



*Balance defensivo y la toma de decisiones periodización táctica en el baloncesto femenino de la Epoch sede Morona Santiago Ecuador*

*Defensive balance and decision making tactical periodization in women's basketball at the Epoch headquarters Morona Santiago Ecuador*

*Equilíbrio defensivo e periodização tática decisória no basquete feminino na sede do Epoch Morona Santiago Equador*

Danilo Ortiz-Fernández <sup>I</sup>  
[danilo.ortiz@epoch.edu.ec](mailto:danilo.ortiz@epoch.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-4777-1495>

Alberto Alzola-Tamayo <sup>II</sup>  
[alberto.alzola@epoch.edu.ec](mailto:alberto.alzola@epoch.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0001-9715-2091>

Iván Geovanny Bonifaz-Aria <sup>III</sup>  
[ivan.bonifaz@epoch.edu.ec](mailto:ivan.bonifaz@epoch.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0001-8358-0124>

Pablo Luis Loma-Badillo <sup>IV</sup>  
[plomas@epoch.edu.ec](mailto:plomas@epoch.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-8583-2185>

Yoel Ortiz-Fernández <sup>V</sup>  
[jortiz@uho.edu.cu](mailto:jortiz@uho.edu.cu)  
<https://orcid.org/0000-0001-8331-9209>

**Correspondencia:** [danilo.ortiz@epoch.edu.ec](mailto:danilo.ortiz@epoch.edu.ec)

Ciencias del Deporte  
Artículo de Investigación

\* **Recibido:** 23 de abril de 2022 \* **Aceptado:** 12 de mayo de 2022 \* **Publicado:** 29 de junio de 2022

- I. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Ecuador.
- II. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Sede Morona Santiago, Ecuador.
- III. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Ecuador.
- IV. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Ecuador.
- V. Universidad de Holguín, Cuba.

## Resumen

Introducción El artículo tiene como particularidad a proponer, la aplicación de la metodología, la priorización táctica en el entrenamiento del balance defensivo en el baloncesto de la Escuela Politécnica de Chimborazo, a raíz de una estrategia de investigación que estamos desarrollando en la politécnica, que ayudará en el desarrollo de un aspecto tan difícil de trabajar como el defensivo.

Objetivo: Este artículo ofrece una propuesta para el uso de la metodología de la priorización táctica basada en el trabajo en el baloncesto y en particular, el balance defensivo Metodología: Evaluación del nivel de conveniencia de la aplicación de la propuesta de priorización táctica en el trabajo del balance defensivo en el entrenamiento de baloncesto, en el que utilizaremos el método. Estadística descriptiva, Histórico Lógico, Análisis y crítica de fuentes, Encuesta, Entrevista y Observación. Resultados. Se comprobó una vez aplicada la segunda medición los indicadores se comportaron de forma ascendente, la organización defensiva, la toma de decisiones en el balance defensivo se comportaron por encima del 50%, la continuidad de juego si bien es cierto que mejoro con relación a la primera medición so lo aumento un 27 %, a pesar del interés mostrado por los atletas se necesita un énfasis mayor en este parámetro, en los entrenamientos.

Conclusión. Las principales dificultades desde el punto de vista metodológico son la incapacidad de lograr a veces una adecuada continuidad del juego, la falta de fluidez en la comunicación. La propuesta del trabajo del balance defensivo, basado en la priorización táctica es una herramienta que posibilita la mejora en la organización defensiva desde el punto de vista individual y de equipo, lo que aportó:

Mejora en la capacidad de enfrentar condiciones de juego estresantes. Mejora de la capacidad de juego colectivo. Aumento de la capacidad de toma de decisiones, contribuyendo, al desarrollo del baloncesto y en su rendimiento deportivo y educativo.

**Palabras Clave:** Priorización táctica; balance defensivo; toma de decisiones; entrenamiento.

## Abstract

Introduction The article has as particularity to propose, the application of the methodology, the tactical prioritization in the training of the defensive balance in basketball of the Polytechnic School of Chimborazo, as a result of a research strategy that we are developing in the polytechnic, which will help in the development of an aspect as difficult to work on as the defensive one. Objective: This article offers a proposal for the use of the methodology of tactical prioritization based on work

in basketball and, in particular, the defensive balance Methodology: Evaluation of the level of convenience of the application of the tactical prioritization proposal at work of defensive balance in basketball training, in which we will use the method. Descriptive statistics, Logical History, Analysis and criticism of sources, Survey, Interview and Observation. Results. It was verified once the second measurement was applied, the indicators behaved in an ascending manner, the defensive organization, the decision making in the defensive balance behaved above 50%, the continuity of the game, although it is true that it improved in relation to the The first measurement only increased by 27%, despite the interest shown by the athletes, a greater emphasis on this parameter is needed in training.

Conclusion. The main difficulties from the methodological point of view are the inability to sometimes achieve an adequate continuity of the game, the lack of fluency in communication. The defensive balance work proposal, based on tactical prioritization, is a tool that enables improvement in the defensive organization from the individual and team point of view, which contributed:

Improved ability to deal with stressful game conditions. Improvement of the collective game capacity. Increased decision-making capacity, contributing to the development of basketball and its sports and educational performance.

**Keywords:** Tactical prioritization; defensive balance; decision making; training.

## Resumo

Introdução O artigo tem como particularidade propor, a aplicação da metodologia, a priorização táctica no treino do equilíbrio defensivo em basquetebol da Escola Politécnica de Chimborazo, como resultado de uma estratégia de investigação que estamos a desenvolver no politécnico, que ajudará no desenvolvimento de um aspecto tão difícil de trabalhar quanto o defensivo. Objetivo: Este artigo oferece uma proposta de utilização da metodologia de priorização táctica baseada no trabalho no basquete e, em particular, no equilíbrio defensivo Metodologia: Avaliação do nível de conveniência da aplicação da proposta de priorização táctica no trabalho de equilíbrio defensivo no treinamento de basquete, no qual utilizaremos o método. Estatística Descritiva, História Lógica, Análise e crítica de fontes, Levantamento, Entrevista e Observação. Resultados. Verificou-se que uma vez aplicada a segunda medição, os indicadores se comportaram de forma ascendente, a organização defensiva, a tomada de decisão no equilíbrio defensivo se comportou acima de 50%,

a continuidade do jogo, embora seja verdade que melhorou em relação ao A primeira medida aumentou apenas 27%, apesar do interesse demonstrado pelos atletas, é necessária uma maior ênfase neste parâmetro nos treinos.

Conclusão. As principais dificuldades do ponto de vista metodológico são a incapacidade de por vezes conseguir uma continuidade adequada do jogo, a falta de fluência na comunicação. A proposta de trabalho de equilíbrio defensivo, baseada na priorização tática, é uma ferramenta que possibilita a melhoria na organização defensiva do ponto de vista individual e da equipe, o que contribuiu:

Melhor capacidade de lidar com condições estressantes do jogo. Melhoria da capacidade de jogo coletivo. Aumento da capacidade de decisão, contribuindo para o desenvolvimento do basquete e seu desempenho esportivo e educacional.

**Palavras-chave:** Priorização tática; equilíbrio defensivo; tomando uma decisão; Treinamento.

## Introducción

En la actualidad con el avance y desarrollo de las ciencias de la actividad física deportiva y del entrenamiento deportivo de los deportes con pelota en específico, ha provocado significativos resultados en cuanto a los aspectos técnico táctico, el Baloncesto es una de estas disciplinas deportivas en las que más se expresan estos adelantos. Todo ello a partir del empleo de numerosos métodos en función del desarrollo de los sistemas de juegos para el logro del equilibrio entre la ofensiva y la defensiva que ocurren en periodos breves de tiempo.

En este sentido Para, Mancha Triguero (2018) El baloncesto es un deporte de cooperación/oposición, dinámico, en el que se realizan desplazamientos rápidos y cortos acompañados en ocasiones de saltos, de ahí que cualquier propuesta para dinamizar los resultados tanto a la ofensiva como a la defensiva tiene que sustentarse en estas características

La priorización tática es una metodología que sea estado aplicando en el trabajo ofensivo, de nuestro equipo es por ello que en el presente trabajo proponemos un enfoque de entrenamiento desde el trabajo defensivo (Castro 2019 como se citó en Ortiz 2020)define desde una línea más contemporánea al aportar diferentes elementos que se tienen en cuenta en la actualidad sobre la base de investigaciones relacionadas con la preparación del deportista a través del tiempo “...es el proceso pedagógico de preparación del deportista, que tiene como fin el alcance de un optimó estado competitivo, desde el punto de vista físico, psicológico, técnico, volitivo, moral y táctico...”

(p. 16). Elementos indispensables a la hora de enfrentar la planificación del entrenamiento deportivo no solo del Baloncesto sino de otros deportes.

Esto se logra de acuerdo con Ortiz (2020) “mediante el entrenamiento integrado de todos estos factores mediante el juego, célula de la periodización táctica, metodología que se asume en el entrenamiento del equipo” (p.3)

Para Freyre (2018). El baloncesto es un juego enmarcado en un grupo de deportes denominados deportes de equipos o de colaboración/oposición, (p.3).

Es un deporte con ritmos altos de juegos ofensivo y defensivos por lo que se hace necesario trabajarlos de forma pareja ambas facetas del juego cosa que no siempre ocurre, la defensa en muchas ocasiones no es trabajada adecuadamente, los entrenadores en los procesos de enseñanza gustan más de priorizar la ofensiva. Esto está dado en primer lugar porque lo primero que enseñamos es a lanzar, pique y pasar no tratamos de ir enseñando el lanzamiento y defensa al lanzamiento, pique y defensa al jugador con balón y así cada elemento ofensivo que se incorpore debe de estar acompañado también como se realiza su defensa, que siempre exista una correspondencia entre ataque y defensa. Esto evitaría más tarde que los atletas presenten problemas con los fundamentos defensivos, al no dominar elementos como el trabajo defensivo individual que es el núcleo base para todas las demás defensas.

En este sentido Escandón (2018) refiere “A la mayoría de los jugadores les gusta más tener un balón en sus manos que defender, pero quizá el problema sea que, como entrenadores, no sabemos motivarles para que vean la defensa como una oportunidad de recuperar el ansiado balón, pero, por supuesto, no a cualquier precio, ya que la precipitación o la ansiedad puede conllevar errores que acaben con una canasta del rival. p.1

El entrenador debe ser un convencido de la importancia del trabajo defensivo tratar de motivar a sus atletas de lo importante para un jugador de anotar y que no le anoten, de robar un balón al jugador que pica, que recibe un pase, que se desmarca y va a recibir que el mejor ataque en el baloncesto es una buena defensa, desde el punto de vista individual y colectivo

En la actualidad no se concibe que un jugador no domine al menos de forma óptima el trabajo en defensa individual, press y zona, la defensa no se improvisa, no es espontánea es estar en alerta para dar cobertura, a tus compañeros. Es poder leer el trabajo ofensivo, para poder impedir cualquier acción ofensiva del contrario, que una mala defensa cuesta partido y campeonatos es

decir un buen defensa es portador de una preparación alta en lo físico, psíquico, técnico- táctica y social.

### **Marco Teórico**

En el entrenamiento actual es necesario optimizar los tiempos de aprendizajes, en este sentido los entrenadores tienen el deber de utilizar las metodologías con mejores resultados comprobados y terminar de pasar de modelos tradicionales que ralentizan el aprendizaje a otros que lo dinamizan. En este sentido Pardo H (2020) refiere: Uno de los modelos de enseñanza que los profesores utilizan en su trabajo, es el modelo tradicional que se caracteriza en su aplicación por transitar: de lo técnico a lo táctico, de situaciones aisladas o modificadas a situaciones de juego real o contextualizadas, de lo individual - analítico a lo colectivo – global, del cómo al porqué y para qué del juego y de lo particular a lo general. (p,3)

Este mismo autor, Pardo H (2020) sugiere otros modelos que facilitan una apropiación más adecuada de los fundamentos técnicos- tácticos que propicia jugadores inteligentes:

El modelo constructivista, también llamado integrado y sus corrientes, utilizado en la práctica pedagógica, resulta ser una alternativa al modelo tradicional de enseñanza deportiva. Este propone en el inicio del proceso de enseñanza: la presentación del juego, el desarrollo de la motricidad, y el descubrimiento del fundamento técnico a través del juego; donde surgen problemas tácticos que implican el análisis, reflexión y toma de decisiones en la resolución del problema planteado. (p,3) Son aspectos a tener en cuenta ya que el mismo tiene como objetivo la formación de futuros jugadores con un mayor nivel de comprensión de las diferentes acciones de juego al proveerlos de una mejor experticia técnico táctica en las diferentes situaciones que se dan en el transcurso de acciones tanto a la ofensiva como a la defensiva. Que en caso del Baloncesto ocurren en espacios de tiempo cortos, con transiciones con una dinámica cambiante de forma continua.

Con lo cual coinciden Ortiz F, Alzola A, Sánchez A, Hechavarria J (2020) nos dicen que: En el baloncesto actual el dominio técnico por sí solo no constituye una garantía en el desarrollo del juego es por ello que en el proceso de enseñanza y aprendizaje, la conjugación de los elementos técnicos, táctico, psicológicos, a la hora de la enseñanza, tiene que ser una herramienta básica que todo entrenador tiene que poseer, para así formar jugadores con conceptos formativos de estos tres elementos del juego, permitiendo posteriormente contar con jugadores versátiles con amplios

conocimiento de la lectura del juego en las distintas situaciones que se puedan presentar, partiendo de estos elementos ir formando estilos y modelo de juego, (p, 4)

Se coincide con el autor en la importancia de estos tres elementos y sobre todo si los jugadores se apropian de estos mediante la enseñanza centrada en el juego, ello contribuirá a alcanzar un nivel de pericia cognitiva superior en comparación con el modelo tradicional

### **Aproximación a la Periodización Táctica**

Los autores consideramos que la periodización táctica de Víctor Frade parte de la visión que tienen autores como Von Bertalanffy, Edgar Morín y Le Moigne citado en Tamarit (2014) quienes apoyan un nuevo paradigma intelectual, contrario al Pasamiento Científico Clásico que pasa de una visión mecanicista existente hasta el momento a una visión que piensa en el todo conocida como teoría sistémica comparten lo expresado por Capra, F (1996) citado por Gaitero, B (2006)

Gaitero, 2006, como se citó en Tamrit (2014), nos plantea, otra característica fundamental que define al pensamiento sistémico y al cual nos acerca es la comprensión de que:

“los objetos están, antes que nada, inmersos en redes de relación, las cuales a su vez se relacionan con otras redes” por lo que podemos llegar a la conclusión de que no existen partes, sino que se trata de una gran red alberga multitud de redes interconectadas entre sí, de ahí que no sea coherente su separación. Como última gran característica se expone que dentro de un Sistema se encuentra otro Sistema, con igual o diferente grado de complejidad. p.32

Estos elementos sustentan la necesidad de una mirada integral sistémica y contextualizada de los diferentes componentes y partes del entrenamiento deportivo, en sus funciones e interrelaciones que propician en desarrollo.

Por otra parte, y desde la actividad deportiva el autor Santos (2012) aporta elementos importantes de su utilización en este ámbito al referir:

Es la metodología de entrenamiento que se centra en la contextualización del modelo de entrenamiento- relativa a las características, necesidades y principios de un modelo de juego -que es relevante en el fútbol a nivel de alto rendimiento. Esta metodología de entrenamiento interesa tanto a entrenadores, como a los atletas en busca de entrenamientos, lo más próximo posible a la eficacia con el fin de mejorar la prestación individual, para obtener resultados a nivel de la interacción del grupo, que a su vez se reflejan en el resultado final. (p. 1)

Desde el Baloncesto, Ortiz F(2020) plantea, la periodización táctica como modelo de planificación en este deporte, se ha utilizado poco por lo entrenadores ya que la misma es una planificación empleada en lo fundamental en el futbol, en la escuela se ha venido investigando en las últimas temporadas, de ahí que es de relevancia tratar de brindar esta herramienta a los entrenadores y más que nada, una guía para los que se deciden por utilizar esta metodología, (la priorización táctica) considerada adecuada para su aplicación en el entrenamiento de baloncesto. (p, 3)

En referencia a esta metodología, Mancha-Triguero (2020), concluye que esta:

“influye en el diseño de las tareas, provocando diferencias en las Variables Pedagógicas y de Carga Externa. Estas diferencias provocan que el jugador entrenado bajo una metodología, repercute en una mejor adaptación a la competición y obteniendo mayores resultados, (p. 2)

Es importante señalar que a diferencia de distintos modelos más tradicionales en los que se entrenan los distintos componentes del entrenamiento deportivo de forma separada (técnica, táctica fuerza, resistencia,). La metodología de la priorización táctica centra el entrenamiento en un todo, donde los componentes de la preparación son ejecutados en el entrenar jugando supeditado a lo táctico.

Al realizar un análisis de este sistema de entrenamiento, (Priorización Táctica) empleado en el futbol y su adaptación al baloncesto en la Universidad Politécnica de Chimborazo partimos de la base que tanto el Futbol como el Baloncesto poseen similitud o puntos de coincidencias tales como. Son deportes de invasión.

Componentes defensivos y ofensivos.

Deportes de equipos.

Un solo implemento el balón.

Demarcación de terreno

Características estas que nos hacen pensar en una adaptación viable y eficaz para poder desarrollar el baloncesto desde un concepto, estructuralmente sistémico complejo el cual nos va a permitir un desarrollo armónico en nuestra propuesta.

Ortiz F. (2020) nos plantea que “En este sentido, el entrenador debe jugar un papel activo contribuir en la comprensión de la nueva metodología ser un gestor de la misma, ser capaz de aglutinar sus deportista y colectivo técnico alrededor de esta nueva manera de entrenar. Partiendo de tres aspectos que a nuestro modo de ver son importantes. (p, 8)

Aprender Jugando.

Entrenar jugando

Desarrollo Biopsicosocial de nuestros jugadores

Métodos de investigación: Los métodos utilizados en la investigación.

Análisis y crítica de fuentes.

Sistémico estructural funcional

Encuesta

Observación

Entrevista

Estadística descriptiva

Al definir los problemas existentes que afronta el proceso de enseñanza-aprendizaje del entrenamiento del baloncesto en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo con una población de más de 23000 Habitantes, la técnica que se utilizó en la selección de la muestra fue intencional, compuesta por 15 atletas de baloncesto.

Desde el punto de vista del entrenador en el caso de la priorización se asume lo aportado por Ortiz (2021) “Al analizar desde el punto de vista de la priorización táctica consideramos que en el caso concreto de esta el entrenador democrático es el que más se ajusta. Este tipo de entrenador suele ser integrador, social, participativo y cooperador. La toma de decisiones lo hace junto a sus deportistas con más experiencia. Suele ser flexible y preocupado por sus atletas, los cuales se pueden sentir bien en el grupo, relajado” (p,10) y seguidamente nos plantea una guía para los profesores

**Tabla1.** Guía para los profesores

<b>PERICIAS PROFESIONAL</b>	<b>PERSONALIDAD Y VALORES</b>	<b>COMPETENCIAS</b>
En preparación de equipo	Ser positivo, intuitivo	<b>Personales</b> Planificador
En dirección de equipo	Responsable y Entregado al Baloncesto	<b>Cognoscitivas</b> Conoce sistemas de entrenamientos deportivos
En planificación	Ser ecuánime ante situaciones	<b>Sociales</b> Ser de colaborativo Saber escuchar a Sus pupilos Ser empático

estresante.	Didáctica	Saber decir
Líder carismático,	Psicología,	Ser
multifacético	Fisiología,	comunicativo
Competente y firme	Pedagogía	
en sus metas	Ciencias afines	
y		
objetivo de	al deporte	
forma		
Personal y colectiva.		
Dinámico		
combativo,		
franco, honrado		
Temperamento		
fuerte, decidido en		
defensa de		
sus		
opiniones		
Visionario		
anticipativo		
Organizado		
coherente		

---

### **Fuente de elaboración propia**

Esta guía se considera de suma importancia para nuestro trabajo, pues son aspectos a tener en cuenta a la hora de emprender este el trabajo, desde el punto de vista de la priorización táctica y sigue con la línea de trabajo desarrollada en nuestra universidad, por más de tres años donde se ha ido incorporando esta metodología de forma progresiva en los diferentes componentes del juego de baloncesto.

### **La toma de decisiones**

Los juegos deportivos con pelota donde se comparte la cancha en aras de anotar un gol o una canasta como el baloncesto donde la dinámica en las acciones son muy rápidas tanto para atacantes como defensores es decisiva la toma de decisiones, en la mayoría de las ocasiones estas deciden el curso del juego.

En este sentido, Novella G (2018) plantea: Las investigaciones dentro de las perspectivas cognitivas y ecológicas concluyen que en todas las acciones del juego que se nos plantean en un partido existe cierto nivel de incertidumbre. Esta incertidumbre es la que provoca que el jugador tenga que buscar una solución acorde a la situación del juego teniendo en cuenta las diferentes variables que suceden en los deportes de colaboración-oposición.

El Baloncesto como deporte de colaboración-oposición no escapa de esta dinámica en relación con un alto nivel de incertidumbre de las acciones técnico-táctica.

Por otra parte, en cuanto a la definición de esta variable se asume la aportada por, Bar-Eli, Plessner y Raab como se citó en Práxedes (2018), que consideran al toma de decisiones como: “el proceso a través del cual los deportistas seleccionan una respuesta entre varias alternativas con el fin de ejecutarlas en un momento determinado y en una situación real de juego (p. 54)

En cuanto a la importancia de esta variable la toma de decisiones (Araujo et, al 2006; Gutiérrez, 2014, como se citó en Práxedes 2018) argumentan: en la consecución de la pericia deportiva, no son únicamente determinantes factores como la ejecución técnica de las habilidades, sino también aquellos relacionados con la toma de decisiones (p. 54). De manera que, si aceptamos lo propuesto por estos autores es decisivo reconocer que desde el modelo tradicional de enseñanza basado en la técnica el camino para lograr jugadores con un mayor nivel de expertica deportiva es más largo.

Suárez-Cadenas (2017). Nos dice que: existe un interés creciente en el conocimiento y desarrollo de modelos para la mejora de la toma de decisiones en deportes de equipo, dado su influencia directa en el éxito de la competición. Además, el bloqueo directo destaca como uno de los medios colectivos principales utilizados en baloncesto.

A propósito, Roca (2018) después de analizar varias investigaciones sobre la toma de decisiones Ruiz & Graupera (2005) Iglesias et al (2005), nos plantea que: A partir de esta evidencia, que es posible creer que la toma de decisiones en el deporte se puede entrenar y conseguir un mayor desempeño cuando se somete a un sujeto a estímulos que desarrollen aspectos de la cognición. (p,3)

Para Ortiz F. (2020) Es preciso tener conocimiento para poder comprender e interpretar estos entornos situacionales, se precisa estar atentos, concentrados para poder tomar las decisiones correctas en el momento y el espacio precisos. En este sentido, mientras más concentrados estén los jugadores, aumentara en un gran porcentaje el poder tomar buenas decisiones y con ello el aumento del nivel de juego (p, 7).

En opinión de los investigadores del artículo es más que eso ya que se sustenta en jugadores con un mejor desarrollo del pensamiento crítico a la hora de solucionar la tarea o problema planteado tanto en el entrenamiento como en la situación real de juego.

En tal sentido, juego de baloncesto lo podemos considera un sistema complejo, de situaciones caóticas impredecible donde la toma de decisiones es de vital importancia para los jugadores y entrenadores, es imprescindible entrenarla en situaciones reales de juego para preparar a los atletas. Es por ello, que es necesario enfrentarse a situación estresantes y adaptarse tomar la decisión más adecuada de forma más eficiente y eficaz es por ello que la propuesta con base en la periodización táctica está basada en el modelo de juego.

Al ver jugar a los atletas siempre queda la incógnita como en situaciones similares los jugadores perciben de diferente manera la tomar la decisión, muy independiente de su aptitud, talento, competitividad, desarrollo sensoperceptual y cognitivo para resolver y procesar información es por ello que el entorno del entrenamiento de la periodización táctica se considera adecuado pues los atletas enfrentan situaciones de juego donde la prioridad las situaciones impredecibles y caóticas del juego.

### **Defensa y balance defensivo, toma de decisiones**

El desarrollo del baloncesto en la actualidad como también otros deportes de conjunto, con un gran progreso dinámico en su organicidad aspectos como, transiciones ataque defensa – defensa ataque han alcanzado una gran significación, por su connotación global en los resultados de un partido, el balance defensivo es el escenario ataque defensa.

Así pues, de acuerdo con Escandón (2018): Lo primero que hay que explicarles a los jugadores cuando empiezan, es que se tienen que colocar entre su atacante y la canasta, siempre de espaldas al aro que defienden. Parece sencillo, pero según van pasando categorías, te encuentras con jugadores que defienden por detrás de su atacante, dejándoles ir solos al aro, o dándoles la espalda, lo que les hace perderles de vista y que puedan cortar con facilidad al aro. (p. 1)

Este autor enfatiza en la necesidad de comprender y trabajar de manera equilibrada para una apropiación por parte de los jugadores de las transiciones entre defensa y ataque que propicia un adecuado comportamiento técnico-táctico, aclarado esto con mayor precisión por, Escandón V (2018), que argumenta:

Desde que empiezan a entrenar a baloncesto en minibasket, los jugadores reclaman balón. Salen corriendo cuando llega la cesta con los balones para coger uno y poder, sobre todo, tirar a canasta. Hay que aprovechar ese instinto natural para trabajar la defensa y hacer que la vean más atractiva. El mensaje principal a estas edades es que recuperen el balón para poder atacar. Evidentemente la defensa es más que eso, pero esta es una forma sencilla de hacerles comprender el objetivo esencial. Sobre todo, esta idea lo que nos permite es que empiecen a asimilar una rápida transición entre defensa y ataque, ya que en estas categorías se suele entrenar mucha técnica individual y les cuesta cuando realizan situaciones de 1c1 o 2c2 de ida y vuelta, ese cambio de defender a atacar o viceversa. (p. 1)

Tener en cuenta estos elementos es importante en la enseñanza en torno a la periodización táctica ya que es necesario el balance adecuado en la apropiación por los jugadores en cuanto a defensa y ataque lograr el mismo promueve la versatilidad individual, es decir atletas que no solo atacan en todo momento, sino que defienden de igual forma.

Para Leva D (2019) En el baloncesto o básquetbol la capacidad defensiva de un equipo está en relación directa con la capacidad defensiva individual, considerándose la defensa como el factor más constantemente presente en el juego. Los jugadores deben estar bien entrenados en las tácticas de la defensa y conocer bien sus fundamentos. Dentro de ellos debemos considerar dos clases de aspectos: físicos y mentales. p.1

En consecuencia, la defensa en el baloncesto, quizás como en ningún otro deporte de equipo tiene una excelencia en cuanto trabajo grupal e individual, desde el punto de vista de lucidez, espectacularidad y sus acciones de juego variada, toda buena defensa parte de la construcción de una base individual, del dominio eficaz de los conceptos de la misma, un balance defensivo eficaz es determinante en los resultados de un partido.

Para Rodríguez G (2020), el balance defensivo se define como: “las actuaciones planteadas tras la pérdida de la posesión del balón para impedir el contraataque. Esta pérdida puede venir tras una acción involuntaria (robo o infracción reglamentaria) o una acción voluntaria, como es un lanzamiento a canasta no convertido sin haber podido recuperar el rebote ofensivo. (p,1)

La misma autora Rodríguez G (2020), plantea, que con un buen balance defensivo conseguiremos:

- Impedir la salida rápida de contraataque del equipo rival tras la pérdida del rebote defensivo.
- Evitar superioridades en transición.
- Cerrar el aro para que no entren en nuestra zona. (P. 1)

Es significativo señalar que uno de los aspectos técnico que más relevancia a tomado dentro del baloncesto es el ataque rápido, son muchos los equipos, que lo utilizan como medio de marcar puntos rápidos, fáciles lo que permite trabajar con más tranquilidad. Por lo que se hace necesario organizar un buen balance defensivo bien preparado con muchas horas de entrenamiento, desde la perspectiva de entrenar en condiciones reales de juego, tomando en cuenta las finalizaciones que se dan en un partido.

- Después de pérdida
- Después de lanzamiento anotado
- Si hay lanzamiento fallado
- Seguidamente de un tiro libre anotado
- Seguidamente de un tiro libre

Hay que tener claro que el balance defensivo comienza antes de que el equipo rival tenga el balón, ya que la situación de los atacantes condiciona el realizar o no un buen balance, ya que, si no existe una estructura previa, resultaría muy complejo poder ejecutarlo.

Teniendo en cuenta que, una óptima resolución de problemas en el juego de baloncesto que se caracteriza por la implicación de todos los jugadores en las diferentes acciones técnico-táctica tanto a la ofensiva como a la defensiva durante el desarrollo de un partido, pasa por desarrollar en los entrenamientos mediante manipulaciones de las tareas que permitan la adaptación a la variabilidad de la práctica real que se encuentran en los partidos.

De manera que, el uso de las situaciones de paridad y diferencia en defensa como en ataque 1vs1, 1vs2, 2vs2, 2 vs 3, 3vs3 3vs4 el poder dar solución estas situaciones de variabilidad de percepción-acción originan la creatividad, lo que nos propicia a adecuar a un accionar técnico-táctico semejante al que deben enfrentar en la realidad del juego.

En este particular Novella G 2018 nos dice Todos los entrenadores queremos que nuestros jugadores tomen las mejores decisiones durante un partido, pero no nos damos cuenta que la

solución que les pedimos, en la mayoría de ocasiones, no las han experimentado en los entrenamientos. Es por este motivo que deberíamos intentar plantear tareas donde el jugador practique situaciones lo más reales a un partido y donde en ellas haya varias soluciones posibles. El jugador debería mediante el ensayo-error aprender a reconocer el problema y elegir la mejor opción haciendo uso del recuerdo de situaciones similares anteriormente vividas. De esta forma, además de enseñarles a pensar, potenciaremos que aprendan a leer los estímulos que se le presentan, anticiparse y probar soluciones nuevas. Deberíamos potenciar que nuestros jugadores sean creativos y para ello la integración del trabajo técnico dentro de la táctica es clave. Enseñémosles a observar y a descubrir por ellos mismos para que aprendan de forma significativa. (p,8)

Por otra parte Ortiz F (2021) nos dice “En el contexto actual los deportes de equipo como el baloncesto considerado como deporte de invasión donde su juego y accionar son muy dinámicos, sus acciones son diversa complejas y en muchos casos coticas, impredecible donde se demanda alta concentración de la atención, toma de decisiones en escasa decimas de segundos y en contextos variable y disimiles, control de los tiempo y espacios cortos es imprescindible que los entrenadores tengan un enfoque, donde se entrene y se modelen todas estas condiciones de juego desde el primer día de entrenamiento (priorización táctica).(p, 5)

### **Como entendemos el balance defensivo**

Son las acciones trazadas ante la pérdida de la posesión de la pelota, estas acciones tienen que tener en cuenta, cómo abordar el rebote ofensivo, percepción del juego, adecuada lectura de los contrarios, capacidad motriz adecuada, rapidez en la toma de decisiones y anticipación. El entrenador debe tener establecido de forma estructurada que jugadores van al rebote, que jugador va estorbar el primer pase del contraataque, el que marca al jugador que recibe el balón marcado estrechamente, imposibilitando que avance por el centro del terreno y así reducir al mínimo que pase y ganar en tiempo, facilitando la incorporación del resto de los jugadores.

Establecer además la forma de defender en inferioridad, como se deben ocupar los carriles, la ayuda a los jugadores retrasados y con ello demorar el ataque lo cual posibilite el juego cinco contra cinco estas acciones entrenadas desde la perspectiva de la priorización táctica, Es importante que el entrenador tenga conformado el modelo de juego del equipo entrenar jugando en situaciones de juego real para así poder sentar las bases de nuestro Balance Defensivo.

## Análisis de los resultados

Al realizar la valoración de nuestro instrumentó de medición pudimos constatar un mayor por ciento en las categorías muy adecuado y adecuado, por lo que se considera que son asimilados de forma efectiva por nuestros atletas, lo cual mejorara este aspecto tan importante como lo es el balance defensivo

**Tabla 1.** Progreso y logro de los ejercicios

Categorías	MA	%	A	%	PA	%
<b>ORGANIZACIÓN DEFENSIVA</b>	11	73,3	1	6,6	3	20,00
<b>TOMA DE DECISIONES EN BALANCE DEFENSIVO</b>	6	40,00	7	46,66	2	13,33
<b>CONTINUIDAD DE JUEGO</b>	7	46,66	2	13,33	6	40,00

(MA): MUY ADECUADO (A): ADECUADO (PA): POCO ADECUADO:

Organización defensiva

Toma de decisiones en balance defensivo

Continuidad de juego

Se comprobó una vez aplicada le segunda medición los indicadores se comportaron de forma ascendente, la organización defensiva, la toma de decisiones en el balance defensivo se comportaron por encima del 50%, la continuidad de juego si bien es cierto que mejoro con relación a la primera medición so lo aumento un 27 %, a pesar del interés mostrado por los atletas se necesita un énfasis mayor en este parámetro, en los entrenamientos

El trabajo se realizó acorde a ejercicios planificados conforme a la metodología periodización táctica y teniendo en cuenta los principios de esta metodología, y el trabajo del balance defensivo. El hecho de introducir ejercicios en situaciones de juego y con la particularidad de que los atletas

estén trabajando con intensidad de moderada a alta, bajo la mirada y las instrucciones constantes de los entrenadores.

En lo que se refiere a metodología, aún concurren dificultades debido al mismo proceso de adaptación, al ritmo de trabajo de los atletas, si bien es cierto que los atletas le gustan el entrenar jugando, pero al aumentar el ritmo de exigencia de los entrenadores, por tener que entrenar en situaciones de juego real, ellos manifiestan, en ocasiones sentirse un poco sobre cargados, que ocasiones le dificulta poder tomar las dediciones más adecuadas.

Consideramos que el trabajo con los atletas, en la puesta en marcha de nuestro balance defensivo y su planificación con base a la periodización táctica es satisfactorio, y nos brinda una herramienta eficaz para el desarrollo de nuestro deporte y con ello una mejor versatilidad para el trabajo del atleta lo cual va a redundar con buenos logros deportivos.

### Métodos de investigación utilizados en nuestra investigación

- Histórico Lógico: Para conocer tendencias y regularidades que ayuden al sustento teórico de la propuesta
- Análisis y crítica de fuentes: Para la valoración, análisis y síntesis de los datos y hechos obtenidos y ocurridos en el transcurso de la investigación
- Encuesta
- Entrevista
- Observación: Para evaluar el comportamiento a partir de las categorías propuestas.
- Estadística descriptiva: Ofrece modos de presentar y evaluar las características principales de los datos de nuestras tablas,

Comparativa del resultado entre la primera medición y la segunda medición según nuestras categorías

**Tabla 2.** Progreso y logros de la metodología

Categorías	Primera medición						Segunda medición					
	M.A	%	A	%	P.A	%	MA	%	A	%	PA	%
<b>ORGANIZACIÓN DEFENSIVA</b>	3	20.0	6	40.0	6	40.0	8	53.3	4	26.6	3	20.0

<b>TOMA DE DECISIONES EN BALANCE DEFENSIVO</b>	3	20.0	4	26.6	8	3.33	8	53.3	4	26.6	3	20.0
<b>CONTINUIDAD DE JUEGO</b>	2	13.3	7	46,66	6	40.0	6	40.0	6	40.0	3	20.0

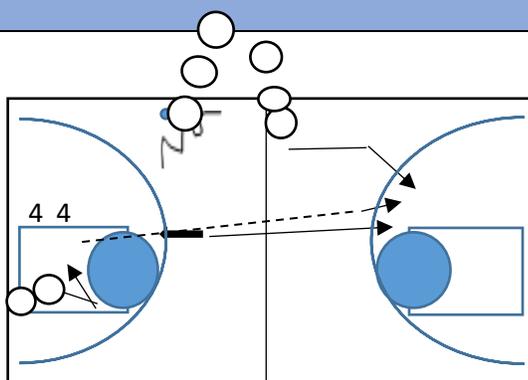
(MA): MUY ADECUADO (A): ADECUADO (PA): POCO ADECUADO:

## BALANCE DEFENCIVO INTRODUCCION

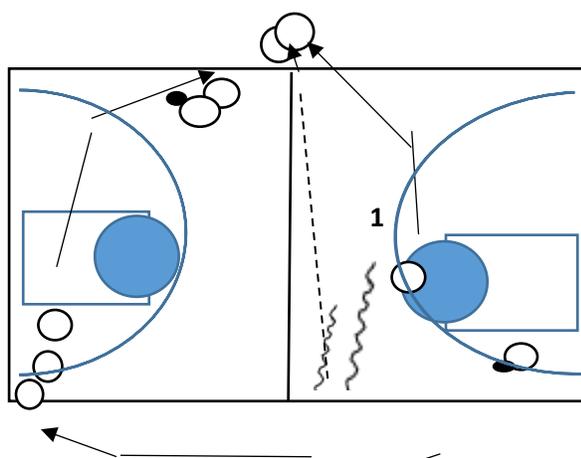
### SITUACIONES DE JUEGO

1. El objetivo es acostumbrar a los atletas ir en carrera de espalda, mirando en todo momento el balón y buscar a los atacantes para defender, **diagramas 1 y 2.**

El jugador atacante no debe de salir hasta tanto el balón no esté en poder del jugador que rebota



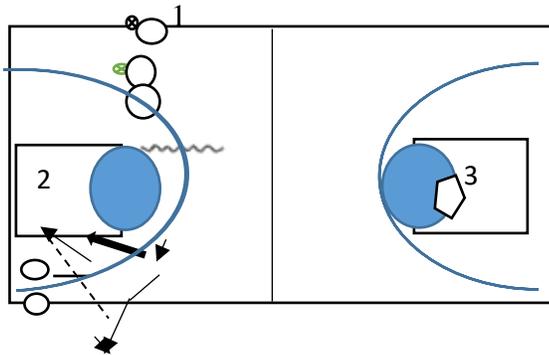
2. Se colocan tres grupos: El jugador que tira, hace balance; tras su defensa se coloca en grupo que saldrá a atacar. Jugador que sale para atacar, recoge el balón tras la acción de contraataque y se va al grupo de rebotes. Jugador que recoge el rebote y da el pase largo al atacante, se coloca en grupo de tiro que luego defenderá. Se pueden aplicar otras variantes



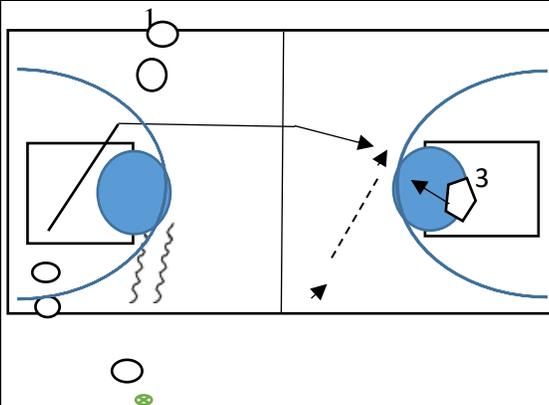
3. Practicar circunstancias de juego el atleta donde reaccionara en carrera, en defensa y en ataque

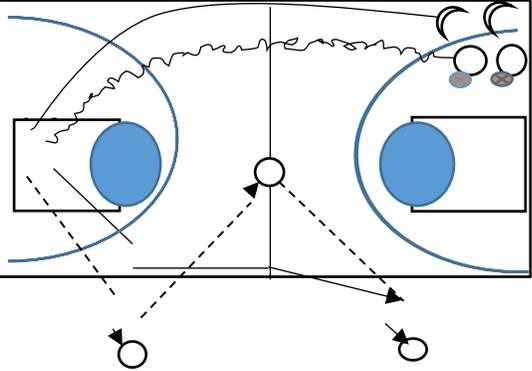
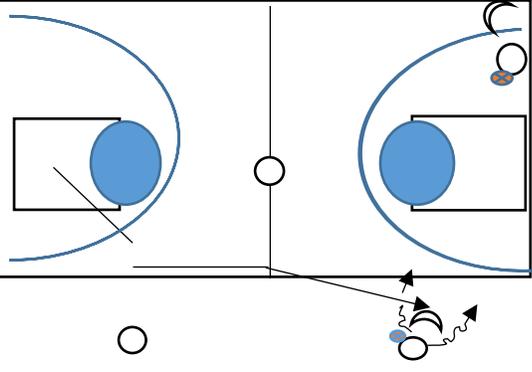
, en función de lo que haga el ataque y de cómo se defiende. Colocamos dos grupos, el primero con balón que tras botar hará un tiro, se abrirá para recibir el balón y, tras sortear un obstáculo, lo pasará ya superada la línea de medio campo, **diagramas 3 y 4.**

El número dos, buscará el rebote, dará el primer pase, (si es canasta, desde línea de fondo), y saldrá corriendo para recibir pasada la línea de medio campo y atacar en carrera al defensor que le espera. (Se puede limitar los botes máximos de ataque para obligar a reacciones rápidas). Hemos colocado un defensor inicial, que una vez iniciado el ejercicio debe de reaccionar rápidamente, pues será el atacante que tras terminar su 1º debe de buscar al siguiente jugador que llega en carrera para defenderlo. La rotación pasa porque el jugador que ataca,

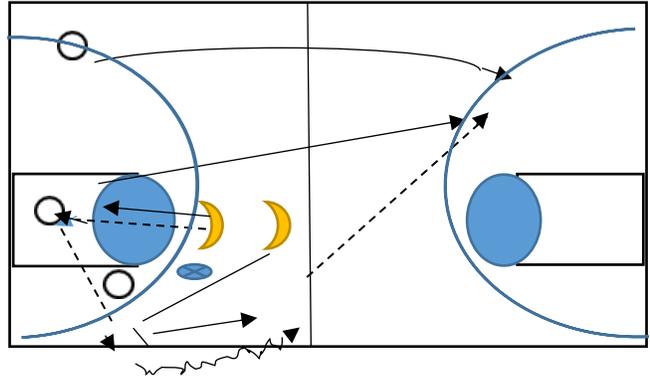


4. El jugador que recibe dribla y ataca, el que pasa y se desmarca y corta y busca pase en terreno rival jugador que defiende y juegan 1 vs 1

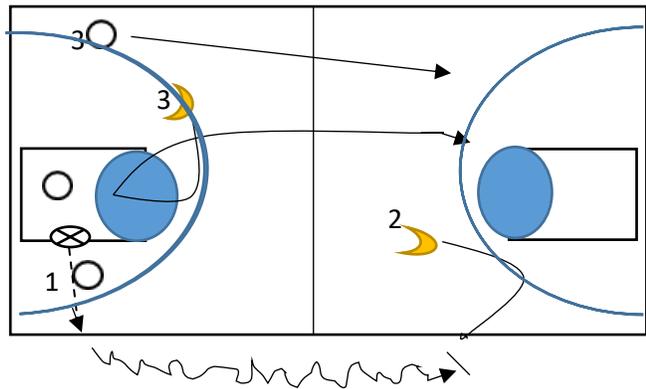


<p>5. El resto en una esquina de la línea de fondo para salir por parejas. En cada pareja, el jugador con balón bota hasta la canasta contraria y tras meter la bandeja debe correr hasta llegar a defender en 1c1 al último jugador, con normas claras de no permitir ataque por el centro, intentando arrinconarlo.</p> <p>El otro par, se desliza en pasos defensivos hasta medio campo y en sprint hasta recoger el rebote que lo pasara al jugador abierto.</p>	
<p>6. Así hasta completar la rotación y llegar a ser atacante en 1c1. En el siguiente turno, quien salió de atacante saldrá de defensor.</p>	
<p><b>CONTENIDO DE JUEGO</b></p>	

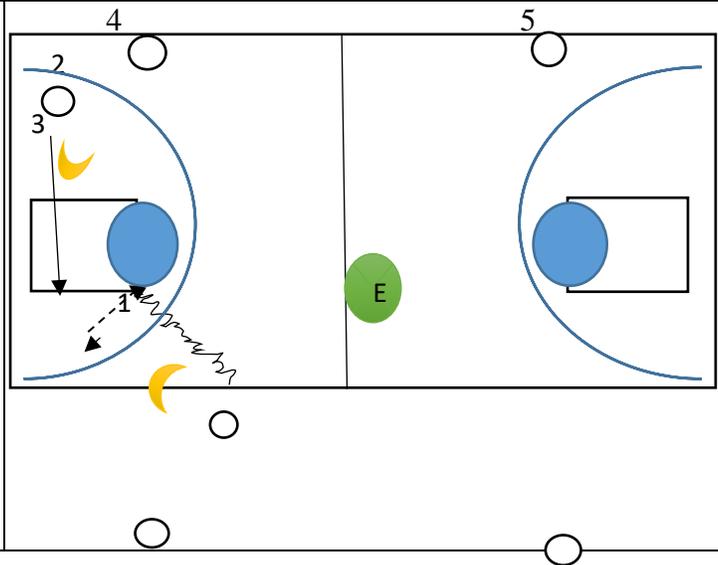
7. Ejercicio 2x2 con defensa del base y un exterior o interior que va al rebote y regresa rápidamente al aro.



8. Ejercicio 2x2 A partir de aquí se producen una situación de 2x2 en carrera. Puede ser que el jugador que coja el base esté arriba o bien haya bajado al aro para luego volver a subir



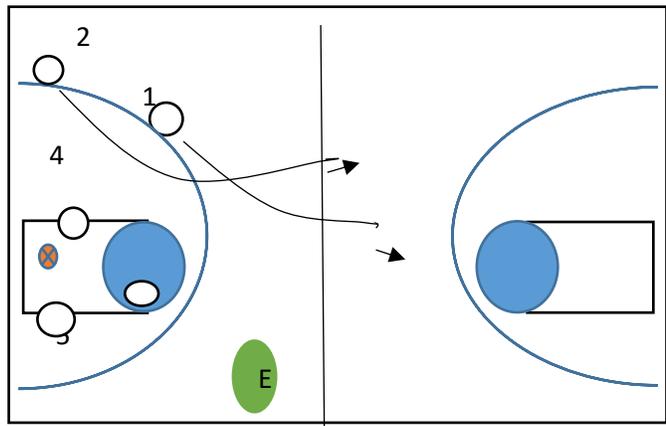
9. Ejercicio de 2 x 2 continuo con balance defensivo, el par de atacante, tras ejecutar un tiro al aro o perder el balón ir a tocar la pared y hacer balance defensivo. Los defensas dan primer pase de contraataque al par que espera en filas de banda y realizamos otro 2c2 en aro contrario.



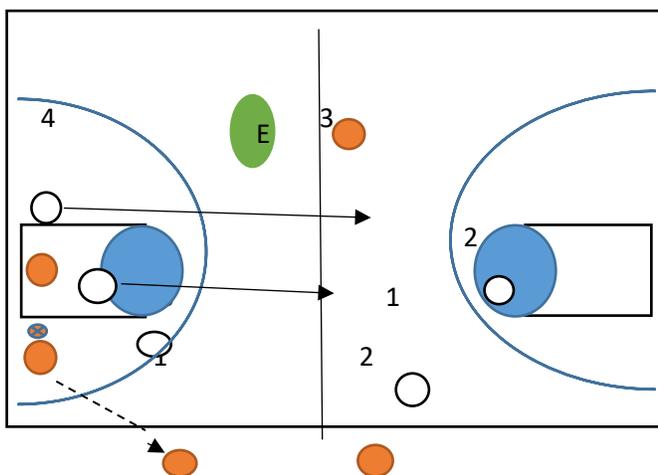


superioridades y detener su transición para tener tiempo a montar la defensa.

13. Toda vez que nos desbordan con el primer pase, el jugador o jugadores que fueron a detenerlo y el que no, tendrán que correr por carril central o lado débil hasta llegar a su zona y proteger el aro. Los que llegaron primeramente a defensa, el más hundido en nuestra zona, se encarga de comunicarse constantemente con sus compañeros, es el que mejor visión tiene en ese momento del juego, lo que le permite realizar ajuste. El segundo jugador, intentará retardar en todo momento y medios posible el contraataque permitiendo poder montar la defensa 5 vs 5.

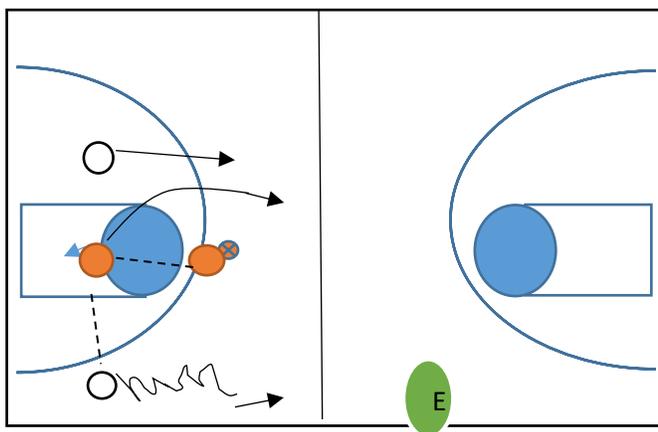


14. Aquí en la transición a la defensa, imprescindible las fintas defensivas de los jugadores para crear indecisión y generar titubeos en los contrarios permitiendo retardar el ataque y dar tiempo a los compañeros para que lleguen a nuestra zona.



16. Objetivo entrenar la comunicación y la toma de decisiones entre defensores. Se coloca un jugador con balón por encima de la línea de 3, otro por debajo del tiro libre de cara a él, y dos jugadores a la altura del tiro libre, en el lateral de este. Estos dos últimos serán los atacantes.

Jugador con balón pasa a su compañero que elegirá a cuál de los dos atacantes le da el balón. Los dos que actuarán como defensores una vez que hagan sus respectivos pases, irán a defender a su campo rápidamente. Jugador número 1 tendrá la difícil misión de intentar retrasar el ataque rival para darle tiempo a su compañero de poder llegar a defender el 2c2 utilizando



fintas defensivas para crear dudas. A la vez, este jugador será el encargado de decidir, llegado el caso, a cuál de los dos atacantes “va” y comunicarlo de manera clara a su compañero.	
--	--

## Conclusiones

1. Las principales dificultades des del punto de vista metodológico están en no poder logra en ocasiones una continuidad de juego adecuada, falta de fluidez en la comunicación.
2. La propuesta del trabajo del balance defensivo, con base en la priorización táctica es una herramienta que posibilitó la mejora en la organización defensiva desde el punto de vista individual y de equipo, lo cual contribuyo:
  - Mejora en la capacidad a la hora de enfrentar condiciones de juego estresante.
  - Mejora de la capacidad del juego colectivo.
  - Aumento en la capacidad de toma de decisiones.

## Referencias

1. Alzola Tamayo, A., Ortiz Fernández, D., Vaca, M. E., & Alzola Tamayo, S. (2019). Determinación estructural de la periodización táctica en el baloncesto femenino de la Espoch sede Morona Santiago Ecuador. Revista. Ciencia Digital, 3(3.1),390-408.,.
2. Anaerobic Capacities in Young. Basketball Players International Journal of
3. Benavides Roca, (2018). La toma de decisión en el fútbol: una perspectiva desde la integración en el entrenamiento específico del deporte. Universidad Católica del Maule
4. Comas, M. (1991). Baloncesto, más que un juego. Madrid: España Gymnos.
5. Cruz Ramírez, Miguel y Antonio Campano Peña(2008)El procesamiento de información en las investigaciones educacionales., Editorial. Educación Cubana. La Habana245p
6. Environmental Research and Public Health Spain;

7. Escandón V (2018) Consejos a jugadores, defensa, Entrenamiento baloncesto, Recomendado, Técnica, <https://jgbasket.net/consejos-para-el-jugador-de-baloncesto-la-defensa/>
8. Freyre (2018).
9. <https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/CienciaDigital/article/view/1343>
10. <https://diegoleva2098.blogspot.com/2019/11/marca-zonal-y-marcaindividual.html>
11. <https://entrenadordebasquet.com/balance-defensivo/>
12. <https://www.fbcv.es/blog/2018/01/entrenamiento-cognitivo-la-toma-decision-baloncesto/>
13. <https://www.misentrenamientosdefutbol.com/diccionario/periodizacion-tactica>
14. Leva D. (2019) Defensa individual, defensa zonal y contraataque.
15. Mancha-Triguero (2020). Physical and Physiological Profiles of Aerobic and
16. Mancha-Triguero, D.; Reina, M.; Feu, S. e Ibáñez, S.J. (2020) Influence of the Coach's Profile in Formative Basketball Training. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. X(X) pp. xx. [Http://cdeporte.rediris.es/revista](http://cdeporte.rediris.es/revista).
17. Marcha Triguero (2018) ¿Afecta la fase de juego al diseño de las tareas de
18. Novella G (2018) Entrenamiento cognitivo y la toma de decisión en el baloncesto
19. Ortiz F (2021) El rol del entrenador de baloncesto en la periodización táctica de la Espoch sede Morona Santiago Ecuador.
20. Ortiz, F.D. (2020). Priorización táctica de las decisiones en la transición ofensiva en el baloncesto femenino de la ESPOCH sede Morona Santiago Ecuador. Publicado en Ciencia Digital.
21. Pardo H (2020) Modelo de metodología para la enseñanza del baloncesto a los principiantes.  
<https://revistas.uees.edu.ec/index.php/Podium/article/download/449/420?inlin>
22. Práxedes Pizarro A. (2018) Diseño de tareas para el aprendizaje de las habilidades en el fútbol de iniciación. Una aplicación desde las perspectivas cognitiva y ecológica. (Tesis Doctoral) Universidad de Extremadura  
<https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.unex.es%2Fconoce-la-uex%2Festructura-cademica%2Fcentros>.
23. Revista Ciencias de la Actividad Física, España vol. 19, núm. 1, pp. 1-10, 2018
24. Rodríguez G (2020) Balance defensivo Federación Melillense de Baloncesto

25. Rosa G. (2013), La toma de decisiones en baloncesto: aplicación al balance defensivo, EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, N.º 186, noviembre de 2013. <http://www.efdeportes.com/>
26. Suárez-Cadenas (2017). La toma de decisiones en baloncesto. Una propuesta de árboles decisionales para la enseñanza del bloqueo directo. ACCIÓN PSICOLÓGICA, junio 2017, vol. 14, n.º. 1, 43-56. ISSN: 1578-908X <http://dx.doi.org/10.5944/ap.14.1.19259>
27. Tamrit X (2014) Libro Que es la Priorización Táctica España. un equipo de baloncesto de formación? SPORT TK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte, vol. 7 n.º 2, (Supl. 1) Publicaciones de la Universidad de Murcia Murcia (España).

© 2022 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).