



Incidencias de la recuperación para la toma de decisiones en la dirección de equipo de baloncesto

Incidents of recovery for decision making in the management of basketball team

Selaya Leguen-Lamott^a, Luciano Mesa-Sánchez^a

a. Facultad de Cultura Física, Universidad de Camagüey, Cuba
*Correo electrónico: luciano.mesa@reduc.edu.cu

Este documento posee una [licencia Creative Commons Reconocimiento-No Comercial Compartir igual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Recibido: 23 de julio de 2019

Aceptado: 23 septiembre de 2019

Financiamiento: ninguno

Conflicto de interés: no se declara

Resumen

La siguiente investigación tiene como objetivo la evaluación de la recuperación de los atletas de baloncesto de la 1ra categoría de la provincia de Camagüey durante el proceso de entrenamiento deportivo para favorecer la toma de decisiones. En la dirección de equipo es importante la planificación en el proceso de entrenamiento deportivo ya que esto garantiza un control y distribución de forma adecuada de las cargas en las diferentes etapas del proceso del entrenamiento. Existen dificultades con la recuperación de los atletas en el proceso de entrenamiento que influye en su rendimiento, de ahí la importancia de la toma de decisiones de los entrenadores a la hora de planificar su plan de entrenamiento. Se trabajó en el microciclo ordinario, se utilizó la población de atletas, empleando un muestreo no probabilístico intencional. Se utilizan los métodos del nivel teórico y empírico siendo la medición la preponderante durante en la investigación. Los resultados indican que solo tres logran la super compensación, por lo que se hace necesaria la elaboración del plan

Incidencias de la recuperación para la toma de decisiones en la dirección de equipo de baloncesto
Selaya Leguen-Lamott, Luciano Mesa-Sánchez



de acciones para tomar las decisiones adecuadas en aras de lograr la recuperación de la capacidad de trabajo. Por lo que se propone un plan de acción para el logro de una recuperación adecuada de los atletas donde se precisan las siguientes acciones relacionadas con la toma de decisiones, así como los encargados de ejecutarlas.

Palabras claves: toma de decisiones, baloncesto, recuperación, capacidad de trabajo

Abstract

The following investigation has as objective the evaluation of the recovery of the athletes of basketball of the 1ra category of the county of Camagüey during the process of sport training to favour the taking of decisions. In the team address it is important the planning in the process of sport training since this guarantees a control and distribution in appropriate way of the loads in the different stages of the process of the training. difficulties Exist with the recovery of the athletes in the process of training that influences in their yield, of there the importance of the taking of the trainers' decisions when planning their plan of training. One worked in the ordinary microciclo, the population of athletes was used, not using a sampling intentional probabilistic. The methods of the theoretical and empiric level are used being the mensuration the preponderant one during in the investigation. The results indicate that alone three achieve the super compensation, for what becomes necessary the elaboration of the plan of actions to make the appropriate decisions for the sake of achieving the recovery of the work capacity. For what intends an action plan for the achievement of an appropriate recovery of the athletes where they are necessary the following actions related with the taking of decisions, as well as those in charge of executing them.

Key words: taking of decisions, basketball, recovery, work capacity

Introducción

El entrenamiento deportivo es el proceso pedagógico que se ocupa de la instrucción y educación de los deportistas en función de manifestar en cada momento de su preparación los más destacados resultados en el deporte que se practique. Dentro de este proceso aparecen medios y métodos que se pueden emplear en la recuperación de estos atletas proporcionando así un mejor restablecimiento de las condiciones funcionales



del organismo. Actualmente la ciencia deportiva tiene determinados logros en ese sentido, se ha demostrado su carácter integral y su interrelación con el proceso del entrenamiento deportivo.

Alfonso, R (1994) plantea que existen tres tipos de recuperación (Pedagógica, Psicológica, Médica). A través de ellas se puede lograr una adecuada recuperación de los atletas.

En relación con la recuperación pedagógica, Weineck (2005) asume que el primer grupo de factores se centra en la individualización del entrenamiento, y el segundo grupo en la organización racional de cada sesión de entrenamiento. Por otra parte, en la recuperación psicológica menciona que sirve sobre todo para la relajación y la eliminación de factores psíquicos desagradables (tensión prolongada, miedo, entre otros) en este contexto se puede utilizar todos los procedimientos del entrenamiento autógeno y sus formas emparentadas, como también la relajación muscular profunda, entrenamiento psicotónico, métodos de relajación activación y terapia activa. Conjuntamente la recuperación se utiliza en el método médico-biológico que se utiliza en la ingestión de vitaminas y otros preparados farmacológicos y la aplicación de procedimientos fisioterapéuticos y balneoterapéuticos (masajes, irradiaciones con rayos ultravioletas, duchas, saunas entre otros).

Villanueva (2017), plantea que en el plan de entrenamiento siempre se debe señalar con sumo cuidado cuales son las pruebas que se van a realizar con los deportistas y de acuerdo al período de entrenamiento, que se le va a evaluar.

La dirección del proceso de entrenamiento deportivo es realizada por el entrenador con la participación activa del deportista, con la recogida de información sobre el estado de los deportistas, incluidos los índices de la preparación física, técnica táctica y psíquica, análisis de toda la información comparando los parámetros reales y planeados, elaboración de las vías de planificación y corrección de las características de la actividad competitiva y de entrenamiento, con el fin de asegurar el logro del efecto deseado.



Se coincide con los criterios de Wambrug, T (2017), Armenteros, M (2017) quienes consideran que en la dirección uno de los momentos fundamentales lo constituye el control. El entrenamiento como proceso pedagógico presupone también la realización de un control efectivo de las potencialidades y los logros que va alcanzando el atleta. De ahí la importancia de tomar en cuenta algunas consideraciones teóricas- metodológicas, acerca de la importancia del control y su forma de realización para la optimización de la dirección del equipo deportivo.

En el tratamiento de algunas consideraciones sobre la pedagogía deportiva, Patiño, W. (2017) refiere que, en el entrenamiento deportivo, el entrenador brinda conocimientos y experiencias, permite la reflexión crítica positiva y a su vez la toma de decisiones que cambian la vida de los deportistas.

En la actualidad, en el deporte profesional, sobre todo en deportes colectivos, con pelota, como el fútbol, el béisbol y el baloncesto, se trabaja la mejora de la toma de decisiones, con el análisis de los datos de los jugadores, sus comportamientos, rendimientos, lo que permite alcanzar resultados, así como, la planificación, organización, regulación y control del entrenamiento y las competencias.

El procesamiento de los estímulos durante la práctica deportiva del baloncesto focaliza las ideas en tres procesos secuenciales de la acción motriz: la percepción, la decisión y la ejecución. Este proceso y el componente cognitivo cada vez están más presentes en la toma de decisión. Novella, G. (2018), reúne las principales ideas que relacionan el trabajo cognitivo y la toma de decisión.

En este sentido el autor profundiza, acerca de las diferentes formas de cómo trabajar las habilidades técnicas y tácticas. La atención se centra sobre el acto táctico, cómo aprende el jugador y la influencia y responsabilidad que tiene el jugador en el diseño de sus



tareas. Al mismo tiempo, se abordan planteamientos de trabajo en relación a la toma de decisión, el desarrollo de la intuición y la creatividad desarrollada a partir de la propuesta de las tareas del entrenador.

Ramírez A. (2017), considera que la toma de decisiones también se entrena. Por ello, en la agenda de entrenadores y jugadores, resulta prioritario dedicar tiempo a esta variable psicológica tanto en los entrenamientos como en la competición. Con respecto al entrenamiento, el aprendizaje de esta habilidad se relaciona directamente con la táctica individual, y su adquisición es clave para un buen desarrollo del deportista. Enseñar a tomar decisiones, es una de las máximas responsabilidades de los entrenadores.

En este sentido, se deben planificar sesiones de entrenamiento cuyos ejercicios fuercen a los deportistas a tomar decisiones ajustadas a los recursos técnicos que poseen para no perjudicar su motivación y confianza. Si el deportista no cuenta con la técnica necesaria para ejercitar la decisión tomada exitosamente, puede desanimarse y perder la motivación por seguir aprendiendo.

Dentro del entrenamiento deportivo, resulta vital tomar decisiones acertadas, en cuanto a la recuperación en el proceso de entrenamiento, por ser uno de los elementos importantes sobre el cual debe ejercerse control. Para llevar a cabo una adecuada recuperación en los atletas, el conocimiento de los rangos de recuperación establecidas en el deporte debe ser del conocimiento del entrenador, así como, de cada uno de sus atletas,

En el presente trabajo se realiza una investigación con respecto a la recuperación durante el proceso de entrenamiento, aplicada a los basquetbolistas de la 1ra categoría. Esta se



desarrolla durante el microciclo correspondiente a la semana del 19 al 24 de noviembre del 2018.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se realiza mediante un muestreo no probabilístico intencional. Fue aplicada durante un micro-ciclo que tiene como objetivo consolidar los elementos técnicos tácticos del baloncesto haciendo énfasis en las habilidades y capacidades.

Mantener la resistencia especial, aumentar los niveles de rapidez especial y disminuir los volúmenes de trabajo, así como, realizar preparaciones teóricas sobre la toma de decisiones y las reglas del baloncesto.

De una población de 18 atletas de baloncesto de la primera categoría, de la provincia de Camagüey. Se trabajó con una muestra de 10 atletas de la 1ra categoría de baloncesto de la provincia de Camagüey, con edades comprendidas entre los 22 y 36 años, los cuales constituyen los 10 principales miembros del equipo, 5 de ellos regulares y los cinco primeros cambios.

Procedimientos:

La prueba es aplicada en frecuencias alternas, los días martes y jueves a las 11 de la mañana en la polivalente. En su aplicación participaron la autora de la presente investigación, en conjunto con el colectivo de entrenadores de la 1ra categoría del equipo de Camagüey de baloncesto masculino garantizando de esta forma la estandarización de la prueba.

Metodología:



El test aplicado a los atletas de baloncesto recogido del Programa de Preparación del Deportista, elaborado por Medina, M y Issab, E. (2017) que pertenece al sistema energético anaerobio láctico es el siguiente, se tomó la frecuencia cardíaca en reposo, en 10 segundos, a los basquetbolistas. Luego se aplicó una carga física perteneciente a la rapidez de traslación, que consiste en trasladarse desde la línea final del terreno hasta donde está el entrenador que marca los 20 metros. Al concluir se vuelve a tomar la frecuencia cardíaca en 10 segundos, la cual se denomina frecuencia cardíaca máxima.

Nombre: test de rapidez en 20 metros.

Objetivo: ejecutar la carrera en el menor tiempo posible.

Metodología: se realizará la carrera a máxima velocidad desde la línea final del terreno hasta los veintiocho metros donde se encuentra el profesor.

Evaluación: si se logra la carrera en un tiempo de 5 segundos o menos B.

Si se logra la carrera en un tiempo entre 5.1 y 6 segundos es R.

Si se logra la carrera en un tiempo de 6.1 en adelante es M.

A los resultados obtenidos durante la investigación se le aplicó la fórmula de Karvonen, Ranzola, A. (2005) para determinar el % de recuperación de cada uno de nuestros atletas.

Se utilizó de la estadística descriptiva, la distribución de frecuencia absoluta y relativa, y de las medidas de tendencia central, la moda, para el procesamiento e interpretación de los datos que se obtienen de los instrumentos aplicados y la fundamentación del problema objeto de estudio.



RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla # 1- Resultados de la prueba de rapidez en 20 metros de los basquetbolistas

Atletas	Prueba de rapidez	%		
		De Recuperación	Pulso 1'	Nivel de Recuperación
1	4.80	47	18	Adaptación
2	5.00	53	17	Supercompensación
3	4.70	50	17	Adaptación
4	5.00	53	18	Supercompensación
5	5.10	44	21	Adaptación
6	4.90	64	16	Supercompensación
7	5.20	37	21	Aceptación
8	5.20	40	20	Aceptación
9	5.00	50	18	Adaptación
10	5.00	50	17	Adaptación

Tabla # 2. Estandarización de los resultados

Test	Media	Maximo	Mínimo	Mediana	Desviación	Moda
Rapidez	4.99	5.20	4.70	5.00	1	5.00
Pulso 1'	18.30	21.00	16.00	18.00	1.77	18

La tabla anterior muestra los resultados obtenidos por cada basquetbolista en la prueba realizada. Del total de 10 basquetbolistas, tres reflejan que no tienen problema con la recuperación, se encuentran en el nivel de supercompensación que representa el 30 %. De ellos cinco se ubican en el nivel de adaptación, representando el 50% de la muestra. Por último, dos de ellos se ubican en el nivel de aceptación que representa el 20 % de los sujetos evaluados.

Los resultados encontrados en el diagnóstico, permitieron establecer criterios para proponer un plan de acción con el objetivo de contribuir al mejoramiento y restablecimiento de los atletas que presentan problemas con la recuperación agrupados estos en el nivel de aceptación.

Plan de acciones para los atletas que no lograron la recuperación adecuada.



Fomentar la toma de decisiones en los entrenadores favoreciendo la recuperación de los atletas.

Objetivo: lograr que los entrenadores tomen decisiones adecuadas para la recuperación de los atletas.

Vía de Ejecución: modificar la relación trabajo descanso en los atletas que no se recuperan correctamente realizando trotes en 2 minutos para estabilizar su frecuencia cardiaca.

Planificación de ejercicios respiratorios que posibiliten una recuperación rápida en los atletas.

Objetivo: ejecutar ejercicios recuperatorios (inspiración y espiración) que permitan el restablecimiento del organismo de los atletas.

Vía de Ejecución: después de cada repetición realizar estos ejercicios.

Ejercicios de relajamiento para la recuperación física con el apoyo del fisioterapeuta.

Objetivo: realizar los ejercicios de relajamiento y estiramiento para que el atleta se recupere en el menor tiempo posible.

Vía de Ejecución: el fisioterapeuta orientara los ejercicios que contribuyen a la relajación y los estiramientos después de la actividad física.

Controles de rutina que permiten conocer las condiciones de vida del atleta.

Objetivo: realizar visitas a los dormitorios de los atletas para garantizar un descanso adecuado de los mismos.

Vía de Ejecución: los entrenadores realizaran controles en las instalaciones donde residen los atletas.

Propiciar un clima óptimo en los atletas.



Objetivo: lograr que los atletas se relacionen mejor en grupos afines a sus intereses.

Vía de Ejecución: el entrenador agrupara a los atletas según sus posiciones en el equipo.

La ingestión de vitaminas y recuperantes en todas las sesiones de entrenamientos.

Objetivo: lograr que los atletas se restablezcan de forma rápida mediante estos preparados.

Vía de Ejecución: consumir estas vitaminas y recuperantes con la autorización del equipo médico deportivo.

Aplicarles procedimientos fisioterapéuticos 3 días de la semana del entrenamiento deportivo.

Objetivo: evitar sobrecargas musculares en los atletas.

Vía de Ejecución: al final de la sesión de entrenamiento el fisioterapeuta pondrá en práctica esta actividad (masajes, hidroterapias, saunas etc.)

Conclusiones

- 1- En el presente trabajo se pone de manifiesto la importancia de evaluar la recuperación en los atletas de baloncesto para de esta manera controlar las eficiencias y deficiencias de ellos en el proceso de entrenamiento.
- 2- El diagnóstico realizado garantiza la correcta toma de decisiones de los entrenadores para lograr que sus atletas cumplan con todos los objetivos de su plan de entrenamiento con vista a resultados positivos en sus competencias.



Referencias:

- Armenteros. M. (2017). La gestión de los procesos en la Facultad de Cultura Física un reto para el desarrollo sostenible. (memorias Congreso Internacional Actividad Física y Deportes)
- Alfonso, R, y Alba, A. (1994). Control Médico ISCF M. Fajardo. La Habana Cuba: Ed, INDER. Recuperado: <http://cridc.inder.gob.cu/>
- Badia, Villanueva, García, (2017) La Medicina del Deporte, Un Pilar del rendimiento Deportivo. Ciudad de la Habana, Cuba: Ed. Deportes.
- Medina, M y Issab, E. (2017). Programa de Preparación del Deportista. Ciudad de la Habana, Cuba. Ed. Deportes.
- Novella, G. (2018). El entrenamiento cognitivo y la toma de decisión en el Baloncesto. Recuperado: <https://www.fbcv.es/>
- Patiño, W. (2017). Pedagogía del entrenador deportivo. Recuperado: <https://www.inder.gov.co/>
- Ramírez, A. (2017). Todo es práctica: toma de decisiones, concentración y plan de actuación. Recuperado: <https://www.revistalideras.com/>



- Ranzola, A. (2005). Sistema de Control del Entrenamiento Deportivo. Material Didáctico en formato P.D.F. disponible en: Biblioteca Digital Cultura Física. <http://intranet.fcf.reduc.edu.cu>
- Wambrug, T. (2017). El control psicológico del entrenamiento deportivo (psicodiagnóstico y control psicológico del entrenamiento deportivo). Conferencia no impresa.
- Weineck. (2005). Entrenamiento Total. Barcelona España: Ed. Paidotribo.

Conflictos de intereses:

Los autores declaran que no poseen conflictos de intereses respecto a este texto.