las cinco jugadoras regulares que son las que más incidencia tienen en la ejecución del mismo durante el evento. Los 480 errores cometidos evidencian que existen dificultades en elementos o indicadores básicos como son la postura inicial y el agarre, ambos pertenecientes a la fase de preparación, en la cual se cometieron 182 errores para un 38% del total donde se pudieron observar deficiencias tales como piernas con poca flexión o demasiado flexionadas, tronco demasiado inclinado, el balón en la mano de tiro apoyado en la palma de la mano, el ángulo del brazo de tiro menor o mayor de 90°. En la fase de realización se cometieron 168 errores, 48 de ellos incidiendo negativamente en la coordinación de piernas y brazos. En la misma fase se detectaron 34 errores al no mantener la línea única de tiros, representando los dos movimientos un 50 % de los errores de la fase. Los 130 errores de la fase de culminación estuvieron determinados por la incorrecta flexión de la muñeca después del tiro, por consiguiente se vio afectado el movimiento inverso del balón para ejecutar una adecuada parábola.

En relación con la ejecución del Tiro libre, se contabilizaron los errores cometidos por las jugadoras de cada equipo (ordenados por el lugar ocupado en la competencia), en cada fase y el por ciento de efectividad en la ejecución de este elemento técnico. Con estos datos se obtuvieron los gráficos correspondientes a la cantidad de errores totales respecto al lugar obtenido por los equipos en el Campeonato Nacional Juvenil y la efectividad en el Tiro libre en cuanto anotados e intentados respecto al lugar obtenido por los equipos en el Campeonato Nacional Juvenil. (Gráficos 1 y 2)

interpretándose que existe la tendencia de incrementarse los errores y disminuir la efectividad en la ejecución del Tiro libre. Este elemento, según el criterio de la autora, justifica la necesidad de establecer un sistema de evaluación de indicadores técnicos que incida en la determinación de las causas que influyen en la inadecuada ejecución y efectividad del tiro libre en la totalidad de las integrantes de esta categoría.

Otra valoración realizada estuvo dirigida a la «Inefectividad» en el Tiro libre. Para la autora, este indicador evaluado para cada equipo, por fase del movimiento convencional que se recoge para la realización del Tiro libre, le mostró la relación existente entre los errores cometidos y la cantidad de oportunidades al Tiro libre, que en sí, no son más que las posibilidades de cometer esos errores que no recoge el estudio con un total promedio de 13,7 en la primera fase, 12,6 en la segunda, 9,6 en la tercera para un total de 8.3 errores de promedio por atleta.

Uno de los factores que inciden en los bajos índices de efectividad que tenemos hoy en día en la categoría juvenil está relacionado con las formas de evaluación que se establecen para esta categoría. El diagnóstico preliminar nos dio como resultados que no hay indicadores específicos donde se lleve el rigor adecuado que debe tener este tipo de evaluación por la importancia que tiene el Tiro libre, ya que no solo define partidos sino que es la base del perfeccionamiento para otros tiros y en el aspecto psicológico tiene gran influencia en el estado general y específico del atleta ya que mediante una especialización del mismo genera confianza en el atleta, en sus compañeros y entrenadores. En el análisis de los resultados de la encuesta aplicada a los entrenadores que participaron en el Campeonato Nacional Juvenil, en Sancti Spiritus, 2016 en la pregunta No.3: ¿Cómo

Tabla 1. Total de errores cometidos y porcentaje de efectividad entre intentados y anotados en el Campeonato Nacional Juvenil.

Lugar	Errores				T. Libres		
	Fase 1	Fase 2	Fase 3	Total	Tiro Libre Intentado	Tiro Libre Anotado	Efectividad %
S. Espiritus	18	15	12	45	184	109	59,2
La Habana	14	13	13	40	159	96	60,4
S. de Cuba	21	15	14	50	162	85	52,5
Guantánamo	26	20	14	60	85	44	51,8
C. Ávila	16	15	16	47	179	106	59,2
Pinar del Río	20	18	16	54	167	85	50,9
Villa Clara	21	25	14	60	138	68	49,3
Mayabeque	23	28	17	68	114	55	48,2
Artemisa	23	19	14	56	141	71	50,4
Total	182	168	130	480	1329	719	54,1

Fuente. Elaborado por los autores

Gráfico 1 y 2. Correlación entre la efectividad y la ejecución del tiro libre de las jugadoras estudiadas en el campeonato nacional juvenil.

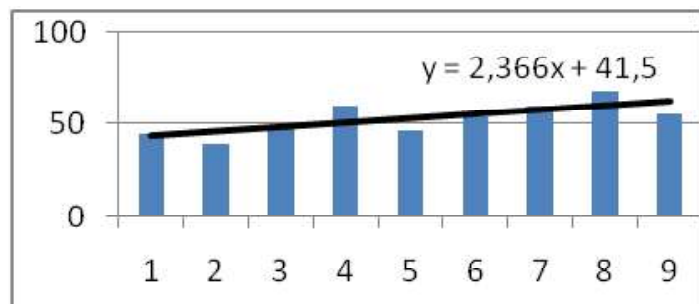


Gráfico 1

Fuente: Elaborado por los autores

usted evalúa en cada unidad de entrenamiento la técnica y la efectividad del Tiro Libre? Los encuestados respondieron a la pregunta con los diferentes criterios que según ellos utilizan para su evaluación, el 62% se refiere a la concentración, el 25% a la relajación y luego existen 17 criterios individuales para la evaluación del mismo que representan un 12 % de la muestra seleccionada, indicadores tales como postura, agarre, coordinación, extensión de piernas y brazos, distancia, tiempo de ejecución, efectividad entre intentados y anotados entre otros.

Consideramos que la diversidad de criterios responde a la necesidad de los entrenadores a trazarse su propio criterio evaluativo al no existir indicadores de evaluación de la ejecución técnica del Tiro libre en los PIPD con un criterio unificado, cualitativo y cuantitativo para la categoría objeto de estudio, que responda a las exigencias actuales del baloncesto juvenil donde hay un aumento considerable del promedio de Tiros por partidos a todos los niveles, la efectividad se encuentra entre 70% – 75% tercer nivel de la categoría y donde se exige cada vez más la especialización de jugadoras con una buena efectividad en los Tiros libres.

En relación con las consideraciones generales a cerca de la evaluación del Tiro libre en las categorías inferiores y en el Alto Rendimiento: Por observación pedagógica y por bonificación en el PIPD, las opiniones emitidas por los encuestados fueron diversas, con criterios diversos que responden a la no existencia de una correcta evaluación de la ejecución técnica del Tiro libre tanto cualitativa como cuantitativa que ayuden al mejoramiento de la efectividad de la ejecución como al por ciento de efectividad de los Tiros entre intentados y anotados teniendo siempre en cuenta las características de desarrollo técnico y el nivel alcanzado en la ejecución del Tiro libre en cada una de las categorías. Coincidimos con el 25% de los encuestados en que la bonificación de los tiros anotados planteado en el PIPD estimula la intención de anotar tanto para los atletas y los entrenadores, añadimos que la motivación por el bono puede ser un incentivo para complementar un sistema adecuado de

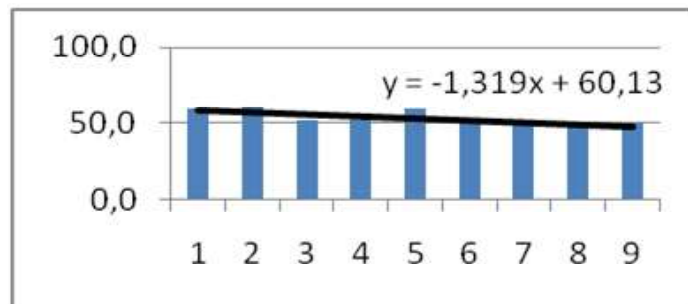


Gráfico 2

Fuente: Elaborado por los autores

evaluación para evaluar el Tiro libre aunque no hay una mejoría significativa de la efectividad y la ejecución del Tiro libre en las diferentes categorías desde que se implantó ese sistema de bonificación para la categoría juvenil, (2000).

Conclusiones

El análisis de la efectividad del Tiro Libre realizado en el Campeonato Nacional de Baloncesto femenino 2016 constató que existen deficiencias significativas en los indicadores de rendimiento técnico que pertenecen a la formación básica, los cuales inciden de forma directa en el bajo promedio del por ciento de efectividad del Tiro Libre.

Los PIPD carecen orientaciones metodológicas con indicadores de evaluación para las atletas juveniles que nos den información sobre las características del movimiento que realizan los baloncestistas durante la ejecución del Tiro Libre con el fin de construir estudios más profundos o modelos mecánicos para evaluar su conducta motora.

Referencias bibliográficas

- Colectivo de autores (2010). Folleto de la asignatura baloncesto, Formación Básica de la EIEF. La Habana : Editorial EIEF.
- Colectivo de autores (2008). Programa Integral de Preparación del deportista de Baloncesto. La Habana: Editorial Deportes.
- Colectivo de autores (2012). Programa Integral de Preparación del deportista de Baloncesto. La Habana: Editorial Deportes.
- Colectivo de autores (2016). Programa Integral de Preparación del deportista de Baloncesto. La Habana: Editorial Deportes.
- Mijares, Y. y Ondina, M.J. (2009). El empleo de las nuevas

tecnologías para la mejora de la técnica del jugador de baloncesto. El Tiro libre: Editorial Ciencia y Deporte.

Monteagudo, J. (2012). Ciclo de conferencias sobre preparación física, capacidades condicionales y coordinativas, a maestrantes de la Universidad Iberoamericana Deportiva del Sur. San Carlos, Estado de Cojedes, Venezuela.

Mora, F. (2008). Mini baloncesto. Manual para la enseñanza y el aprendizaje: Editorial Deportes.

Pardo, R. (2007). Baloncesto para niños y jóvenes. Metodología para la enseñanza y el entrenamiento del juego: Editorial Deportes.

Wissel, H (2005). Baloncesto, aprender y progresar. La Habana.