



Acciones técnico- tácticas para el balance defensivo en el equipo femenino de baloncesto

Trabajo de diploma en opción al título de Licenciado en Cultura Física



Autor (a): Estudiante. Keila Sagarra Agüero.

Tutor: M. Sc Yordanis Camué Sánchez.

Santiago de Cuba, 2022

Dedicatoria:

- ❖ *A mis padres Katerine Agüero León y Emir Sagarra Fernández que son los pilares de mi vida.*
- ❖ *A mis abuelas.*
- ❖ *A toda mi familia que son muy especiales para mí por todo su apoyo incondicional, dedicación en todos los momentos de mi vida.*

A TODOS MUCHAS GRACIAS

Agradecimientos:

- *A la Revolución Cubana y al Comandante en Jefe Fidel Castro por haber depositado su confianza en nosotros para que un futuro mejor sea posible.*
- *A los profesores del deporte Abelis Robert Hechavarría y Omar Caballero Curet por la magnitud de sus conocimientos que han sido y son reflejo y ejemplo para mí. A mis compañeras de equipo por formar parte de nuestra investigación.*
- *A mi tutor:*
 - *M.Sc Yordanis Camué Sánchez.*
 - ” *Por su condición de profesor, compañero, amigo capacitado, desinteresado por lograr mejorar el nivel de calidad de nuestro trabajo en este proceso.*
- ❖ *A mis profesores de la escuela que han transitado por mi trayectoria estudiantil en la Facultad de Cultura física que, con su preparación, enseñanza, y puesta en práctica fortalecieron más mis conocimientos hacia el camino como profesional y como mejor persona.*

Resumen:

La investigación se enmarca en el estudio de ejercicios que mejoren el 2do repliegue al balance defensivo en el equipo femenino de primera categoría de Santiago de Cuba, para lo cual se efectuó un diagnóstico teniendo como referencia los resultados obtenidos en la última liga superior de baloncesto femenino del año 2019, este análisis mostró las deficiencias que existían en esta acción defensiva, por lo que se infiere que el proceso estaba carente de las herramientas adecuadas para su perfeccionamiento, por lo que se elaboró un grupo de acciones que contribuyeran a mejorar el proceso de desarrollo de dicho elemento, teniendo en cuenta la categoría y los objetivos de este deporte. Todo esto contribuyó a la realización del objetivo, que fue crear una herramienta a los entrenadores con la cual se pueda corregir y perfeccionar el 2do repliegue al balance defensivo en las atletas de dicha categoría. Estos ejercicios son completamente novedosos ya que están orientados y dirigidos a cumplimentar a cabalidad los objetivos que cumple dicha acción, la cual forma parte del inicio de una defensa correcta que pueda poner al equipo en una posición ventajosa para obtener la posesión del balón.

Abstract:

You delimit the investigation in the study of exercises that they improve the 2do withdrawal to the defensive balance in the feminine team of first category of James of Cuba, for which made a diagnosis having like reference the results once 2019, this analyses were obtained at last superior league of feminine basketball of the year itself you showed the deficiencies that were existing in this defensive action, which is why is inferred that the process was empty of the tools made suitable for his perfecting, I make a group of convert actions that they contribute was elaborated to improve the process of development of the aforementioned element, taking the category into account and the objectives of This sports. Everything this contributed to the realization of the objective, that you were to create a tool to the exercise machines which one may correct with and making perfect the 2nd withdrawal to the defensive balance in the athletes of the aforementioned category. These exercises are completely innovative since they are orientated and guided to carry out the objectives that you obey said to fullness action, which the form departs from of the start a correct defense that you may put the team in a vantage point to get the possession from the ball.

	ÍNDICE	Páginas
I	INTRODUCCIÓN	1
1.1	Capítulo 1	6
1.2	Capítulo 2	14
III	CONCLUSIONES	32
I.V	RECOMENDACIONES	33

Introducción

A raíz de las modificaciones del reglamento, la función defensiva de cada atleta en un partido de baloncesto ha cambiado sustancialmente. Estos cambios han limitado su capacidad de acción y le han despojado de derechos que antes le eran permitidos.

Todo este panorama le ha dado más responsabilidades y obligaciones y, en contraposición, le ha limitado posibilidades de actuación. En síntesis, los problemas técnico-tácticos que las nuevas reglas del juego le imponen, exigen que la defensa constituya el 50% del juego para lograr la victoria sobre el adversario. Según **David Vargas Peña, Entrenador Superior de Baloncesto**.

“Es erróneo pensar que “la mejor defensa es un buen ataque”, ya que este esquema anti defensivo puede hacer degenerar el juego en una simple confrontación de destrezas ofensivas adquiridas”. Después de analizar el criterio planteado anteriormente cabe señalar que no asumimos este concepto ya que según el autor **Herb Brown**: Es necesario, debido a la complejidad del juego moderno, que todo equipo tenga bien estructurada la función balance defensa-ofensiva, el cual, conjuntamente con una buena preparación física y psicológica, garantice el éxito competitivo.

La defensa no es más que la forma racional y efectiva de oponerse, en las diversas situaciones del juego, al sistema del ataque del contrario, con el fin de anular en todo lo posible las maniobras exitosas, tanto individuales como del equipo, y posesionarse del balón para emprender el ataque contra el aro rival.

La defensa de un equipo depende de factores tales como las condiciones individuales, el estado de la cancha, el estilo del preparador, la clase de ofensiva planteada, etc.

La defensa debe ser constante en contraposición a la gran cantidad de factores variables que presenta el ataque.

Contando con un adecuado nivel técnico, un juego de equipo organizado y amplia comunicación verbal entre los jugadores, puede lograrse una rápida reacción ante la pérdida de la pelota y la reorganización efectiva de la posición defensiva.

Generalmente la función de los jugadores en la defensa se define por los requisitos físicos del puesto. Así los jugadores corpulentos se ubican en la línea posterior para recuperación de rebotes mientras que los más livianos y ágiles se colocan en la línea del frente para pases, regates, recuperación de rebotes largos, etc.

Lo que está claro es que cualquier sistema defensivo tiene que contar con una serie de conceptos básicos que lo configuren.

Lamentablemente en las categorías que anteceden a la social estas atletas transitan con las dificultades que durante la etapa de formación no se erradican y al final se les hace difícil comprender y ejecutar correctamente el balance defensivo elemento fundamental dentro de la primera categoría, dicha problemática se pudo constatar a través del análisis de los resultados de la LSB del año 2019 el cual arrojó en la defensa que el 43% de los puntos permitidos por el equipo fue debido a la gran cantidad de errores defensivos en el caso del balance en su segundo momento (2do repliegue), todo esto nos arrojó la siguiente **problemática**: “Insuficiencias en el segundo repliegue hacia el balance defensivo en el equipo femenino de la primera categoría. De ahí que, lo planteado anteriormente permitió definir el siguiente: **problema científico** ¿Cómo mejorar el segundo repliegue hacia el balance defensivo en el equipo femenino de primera categoría de Santiago de Cuba? De modo que se determina como **justificación del problema**.

En primer lugar, podemos destacar el **balance defensivo**. No podemos conceder al rival canastas fáciles. Para ello, hay que tratar de anticiparse al contraataque, bajar corriendo a defender el aro sin perder de vista el balón,

tratar de parar el balón llegando a valorar incluso hacer falta y comunicarse con los compañeros para ajustar el balance.

La **comunicación** es fundamental en cualquier buena defensa. Es esencial tener un lenguaje común que todos conozcan con frases cortas y claras y que les permitan avisar de los bloqueos o de los cambios defensivos. Además, tiene que fomentarse el uso del lenguaje en los entrenamientos porque si se entrena en silencio es difícil que luego en los partidos los jugadores se comuniquen.

A la hora de plantearnos la construcción del balance defensivo de nuestro equipo debemos analizar tanto nuestros puntos fuertes como nuestras debilidades y pensar que es lo que buscamos en la situación inversa, es decir en la transición defensa ataque. En función de ello debemos minimizar nuestras debilidades y matizar nuestras reglas en función del rival para equilibrar o contrarrestar las posibles ventajas momentáneas fruto del aumento del espacio y desconcierto inicial que supone la pérdida del balón.

En nuestro territorio contamos con una gran tradición en dicha posición a nivel nacional pero nos queda mucho por hacer ya que en los últimos años los resultados y el nivel del juego en la provincia se han visto limitados por la renovación generacional de estas jugadoras que por lógica del tiempo han pasado al retiro o se encuentran cumpliendo contratos en el extranjero, esto ha traído consigo que jugadoras con edad juvenil asuman responsabilidades en las posiciones que inciden directamente en el tema que tratamos en nuestra investigación. Teniendo en cuenta lo antes mencionado proponemos como:

Objeto de estudio:

Proceso de entrenamiento de la táctica defensiva

Para dar tratamiento al problema se trata como **objetivo general** elaborar un conjunto de acciones para perfeccionar el segundo repliegue hacia el balance defensivo del equipo femenino de baloncesto de la primera categoría de Santiago de Cuba.

Campo de acción:

Entrenamiento del 2do repliegue al balance defensivo

Preguntas Científicas:

1. ¿Qué antecedentes teóricos metodológicos existen sobre el proceso de preparación técnico-táctico defensiva en jugadoras perimetrales del equipo de baloncesto 1ra categoría de Santiago de Cuba?
2. ¿Cuál es la situación actual de los fundamentos técnico tácticos defensivos en jugadoras perimetrales del equipo de baloncesto 1ra categoría de Santiago de Cuba?
3. ¿Qué componentes integran el conjunto de acciones para perfeccionar el 2do repliegue hacia el balance defensivo del equipo femenino de baloncesto de la primera categoría de Santiago de Cuba?
4. ¿Cuál será la eficiencia del conjunto de acciones para perfeccionar el 2do repliegue hacia el balance defensivo del equipo femenino de baloncesto de la primera categoría de Santiago de Cuba?

Tareas científicas:

1. Fundamentación teórica metodológica acerca de los antecedentes históricos del proceso de preparación técnico-táctico defensiva en jugadoras perimetrales del equipo de baloncesto 1ra categoría de Santiago de Cuba.
2. Diagnóstico del dominio de los fundamentos técnico táctico defensivos en jugadoras perimetrales del equipo de baloncesto 1ra categoría de Santiago de Cuba.

3. Elaboración del conjunto de acciones para perfeccionar el 2do repliegue hacia el balance defensivo del equipo femenino de baloncesto de la primera categoría de Santiago de Cuba.
4. Evaluación y aplicación del conjunto de acciones para perfeccionar el 2do repliegue hacia el balance defensivo del equipo femenino de baloncesto de la primera categoría de Santiago de Cuba.

Proyecto de investigación: Gestión de la reserva deportiva en comunidades rurales y complejas.

Importancia del trabajo y su actualidad: Permitirá obtener herramientas de trabajo para nuestros entrenadores, las cuales ayudaran a trabajar y perfeccionar un componente importante de tan importante acción defensiva que es el balance defensivo en este caso su 2do repliegue, el mismo como actualidad dará la posibilidad de establecer un grupo de normas o protocolos que tiene como objetivo obtener un resultado determinado, trayendo consigo un conjunto de procedimientos que se adquieren por medio de su práctica y requieren determinadas habilidades o destrezas.

CAPITULO I: Fundamentación Teórica.

Para fundamentar nuestra investigación se realizó una revisión profunda de la bibliografía acerca de esta temática, desbrozando aspectos que pueden considerarse interesantes.

Según Comas (2011), "el balance defensivo es una situación del partido que se produce tras la desposesión del balón produciéndose un estado de preocupación colectiva, para evitar el contra - ataque o la rápida transición defensa-ataque del equipo contrario".

Según Andrés Rosa Guillemón (2018) plantea que, el balance defensivo se produce tras una serie de posibles situaciones:

1-Repliegue después de conseguir canasta.

2-Repliegue tras falta personal en ataque, balón fuera del campo o violación.

3-Repliegue después de tiro fallado o intercesión del pase.

Antes estas situaciones se pueden considerar las siguientes acciones de respuesta a realizar por parte del equipo atacante:

1-Atacar al rebote ofensivo.

2-Tras canasta o pérdida del balón, primer repliegue

3-Segundo repliegue, que implica a todo o a casi todo el equipo.

4-Puede haber un tercer repliegue que constituya una fase culminante en el balance defensivo.

5-Se encara la defensa estática.

Caracterización del baloncesto y su formación en la primera categoría:

En la actualidad, cada vez cobra más importancia el juego dinámico, aquel que transcurre en la transición defensa ataque o ataque defensa. Debemos, por tanto, prestar especial interés en conseguir un buen **balance defensivo** ya que

marcará en buena medida la calidad y la identidad defensiva del equipo, sin ningún género de dudas podemos afirmar que aquellos equipos a los que le corren con cierta asiduidad son equipos débiles defensivamente. El balance defensivo comienza en el instante que el equipo atacante pierde el control directo de la pelota, desde ese momento su objetivo principal será impedir que el equipo contrario se aproveche de los posibles desajustes defensivos que puedan producirse en el tránsito del campo de ataque al de defensa, básicamente dos:

- **Situaciones de superioridad ofensiva e inferioridad defensiva.** 1vs0, 2vs1 o 3vs2, etc.
- **Reparto desajustado de los pares en situaciones difíciles de defender.** Pívor en poste bajo defendido por pequeño, o jugando aclarado desde exterior contra un hombre alto.

A la hora de plantearnos la construcción del balance defensivo de nuestro equipo debemos analizar tanto nuestros puntos fuertes como nuestras debilidades y pensar que es lo que buscamos en la situación inversa, es decir en la transición defensa ataque. En función de ello debemos minimizar nuestras debilidades y matizar nuestras reglas en función del rival para equilibrar o contrarrestar las posibles ventajas momentáneas fruto del aumento del espacio y desconcierto inicial que supone la pérdida del balón. Las acciones a realizar por los distintos jugadores se han de prever y planificar, pudiendo clasificarse en función de la voluntariedad de la pérdida del balón:

Acciones voluntarias. Son aquellas acciones en la que se pierde el control del balón mediante un lanzamiento a canasta. En esta situación, es importante que el equipo atacante no caiga en la precipitación y realice el tiro en el momento adecuado de tal manera que su disposición en la cancha sea adecuada para poder recuperar el balón mediante un rebote ofensivo o realizar el balance defensivo con el menor riesgo posible. La disposición adecuada se basará en dos aspectos primordiales:

- Número de jugadores que se quiere tener cerca del aro para luchar por un posible rebote

- Número de jugadores que se quiere colocar más cerca del aro propio para defenderlo.

Acciones involuntarias dinámicas. “Son aquellas en las que por la acción defensiva o por un error ofensivo el balón pasa a ser controlado por el equipo contrario, este tipo de operaciones son menos controlables que las anteriores, pero sí es posible establecer cuenta a la hora de tomar decisiones en el campo. Las decisiones variarán en función de la zona en que se pierda el control del balón:

- Por debajo del tiro libre. Se dispondrá de mayor margen para la organización del balance

- Por encima del tiro libre. Será más complicado organizar el balance por la inercia del movimiento que se crea en el equipo que recupera la posesión del balón.

Acciones involuntarias estáticas. Son aquellas en las que se produce cambio de posesión del balón al cometer el equipo atacante una infracción sancionada por los árbitros, lo que produce una parada en el juego y permite tener mayor tiempo para poder organizar la defensa. Destacar que, en este caso, y desde que es obligatorio que los árbitros toquen el balón antes de sacar, el número de posibilidades de hacer contraataque ha disminuido notablemente y por tanto también la necesidad de organizar y estructurar el Balance Defensivo.

Todas estas situaciones hacen que el entrenador tome ciertas decisiones estratégicas para balancear las situaciones de juego dadas en el momento como:

Realización de faltas voluntarias. En el momento de la pérdida de control del balón el jugador ha de observar, interpretar y anticipar las operaciones del equipo contrario para decidir si realiza la falta o no en función de la situación concreta de partido. Al respecto, es obligado recordar el cambio en el reglamento realizado recientemente, en el artículo 36.1.3 dictamina que “si un

jugador defensor provoca un contacto con un adversario por la espalda o lateralmente en un intento de impedir un contraataque y no hay ningún adversario entre el atacante y la canasta del equipo contrario, la falta es antideportiva.

Luchar el rebote ofensivo. Si el ataque finaliza en un tiro, con canasta o sin ella, se deberá decidir qué número de jugadores van al rebote y cuantos y como se colocarán para defender la zona cercana al aro propio. Los equipos que contraatacan generalmente dominan los rebotes en su aro, sin embargo, cuando juegan contra un equipo que rebotea bien, ofensivamente su juego se ve condicionado. Según su acción en la cancha podemos clasificar a los componentes en:

Reboteadores. Valoraran si es factible luchar por recuperar el balón en el rebote o por ralentizar el control del balón por el equipo contrario (palmear el balón, etc.). Como entrenadores debemos entender que habrá jugadores que lucharán en mayor medida por el rebote y, aunque se les obligue a esprintar para minimizar el tiempo de superioridad del rival, llegarán más tarde.

No reboteadores. Valorar si el rebote es largo o no, y comenzar a situarse corriendo hacia el campo de defensa sin perder de vista el balón y las acciones de los contrarios. Es importante que los jugadores “no reboteadores” mantengan un alto nivel de actividad, si permanecen inmóviles aumentarán las posibilidades de que el equipo rival contraataque con éxito.

Presión sobre el reboteador. Uno de los reboteadores presiona al adversario que se encuentre en posesión del balón provocando que retrase sus operaciones, en esta acción se debe evitar que los jugadores salten sin función en medio de la pista y no bajen a defender.

Presión sobre el receptor del primer pase. Uno de los no reboteadores, tras comprobar que detrás de él hay más compañeros, va a colocarse junto al posible receptor con la intención de impedir que reciba el balón o que lo haga lo más pegado a la línea de fondo.

La ubicación del defensor respecto al receptor no ha de negar la línea de pase, el objetivo es evitar que reciba en movimiento y forzarle a volver hacia atrás para recibir.

Mantener siempre distancias cortas para evitar que entre en juego dinámico y drible en carrera provocando finalmente la superioridad.

Una vez que reciba, el objetivo pasa a ser que el balón no vaya por el centro ya que desde ahí están todas las líneas de pase abiertas y en inferioridad, debe el defensor por tanto prohibir que coja el centro y no cerrarle la continuidad cerca de uno de los laterales del campo. En algunos casos esta labor pueda ir acompañada de un seguimiento del jugador que ha presionado la salida del 1er pase, pudiendo llegar a ejecutar un 2x1.

Colapsar el ataque. “Los jugadores que no intervienen directamente sobre el balón se mantendrán activos y dispuestos a colaborar entre sí para evitar las posibles ventajas que pueda conseguir el ataque debido a la falta de estabilidad defensiva. Bajaran lo más rápidamente posible hacia la canasta propia y de manera escalonada, asegurándose de que siempre haya alguien por delante de ellos para parar el balón. Se colocarán repartidos en el espacio que rodea la canasta en posiciones que les permita controlar el movimiento del balón y de los jugadores contrarios, con la intención de disuadir y retrasar sus operaciones, fundamentalmente pases largos, 1x1 laterales en $\frac{3}{4}$ del campo y situaciones de ventaja numérica 3”.

Reasignación de marcajes individuales. El reajuste definitivo de los jugadores se producirá una vez se haya conseguido parar el balón y equilibrar el número de jugadores atacantes y defensores. En todo caso nunca se actuará con precipitación, sino de manera ordenada y aprovechando las posibilidades que el ataque brinde:

- Parada del balón en $\frac{1}{2}$ campo por parte del equipo contrario
- Cambio en bloqueos. Bloqueos donde se cambia hasta conseguir el ajuste
- Cambios en situaciones de lado débil

Camuflar” debilidades. Debido a la rapidez del juego y las lecturas realizadas por el equipo contrario, en muchas ocasiones nos veremos obligados a

mantener situaciones de “miss- match” durante todo el movimiento ofensivo del rival. En estos casos es muy importante la astucia de los jugadores en detectar los puntos débiles y realizar una correcta toma de decisiones, las desventajas pueden ser:

- Defensa por delante de poste bajo en caso de un emparejamiento en desventaja de altura
- Defensa con ayudas al bote en caso de un emparejamiento de un grande defensor con un pequeño atacante desde el exterior.
- Defensas de los bloqueos directos con cambio, recuperando la situación.
- Defensas de ayudas e incluso traps en el poste bajo en caso de recibir el grande contra un pequeño.

Para estructurar el segundo repliegue al balance defensivo lo primero que se marca son las intenciones de este, o sea su teoría:

- Impedir la salida de balón, evitar el contraataque a partir de su rebote defensivo.
- No permitir que el jugador que reciba el primer pase logre un desplazamiento ofensivo con facilidad, tratando por todo lo medio de que no ocupe el medio del terreno, logrando que el mismo conduzca el balón cerca de las líneas laterales.
- Evitar que el jugador que reciba el primer pase logre realizar un pase de media o largan distancia, también sería apropiado que este jugador sea defendido con una alta presión tratando de consumir lo más posible los 8s con los que se cuenta para pasar de cancha defensiva a cancha ofensiva.

Otra cosa que se debe hacer es dividir el balance defensivo en cuatro partes:

- Rebote ofensivo (quien va y quien no va).
- Primer repliegue de jugadores (cerrar los espacios en línea de 6,75).
- Segundo repliegue (donde se necesitan los jugadores, lectura de donde está el balón y por dónde sacan la transición, cierre de la zona y de la línea aro – aro).

- Encarar la defensa del 5 vs 5 (de manera rápida y sin ningún cambio defensivo en el lado fuerte).

A partir de aquí la estructura rápida del 2do repliegue al balance defensivo es la siguiente:

- Al rebote ofensivo van tres jugadores, los dos interiores más el exterior del lado contrario de donde se ha lanzado a canasta.
- Una vez quieran sacar el contraataque se dificulta el primer pase cómodo y se cierra la línea de 6,75 por el carril central para impedir inversiones del balón. O que el base pueda cogerlo fácil y tener un ángulo de visión amplio.
- Una vez que estén los 5 cerrados se decide a quien defender, sólo los dos jugadores interiores o el pívot nato (según si el rival juega con uno o dos pívots) siempre tienen la obligación de defender al mismo rival, los otros exteriores pueden defender al otro exterior que tengan más cercanos. Si se tuviera desventajas en algún momento los cambios defensivos se realizarán cuando están del lado contrario del balón.

Rebote ofensivo:

- En la estructura de ataque la posición de alero del lado contrario del balón siempre han de estar ocupada por un jugador exterior.
- Esto significa que estén como estén siempre se puede dibujar un triángulo de rebote ofensivo casi perfecto.
- Si están los dos interiores en postes bajos, el exterior entrará por el medio de la zona.
- Si por el contrario está un pívot del lado contrario al balón en el poste alto, un exterior cargará el rebote por el poste bajo.
- Si en algún caso se encuentra el pívot en el lado del balón un poste alto es el único caso en que el exterior en el lado del balón participa en el rebote defensivo. Siempre será el que no ha tirado.

Características de un buen defensor:

1. **Condiciones físicas:** con carencia física los defensores tendrán muchos problemas para imponerse sobre el ataque.
2. **Orgullo, coraje:** el defensor debe conocerse de que el balón no debe rebasarlo, que su atacante no debe penetrar, que no debe tener miedo a nadie, que debe ser capaz de tirarse al suelo para disputar cualquier balón que el atacante no debe recibir nunca en el corte y todo ello supone tener orgullo y no dejarse ganar, y tener coraje para soportar ciertos golpes.
3. **Hábitos:** adaptabilidad a la posición básica defensiva (PBD). La PBD no es natural por lo tanto un buen defensor debe adaptarse a ella.
4. **Actitud:** el defensor debe ser defensivo y confiar en sus propias condiciones y en las del resto de sus compañeros. El defensor debe tener claro que es una parte importante del equipo y de la defensa.
5. **Inteligencia:** para saber medir riesgos, y leer correctamente las situaciones de juegos que se produzcan. Y de la misma forma que los defensores vienen definidos por una característica mínima, comunes a todos ellos, la defensa se sustenta sobre unos principios. A este respecto hay que aclarar que muchos son los estudios de nuestros juegos, que muchas son las personas que opinan sobre él, y que no todas las conclusiones y puntos de vistas son coincidentes.

CAPITULO II

Muestra y metodología:

Los sujetos son atletas de baloncesto de la 1ra categoría femenina, posee una población de 16 atletas, este equipo presenta en la posición de defensa organizadora a 3 atletas, como escoltas y atacadoras 8 y 5 atletas como pívot, las dos primeras representan la muestra de nuestra investigación, 12 de estas jugadoras son continuantes en la categoría y 4 nuevo ingreso, estas últimas vienen de la categoría anterior de ser medallistas de bronce de los juegos nacionales juveniles, el promedio de edad colectivo es de 23 años, con una estatura de 1,76 cm y 69 kg de peso.

El equipo que se utilizó para realizar la investigación pertenece en un 44,75% a la academia provincial en la sala polivalente Alejandro Urgellés, la cual está ubicada en la avenida de las américas perteneciente al municipio de Santiago de Cuba, la muestra fue seleccionada de manera intencional, para nuestra investigación como anteriormente se mencionó, fue de 11 atletas pertenecientes a las posiciones perimetrales, con un promedio de edad de 24,27 años y una estatura promedio de 1,73 cm, además de 67 kg de peso, de ellas 8 son continuantes y 3 nuevo ingreso en la categoría social, estudian 9 en el subsistema de alto rendimiento del deporte cubano y 4 son graduadas profesionalmente.

2.2 Métodos y Procedimientos

Para la realización de nuestra investigación utilizamos los siguientes métodos científicos:

1.- Métodos de nivel teórico

--- **Revisión documental:** Para conocer los diferentes trabajos realizados en esta temática y su significación para nuestra investigación.

--- **Análisis y síntesis:** Para el análisis de las diferentes bibliografías consultadas y sintetizar los aspectos más importantes de la temática investigada.

--- **Inductivo – Deductivo:** consiste en explorar el propósito general de la investigación, para la interpretación de los datos obtenidos, abordar y examinar la relación entre los distintos componentes y las características del proceso de enseñanza del balance defensivo.

2- Métodos de nivel empírico

---**Observación:** Se realizó de forma estructurada con un conjunto de acciones previamente analizadas, además en condiciones reales, de grupos y participantes.

---- **Medición:** Se realizó el análisis de las diferentes acciones a través de la evaluación cualitativa y cuantitativa utilizando el procesamiento estadístico seleccionado.

Procedimiento Estadístico:

1.- Se utilizó el método estadístico matemático a través de la aplicación de los estadígrafos de tendencia central (moda, media, mediana) y de dispersión (la desviación estándar), así como la inferencia estadística.

Técnicas de investigación:

La **Encuesta:** Para conocer los criterios de personas especializadas con respecto al tema en cuestión para saber hasta qué punto es importante para ellos el trabajo con el balance defensivo.

Diagnóstico:

Para la realización de esta investigación aplicamos la siguiente metodología, nos apoyamos en la confección de una planilla, que en el orden didáctico metodológico de esta recoge los datos siguientes:

1. El número con que juegan las jugadoras escogidas.
2. El número de acción en la que está presente la atleta.
3. La evaluación obtenida por la acción realizada.

Los indicadores a evaluar que se tuvieron en cuenta fueron:

1. Si las jugadoras perimetrales presionan a la jugadora que se desplaza con balón, sin que le gane el medio del terreno.
2. Si las jugadoras perimetrales a parte del primer indicador, también logra que detengan el dribling y gana el balón.

La evaluación de estos indicadores fue dada por posiciones correspondientes.

Para las jugadoras perimetrales (defensas atacadoras, bases y delanteras): Indicador 1.

B- Si llega a su jugadora y demora el avance ofensivo, logrando evitar pases medios y largos.

R- Cuando permita que le tomen el medio del terreno.

M- Cuando permite pases medios y largos y no demore el avance ofensivo.

Para las jugadoras perimetrales (defensas atacadoras, bases y delanteras): Indicador 2.

B - Si llega a su jugadora y demora el avance ofensivo, logra que detengan el dribling y gana el balón.

R - Si llega a su jugadora y demora el avance ofensivo y logra que detengan el dribling.

M – Si no cumple con ninguno de estos aspectos.

La constatación realizada del problema científico, estuvo dirigida a una primera medición a las jugadoras de nuestra muestra, para indagar sobre el estado en que se encuentran estos indicadores que nos permitió conocer el dominio que tienen sobre dicha acción defensiva.

Acciones técnico tácticas para mejorar el 2do repliegue al balance defensivo:

Explicar que estas acciones técnico-tácticas para mejorar el 2do repliegue al balance defensivo se aplicara en el mesociclo de transformación perteneciente al modelo ATR que se pondrá de manifiesto, este meso durara 6 semanas donde se pondrá en práctica estas acciones, específicamente en el trabajo individual de las jugadoras, resaltar que en cada semana se trabajara 3 veces Lunes, Martes y Jueves, desde el punto de vista de dosificación del trabajo tuvo una duración de 50 minutos.

Acción defensiva # 1: (1vs1) Cerrar los espacios y evitar que el contrario ocupe el medio del terreno.

Objetivo: Perfeccionar la acción 1vs1 donde las jugadoras deben prepararse para iniciar la defensa presionante después del cambio de la posesión del balón – pase o rebote para el adversario.

Ejecución:

La jugadora # 1 azul tira al aro para anotar canasta, se desplaza a posicionarse a la defensa, la otra jugadora verde va al rebote y sale de dribling para hacer un 1vs1 de transición. Es importante que la jugadora #1 azul sea consciente que se tiene que evitar que la jugadora con balón logre ocupar el medio del terreno. **Ver anexo #1**

Dosificación: 3 tandas/ 1repetición.

Indicaciones metodológicas:

- 1- En esta competición de 1vs1 agotadora pero interesante, no se limita la acción del defensor. Por lo tanto, se puede arriesgar en el juego e intentar robar el balón.
- 2- La jugadora que robe el balón debe iniciar el ejercicio.

Acción defensiva # 2: (2vs.2) Presionar el primer pase y demorar el desplazamiento del contrario con balón.

Objetivos: Perfeccionar la acción 2vs2 donde las jugadoras se enfrentarán con agresividad, inteligencia y voluntad para así demorar lo más posible las acciones que realiza el contrario.

Ejecución:

Las atacantes 1 y 2 verdes se encuentran en las posiciones de base y de alero, empiezan la acción con un saque desde la línea final. Las defensoras 3 y 4 azules realizan una defensa individual, la atleta número 2 verde tratara de realizar un primer pase a la jugadora número 1 verde, donde la defensora más cercana a esta presionará dicho elemento, de realizarse el pase la otra jugadora defensiva presionara a la que sale de dribling para jugar (2vs2) hasta la mitad del terreno, las jugadoras a la defensa trataran de demorar lo más posible el avance del balón cumpliendo con sus responsabilidades.

Ver anexo # 2

Variante: Las jugadoras ofensivas realizan una ofensiva rápida en todo el terreno, mientras que las jugadoras defensivas desde la línea final se repliegan hacia el balance defensivo para evitar que sus adversarias anoten canasta.

Dosificación: 2 tandas/ 1 repetición.

Indicaciones metodológicas:

- 1- La acción debe servir en primera línea a la defensa, pero también se puede realizar fijando la atención en el ataque.
- 2- La comunicación en la defensa enseña a las defensoras a prestar se ayuda conscientemente, saber desde dónde se puede esperar ésta y cómo aplicar dicha comunicación.
- 3- Las palabras clave que se dicen las defensoras en su comunicación deben ser corta, claras y se tienen que decir con voz fuerte.

Acción defensiva # 3: (2vs1)- 2do Repliegue de la jugadora y evitar el pase medio o largo.

Objetivo: Realizar la acción de 2vs1 donde la jugadora a la defensa ponga de manifiesto en inferioridad numérica la inteligencia y agresividad para demorar el avance ofensivo.

Ejecución:

La jugadora #1 verde realiza un tiro al aro desde el área del tiro libre y se desplazara hacia la jugadora ofensiva cuando esta reciba el balón tratando de demorar el avance del mismo y evitar el pase largo, la atleta # 2 azul se desplaza hacia el aro y realiza un rebote defensivo, a la vez le hace un pase a la jugadora # 3 azul que intentara desplazarse hacia el otro aro y realizar un pase largo. **Ver anexo # 3**

Variante: En este ejercicio el entrenador tira la pelota al aro, cuando este hace contacto la jugadora defensiva # 1, toca la línea de fondo y se recupera replegándose en su acción hacia el 2do repliegue al balance defensivo.

Mientras que las jugadoras # 2 y # 3 ofensiva van al rebote, para luego intentar realizar un contraataque con superioridad numérica.

Dosificación: 2 tandas/ 1repetición.

Indicaciones Metodológicas:

1- El entrenador tiene que prestar atención para que la defensa individual estrecha se mantenga constantemente por todo el terreno, especialmente contra la jugadora que va de dribling.

2- Si es necesario, debajo de la canasta contraria se puede hacer un descanso.

Acción defensiva # 4: (3 vs 3) por todo el terreno.

Objetivo: Ejecutar todas las maniobras tácticas defensivas de grupo con ayuda de las situaciones de juego de 3vs3 y defensa individual presionante.

Ejecución: El objetivo de las atacantes rojas 1, 2, y 3 es poner el balón en juego, avanzar hasta la mitad del terreno y llegar a establecerse en cancha ofensiva. Las defensoras verdes 1, 2, 3 se desplazan a la defensa saliendo desde la mitad del terreno para jugar un (3vs3) y cumplir con su responsabilidad en el 2do repliegue al balance defensivo. Cada defensora debe intentar quedarse muy cerca de su adversario. Todas las defensoras se comunican. Las defensoras de las atacantes sin balón, avisan a la defensora de la jugadora en drible de los bloqueos, le dicen cuando es imprescindible entregar a la jugadora y desde dónde le puede llegar la ayuda. Después de una canasta o rebote defensivo se cambian los papeles; ahora las defensoras ponen el balón en juego desde la línea de fondo y los tres atacantes anteriores practican la defensa individual por todo el terreno. **Ver anexo # 4**

Variante: Iniciar el ejercicio con ofensiva rápida de 3vs0 situando en la línea final y en posición ofensiva a 3 nuevas jugadoras que van a iniciar una nueva ofensiva a partir de la postura defensiva adoptada por las 3 jugadoras que atacan al aro. Si domina el ataque, se pueden limitar los pases largos, el saque desde la línea de fondo no debe sobre pasar la línea de los tiros libres. El entrenador puede fijar determinadas maniobras tácticas que debe realizar la

defensa.

Dosificación: 2 tandas/1 repetición.

Indicaciones Metodológicas:

- 2- La jugadora que ayuda debe calcular bien su acción en el espacio y el tiempo, puesto que el desplazamiento es relativamente grande, la ayuda no se debe convertir en una acción precipitada.

- 3- La entrenadora debe estar pendiente que sus jugadoras lleguen al balance defensivo y que no permitan canasta de su contrario.

Análisis de la encuesta:

Para la realización de esta investigación elaboramos una encuesta a entrenadores del alto rendimiento de baloncesto con el objetivo de buscar criterios con respecto al tema en cuestión para conocer hasta qué punto ellos preparan durante el entrenamiento el balance defensivo y su tratamiento en cada uno de sus 2 momentos (2do repliegue). Contamos con la ayuda de cinco entrenadores de ellos una especialista y cuatro licenciados con un promedio de edad de 22.6 años de experiencia.

Podemos afirmar que según el criterio de los entrenadores el balance defensivo en un partido de baloncesto es sumamente importante porque dificulta la preparación del ataque del contrario, demorando su desplazamiento ofensivo y contrarrestando su ofensiva rápida. No podemos conceder al rival canastas fáciles, para ello, hay que tratar de anticiparse al contraataque, bajar corriendo a defender el aro sin perder de vista el balón, tratar de parar el balón a través de la comunicación con los compañeros para ajustar el balance.

El 60% de los encuestados afirman que, aunque para ellos el balance defensivo es importante no le dedican la misma atención que la ofensiva rápida siendo esta la fortaleza del equipo debido al somatotipo de sus atletas las cuales realizan un trabajo sistemático de la organización de la ofensiva rápida y al balance defensivo solo hacen énfasis al primer repliegue quedándose en deuda con el segundo. El resto afirma que si le dedican tiempo tratando de lograr buen balance ofensiva defensa siendo su lema rector anotar y que no le anoten.

Análisis de los resultados:

Primera medición.

Teniendo en cuenta la celebración de la liga superior del año 2019, se analizaron de cierta forma los resultados obtenidos por las jugadoras en cinco partidos efectuados en nuestra sede.

La jugadora # 9, en el primer partido de la primera medición contra Ciego de Ávila realizó 10 acciones, 5 de bien, 2 de regular y 3 de mal, donde se le dio una evaluación general de bien, en correspondencia con la ubicación a la hora de realizar el 2do repliegue. En el segundo partido contra Santi Spiritus tuvo 2 acciones, 1 de bien y la otra regular, en general evaluada de bien. En el tercer partido contra Capitalinas obtuvo 2 acciones bien, 11 regular y 3 mal, para un total de 16 acciones con evaluación de regular. En el cuarto partido contra Pinar del Rio adquirió 14 acciones, 10 regular, 2 mal y 2 bien con evaluación de regular. El último partido contra Guantánamo de 16 acciones, 4 bien, 6 regular y 6 mal, para una evaluación de regular. Por lo que de forma general esta jugadora está evaluada de regular ya que, de 58 acciones, 14 fueron evaluadas de bien, 30 de regular y 14 de mal, siendo una de las jugadoras que tiene que participar en el 2do repliegue por la posición que juega.

La jugadora # 4 en el primer partido de la primera medición contra Ciego de Ávila, efectuó 10 acciones, 5 de mal, 4 de regular y 1 de bien, donde se le dio una evaluación de mal, en correspondencia con la ubicación a la hora de realizar el 2do repliegue. En el segundo partido contra Santi Spíritus fue

evaluada de mal debido a que su única acción realizada fue de mal. En el tercer partido contra Capitalinas obtuvo 1 acción bien, 3 regular y 10 mal, para un total de 14 acciones con evaluación de mal. En el cuarto partido contra Pinar del Rio adquirió 12 acciones, 5 regular y 7 mal con evaluación de mal. El último partido contra Guantánamo de 10 acciones, 2 de bien, 6 regular y 2 mal para una evaluación de regular. Por lo que de forma general esta jugadora está evaluada de mal, ya que, de 47 acciones, 4 fueron evaluadas de bien, 18 de regular y 25 de mal, al igual que la anterior juega una posición que tiene que replegarse desde el primer momento.

La jugadora # 5 de forma general esta jugadora fue evaluada de mal, debido a que en todos los juegos realizó 36 acciones, de ellas 5 bien, 9 regular y 22 de mal. Esta atleta es una de las más integral del equipo ya transita por las diferentes posiciones que son responsables del balance defensivo, en la competición se desempeñó como 1-2-3 por lo que debe tener conocimiento total de los momentos del balance defensivo. En el primer partido de la primera medición contra Ciego de Ávila de 9 acciones, 7 de mal, una de regular y la otra de bien, donde se le dio una evaluación de mal. En el segundo partido contra Santi Spíritus fue evaluada de mal, debido a que de 4 acciones 2 fueron de mal, 1 bien y la restante de regular. En el tercer partido contra Capitalinas obtuvo 2 de regular y 3 de bien, para un total de 5 acciones con evaluación de mal. En el cuarto partido contra Pinar del Rio adquirió 11 acciones, 4 regular y 7 mal, con evaluación de mal. El último partido contra Guantánamo de 7 acciones, 1 fue de regular y 6 mal para un total de 14 acciones con una evaluación de mal.

La jugadora # 11, en el primer partido de la primera medición contra Ciego de Ávila desarrolló 10 acciones, 1 de regular y 9 de mal, donde se evaluó de mal. En el segundo partido contra Santi Spíritus tuvo 3 acciones evaluadas de mal. En el tercer partido contra Capitalinas obtuvo 1 acciones regular y 5 mal, para un total de 6 acciones con evaluación de mal. En el cuarto partido contra Pinar del Rio adquirió 12 acciones, 11 mal, y 1 regular con evaluación de mal. El último partido contra Guantánamo de 9 acciones, 1 bien, 1 regular y 7 mal para una evaluación de mal. Por lo que de forma general esta jugadora está evaluada de mal, ya que, de 40 acciones, 1 fue evaluada de bien, 4 de regular y 35 de mal, siendo una de las jugadoras que tiene replegarse por el carril central para acotar la línea de pase.

La jugadora # 6, en el primer partido de la primera medición contra Ciego de Ávila de 8 acciones, 1 de bien, 4 de regular y 3 de mal, donde se le dio una evaluación general de regular, en correspondencia con la ubicación a la hora de realizar el segundo repliegue. En el segundo partido contra Santi Spíritus tuvo 5 acciones, 1 bien y 4 de mal, en general evaluada de mal. En el tercer partido contra Capitalinas obtuvo 1 acciones bien y 4 regular, para un total de 5 acciones con evaluación de regular. En el cuarto partido contra Pinar del Rio adquirió 10 acciones, 5 regular, 3 mal y 2 bien con evaluación de regular. El último partido contra Guantánamo de 5 acciones, 1 bien, 2 regular y 2 de mal para una evaluación de regular. Por lo que de forma general esta jugadora está evaluada de regular, ya que su función era la de realizar el 2do repliegue debido a que, de 33 acciones, 6 fueron evaluadas de bien, 15 de regular y 12 de mal.

La jugadora # 13, en el primer partido de la primera medición contra Ciego de Ávila fue evaluada de mal porque solo realizó 7 acciones con esta evaluación, jugadora encargada del segundo repliegue desde el carril central. En el segundo partido contra Santi Spíritus tuvo 3 acciones, 1 regular y 2 mal, en general evaluada de mal. En el tercer partido contra Capitalinas obtuvo 1 acciones bien y 7 de mal, para un total de 8 acciones con evaluación de mal. En el cuarto partido contra Pinar del Río adquirió 7 acciones evaluadas de mal. El último partido contra Guantánamo fue evaluado de mal por 6 acciones realizadas con esta evaluación. Por lo que de forma general esta jugadora está evaluada de mal debido a que, de 31 acciones, solo 1 bien, 1 de regular y 29 evaluadas de mal.

Teniendo en cuenta el análisis por partido podemos decir que en el primer partido contra Ciego de Ávila el equipo realizó 8 acciones bien, 34 de mal y 12 regular. En el segundo partido contra Santi Spíritus realizaron 3 bien, 3 de regular y 12 mal. En el tercer partido contra Capitalinas 5 bien, 28 mal y 21 regular. En el cuarto partido contra Pinar del Río 4 bien, 37 mal y 25 regular y último partido contra Guantánamo 29 bien, 16 regular y 29 mal.

De forma general en el torneo como tal el equipo computo 245 acciones en total, de ellas 137 evaluadas de mal, 77 regular y 31 bien dándonos colectivamente una evaluación del torneo en este renglón de **Mal**, hay que resaltar que en esta primera medición la evaluación que más predomino fue desfavorable, arrojándonos la certeza de que el 2do repliegue al balance defensivo en esos momentos en el equipo de 1ra categoría femenino de

Santiago de Cuba se encontraba en una situación compleja, permitiendo que esto incidiera grandemente en las 4 derrotas obtenidas durante estos juegos trayendo consigo que sin dudas el accionar de este aspecto no se comportara a la altura de lo que en realidad exige el baloncesto moderno.

Segunda medición.

Teniendo en cuenta la celebración de la liga superior de baloncesto, los datos fueron recogidos en los meses de Abril - Mayo del presente año, se analizaron de cierta forma los resultados obtenidos por las jugadoras en los cinco primeros partidos efectuados en nuestra sede.

La jugadora # 9, en el primer partido de la segunda medición contra Capitalinas realizó 29 acciones, de ellas 16 de bien, 5 de regular y 8 de mal, donde se le dio una evaluación general de bien, en correspondencia con la ubicación a la hora de realizar el 2do repliegue. En el segundo partido contra Ciego de Ávila tuvo 28 acciones 22 bien, 2 regular y el resto de mal, en general evaluada de bien. En el tercer partido contra Santi Spíritus obtuvo 18 acciones bien, 2 regular y 6 mal, para un total de 26 acciones con evaluación de bien. En el cuarto partido contra Pinar del Rio adquirió 16 acciones, 10 de bien, 2 regular y 4 mal, con evaluación de bien. El quinto partido contra Guantánamo se le evaluó de bien ya que de 17 acciones realizadas 4 eran de mal, 1 regular y 12 de bien, siendo una de las jugadoras que tiene que participar en el primer repliegue y en el 2do repliegue por la posición que juega y su polivalencia. Por lo que de forma general esta jugadora está evaluada de bien ya que, de 116 acciones, 78 fueron

evaluadas de bien, 12 de regular y 26 de mal, siendo una de las jugadoras que mayor responsabilidad en el equipo.

La jugadora # 4: en el primer partido de la segunda medición contra Capitalinas, efectuó 30 acciones, 4 de mal, 6 de regular y 20 de bien, donde se le dio una evaluación de bien de forma general en este partido. En el segundo partido contra Ciego de Ávila fue evaluada de bien debido a que, de 26 acciones, solo realizó 1 mal, 2 de regular y el resto de bien. En el tercer partido contra Santi Spiritus obtuvo 16 acciones bien, 3 regular y 3 mal, para un total de 22 acciones, con evaluación de bien. En el cuarto partido contra Pinar del Rio adquirió 9 acciones, 1 regular, 2 mal y 6 bien, con evaluación de bien. El quinto partido contra Guantánamo de 18 acciones, 14 de bien, 2 regular y 2 mal, para una evaluación de bien. Por lo que de forma general esta jugadora está evaluada de bien ya que, de 105 acciones, 79 fueron evaluadas de bien, 14 de regular y 12 de mal, al igual que la anterior juega una posición que tiene que replegarse desde el primer momento.

La jugadora # 5 de forma general esta jugadora fue evaluada de bien debido a que en todos los juegos realizó 64 acciones, de ellas 48 bien, 8 regular y 8 de mal. Esta atleta es una de la más integral del equipo ya transita por las diferentes posiciones responsables del balance defensivo, en la competición se desempeñó como 1-2-3 (base organizador, base atacador y delantero) por lo que debe tener conocimiento total de los momentos del balance defensivo. En el primer partido de la segunda medición contra Capitalinas de 19 acciones, 2 fueron de mal, 3 de regular y la 14 de bien, donde se le dio una evaluación de

bien. En el segundo partido contra Ciego de Ávila fue evaluada de bien debido a que, de 11 acciones, 1 fue de mal, y las restantes de bien. En el tercer partido contra Santi Spiritus obtuvo 7 de bien y 2 de mal, para un total de 9 acciones con evaluación de bien. En el cuarto partido contra Pinar del Rio efectuó 11 acciones, 1 regular, 8 de bien y 2 mal con evaluación de bien. El quinto partido contra Guantánamo se le evaluó de bien, ya que realizó 9 acciones de bien, 4 de regular y 1 de mal para un total de 14 acciones.

La jugadora # 13, en el primer partido de la segunda medición contra Capitalinas fue evaluada de regular porque solo realizó 12 acciones, 3 de bien, 6 de regular y 3 de mal, jugadora encargada del segundo repliegue desde el carril central. En el segundo partido contra Ciego de Ávila tuvo 21 acciones, 10 de bien, 4 regular y 7 de mal, en general evaluada de bien. En el tercer partido contra Santi Spiritus obtuvo 6 acciones bien, 4 de regular y 4 de mal para un total de 14 acciones con evaluación de bien. En el cuarto partido contra Pinar del Rio adquirió 14 acciones, de ellas 4 evaluadas de mal, 4 de regular y 6 de bien para una evaluación de bien. El quinto partido contra Guantánamo se le evaluó de mal ya que realizó 5 acciones mal, 4 de regular y 4 de bien. Por lo que de forma general esta jugadora está evaluada de bien debido a que, de 74 acciones, 29 de bien, 22 regular y 23 evaluadas de mal.

La jugadora # 8, en el primer partido de la segunda medición contra Capitalinas, desarrolló 6 acciones, 3 de bien y 3 de mal, donde se evaluó de regular. En el segundo partido contra Ciego de Ávila tuvo 5 acciones evaluadas de mal y 5 de bien para una evaluación de regular. En el tercer partido contra

Santi Spiritus obtuvo 5 acciones bien y una mal, para un total de 6 acciones con evaluación de bien. En el cuarto partido contra Pinar del Rio adquirió 4 acciones, 2 de mal, y 2 regular con evaluación de regular. El quinto partido contra Guantánamo se le evaluó de regular ya que realizó 2 acciones de mal, 1 de regular y 2 de bien para un total de 5 acciones. Por lo que de forma general esta jugadora está evaluada de bien, ya que, de 31 acciones, 15 fueron evaluadas de bien, 3 de regular y 13 de mal, siendo una de las jugadoras que tiene replegarse por el carril central para acotar la línea de pase.

La jugadora # 11, en el primer partido de la segunda medición contra Capitalinas no tuvo participación en los momentos del repliegue hacia el balance defensivo porque jugó en este evento con una posición que no interviene en el balance defensivo. En el segundo partido contra Ciego de Ávila tuvo 3 acciones, de ellas 2 evaluadas de bien y 1 de mal, para una evaluación de bien. En el tercer partido contra Santi Spiritus obtuvo 3 acciones regular, 7 de bien y 3 de mal para un total de 13 acciones con evaluación de bien. En el cuarto partido contra Pinar del Rio no tuvo participación en el balance defensivo. El quinto partido contra Guantánamo se le evaluó de bien ya que realizó 2 acciones, 1 bien y 1 de regular. Por lo que de forma general esta jugadora está evaluada de bien y que, de 18 acciones, 10 fueron evaluadas de bien, 4 de regular y 4 de mal, siendo una de las jugadoras que tiene replegarse por el carril central para acotar la línea de pase.

Teniendo en cuenta el análisis por partido podemos decir que en el primer partido contra Capitalinas el equipo realizó 56 acciones bien, 20 acciones de

mal y 20 regular. En el segundo partido contra Ciego de Ávila realizaron 72 acciones de bien, 8 regular y 19 de mal. En el tercer partido contra Santi Spiritus desarrollaron 59 acciones bien, 19 de mal y 12 de regular. En el cuarto partido Pinar del Rio, 30 de bien, 14 de mal y 10 de regular. Y en el quinto partido contra Guantánamo efectuaron 42 acciones de bien, 13 de regular y 14 de mal.

De forma general en la primera fase clasificatoria de la liga superior de baloncesto como tal el equipo computo 408 acciones en total, de ellas 86 evaluadas de mal, 63 de regular y 259 de bien, dándonos colectivamente una evaluación de esta Fase en este renglón de **Bien**. Hay que resaltar que en esta segunda medición la evaluación que más predomino fue favorable, arrojándonos la certeza de que el equipo mejoró el 2do repliegue al balance defensivo.

Conclusiones

- 1- El análisis teórico y documental revela que la temática sobre el proceso de preparación técnico-táctica defensiva en jugadoras del equipo de baloncesto de la 1ra categoría de Santiago de Cuba constituye un aspecto fundamental e imprescindible en el logro de altos resultados deportivos.
- 2- Aceptar los criterios emitidos por los diferentes autores los cuales demuestran que existen insuficiencias en el 2do repliegue hacia el balance defensivo de las jugadoras del equipo femenino de 1ra categoría de Santiago de Cuba.
- 3- Se podrá constatar que el trabajo con los componentes técnico-táctico mediante un conjunto de acciones, lograran perfeccionar el 2do repliegue hacia el balance defensivo del equipo femenino de baloncesto de la 1ra categoría de Santiago de Cuba.
- 4- Con la aplicación de un conjunto de acciones se pudo constatar que el comportamiento del 2do repliegue hacia el balance defensivo en jugadoras perimetrales del equipo femenino 1ra categoría mejoró, al punto de poder resolver las diferentes situaciones de juego a las que se enfrentaron.

Recomendaciones

1- A partir de los resultados obtenidos en la presente investigación, que la misma constituya un material de consulta para los entrenadores de baloncesto de las categorías inferiores con el objetivo que puedan confrontar los principales aspectos referenciales del trabajo y tomar lo más importante para mejorar este aspecto en el juego.

2- Continuar el estudio de esta temática, con el fin de enriquecer los conocimientos sobre el 2do repliegue al balance defensivo, en aras de lograr jugadoras de baloncesto con un mayor grado de responsabilidad, inteligencia y nivel de solución para esta categoría y posiciones de juego.

3- Aplicar el conjunto de acciones en categorías inferiores con el fin de mejorar la capacidad defensiva de las jugadoras perimetrales en la provincia.

Bibliografía

Alfonso, J. (2000). Guía de estudio para la universalización. Baloncesto. Ciudad de La Habana: Deportes.

Andux, C., y Dorantes, J. (2003). "Primer Taller Científico Internacional". Las situaciones simplificadas del juego: Habilidad abierta potencializadora". ISCF. Santiago de Cuba.

Arango J.C., Nieto D.C., Rengifo G.M. (2018) Análisis elemental de la marcha en área biomédica del Politécnico Colombiano "Jaime Isaza Cadavid". Lecturas: Educación Física y Deporte 23(241),107-23.

Baloncesto. Recuperado de: <http://es.wikipedia.org/wiki/>.

Baloncesto. Recuperado de: <http://www.ecured.cu/index.php/>.

Calero, S., Carrión, N. C. y Ponce, P. (2016). Incidence of attention in the effectiveness of free throws in school child basketball. Revista Internacional de Deportes Colectivos 26(2), 101-20.

Calero, S. (2014). Optimización del proceso de dirección del entrenamiento en deportes de cooperación-oposición. Proyecto de Investigación (Senescyt). Guayaquil: Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación (FEDER);

Deschappell, M. (2020). Español Básico para la Cultura Física y el Deporte. La Habana: Deportes.

El balance defensivo, meta de todo equipo. Recuperado de: <http://www.clubdelentrenador.com/clubes/articulos/249>.

El proceso del entrenador. Crecer hacia el liderazgo. Recuperado de: <http://twitter.com/jgbasket>.

Estévez, M; Arroyo, M; González, C. (2004). La investigación científica en la actividad

física: su Metodología. La Habana: Deportes. García, L. (2018). El español nuestro. La Habana: Ciencias Sociales.

Giraldo, N. (1984) La redacción del artículo científico. Madrid.

La librería especialista en baloncesto. (2016). Madrid: Edición de oro. Recuperado de:
<http://basketspirit.com>

León, S., Calero, S. y Chávez, E. (2016). Morfología funcional y biomecánica deportiva.
Quito: Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.

Maldonado, S. Apuntes del III Clínica de Perfeccionamiento Técnico.

Ministerio de Educación Superior. (2007). Resolución Ministerial 210/07.

[Artículo159.Capítulo IV. de 2007].

Ministerio de Educación Superior. (2009). Instrucción 01. La Habana.

Ministerio de Educación Superior. Modificaciones a las resoluciones No.111/2017 y
No.02/2018. Resolución Ministerial 333/21. [Artículo175.Capítulo III. de
2021].

Otero, J. (2017). Manual de instrucciones para la presentación del Trabajo de Diploma
en la Universidad de Ciencia de la Cultura Física y el Deporte. La Habana.

Programa de Preparación del Deportista de Baloncesto (2013). La Habana: Pueblo y
Educación.

Salgado, E. (2012). Guía para elaborar citas y referencias en formato APA 6ta.ULACIT.
Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología. Costa Rica.

Svetislav, P. Apuntes de la II Clínica de Baloncesto “La Matanza de Acentejo”.

Anexos

Anexo 1: Encuesta:

Estimado entrenador, necesitamos que dentro de sus posibilidades responda las siguientes preguntas, que van a servir de mucha utilidad para el trabajo investigativo que se viene realizando.

Objetivo: Constatar los conocimientos especializados con respecto al tema en cuestión para saber hasta qué punto es importante para ellos el trabajo con el balance defensivo.

1. ¿Cuántos años de experiencia tiene usted como entrenador? _____.
2. ¿Cree que el balance defensivo es importante? ¿Por qué?
3. ¿Al 2do repliegue del balance defensivo le dedica usted la misma atención en los entrenamientos que a la ofensiva rápida?

SI _____ NO _____

a). Fundamente su respuesta.

Anexo 2

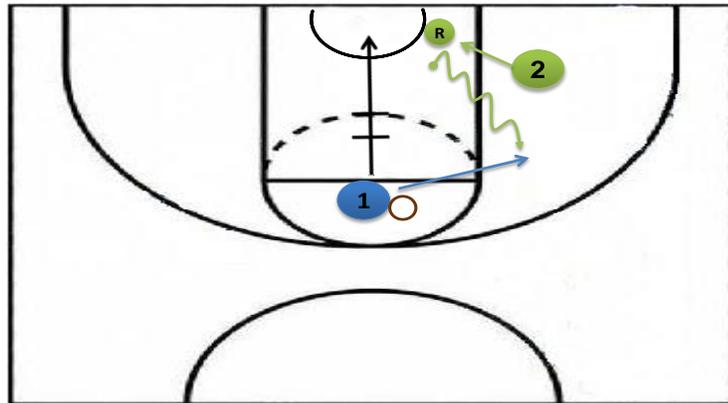


Objetivo

Acción defensiva # 1:

(1 vs.1)
Cerrar los espacios y evitar que el contrario agarre el medio del terreno.

Perfeccionar la acción 1vs1 donde las jugadoras deben prepararse para iniciar la defensa presionante después del cambio de la posesión del balón –pase o rebote para el adversario.



Anexo 3



Objetivo

Acción defensiva # 2:

(2vs.2)
Presionar el primer pase y demorar el desplazamiento del contrario con balón.

Perfeccionar la acción 2vs2 donde las jugadoras se enfrentaran con agresividad, inteligencia y voluntad para así demorar lo más posible las acciones que realiza el contrario.



Anexo 5

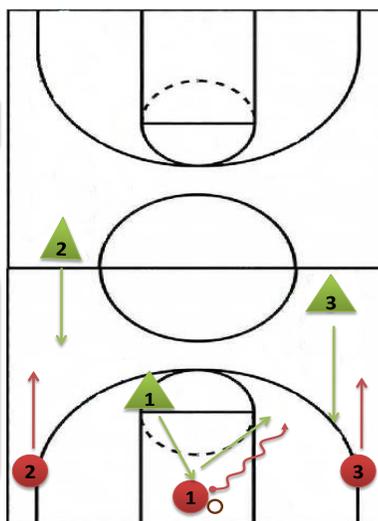


**Acción
defensiva # 4:**

(3 vs.3) por todo el campo.

Objetivo

Ejecutar todas las maniobras tácticas defensivas de grupo con ayuda de las situaciones de juego de 3vs3 y defensa individual presionante.



Anexo 6

Indicadores a evaluar en el 2do repliegue al balance defensivo:

Acciones a tener en cuenta	Evaluación de las jugadoras perimetrales
1. Segundo repliegue al balance defensivo jugadoras perimetrales.	B - Si no le toman el centro del terreno cortando la línea de pase. R - Si llega a la posición y permite el contraataque por el centro del terreno. M – Si le toman el centro del terreno.
2. Segundo repliegue al balance defensivo jugadoras perimetrales.	B - Si llega a su jugadora y demora el avance ofensivo, logra que detengan el dribling y gana el balón R - Si llega a su jugadora y demora el avance ofensivo y logra que detengan el dribling. M – Si no cumple con ninguno de estos aspectos.

Primera medición liga superior 2019

Anexo 7: Partido # 1 vs Ciego de Ávila

# del jugador	Acción	Eval	# del jugador	Acción	Eval	# del jugador	Acción	Eval
9	1	B	9	1	M	5	1	M
4	1	B	4	1	R	6	1	M
9	1	B	13	2	M	11	2	M
4	1	M	9	1	B	5	1	B
13	2	M	4	1	M	6	1	B
11	2	R	13	2	M	11	2	R
5	1	M	5	1	M	9	1	B
6	1	M	6	1	R	5	2	M
11	2	M	11	2	M	4	1	M
13	2	M	5	1	M	9	1	R
9	1	M	6	1	R	4	1	R
4	1	M	11	2	M	11	2	M
9	1	M	5	1	M	9	1	R
4	1	R	6	1	R	4	1	R
13	2	M	11	2	M	11	2	M
9	1	B	5	1	R	6	1	R
4	1	M	6	1	M	5	1	M
13	2	M	11	2	M	13	2	M

Anexo 8 Partido # 2 vs Santi Spíritus

# del jugador	Acción	Eval	# del jugador	Acción	Eval
9	1	R	5	1	M
11	2	M	6	1	M
4	1	M	13	2	M
9	1	B	5	1	B
6	1	B	6	1	M
13	2	R	13	2	M
5	1	M	6	1	M
11	2	M	5	1	R
6	1	M	11	2	M

Anexo 9: Partido # 3 vs Capitalinas

# del jugador	Acción	Eval	# del jugador	Acción	Eval	# del jugador	Acción	Eval
9	1	R	5	2	M	11	1	R
4	2	M	5	1	R	6	1	R
4	2	M	5	1	R	9	1	R
4	1	R	9	1	R	11	2	M

9	1	R	4	1	M	11	2	M
4	1	R	9	1	R	13	2	M
4	1	M	9	1	R	9	1	M
13	2	M	4	1	M	13	2	M
6	1	B	9	1	M	5	2	M
6	1	R	5	1	M	11	2	M
4	1	B	9	1	B	13	2	B
9	1	R	4	1	R	13	2	M
9	1	B	9	1	R	9	1	R
4	1	M	4	1	R	4	1	M
11	2	M	11	2	M	6	1	R
6	1	R	9	1	M	13	2	M
9	1	R	4	1	M	13	2	M
4	1	M	13	2	M	9	1	R

Anexo 10: Partido # 4 vs Pinar del Rio

# del jugador	Acción	Eval	# del jugador	Acción	Eval	# del jugador	Acción	Eval
9	1	R	9	1	R	11	2	M
4	1	M	11	2	M	5	1	R
13	2	M	9	1	R	6	1	M
9	1	R	6	1	R	11	2	M
4	1	R	11	2	M	6	1	R
13	2	M	4	1	R	5	1	M
9	1	B	9	1	M	11	2	M
4	1	M	11	2	M	9	1	R
13	2	M	9	1	R	4	1	M
9	1	R	4	1	M	13	2	M
4	1	M	11	2	M	4	1	R
13	2	M	4	1	R	9	1	M
5	2	M	5	1	M	13	2	M
4	1	R	11	2	M	9	1	R
9	1	R	6	1	B	4	1	M
9	1	B	5	1	M	13	2	M
4	1	R	11	2	M	5	1	R
5	2	M	5	1	M	6	1	R
5	2	R	6	1	M	11	2	R
9	1	R	11	2	M	5	1	R
6	1	R	5	1	R	6	1	B
6	1	M	6	1	M	11	2	M

Anexo 11: Partido # 6 vs Guantánamo

# del jugador	Acción	Eval	# del jugador	Acción	Eval	# del jugador	Acción	Eval
9	1	B	13	2	M	5	1	R
4	1	B	9	1	R	11	2	M
13	2	M	5	1	M	11	2	R
6	1	R	11	2	M	4	1	M
9	1	R	9	1	M	9	1	M
5	2	M	5	1	M	4	1	B
9	1	B	11	2	M	9	1	B
6	1	B	9	1	M	11	2	M
5	2	M	5	1	M	11	2	B
9	1	R	11	2	M	9	1	R
6	1	R	4	1	R	4	1	R
11	2	M	9	1	M	4	1	R
9	1	B	13	2	M	11	2	M
4	1	R	4	1	M	9	1	M
13	2	M	5	1	M	4	1	R
9	1	M	13	2	M	9	1	R
4	1	R	9	1	R	13	2	M

Evaluaciones por partidos:

Anexo 12:

Partidos	Evaluaciones		
	B	R	M
Contra Ciego de Ávila	8	12	34
TOTAL	54 acciones		

Anexo 13

Partidos	Evaluaciones		
	B	R	M
Contra Santi Spiritus	3	3	12
TOTAL	18 acciones		

Anexo 14:

Partidos	Evaluaciones		
	B	R	M
Contra Capitalinas	8	21	25
TOTAL	54 acciones		

Anexo 15:

Partidos	Evaluaciones		
	B	R	M
Contra Pinar del Rio	4	25	37
TOTAL	66 acciones		

Anexo 16:

Partidos	Evaluaciones		
	B	R	M
Contra Gtmo	8	16	29
TOTAL	53 acciones		

Evaluaciones por jugadoras por partido:

Anexo 17:

Partidos contra el CA			
# jugadora	Evaluaciones		
	B	R	M
9	5	2	3
4	1	4	5
5	1	1	7
11	-	1	9
6	1	4	3
13	-	-	7
Total	8	12	34

Anexo 18:

Partidos contra SSP			
# jugadora	Evaluaciones		
	B	R	M
9	1	1	-
4	-	-	1
5	1	1	2
11	-	-	3
6	1	-	4
13	-	1	2
Total	3	3	12

Anexo 19:

Partidos contra Capitalinas			
# jugadora	Evaluaciones		
	B	R	M
9	2	11	3
4	1	3	10
5	3	2	-
11	-	1	5
6	1	4	-
13	1	-	7
Total	8	21	25

Anexo 20:

Partidos contra PR			
# jugadora	Evaluaciones		
	B	R	M
9	2	10	2
4	-	5	7
5	-	4	7
11	-	1	11
6	2	5	3
13	-	-	7
Total	4	25	37

Anexo 21:

Partidos contra Guantánamo			
# jugadora	Evaluaciones		
	B	R	M
9	4	6	6
4	2	6	2
5	-	1	6
11	1	1	7
6	1	2	2
13	-	-	6
Total	8	16	29

Anexo 22:

Evaluaciones generales

Primera vuelta Clasificatoria de la Liga Superior de Baloncesto 2019:

# del jugador	Evaluaciones Generales			Total
	B	R	M	
9	14	30	14	58
4	4	18	25	47
5	5	9	22	36
11	1	4	35	40
6	6	15	12	33
13	1	1	29	31
Total	31	77	137	245

Segunda medición liga superior (Abril-Junio) 2022

Anexo 23:

Partido # 1 vs Capitalinas

# del jugador	Acción	Eval	# del jugador	Acción	Eval	# del jugador	Acción	Eval
9	1	B	8	2	M	4	1	B
4	1	B	5	1	B	5	2	B
13	2	B	4	1	B	4	1	R
9	1	B	8	2	B	5	2	M
4	1	M	4	1	B	9	1	M
13	2	R	9	1	R	9	1	B
9	1	R	13	2	R	4	1	B
4	1	B	4	1	M	5	2	R
13	2	B	9	1	B	9	1	M
9	1	B	13	2	R	4	1	B
4	1	B	9	1	B	5	2	B
13	2	M	4	1	R	9	1	B
9	1	R	13	2	R	4	1	B
4	1	B	4	1	B	5	2	B
13	2	M	5	1	B	9	1	B
9	1	R	9	2	B	4	1	R
4	1	M	9	1	B	5	2	R

13	2	M	4	1	B	9	1	B
9	1	M	5	2	B	4	1	B
4	1	M	9	1	B	5	2	B
5	2	B	8	1	B	9	1	B
9	1	B	5	2	R	4	1	B
4	1	B	4	1	R	5	2	M
13	2	B	5	2	B	9	1	M
9	1	M	8	1	M	4	1	R
4	1	R	5	1	B	5	2	R
13	2	R	4	1	B	9	1	B
9	1	B	8	2	M	4	1	B
8	1	B	9	1	M	5	2	B
5	2	B	4	1	M	9	1	B
5	1	B	5	2	M	4	1	B
4	1	B	9	1	B	13	2	R

Anexo 24:

Partido # 2 vs Ciego de Ávila

# del jugador	Acción	Eval												
9	1	B	5	2	B	8	1	B	4	1	B	9	1	B
4	1	B	8	1	B	9	1	R	13	2	R	4	1	B
13	2	B	9	1	B	4	1	B	9	1	B	13	2	B
9	1	B	8	1	M	13	2	M	4	1	B	9	1	B
4	1	B	5	2	B	9	1	B	13	2	M	4	1	B
13	2	R	9	1	B	4	1	B	9	1	B	5	2	B
9	1	M	8	1	B	13	2	B	4	1	R	9	1	B
4	1	M	13	2	B	9	1	B	13	2	M	4	1	B
13	2	M	9	1	B	4	1	B	9	1	B	13	2	B
9	1	B	4	1	B	13	2	R	8	1	M	9	1	B
4	1	B	13	2	B	9	1	M	5	2	B	4	1	B
13	2	R	9	1	M	4	1	B	9	1	B	13	2	M
9	1	B	4	1	B	13	2	B	8	1	M	9	1	R
4	1	B	13	2	M	9	1	B	B	2	B	4	1	R
13	2	B	9	1	B	4	1	B	13	2	B	11	2	B
8	1	M	4	1	B	8	2	M	4	1	B	5	1	B
13	2	M	5	1	B	9	1	B	11	2	B	9	1	B
4	1	B	8	2	B	4	1	B	5	1	M	4	1	B
5	1	B	4	1	B	5	2	B	11	2	M	13	2	B
8	2	B	5	1	B	9	1	B	9	1	M			

Anexo 25:

Partido # 3 vs Santi Spirítus

# del jugador	Acción	Eval												
4	1	B	4	1	R	11	2	R	5	2	B	9	1	M
4	1	B	13	2	B	9	1	B	9	1	B	4	1	M
13	2	R	9	1	B	4	1	B	4	1	R	11	2	M
9	1	B	4	1	B	11	2	R	13	2	R	9	1	B
4	1	B	13	2	B	9	1	R	9	1	B	4	1	B
13	2	M	9	1	B	4	1	B	4	1	B	13	2	B
9	1	B	8	1	B	11	2	B	5	2	B	9	1	B
4	1	B	13	2	M	9	1	B	9	1	M	4	1	B
13	2	B	9	1	B	4	1	B	4	1	M	13	2	R
9	1	B	8	1	B	13	2	R	5	2	B	9	1	B
4	1	B	13	2	M	9	1	R	5	1	B	9	1	M
13	2	B	9	1	M	4	1	B	8	1	B	11	1	M
9	1	B	4	1	B	13	2	B	11	2	B	5	2	M
4	1	B	11	2	B	9	1	B	5	1	B	9	1	B
13	2	M	9	1	M	4	1	R	8	1	B	4	1	M
5	1	B	11	1	M	11	2	B	11	2	R	11	2	B
8	1	B	5	2	M	9	1	M	5	1	B	9	1	B
11	2	B	11	2	B	4	1	B	8	1	M	4	1	B

Anexo 26:

Partido # 4 vs Pinar del Rio

# del jugador	Acción	Eval												
9	1	B	5	2	M	13	2	R	9	1	B	9	1	B
4	1	B	8	1	R	9	1	R	8	1	R	5	1	B
13	2	B	9	1	B	5	1	R	13	2	B	13	2	R
9	1	B	5	2	M	13	2	R	9	1	B	9	1	B
4	1	B	4	1	M	9	1	R	4	1	B	5	1	B
5	2	B	13	2	R	5	1	R	13	2	R	4	1	M
4	1	B	9	1	B	13	2	M	9	1	M	13	2	R
5	1	B	5	1	B	9	1	B	4	1	R	9	1	M
8	2	M	13	2	B	5	1	B	13	2	M	8	1	M
5	1	B	9	1	M	13	2	B	9	1	R	13	2	B
13	2	M	5	1	B	9	1	B	4	1	B			

Anexo 27:

Partido # 5 vs Guantánamo

# del jugador	Acción	Eval												
9	1	B	4	1	B	13	2	R	9	1	B	4	1	B
4	1	B	13	2	R	5	1	B	4	1	B	5	2	B
13	2	B	9	1	B	4	1	B	5	2	B	9	1	B
9	1	M	4	1	B	13	2	M	9	1	B	4	1	B
4	1	R	13	2	R	5	1	R	4	1	B	5	2	B
13	2	R	9	1	M	4	1	M	13	2	M	5	1	R
9	1	B	5	2	M	13	2	M	9	1	B	4	1	R
4	1	B	8	1	M	5	1	R	9	1	B	5	2	B
13	2	B	9	1	R	4	1	M	13	2	M	5	1	B
9	1	B	5	2	B	13	2	M	9	1	B	8	1	B
4	1	B	8	1	B	9	1	B	4	1	B	11	2	B
5	2	B	9	1	M	4	1	B	13	2	B	5	1	R
9	1	B	8	1	M	13	2	B	9	1	B	8	1	R
4	1	B	5	2	B	9	1	M	11	2	R			

Evaluaciones por partidos:

Anexo 28:

Partido	Evaluaciones		
	B	R	M
Capitalinas	59	20	20
TOTAL	96 acciones		

Anexo 29:

Partido	Evaluaciones		
	B	R	M
Pinar del Rio	30	10	14
TOTAL	54 acciones		

Anexo 30:

Partido	Evaluaciones		
	B	R	M
Ciego de Ávila	72	8	19
TOTAL	99 acciones		

Anexo 31:

Partido	Evaluaciones		
	B	R	M
Guantánamo	42	13	14
TOTAL	69 acciones		

Anexo 32:

Partido	Evaluaciones		
	B	R	M
Santi Spiritus	59	12	19
TOTAL	90 acciones		

Evaluaciones de las jugadoras por partido:

Anexo 33:

Partido contra Capitalinas			
# jugadora	Evaluaciones		
	B	R	M
9	16	5	8
4	20	6	4
5	14	3	2
13	3	6	3
8	3	-	3
11	-	-	-
Total	56	20	20

Anexo 34:

Partido contra Pinar del Río			
# jugadora	Evaluaciones		
	B	R	M
9	10	2	4
4	6	1	2
5	8	1	2
13	6	4	4
8	-	2	2
11	-	-	-
Total	30	10	14

Anexo 35:

Partido contra Ciego de Ávila			
# jugadora	Evaluaciones		
	B	R	M
9	22	2	4
4	23	2	1
5	10	-	1
13	10	4	7
8	5	-	5
11	2	-	1
Total	72	8	19

Anexo 36:

Partido contra Guantánamo			
# jugadora	Evaluaciones		
	B	R	M
9	12	1	4
4	14	2	2
5	9	4	1
13	4	4	5
8	2	1	2
11	1	1-	
Total	42	13	14

Anexo 37:

Partido contra Santi Spirítus			
# jugadora	Evaluaciones		
	B	R	M
9	18	2	6
4	16	3	3
5	7	-	2
13	6	4	4
8	5	-	1
11	7	3	3
Total	59	12	19

Anexo 38:

Evaluaciones generales

Primera vuelta Clasificatoria de la Liga Superior de Baloncesto 2022:

# del jugador	Evaluaciones Generales			Total
	B	R	M	
9	78	12	26	116
4	79	14	12	105
5	48	8	8	64
13	29	22	23	74
8	15	3	13	31
11	10	4	4	18
Total	259	63	86	408