

I.S.F.D

EDUCACION FISICA

BASQUET I

Prof. Soria, Ricardo

2014

FULL-TIME

COPIAS

Antártida Argentina 730-Fsa.

Cel.: 3704 - 302933

Tel: 370 - 4437540

fulltimecopias12@hotmail.com

Baloncesto



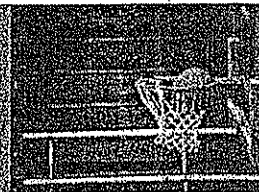
*Enseñar y
Entrenar en
categorías menores*

Ricardo Soria
BASQUET I



Ricardo Soera

Questionario reflexivo sobre "Ser Entrenador"



¿LO QUE A TODOS NOS PASA Y NOS PREOCUPA?

¿Tengo identidad como entrenador? ¿Cómo me reconocen? ¿Es lo que deseo?
¿Qué hago para fortalecer mi identidad?
¿Llevo al día los diferentes aspectos del equipo (administrativos, organización de equipo), o cargo la "mochila" con temas sin resolver?
¿Uso bien el tiempo en los entrenamientos? ¿Trabajo para mejorar la cantidad y calidad de tiempo?
¿Uso adecuadamente los recursos de los que dispongo? ¿Los conozco? ¿Sé que los tengo?
¿Cómo me manejo entre la innovación y lo permanente? ¿Me propongo cambiar? ¿Me dejo llevar por "lo de siempre"?
¿Entreno un equipo o tengo un grupo de trabajo?
¿Cumpló con las demandas externas e internas? ¿Sé delegar? ¿Soy un orientador? ¿Confío?
¿Hago lo suficiente para "acercar" a "los lejanos" del grupo?

En un equipo debemos reconocer a los
MOTORES.....Nuclean - Suman - Dan fuerzas - Aportan
SOLIDARIOS.....No ponen obstáculos
PERISFERICOS ... Están al margen

¿Sé sumar gente que aporte para el grupo en positivo?
¿Asumo los conflictos? ¿Comprendo que son parte de mi tarea?
¿Me agobio ante tanta exigencia que me imponen y me impongo?
En oportunidades es necesario: Parar - Frenar - Mirar desde el mangrullo - Hacer silencio - Contemplar - Retomar - Decidir.
¿Sé discernir entre lo fundamental y lo accesorio?
Es esencial a la "visión" del proyecto que posea.

Sobre mi tiempo:

- 1- ¿Lo distribuyo adecuadamente?
- 2- ¿Qué priorizo para dividir mi tiempo?
- 3- ¿Cuánto tiempo pido?
- 4- ¿Cuánto tiempo estoy dispuesto a dar?

Sobre lo gobernable y lo no gobernable

Lo gobernable	Puedo modificar con mis decisiones para mejorar. La planificación. El entrenamiento. La resolución de situaciones. El proceso enseñanza-aprendizaje, etc. etc.
Lo no gobernable	Mé irrita, me afecta, la queja eterna. Debo transformar la queja en brecha, son las oportunidades que te da la crisis. Lo impuesto, cuando no hay consenso en los proyectos

¿Cuánto tiempo pierdo con lo no gobernable? ¿Lo sé diferenciar?
¿Cómo influye en nuestros estados de ánimo? ¿Si es negativamente ...¿lo traslado a mis alumnos?

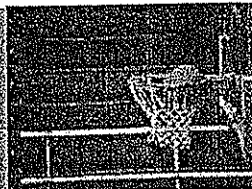
Las metas que me propongo a corto, mediano y largo plazo están para SEGUIRLAS.
SER PERSEVERANTE - TENER PACIENCIA - SABER RECTIFICAR EL CAMINO

- ¿Soy realista con las metas que me propongo? ¿Están en armonía con la visión de mi tarea?

CONCLUSIÓN

- Corramos detrás de metas ideales. Si de lo óptimo conseguimos lo muy bueno, si de lo muy bueno conseguimos lo bueno, estamos en buen camino.
- Un equipo es un grupo en crecimiento permanente.
- El conflicto es Ineludible, hay que aceptarlo y enfrentarlo.

Filosofía del Entrenador



CONSIGO MISMO:

- Rendir lo máximo.
- Formar a los jugadores en sus aspectos psico-físico-técnico.
- Hacer todo lo mejor posible, eso es ya una victoria en sí mismo.

a. Ser Profesor:

- ❖ Es estar informado. (Leer, compartir, etc.)
- ❖ Es preparar clases y entrenamientos.
- ❖ Es crear clima. (Disciplina y responsabilidad)
- ❖ Es respetar el proceso enseñanza-aprendizaje. (Explicación-demostración-realización-comprensión-crítica-repetición)

b. Ser un Líder:

- ✦ Ser autoritario o permitir todo son extremos en decadencia, se impone por nuestro tiempo el líder democrático con autoridad.
- ✦ Hay que ganarse el respeto. (Con sabiduría, vínculo y ejemplo)
- ✦ Estar al servicio del equipo y de sus colaboradores, no a la inversa.
- ✦ Conocer a cada jugador.
- ✦ Tener cuidado con el vocabulario.
- ✦ Debe tener fe y transmitirla.
- ✦ Saber planear y cambiar sobre la marcha.
- ✦ Ser abierto en sus reflexiones

UN EQUIPO SIN LÍDER ES UN BARCO SIN TIMÓN. – John Wooden

c. Tener estilo de juego:

- Ser reconocido por la "forma" en que juega su equipo en cada fase del juego (defensiva-ofensiva-transición defensiva-transición ofensiva)

d. Ser paciente:

- Tener en cuenta todos los Principios Didácticos, Pedagógicos y del entrenamiento, su respeto nos ayudará y conducirá en el camino correcto

e. Mantenerse continuamente al día:

- Los cambios son muy vertiginosos, las exigencias son mayores, como consecuencia estar actualizado es una necesidad, y está a nuestro alcance, claro; "Si lo deseamos".

CON LOS JUGADORES:

Cada uno requiere un tratamiento diferente, cada uno es diferente al otro. Se Sugiere:

1. Ser imparcial, no tener favoritismos.
2. No dirigirse a ellos como titulares o suplentes.
3. Hacer sentir que todos son útiles.
4. Ayudarlos como persona. (Y seremos muy reconocidos)
5. NO a la crítica negativa en forma pública.
6. Evitar celos entre jugadores. (Es difícil, pero se puede evitar)
7. Convencerlos de la Importancia de la Preparación Física. (Sin descartar ningún otro aspecto)
8. No exagerar el mando, escuchar sugerencias y guardarse la decisión final. (Democrático con autoridad)
9. Enseñarles a ser honrados, leales, responsables. (Dando el ejemplo).
10. Se les respetará el estudio.
11. El Entrenador les inculcará a sus jugadores los siguientes principios básicos:
 - LABORIOSIDAD.....no hay sustituto para el trabajo.
 - ENTUSIASMO.....empuja y nivela para arriba.
 - BUEN ESTADOmental, moral y físico.
 - BUEN DOMINIO DE LOS FUNDAMENTOS.
 - DESARROLLO DEL ESPÍRITU DE EQUIPO.
 - RESPECTAR LOS CÓDIGOS.

CON LOS

COLABORADORES:

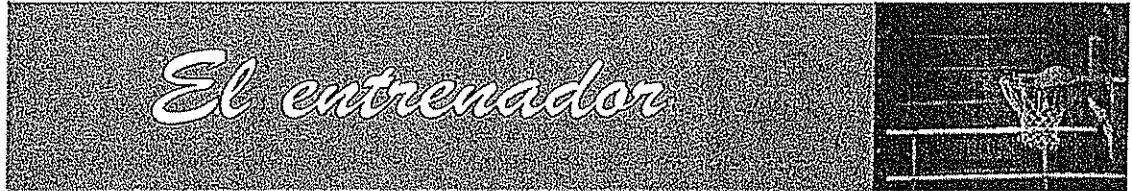
Solicitarles ser eficientes en:

Asistentes:	En entrenamientos En partidos En vestuarios Con equipos contrarios
Preparador físico:	En la preparación integral del jugador en relación a las valencias físicas requeridas
Cuerpo médico:	Control de aspectos inherentes a la salud de los jugadores, su alimentación, etc.
Delegado:	En organización En ser nexos En ser control En compartir información en tiempo y forma

CON LAS PERSONAS AJENAS AL EQUIPO

Mantener una buena o mala relación con las personas ajenas al equipo, puede repercutir positiva o negativamente en el rendimiento del mismo

Con los árbitros.....	aunar criterios.
Con el público.....	comprender que, casi siempre, la victoria es la razón.
Con los medios.....	cumplen un rol, respetarlos para ser respetados.
Con los familiares.....	cambiar las presiones negativas por positivas (de los jugadores)



1. ESTUDIO DEL CARÁCTER DEL JUGADOR

- Cada jugador se distingue y diferencia del otro. Es necesario reconocerlo.
- EL FACTOR PSÍQUICO condiciona en gran parte las características, el crecimiento y el rendimiento del jugador.
- Existen tres grupos de factores Psíquicos, a saber:
 - a. *Factores que definen al jugador como tal.*
 - a.1 - Capacidad de trabajo o juego.
 - a.2 - Ritmo o regularidad.
 - a.3 - Grado de colaboración complementada (solidaridad en juego)
 - b. *Factores que influyen en su rendimiento,*
 - b.1 - Inteligencia.
 - b.2 - Grado de estabilidad nerviosa.
 - b.3 - Extroversión o introversión.
 - b.4 - Emotividad, por ejemplo en público lo potencia o produce baja de rendimiento.
 - b.5 - Espontaneidad, (favorece la creatividad)
 - c. *Factores de tipo caracterológicos*
 - c.1 - De mando.
 - c.2 - De sumisión.
 - c.3 - De autosuficiencia.

Si tomamos en cuenta al temperamento podemos calificar a los jugadores

- d. Calificación del temperamento de los jugadores
 - d.1 - Escaso
 - d.2 - Normal.
 - d.3 - Excesivo.

2. RESPONSABILIDAD DEL ENTRENADOR

- Debe brindarle confianza al trabajo del otro. Será un buen ejemplo para el equipo.
- Debe obtener la mejor forma física-técnica-estratégica de cada jugador y formarlos como personas.
- Debe convencer a sus jugadores que el básquetbol es un juego SENCILLO y enseñarlo en forma SENCILLA. -

3. PREPARACIÓN DEL ENTRENADOR

- ▶ Debe ser consciente de que su trabajo es variado y abarca a personas que tienen diferentes características y cumplen diferentes roles, (directivos, jugadores, público, ayudantes, etc.)
- ▶ Su educación integral debe ser extensa y profunda.
- ▶ Debe estimular el sentido de la convivencia.
- ▶ Debe comprender que los jugadores son una prolongación de su personalidad dentro del campo de juego. Se transmite cada día, en cada acto.

- ▶ Debe planificar, (preparándose para ello). Permite el orden, la progresión, la evaluación y la rectificación.
- ▶ Debe comprender el valor de intercambiar criterios hacia arriba, con entrenadores de mayor nivel, o hacia abajo. (Es uno de los grandes avances de los entrenadores en su contribución para el crecimiento y desarrollo de nuestro básquetbol.
- ▶ Debe entender que básquetbol creció por la ayuda mutua entre los diferentes actores. Lo mismo que en un equipo.
- ▶ Debe tener: Tacto-Iniciativa-Voz-Habilidad-Sentido de Cooperación-Admitir errores -
- ▶ Aprender de ellos - Corregir y-olvidarlos.
- ▶ En su aspecto personal debe: Dar ejemplo a sus jugadores
- ▶ Su carácter, cualidades y actitudes deben ser irreprochables.
- ▶ Tener total entrega.
- ▶ Trato correcto.

4. CREADOR DE ESPÍRITU DE EQUIPO

- ❖ Atender la MORAL del equipo. (Sustenta los buenos y malos momentos)
- ❖ Saber anteponer la vanidad personal de cada jugador en beneficio del equipo. (En una barrera dura de pasar, hay que trabajarla, pero superada da grandes frutos)
- ❖ Cuidar el vocabulario en el antes y el después de los juegos. Crean graves consecuencias en la moral tras malas interpretaciones de las palabras.
- ❖ Si hay derrota involucrarse.
- ❖ Velar por la puntualidad, las disciplina y los buenos hábitos. (Personales, generales)
- ❖ Cuando hay problemas ponerlos sobre el tapete, realizar autocrítica. (Descargan "la mochila" y genera nueva energía)

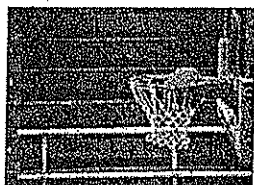
5. BUSCAR EL JUGADOR DE CONFIANZA

- ❖ El entrenador debe tenerlo, es con quién se dispone de códigos que ahorran tiempos muertos, que producen cambios y aún sin que el entrenador se los pida.
- ❖ No siempre el jugador de confianza es el capitán. Si se puede unificar en la misma persona mejor. (es difícil conseguirlo)
- ❖ Los compañeros deben aceptar las decisiones del jugador de confianza ya que son en definitiva las indicaciones del Entrenador. La confianza también debe ser ganada entre sus compañeros. Se buscan líderes, son necesarios.

6. REALIZAR CORRECCIONES

- ☑ La metodología del Entrenador facilitará o no las correcciones y los avances.
- ☑ Determinar cuáles son las correcciones individuales o de conjunto. Es tan malo corregir en exceso como no hacerlo.
- ☑ Las faltas del conjunto deben hacerse cuando están todos juntos.
- ☑ Las faltas individuales en particular y con discreción.
- ☑ Cuando se corrija es conveniente manifestar también los aciertos, lo positivo.

RICARDO SORIA

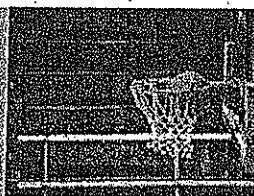


Principios Didácticos

Fundamentan la Educación Física para alcanzar una enseñanza eficaz.

- **ACTIVIDAD** "Se aprende haciendo".
- **VARIABILIDAD** "Otorga mayor experiencia motriz".
- **MULTILATERALIDAD** "Movimientos en todas las direcciones, sentidos, distancias".
(Poner a disposición mayor cantidad de cualidades motoras, cognitivas y afectivas).
- **SISTEMATICIDAD** "... en proceso, con clara finalidad, estructurado, flexible, variado, regulable, dosificable y progresivo".
- **ACCIÓN SUFICIENTE** "Niveles de estimulación adecuados". (según estadio evolutivo).
- **GRADUABILIDAD** "Respetar jerarquización de dificultades", (según niveles de capacidades).
- **INTEGRACIÓN** "Movilizar con fuerza las energías de la motivación y la disposición para el aprendizaje".

Principios Pedagógicos



*Provocan efecto cultivador y formativo, más allá de la mera transmisión de conocimientos.
Hacen al proceso.*

- ...de la **ADECUACIÓN A LA NATURALEZA HUMANA**
"El ejercicio hace crecer un músculo u órgano, demasiado ejercicio lo perjudica y poco ejercicio lo atrofia".
- ... de la **ADAPTACIÓN A LA EVOLUCIÓN**
"Se necesita conocer el transcurrir del desarrollo infantil y adolescente".
- ... de la **INDIVIDUALIDAD**
"Una persona aprende con mayor rapidez y facilidad si se le propone una tarea adecuada a su personalidad y posibilidad".
- ... de la **TOTALIDAD**
"La Educación Física contempla este principio en tres ámbitos, a saber:

Enseñar y entrenar en categorías menores

1. La Totalidad Antropológica: mente-alma-cuerpo (piensa-siente-quiere), hay que conocer los intereses e incorporarlos en la enseñanza.
2. La Totalidad en la concepción del movimiento, respetar el movimiento natural, global fluido, construido o regionalizado.
3. La Totalidad Didáctica metodológica.

La enseñanza de un movimiento como un todo.

- ... **de la REALIDAD**
"Deben transmitirse valores de vida que tengan significación".
- ... **de la SOLIDARIDAD**
"Predisponer para la ayuda".
- ... **de la AXIOLOGÍA**
"Debe saber para que es y para que se hace". (Comprender estimula el hacer)
- ... **de la CREATIVIDAD**
"Participar de un modo activo y no como meros receptores", (valoriza)

RICARDO SORIA



Filosofía

- 1- MASIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD
- 2- MINIMIZAR LAS METAS COMPETITIVAS
- 3- ACENTUAR LA TAREA DOCENTE-EDUCATIVA

1

a- Igualdad de posibilidades de participación

Desterrar la inequidad y la desigualdad de oportunidades, todos los niños son merecedores de su espacio y tiempo. Respetémoslo.

b- No a la competencia selectiva

Para que menos niños sean privilegiados y más niños puedan usar las cualidades educativas del mini básquetbol, (mini deporte), edad muy rica en capacidades de experiencias sociales, cognitivas y motoras.

c- Compatibilidad con la búsqueda de nivel

Disponer de una base sólida, en cantidad, de la pirámide no significa resignar calidad de enseñanza. La planificación, el orden, el respeto, por los tiempos de los estadios evolutivos son compatibles y colaboran a la adquisición de nivel.

Es reconocido que no todos los mini deportistas son "grandes" en el alto rendimiento, y que solamente los "buenos" pueden destacarse.

d- Enseñanza gradual

El respeto y la aplicación de los Principios Didácticos y Pedagógicos nos aseguran una enseñanza gradual, mejorando la capacidad de comprensión del conocimiento y por su consecuencia el uso adecuado y oportuno del mismo.

e- Buen rédito para las instituciones

Tener más niños haciendo actividad deportiva en una institución intermedia es ampliar su función social básica: "educar a través del deporte".

2

a - Competencia desprejuiciada y libre de presión

Si logramos desechar "el ganar" como prioritario, estaremos favoreciendo la creatividad y el buen uso de los aprendizajes. Debemos compensar la brecha que separa el triunfo de la derrota, disminuyendo la importancia temporaria del éxito, y el dolor del fracaso.

b- Cambiar las presiones negativas por positivas

Los actores externos, padres, familiares, dirigentes, público; suelen tomar actitudes que marchan en contra de los objetivos del profesor-entrenador; es nuestra obligación educar esas conductas, con sabiduría, estrategia y mucha paciencia, para conducirlos a ser generadores de hechos positivos y que ayuden a la educación de los niños.

c- Adecuación de las normas de competencia al espíritu del reglamento oficial

La dirigencia tiene la responsabilidad de conducir en función de los objetivos. No apartarse del espíritu rector del mini-deporte, legislar respetando sus principios.

a- Saber de los niños, lo máximo posible

Siendo los niños los máximos depositarios de la labor educativa es necesario que quienes los guíen sepan de él, de sus capacidades, sus limitaciones, sus necesidades, de su evolución y fundamentalmente ser consciente del valor que tendrá para el resto de su vida las vivencias experimentadas a esta edad.

b- Necesidad de tener maestros de vocación

La vocación del maestro y el compromiso es rápidamente advertido por los alumnos, es un aspecto que identifica y acerca la relación vincular alumno-docente y su incidencia directa en el proceso enseñanza-aprendizaje.

c- Dosificación gradual del esfuerzo - 4- Desarrollo de la creatividad, la recreación y el juego -5- Evitar conflictos internos y 6- Ayudar a descubrir la verdad

Teniendo claro el concepto : "ser en evolución permanente" que posee el hombre y la relevante importancia que tiene la edad que transcurre el niño en el mini deporte, nos impulsará a los profesores-entrenadores a ayudarlos a descubrir la verdad, no crear conflictos internos, no destruir la creatividad innata y considerarles la recreación y el juego. Tenemos que intentar que nuestros niños entiendan el competir como una posibilidad de crecimiento y auto conocimiento y que la situación (inevitable) de competencia sea vivida como una evaluación con nosotros mismos o con los otros, no contra los otros.

FILOSOFÍA DEL MINIBASQUETBOL Y BÁSQUETBOL FORMATIVO

Dos tendencias

Participativo Formativo	Competitivo Selectivo
Gran base material	Organización y estandarización de los modelos de entrenamiento
Gran reserva estratégica	Poca reserva estratégica
Contiene grandes elementos educativos	Contiene grandes exigencias en el entrenamiento
Todos los niños pueden jugar	Sólo pueden jugar aquellos niños con condiciones óptimas
Educación y formación a través del deporte	Construcción de campeones y medallistas en niños
Programas a largo plazo	Programas bien definidos a corto plazo

PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS DE LA ENSEÑANZA Y EL ENTRENAMIENTO

De lo general a lo específico.....	De la continuidad
De lo poco a lo mucho	De la sistematización
De lo conocido a lo desconocido.....	De la variedad
De lo sencillo a lo complejo.....	De la alternancia
De la unilateralidad a lo específico.....	De la concreción de metas
De la motivación a la predisposición.....	De la concientización

EVALUACIÓN DEL DESARROLLO PSICOMOTOR

Para qué evaluar?

- 1 - Para conocer la situación del niño
- 2- Para saber de su evolución
- 3 - Para recibir información y actuar en consecuencia
- 4- Para detectar niños con problemas
- 5 - Para planificar las acciones pedagógicas

Para qué realizar este trabajo?

- 1- Para saber más de los niños
- 2- Para comprender los procesos de evolución humana
- 3 - Para evaluar los cambios de conducta con eficacia
- 4- Para ordenar el accionar pedagógico
- 5 - Para desarrollar programas en busca de calidad educativa
- 6- Para favorecer el desarrollo de las áreas de conductas:
 - Área cognitiva
 - Área socio-afectiva
 - Área físico motora

... HACIA LA EDUCACIÓN PSICOMOTRIZ

"La educación física es la ciencia de la educación que educa al hombre a través del movimiento, desde y en lo psicomotor, hacia lo cognitivo y socio-afectivo, en función al diseño de hombre al cual tiende y al cual va construyendo".

"El movimiento es humano y el hombre es fundamentalmente un ser social".

"A consecuencia de esto para el accionar pedagógico, la clase de educación física en la escuela y en el club, debe objetivar mucho más que la aptitud física, el aprendizaje motor, la destreza física y deportiva, debemos entender que el movimiento que el niño realiza tiene repercusiones sobre todas las dimensiones de su comportamiento y, lo que es más, que esta actividad le hace desarrollar determinados valores y normas de conducta y comportamiento".

"Es necesario recorrer el camino de la dependencia a la autonomía y del comando a la creatividad, y así, anulativamente, el individuo se irá haciendo protagonista de su propia educación".

"El hombre no se conforma con adquirir las formas motoras para la vida, sino que ejercita desde temprano, primero en forma de juego, y luego con mayor sistematicidad y conducción externa el aprendizaje de las formas motoras y técnicas deportivas".

"Los movimientos coordinados sirven para disolver determinadas tareas y son de ese modo el origen de procesos cognitivos, la obtención de conocimientos a través de los sentidos y el movimiento, constituyen un proceso integrado".

"... Por ello la motricidad educativa-deportiva refleja el desarrollo total de la actividad creativa del hombre en el área motora",

"Una cosa es que se pueda y otra es que se deba".

Profesor Ricardo Bojanich

EDUCACIÓN PSICOMOTRIZ

PSICOLÓGICOS

- INTELIGENCIA
- SABER
- CONOCIMIENTO

MOTRICES

- MOVIMIENTO
- ACCIÓN
- EXPRESIÓN

EN EL DEPORTE INFANTIL

Cuadro "ETAPAS PSICOMOTRICES DESDE EL NACIMIENTO A LOS 14 AÑOS"

Psicológicas		Motrices
0- 7 Años		
Pens. Pre-operacional Imitación juego-simbólico		Precisión - Habilidades Motrices básicas
7- 10 Años		
Pens. lógico concreto Capacidad para razonar Socialización - aprendizaje		Rapidez - Habilidades Motrices específicas
10- 14 Años		
Pens. formal Operaciones mentales de mayor complejidad		F. Muscular- Habilidades Motrices específicas y especializadas

CARACTERÍSTICAS PSICOMOTRICES DESDE 0 A 7 AÑOS

• PSICOLÓGICAS (Pensamiento Pre-operacional)

- juego simbólico (1 vs. todos - todos vs. 1)
- ejercicios de poca duración (atención)
- mínima dificultad
- poca iniciativa (gran dependencia)
- realiza tareas desde la individualidad
- hacia los 7 años realiza trabajos en pareja
- no respeta su turno

• MOTRICES

- Evolución del movimiento desde la forma global (posición erecta, carrera, marcha, etc.) Hasta el gesto laboriosamente elaborado de un niño de 6 a 7 años
- precisión - habilidades motrices básicas (saltar, correr, subir), control general
- gran lentitud motora (arquero)
- golpe de cabeza (tapa la cara)
- poco conocimiento de su cuerpo
- asimetría funcional neurológica
- estabilidad- lateralidad, distingue derecha de izquierda
- no hay cambios de ritmo (5 años)
- control cinético
- trepa objetos escalonados
- domina su cuerpo en la toma de impulso para el salto
- usa bicicleta (equilibrio dinámico)
- control voluntario de los movimientos en búsqueda de la precisión
- hacia los 7 años se advierte un ritmo normal en todos los movimientos y una precisión marcada en los gestos

CARACTERÍSTICAS PSICOMOTRICES DESDE 7 A 10 AÑOS

• PSICOLÓGICAS (pensamiento lógico-concreto)

Adquiere:

- mayor capacidad para razonar
- mayor participación en el juego
- nociones de posiciones
- capacitado para aceptar limitaciones personales y ver dificultades en el otro
- reconoce señales auditivas y visuales
- sabe respetar su turno
- comienza a interpretar roles y fases del juego

• MOTRICES (Rapidez-habilidad-motricidad-espontaneidad)

- alcanza agilidad de movimiento (ejercita cruces y trenzas: Precisión + rapidez)
- necesita la imagen clasificada: mostrarios movimientos a ejecutar para realizar los propios ajustes
- baja rendimiento por esfuerzo físico, respetárselos
- ejercitación motor control de movimientos
- reconoce esquema corporal
- golpe de cabeza (cierra los ojos)
- mayor madurez neurológica (mielina): calidad de movimientos
- notable mejora de la capacidad de ejecución de actividades de coordinación global que implique movimientos simultáneos de miembros inferiores y superiores; esto

se devela en particular cuando se ejecuta bajo una estimulación rítmica: ej.: la bandeja

- intensa actividad corporal
- dominio de equilibrios
- agilidad en la carrera, sobre todo cuando compite. Salta en largo y en alto
- ha desarrollado la inhibición sobre los movimientos corporales
- el control de movimiento es el producto de la ejecución diaria y su perfeccionamiento depende de la intensidad del ejercicio
- en esta edad cronológica se alcanza agilidad y rapidez de movimientos, sólo si la fuerza muscular no es adecuada, por ser excesiva, disminuye la calidad general del movimiento

CARACTERÍSTICAS PSICOMOTRICES DESDE 10 A 14 AÑOS

• PSICOLÓGICAS (Pensamiento formal)

- se valora la importancia del juego de conjunto
- destierra individualismo (no en todos los casos)
- se adquiere una comprensión táctica del deporte y se reconoce sus resultados
- favorece la comprensión dinámica (ritmos) y su relación con lo motriz
- variables que se desarrollan: auto aceptación
autovaloración
aceptación por los demás
- madurez ante la vida adulta

• MOTRICES (Fuerza muscular-habilidad-motricidad especial)

- importancia memoria motriz - lateralidad
- golpe de cabeza (desaparece el rechazo)
- dinámica de movimiento
- la energía física (fuerza muscular natural) se incorpora con naturalidad en forma gradual al movimiento diestro y rápido, sin perjudicar la calidad
- todo nuevo aprendizaje motor implica la inhibición de ciertas disposiciones motrices pre-existentes (niño de 12 años que se incorpora a un grupo de mini básquetbol con 3 o 4 años de trabajo previo, se advierten las dificultades motrices iniciales, por disponer de esquemas motores no relacionados con el juego)
- se remarca el comienzo de las diferencias de rendimiento entre varones y mujeres

Conclusión:

Precisión (0 a 7 años) + rapidez (7 a 10 años) + fuerza muscular natural (10 a 14 años) = Coordinación general del movimiento

Cada una de éstas etapas tiene las características propias señaladas, se desarrollan en continuidad y son necesariamente precedentes en sus primeros términos, y en el orden establecido, vale decir que no puede adquirir rapidez en un gesto bien elaborado, si antes no se han establecido la correcta y precisa ejecución del movimiento a ritmo normal.

El tercer factor, fuerza muscular natural, se independiza un poco de los otros dos, dependiendo del crecimiento y la integridad física; pudiendo lograr su desarrollo y potencia progresiva en función del ejercicio y el trabajo responsable desde el conocimiento, e independientemente de las otras dos cualidades.

- La entidad psicomotriz la componen complejos esquemas de psiquis: inteligencia y afectividad (saber y querer), y motriz: acción o movimiento que permiten su expresión.
- El desarrollo armonioso de la entidad psicomotora se identifica con el desarrollo integral del ser. Desde donde una educación que contemple la multiplicidad de

estos procesos coordinados, llámese educación psicomotriz tendrá como fin la estimulación del crecimiento íntegro del individuo.

- En la actualidad una de las preocupaciones de la educación se centra no sólo en los contenidos, es decir, en el QUE aprenden los alumnos, sino en COMO lo aprenden.
- Toda actividad organizada que el hombre proyecta, se encuentra sustentada por una planificación:
 - ¿Cuáles son sus propósitos?
 - ¿Con qué medios lo realizará?
 - ¿Quiénes estarán involucrados en ella?
 - ¿Cuál será su resultado?
 - ¿En qué tiempo y espacio se concretará?
- Estos mismos aspectos están presentes en la planificación de la acción pedagógica:
 - ¿Para qué? Objetivos
 - ¿Con quién? Actores involucrados @ ¿Qué? Contenidos
 - ¿Cómo? Actividades
 - ¿Cuándo? Distribución del tiempo
 - ¿Dónde? Espacio
 - ¿Con qué? Recursos
 - ¿Con qué resultado? Evaluación

• Es muy importante que el profesor sea consciente de que está guiando los aprendizajes infantiles, está interviniendo para estimular, ampliar las posibilidades motrices, cognitivas y expresivas de cada alumno, desarrollando además actividades, valores y sentimientos grupales.

• Esta propuesta de organización de contenidos de 5 a 12 años orientados al mini básquetbol, no quiere ser más que una guía de trabajo que oriente al profesor como motor del proyecto.

• Frente al desafío de organizar situaciones de aprendizaje que faciliten la apropiación de saberes motrices, por parte de los alumnos, el profesor necesita:

- Conocimientos sólidos de qué y para qué enseña.
- Tener presente el desarrollo motor humano y las diferentes etapas por las que atraviesa, a fin de considerar las posibilidades y limitaciones motrices en cada edad evolutiva, condicionantes de los contenidos que propondrá.
- Considerar el aporte de las teorías de aprendizaje, desde las cuáles se explica e interpretan los procesos por lo que los alumnos acceden a los contenidos.
- Tener conocimiento de los saberes motrices previos de los alumnos, (experiencia motriz) que logra a través de una observación diagnóstica de los niños, de modo de utilizar estos saberes previos como punto de partida para la elección de los nuevos contenidos.

• En la relación profesor-alumno-contenido-actividad, las estrategias didácticas definen el modo de interacción del alumno y el contenido a aprender.

• En este contexto valorizamos a selección y a la utilización de **las consignas** como instrumento pedagógico de comprobado valor, capaz de generar y cambiar (en los alumnos), sus propios aprendizajes.

LAS CONSIGNAS

"... Los avances sobre las teorías de la comunicación, aplicadas a la didáctica, solicitan un análisis puntual del acto comunicacional, considerando preocupación sobre la índole del mensaje y las posibilidades del receptor-alumno-de comprender su sentido, finalidad y significado para que obre en consecuencia".

"Toda consigna es una síntesis que evoca y manifiesta los saberes del docente, su funcionamiento filosófico-pedagógico, su intencionalidad educativa y su capacidad didáctica".

"Las consignas deben recurrir a todas las vías senso-perceptivas posibles de ser utilizadas y al impacto de la emocionalidad, para que el mensaje sea interpretado con la mayor precisión y economía de esfuerzo comprensivo".

"Las consignas deben constituir estructuras lógicas, dentro de las que conviven, desde el punto de vista didáctico, tres elementos que permiten configurarlas:

- El alumno o grupo de alumnos a los que se dirige
- El contenido que se desea enseñar
- La actividad didáctica que deberá realizar con los alumnos para aprenderlos



"...Además de referirse a sus saberes y funcionamientos previos, el profesor cuando elabora su campo de consignas, debe tener estos tres elementos presentes, pero centrando su preocupación en el alumno, para elaborar mensajes que puedan ser interpretados correctamente y producir aprendizajes en forma eficaz y significativa"

"... Dentro de los tipos de consignas podríamos identificar a las

Consignas MONOVALENTES:

Aportan una información de orden semántico rigurosa, precisa, limitada y secuencial. Su finalidad estriba en lograr que se llegue a la observación y al descubrimiento, el alumno luego de haber recibido el mensaje tiene que haber aprendido algo.

Consignas POLIVALENTES:

Son de alto valor se asocian con actividades multidimensionales que permiten la exploración creativa de diversos contenidos, permitiendo la aparición de otros no propuesto originalmente y sobre todo el desarrollo de capacidades abiertos de acción y solución.

Consignas DIRECTAS:

Emanan del profesor para ser aceptadas por el alumno, con clara direccionalidad didáctica.

- A - Verbales-visuales
- B- Gestuales-motrices
- C- Audiovisuales
- D- Táctiles

Consignas INDIRECTAS:

Alumno receptivo de información del entorno que promueve toma de decisiones y cambios de conductas. La interpretación, lo emocional, la afectividad, lo implícito de mensaje son, entre otros factores que los alumnos perciben como manifestaciones de principios y valores superadores.

- A-Verbales-visuales
- B-Gestuales-motrices
- C- Audiovisuales
- D- Táctiles

5-6 años

Primeras experiencias orientadas al básquetbol

- 1 - Coordinación dinámica general.....desplazamientos, saltos, trabajo, trabajo de pies
- 2 - Coordinación oculto-manual..... pases, recepción, drible desplazamiento
- 3 - Apreciación de trayectorias y velocidades, precisión..... lanzamiento, pases
- 4- Percepción del espacio y estructuración espacio-temporal 1+2+3

7 - 8 años

Introducción al Mini-deporte

- 1 - Drible
- 2 - Detenciones en 1 y 2 tiempos
- 3 - Pivot como gesto defensivo (protección de la pelota)
- 4 - Lanzamiento (estimulando el descubrir la mejor forma de hacerlo)
 - Con una mano
 - Con dos manos
- 5 - Pases
 - de pecho
 - con pique
 - sin pique
 - Con una mano
 - sobre hombro
 - Con pique
- 6 - Toma de la pelota
- 7 - Iniciación a la bandeja
- 8 - Conceptos Importantes a inculcar
 - A) Correr y no pararse nunca
 - B) Conseguir la pelota en el menor tiempo posible
 - C) Tirar al aro cada vez que pueda
- 9 - Juegos
 - Pre-deportivos adaptados
 - Persecuciones
 - Precisión
 - Masivos

9 - 10 años

Fundamentación de base

- 1 - Drible
- 2 - Detenciones en 1 y 2 tiempos
- 3 - Trabajo de pies
 - Cambio de dirección
 - Cambio de dirección con giro invertido
 - Pivot y lanzamiento
 - Pivot y drible
 - Pivot y pase
 - Fintas
- 4 - Lanzamientos a una mano
- 5 - Pases
 - de pecho
 - con pique
 - sin pique

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES

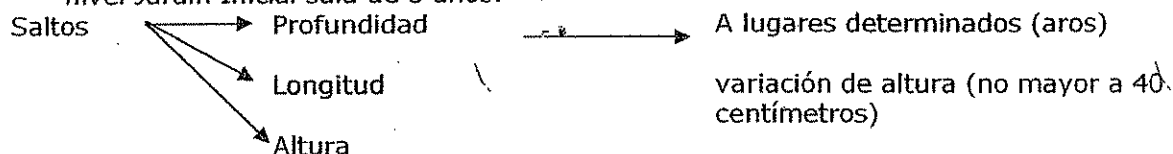
5-6 años

• Desplazamientos

- 1 - Sobre las líneas marcadas en la cancha utilizar las siguientes consignas:
 - a)- Sobre líneas longitudinales realizar desplazamientos frontales.
 - b)- Sobre líneas transversales realizar desplazamientos laterales.
- 2 - Cambios de puestos, el grupo dividido en dos subgrupos:
 - a)- cada grupo se ubicará detrás de una línea, a la señal corre cada grupo a la línea del otro grupo, (qué equipo se sienta primero en la línea opuesta)
 - b)- Los grupos se encuentran formados en línea, espalda con espalda, a la señal corren a la meta que tienen enfrente.
 - c)- Ídem al ejercicio "a" pero disminuyendo progresivamente la distancia entre los grupos.
 - d)- Variantes: Diferentes posiciones de partida y de llegada, saltando, acostados, etc.
- 3 - Un grupo por círculo de la cancha, cambiar de círculo según consignas del profesor

• Salto con dos pies, con un pie, con sogas, con obstáculos.

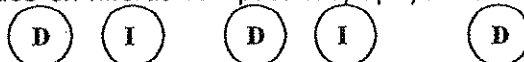
Utilizar bancos, suecos, colchonetas, cajón, aros, sillas, etc. Variantes de una clase de nivel Jardín Inicial sala de 5 años.



• Trabajo de pie

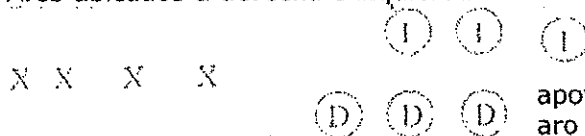
- 1 - Alumnos ubicados en hileras van pasando, apoyando un pie en cada aro

X X X X



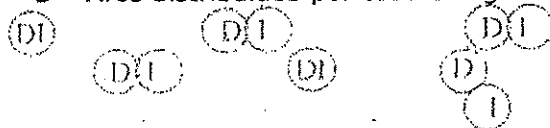
variante: saltando con los dos pies juntos dentro de cada aro

- 2 - Aros ubicados a derecha e izquierda



los alumnos van pasando apoyando el pie correspondiente en el aro correspondiente.

- 3 - Aros distribuidos por todo el lugar



donde hay un aro solo saltar con los dos pies juntos, y donde hay dos aros colocar un pie en cada aro

• Pases y recepción

Individual:

utilizando distintos elementos (aros, pelotas chicas, botellas de plástico, etc)

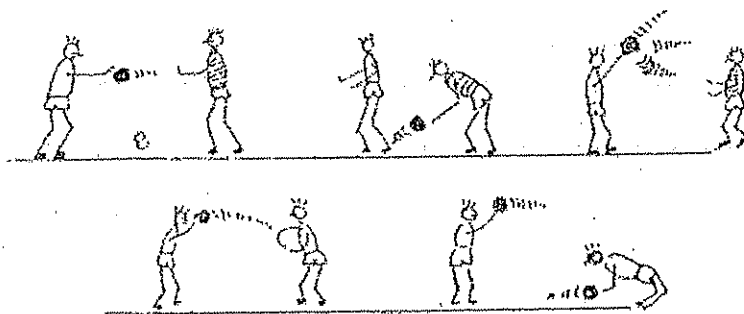
- 1- Lanzar y tomar con la misma mano

- 2- Lanzar con una mano y tomar con la otra
- 3- Hacer rodar el elemento y tomarlo con las dos manos al alcanzarlo
- 4- Hacer picar la pelota y tomarla sobre la cabeza
- 5- Quien es capaz de: lanzar la pelota e ir a buscarla saltando en un pie Lanzar rodando la pelota e ir a buscarla en cuadrupedia
- 6- Coloco la pelota sobre los hombros, tomada con una o dos manos, me hago chiquito y lanzo estirándome.
- 7- Tirar la pelota hacia arriba y pasarla por debajo tantas veces



Parejas

- 8- Uno tira la pelota hacia cualquier lugar de la cancha y el otro debe tomarla antes de que dé dos piques.
- 9- Uno de espaldas a la pelota; el compañero la arroja rodando y el primero la deberá tomar antes de que pase una línea determinada.
- 10- Pasarse la pelota de cualquier manera.
- 11- Lanzar la pelota tirando de encestar en el aro que me hace mi compañero con los brazos.
- 12- Con dos pelotas, uno lanza por arriba, el otro por abajo.



• Drible

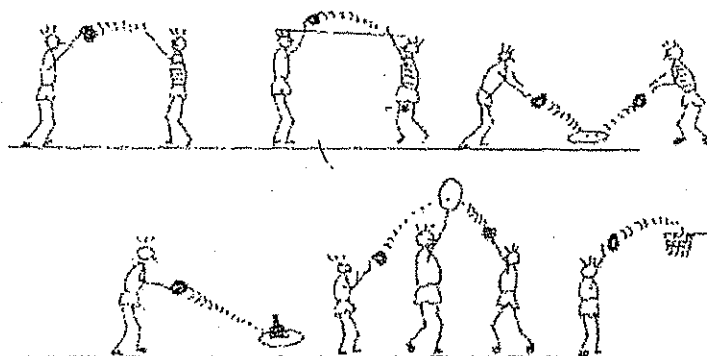
- 1- Individual por todo el lugar
- 2- Driblear por líneas, a diferentes alturas, con consignas, etc.
- 3- Los alumnos que no tienen la pelota se sientan distribuidos por todo el espacio, y los que sí la tienen van driblando entre ellos, a la orden, cambio de funciones.
- 4- ídem anterior, sosteniendo un aro y haciéndola picar entre los dribladores.





• Lanzamiento

- 1- Pasarse la pelota como si tiras en al aro
- 2- Pasarse la pelota a diferentes alturas por sobre cuerdas puestas al efecto, u otros objetos que puedan ser usados.
Variantes: Puede agregársele zonas de caída u objetos (botellas de plástico) del otro lado de la soga para ser acertado
- 3- En parejas pasarse la pelota haciéndola picar en un aro puesto entre ambos
- 4- Ubicar una botella dentro de un aro y desde una distancia determinada, tratar de voltear la botella
- 5- Dos filas de alumnos enfrentados, uno de ellos con la pelota, el maestro pasa sosteniendo un aro, variando las alturas, mientras los alumnos se pasan la pelota por entre el aro.
- 6- Lanzamiento al aro de mini básquetbol.



CONSIDERACIONES GENERALES ACERCA DE LAS ACTIVIDADES EN ESTE PERIODO

- a) No hacer correcciones técnicas a los alumnos.
- b) En el caso de que el niño no logre su objetivo, sugerirle alguna forma de hacerlo
- c) En cada ejercitación darle tiempo suficiente al niño para que realice los ajustes necesarios a sus sentidos, al trabajo que está realizando.
- d) El límite de las experiencias motrices las dan los mismos alumnos.
- e) Es conveniente, a la hora de jugar, realizarlo masivamente y en forma simbólica.

7-8 años

Introducción al mini-deporte

• Drible individual

1. Driblear libremente por todo el gimnasio con mano derecha a izquierda, sin realizar correcciones.
2. Botar la pelota siguiendo las líneas de cancha (botar la pelota sobre las líneas, y el cuerpo trasladarse por el costado de ellas).
3. Botar en posición estacionaria, dando botes a distintas alturas (alto, medio, bajo), en cuculla, sentados, acostados de espalda y boca abajo, de pie describiendo

figuras alrededor del cuerpo, de atrás hacia adelante, y viceversa, describiendo un ocho entre las piernas, etc.

4. Botar la pelota alrededor de los círculos de la cancha hacia uno y otro lado con mano izquierda y derecha según corresponda.
5. Botar trasladándose y detenerse sin dejar de botar en cada línea transversal, realizar determinada cantidad de botes y arrancar nuevamente con órdenes visuales y auditivas, combinados.

• Parejas

6. Driblear alrededor de un compañero sentado con una y otra mano y en distintos sentidos.
7. Driblear alrededor de todos los compañeros sentados.
8. Seguimiento de un compañero que trota delante.
9. Uno caminando y el otro botando la pelota alrededor.
10. Botar siguiendo al compañero realizando tareas determinadas.
11. Juegos de dribble; Relevo simple botando la pelota, ir y volver (variantes)
El reloj
Cinchadas en parejas con una pelota cada uno
Driblear por todo el gimnasio dando palmadas en la cola a todo compañero que se encuentre a su paso (variantes)

CONSIDERACIONES TÉCNICAS

- a) No golpear la pelota con la palma de la mano.
- b) Estimularen las ejercitaciones de ambidiextria
- c) No botar la pelota por encima de la cadera

• Detenciones en uno y dos tiempos

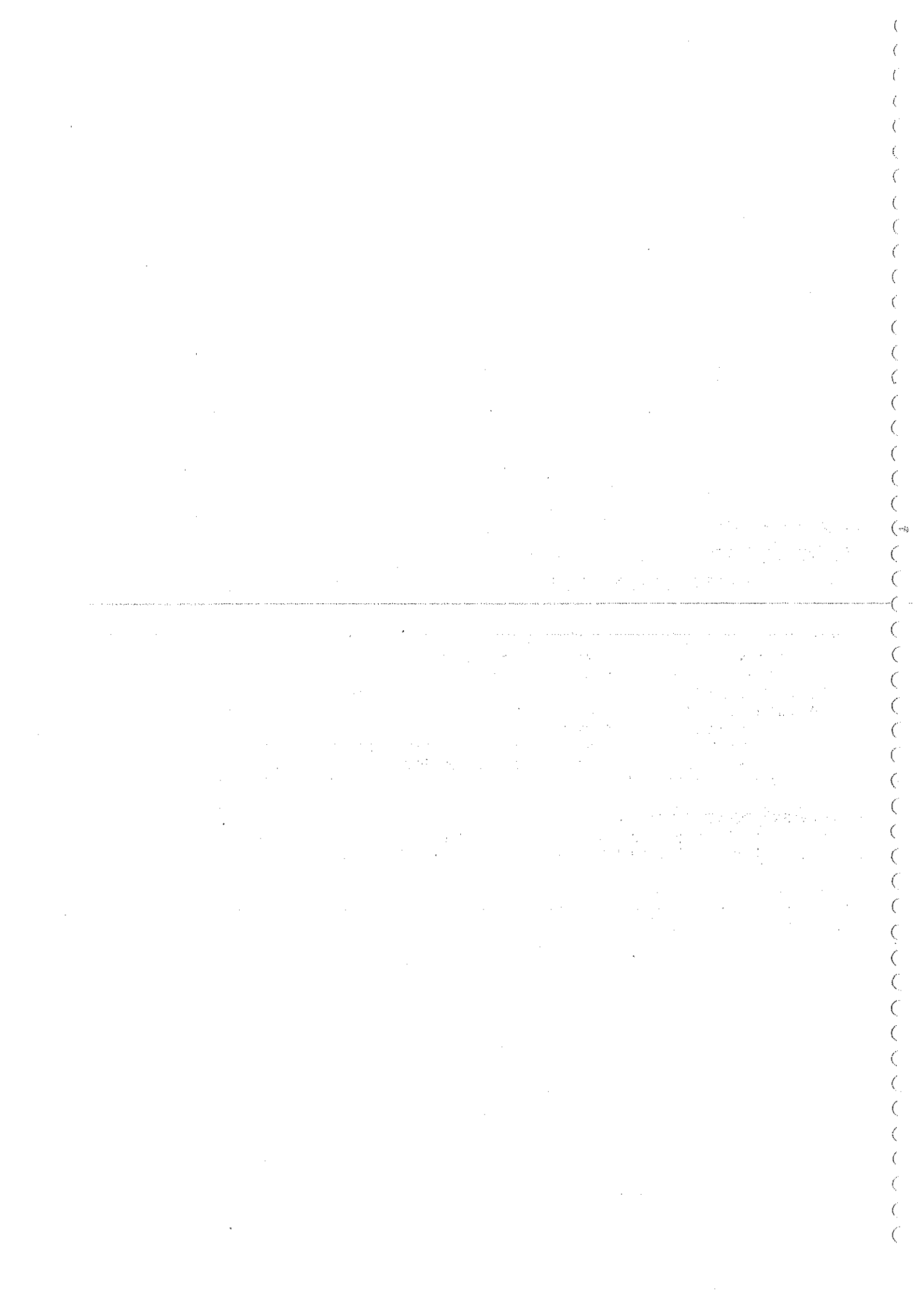
- 1 - Parada en un tiempo sin pelota dentro de un aro (estos repartidos por el gimnasio)
- 2- Dribling y parada en un tiempo dentro de un aro (circuitos)
- 3- Dribling, parada en un tiempo y lanzar al cesto (competencias)
- 4- Con aros o círculos dibujados con tizas, primero sin pelota y luego con pelota realizar parada en dos tiempos
- 5- Combinar circuitos con parada en uno y dos tiempos, respondiendo a marcaciones o a órdenes sonoras (un silbato: un tiempo, dos silbatos: dos tiempos) o visuales ej: 1 mano arriba del profesor: 1 tiempo; 2 manos arriba del profesor: 2 tiempos.

CONSIDERACIONES TÉCNICAS

- a) Lograr un adecuado equilibrio de hombros y caderas
- b) El primer tiempo realizarlo alternativamente con derecho e izquierdo

• Pivot (como gesto defensivo)

- 1 - Parada en dos tiempo con un pie dentro de un aro y otro fuera, pivot y pase
- 2 - Pivot y dribble
- 3 - Marcar 5 círculos con tiza alrededor del aro con puntajes de 1 al 5, apoyando el pie móvil en los diferentes valores, sumar cifras indicada por el Profesor. Individual o en grupo. Competencia.



CONSIDERACIONES TÉCNICAS

- a) Apoyos lejos del pie de pivot
- b) Apoyos sobre puntas de pie

• Lanzamiento

- 1 - En forma individual *lanzar* al cesto en forma libre e ir contando los goles
- 2- En parejas el que lanza va a tomar la pelota y alcanza al compañero
- 3- ¿Qué pareja hace más goles en tres minutos?

CONSIDERACIONES TÉCNICAS

- a) Todos los dribles o desplazamientos con pelota que sugiere terminarlos con lanzamientos al cesto
- b) No realizar el lanzamiento con pierna cambiada
- c) Iniciar la etapa lanzando a dos manos y de acuerdo a la evolución terminar a los 8 años a una mano

• Toma de la pelota

Explicación breve de la toma por el hemisferio superior (Ver ejercitaciones en pases)

- 1- Tomar la pelota del suelo y driblear o pasar
- 2- Lanzar la pelota hacia arriba y tomarla en el aire
- 3- Hacer rodar la pelota, alcanzarla pasando por el costado de la misma colocándose adelante en posición de cuclillas y tomarla
- 4- Tirar la pelota contra la pared, luego de un pique, tomarla
- 5- Pase de pecho en la pared, luego del pique, tomarla
- 6- Igual al ejercicio anterior pero adelantando un pie
- 7- Pase de pecho llevando una y otra pierna adelante al ejecutar
- 8- Uno realiza pase de pecho y el otro pasa por abajo
- 9- Uno pasa contra la pared y otro recibe
- 10- Dribling, pasar a la pared y pasar al compañero
- 11- Uno pasa de pecho, el otro recibe y se va en dribling a hacer un lanzamiento al costado en forma libre
- 12- Pasar la pelota al compañero a través del aro (tercetos), dar variaciones de altura, distancia, etc.
- 13- Pasar la pelota a la hilera de enfrente y correr a la misma.

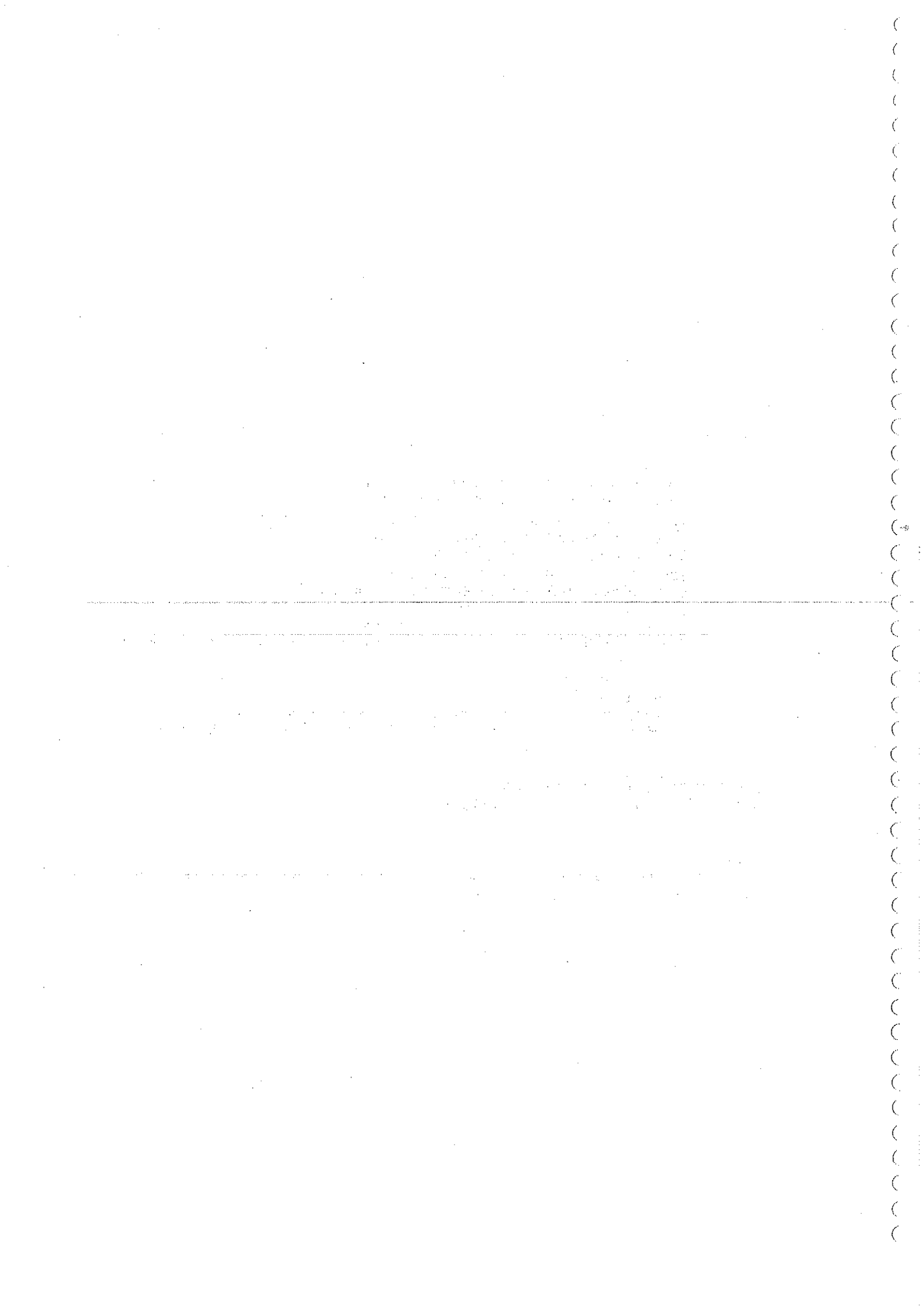
Estas ejercitaciones pueden realizarse con todos los tipos de pases que figuran en la guía para esta edad.

CONSIDERACIONES TÉCNICAS

- a) Utilizar el apoyo de pie correspondiente.

• Juegos

- Competencia en pareja para ver quién da la mayor cantidad de pases en 30", 1', etc. a determinada distancia (variable)

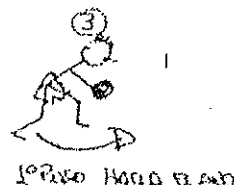


Enseñar y entrenar en categorías menores

- Dos grupos mediante pases de pecho tratan de voltear la botella del equipo contrario
- Pelota cazadora: dos grupos, A y B, el grupo A deberá correr a su refugio tratando de que en el trayecto al mismo no lo toquen con ninguna pelota lanzada por el equipo contrario. Si así sucediera, el jugador estaría muerto y saldría de juego. Se estipula un tiempo y el que más contrarios "toca" será el ganador. Variantes: Se puede establecer el tipo de pase a usar
- Puntería al blanco
- ¿Quién lanza la pelota más lejos? Cada uno utiliza el tipo de pase que considere.

• Iniciación a la bandeja

- 1- Comenzamos el trabajo de iniciación a la bandeja cuando el niño domina la parada en dos tiempos
- 2- Colocamos aros o círculos dibujados con tiza frente al cesto y a los costados del mismo, el niño se acerca driblando y realiza la parada en dos tiempos, repitiéndolo tantas veces como sea necesario
- 3- Dribling, parada en dos tiempos y realizar un lanzamiento llevando la pierna de atrás hacia adelante
- 4- Ídem al ejercicio anterior, pero al llevar la pierna de atrás hacia adelante, realizar un pequeño salto elevando la rodilla
- 5- Variantes (muy eficaz): Cada alumno hace correr la pelota sobre el piso (1), corre (o camina) a su lado, la detiene entre sus piernas (2) y la toma, realiza los dos pasos llevando el pie más atrasado (el derecho si se es derecho o el izquierdo en caso contrario) hacia delante, iniciando el primer paso (3). Se tiene como objetivo iniciar con la pierna deseada, sin otorgar otra posibilidad motora (ejercicio de "traba")



• Pases y recepción

Individual: Utilizando distintos elementos (aros, pelotas, botellas, etc.)

- 1- Lanzar - tomar con la misma mano
- 2- Lanzar con una mano y tomar con la otra
- 3- Hacer rodar el elemento y correr a tomarlo
- 4- Ídem al anterior y tomarlo de frente
- 5- Tirar la pelota hacia adelante y correr a tomarla
- 6- Hacer picar la pelota y tomarla sobre cabeza
- 7- Tirar la pelota hacia arriba y saltar a tomarla
- 8- Hacer rebotar la pelota contra la pared y tomarla cerca del cuerpo
- 9- Ídem al anterior pero tomarla lejos del cuerpo

Parejas:

- 11- Uno tira la pelota hacia cualquier lugar de la cancha y el otro debe tomarla antes de que ésta dé dos piques, o pasar debajo (1 vez) antes de tomarla
- 12- Ídem al anterior pero tomando la pelota de frente
- 13- Uno de espaldas a la pelota, el compañero la arroja rodando y el primero la deberá tomar antes que sobrepase una línea establecida



- 14- Ídem al anterior pero el compañero le debe tirar la pelota sobre la cabeza y el primero la debe tomar antes de que dé tres piques
- 15- Pasarse la pelota de cualquier manera (haciendo hincapié en que deben tomarla lejos del cuerpo)
- 16- Caminar pasándose la pelota (ídem correr)
- 17- Enfrentados con un aro delante de cada alumno, al realizar un pase meter un pie en el aro
- 18- Enfrentados con dos pelotas uno pasa por arriba y el otro pasa de pique
- 19- Variantes: Pasársela evitando un obstáculo, cono, botella, etc.
Dar un bote y pasar. Ídem anterior con obstáculo

• Drible

- 1- Dribbling individual por todo el lugar, con cambios de intensidad y velocidad según consignas.
- 2- En parejas ir y volver dribleando y entregarle la pelota al compañero con pases o en mano.
- 3- Los alumnos que no tienen la pelota se sientan distribuidos por toda la cancha, y los que tienen la pelota van dribleando por entre y alrededor de sus compañeros; picando alto o bajo según avancen recto o curvo.
- 4- Ídem al anterior sosteniendo uno de ellos un aro y dribleando el otro pasándola por entre el aro.
- 5- Driblear alto, medio y bajo según consignas. Ej: en círculos, líneas de diferentes colores, etc.

• Lanzamiento

- 1 - Pasarse la pelota como si tiraran al aro, simulando aro móvil con los brazos.
- 2- Pasarse la pelota a diferentes alturas, con variantes en las trayectorias.
- 3- En pareja pasarse la pelota, haciéndola picar en un aro colocado en el medio.
- 4- Ubicar una botella dentro de un aro y desde una distancia determinada tratar de voltear la botella.
- 5- Lanzar la pelota a círculos marcados en la pared a diferentes alturas.
- 6- Dos filas de alumnos enfrentados, uno de ellos con la pelota. El profesor pasa sosteniendo un aro variando las alturas mientras los alumnos se pasan la pelota por entre el aro.
- 7- Lanzamiento al aro de minibásquetbol.

• Juegos

- 1- Todo tipo de manchas (sobre todo con pelotas)
- 2- De persecución (uno contra todos - Quién le tiene miedo a Juan? - todos contra uno - Quién le pisa la cola al zorro?)
- 3- De iniciación: Dos equipos, una pelota, dos aros con una botella de plástico adentro. Tratar de tumbar la botella (el traslado de la pelota lo harán con dribles y pases).

CONSIDERACIONES GENERALES ACERCA DE LAS ACTIVIDADES

- No hacer correcciones técnicas a los alumnos
- En el caso de que un niño no logre el objetivo, sólo sugerirle la forma de hacerlo.
- En cada ejercitación darle tiempo suficiente al niño para que ajuste sus sentidos al trabajo que está realizando.
- El límite de las experiencias motrices lo dan los mismos alumnos
- Es conveniente la realización de juegos masivos
- Toda actividad propuesta debe favorecer el desarrollo de las capacidades coordinativas.

• Defensa

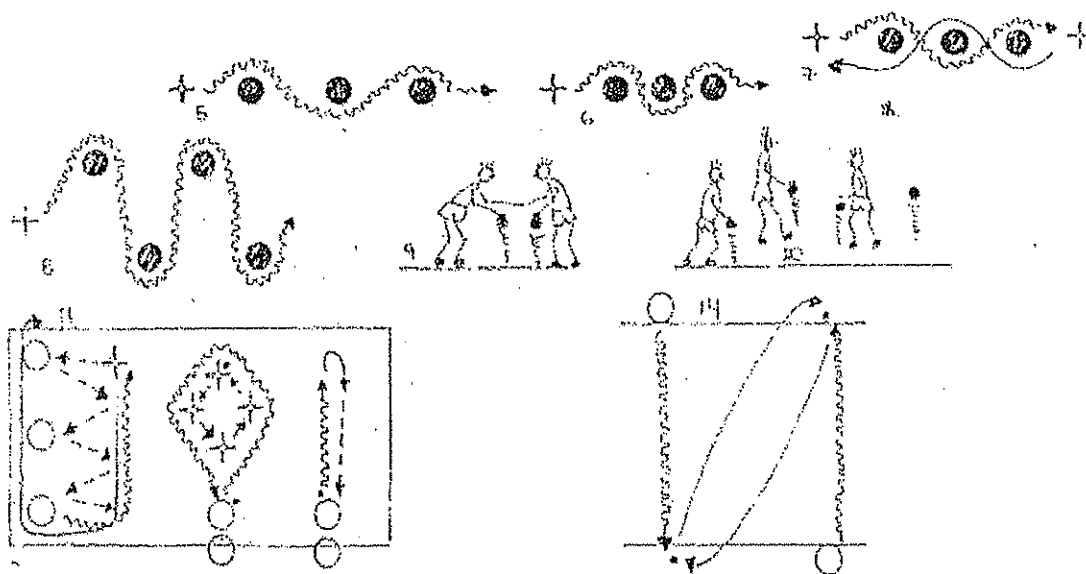
- 1- ubicación general. Se le sugiere al niño que le cierre el camino al aro a su adversario
- 2- Se comienza a trabajar uno contra uno en forma libre, tratando de robarle la pelota a su compañero y luego devolverse.
- 3- Uno contra uno tratando de hacerle gol al compañero tratando de voltear su botella. El que defiende trata de quitarle la pelota antes de que su adversario llegue a su botella.
- 4- Ídem al ejercicio anterior, pero agregando algunas reglas (caminar exageradamente, foules, etc.)
- 5- Uno contra uno en el mismo aro
- 6- Dos contra dos en el mismo aro (insistiendo en que ahora no está jugando solo y debe hacerlo con el compañero).

9 y 10 años Fundamentación de base

• Drible

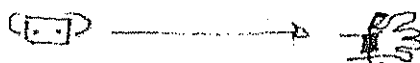
- 1- Drible en línea recta cambiando la mano ante señales auditivas y visuales
- 2- Driblear avanzando y retrocediendo con cambios de frente. Consignas.
- 3- Botar con traslado lateral.
- 4- Botar cambiando todas las direcciones con señales auditivas y visuales
- 5- Sortear obstáculos en línea recta con cambios de mano y ritmos
- 6- Ídem al anterior variando las distancias entre los obstáculos
- 7- Sortear obstáculos y al regresar encuentro a un compañero en sentido contrario
- 8- Sortear obstáculos ubicados en zig-zag con cambio de mano
- 9- En pareja riña de dribladores; 1 punto por cada vez que se hace perder control del balón
- 10- Cada alumno con una pelota botando, a la orden de dejar la suya e ir a botar otra- variantes: Durante un tiempo determinado con una pelota de más la cual no debe dejar de picar
- 11- Circuito de dribling según muestra el gráfico.
- 12- Dentro de una zona delimitada y reducida driblear a buen ritmo sorteando a los compañeros, el que choca va quedando eliminado y la zona se va reduciendo
- 13- Variantes de manchas, individual, en parejas con dos y con una pelota, etc.
- 14- Cada jugador lleva picando la pelota hacia la línea lateral (ver gráfico), deja la pelota y corre a buscar la que dejó el oponente para repetir la maniobra gana quien dé alcance al otro competidor.
- 15- Posta de drible
- 16- Control de drible y pases o drible y lanzamientos en bandejas.
- 17- Utilizando las tablas de foules, realizar slalom entre compañeros que tengan las paletas tapadas y se la muestren rápidamente al pasar. Cuando llegan al otro extremo, el E les pregunta quién tiene el N° 5, o el 2, etc. o cuánto suman entre la 1ª y la 2ª. Darles variantes. Visión periférica al drible.





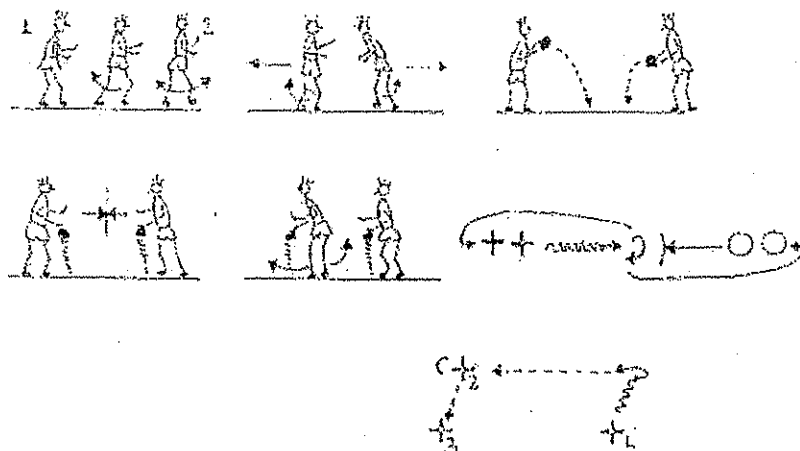
CONSIDERACIONES TÉCNICAS

- a) Estimular la ambidextria
 - b) Que traten de mirar lo menos posible la pelota (es útil el uso de vicerias por sobre la nariz y debajo de los ojos)
 - c) Que eviten picar la pelota delante de las piernas
 - d) Realizar movimiento de pistón con brazo-mano al driblear
- Una buena ayuda para no golpear la pelota con la palma de la mano, es el uso de una tablita con elástico (según figura), que se coloca en la palma. Es útil para el dribble, el pase, el lanzamiento, es decir para la "toma del balón".



• Detenciones en uno y dos tiempos

- 1 - Trote al frente, detención en un tiempo, pivot atrás y seguir corriendo
- 2- Trote al frente, detención en un tiempo, pivot atrás - adelante y seguir corriendo
- 3- Hileras enfrentadas, trote al encuentro, detenerse en un tiempo, pivot invertido, regreso al punto de partida. Utilizar ambas piernas.
- 4- ídem al anterior pero con la pelota, y al momento de detenerse arrojarla y tomarla
- 5- ídem al anterior pero llevarla botando antes de detenerse
- 6- Dribling, parada en un tiempo, pivot atrás, adelante, costados y seguir driblando
- 7- Trote al frene, detenerse en dos tiempo, no golpear, hacerlo con punta-planta
- 8- ídem al anterior alienando pierna de detención
- 9- Hileras enfrentadas, trote al frente, uno con la pelota en dribble, al encontrarse detención en dos tiempo del driblear, el otro acosa, este defiende con pivot, luego cambian de hilera
- 10- Tercetos en cuadra: uno (1) driblea, pivotea y pasa al otro (2), pivotea y pasa a un tercero (3), e inicia nuevamente



CONSIDERACIONES TÉCNICAS

- a) Bajar al centro de gravedad al momento de la detención
- b) Lograr una separación adecuada de los pies
- c) $P1 + P2 = \text{Equilibrio} - \text{Balance}$

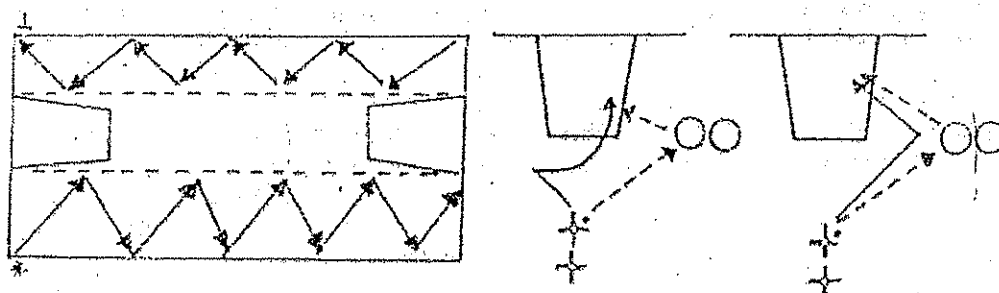
• Trabajo de pie

- Cambio de dirección

1 - Trazar dos líneas paralelas a tres metros de las líneas laterales de la cancha

Progresión para la enseñanza:

- a) Muestra y explicación del movimiento, recalcando la importancia del pasaje del peso del cuerpo de una pierna a otra de acuerdo al sentido del cambio, cuando pisa con la pierna de afuera, la línea hacia donde voy, cambia.
 - b) Realizar el cambio de dirección sin pelota
 - c) Con pelota debajo del brazo, sin dribble cambiando de uno a otro según sentido del cambio.
 - d) Con dribbling cambian, luego al trote.
- 2- Pasar y cortar con cambio de dirección para recibir y penetrar al cesto



* Sobre eje recorrido ejercitar cambio de dirección, fajas y giro invertido, secuenciándolo de acuerdo al nivel del alumno. Imitaciones por pareja

CONSIDERACIONES TÉCNICAS

- a) Cambiar el peso del cuerpo de una pierna a la otra de acuerdo al sentido del cambio.
- b) Cambio de mano al mismo momento del cambio de peso del cuerpo de una pierna a otra, con un bote más bajo y potente.

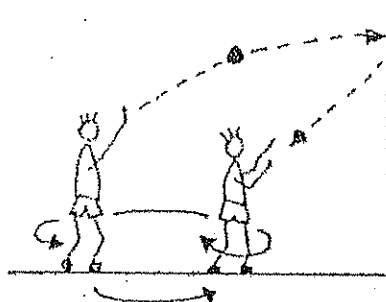
• Giro invertido

Acotación: De las dos maneras de ejecutarlo (con cambio de mano o sin cambio de mano), sugerimos se enseñe con cambio de mano para favorecer la actitud protectora de la pelota (y el respeto por la reglamentación)

- 1- Utilizar las marcaciones de la cancha tal como el ejercicio "1" del trabajo de pie, realizar el giro invertido, cambiando de mano.

Variante: Tocar cualquier elemento (silla, instructor, etc.) con la mano de protección antes de girar. "Traba" que impide la ejecución incorrecta hacia el lado inverso.

- 2- Parejas: En hileras, mirando la pared 1 pasa a 2 por medio de un pase contra la pared, 2 ejecuta giro, intercambian la posición.

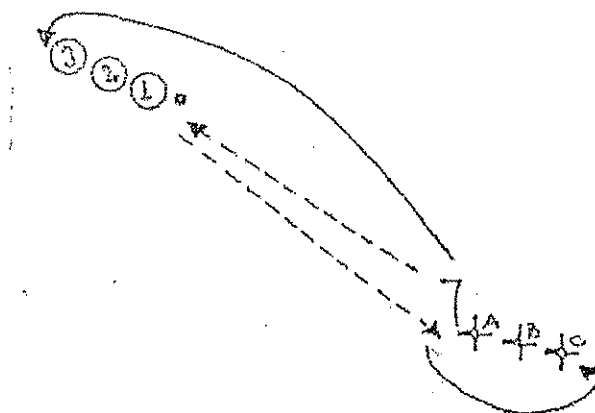


CONSIDERACIONES TÉCNICAS:

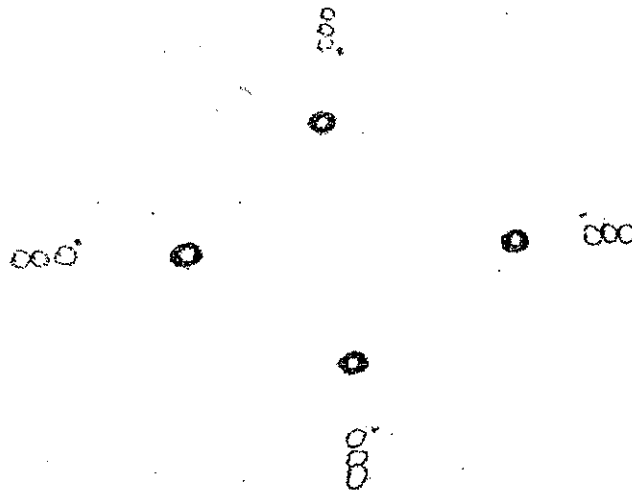
- a) Bajar el centro de gravedad al momento del giro
- b) Ejecutar el giro invertido con cambio de mano
- c) Realizar el bote más bajo y potente.

• Fajas y fintas en ambas direcciones

- 1- Hileras enfrentadas sin pelota, al encontrarse detención en un tiempo finta simple y trote
- 2- Ídem al anterior con pelota luego de la finta drible y lanzamiento.
- 3- Hileras enfrentadas, 1 pasa a 2 recibe en un tiempo, ejecuta finta simple y pasa al siguiente jugador, invirtiendo las posiciones.
- 4- Ejercicio ecuación individual de faja con pelota en uno y otro sentido
- 5- Ejercitación individual de fajas con cambio de dirección.



- 6- Ejercicio combinado de trabajos de pie (muy eficaz)



- El primero de cada hilera avanza en drible y se detiene en 1 ó 2 tiempos frente al cono, a la orden "derecha o izquierda" se dirige a la hilera correspondiente, con la mano correspondiente.
- Con la misma mecánica del ejercicio, realizar "fintas derecho o izquierdo", saliendo hacia el lado contrario en drible.
- Ídem con giros.
- Variantes:

- * Agregar más pelotas en las hileras (según nivel de base)

- * Entre hilera e hilera, pasar la pelota con diferentes tipos de pase.

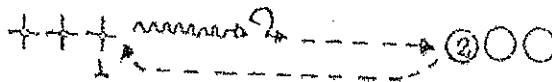
En caso de disponer de 4 aros (o más), en el gimnasio, terminar en bandeja o en 1 vs. 1 en el aro hacia donde va, y todas las variantes que puedan crear.

CONSIDERACIONES TÉCNICAS

- Finta a la izquierda y salir en drible con derecha
- Se sugiere realizar fintas profundas y no muy lateralizadas
- Es recomendable realizar fintas de salida, previo a la ejercitación

• Pivot-drible

- Lanzar la pelota alto, tomar, pivotear y driblear.
- Hileras enfrentadas 1 recibe de 2, driblea, pivotea y pasa a 3.
- En parejas: Pivot defensivo de protección y salida en drible hacia lugares establecidos.



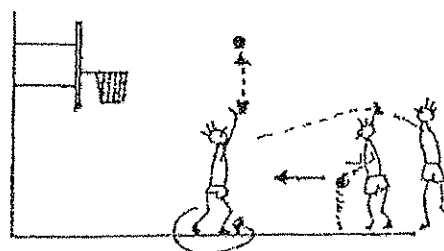
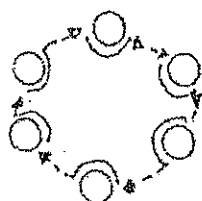
CONSIDERACIONES TÉCNICAS

- Buscar amplitud en el movimiento de piernas

- b) Apoyar parte anterior del pie fijo
- c) Mover el balón, cubriéndolo, "no ponerlo en oferta"

• **Pivot-pase**

- 1- Recibir la pelota, pivotear y pasar. Competencias
- 2- Frente al tablero, los jugadores driblean rápido, paran, lanzan la pelota alto, la reciben, pivotean y pasan a sus compañeros.

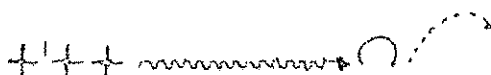
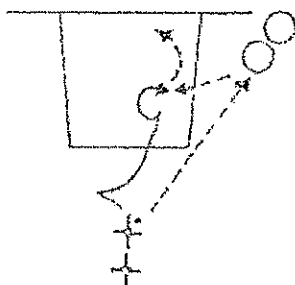


CONSIDERACIONES TÉCNICAS

- a) Acompañar con la pierna móvil el movimiento del pase.

• **Pivot-lanzamiento**

- 1 - Pasar, recibir la devolución, pivotear y lanzar al cesto
- 2- Driblear, pivotear y lanzar al cesto.



CONSIDERACIONES TÉCNICAS

- a) Luego del pivot colocar más adelantado el pie correspondiente a la mano que lanza.

• **Lanzamiento a una mano y pies fijos**

Descripción:

Posición de pies: si lanzo con mano derecha se coloca la pierna derecha más adelantada, separadas aproximadamente por el ancho de hombros y con una angulación de 30 a 35 grados.

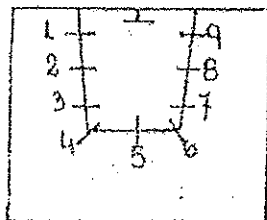
Toma de la pelota: Sobre la yema de los dedos con una separación entre la palma y la pelota, el brazo debe formar tres ángulos de 90 grados compuesto por mano-antebrazo-antebrazo-brazo y brazo-tronco (la punta del codo debe dar perpendicularmente ala punta del pie más adelantado).

Visión del aro: Se debe ver por arriba de la pelota (que está ubicada a la altura de la nariz-boca).

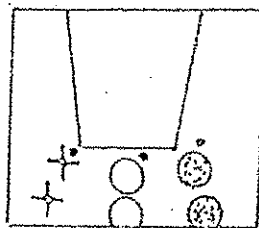
Ejecución: Con ligera flexión de piernas (el lanzamiento comienza en la punta de los pies) Estiro, momento en que saco la mano de apoyo y efectúo quiebre final de muñeca. La pelota deberá realizar una parábola inicial ascendente y luego descendente.

Los principios de "Sumatoria de fuerza" y "Direccionalidad" que rigen la eficacia técnica del gesto se desarrollan en un apartado específico de lanzamiento. Con ejercicio de corrección según los errores o malos hábitos más comunes en formativa (...y superiores).

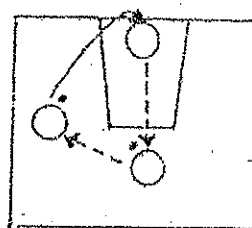
1- El golf: por parejas o individual; cada posición representa un hoyo, después de embocar se cambia de posición; gana quien complete la vueltas en menos intentos.



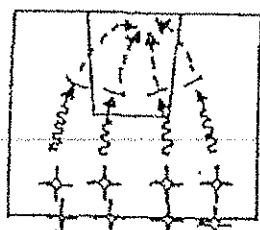
2- Cada equipo con una pelota, los primeros lanzan, buscan el rebote y pasan al primer compañero y van a la cola; gana el equipo que convierta determinada cantidad de goles



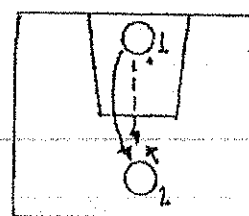
3- Un reboteador, un pasador y un tirador, dos pelotas, el lanzador tira y ya recibe la segunda pelota. Variante: El lanzador se desplaza a encontrar la siguiente pelota.



4- Drible, detención y lanzamiento; recoger el rebote y volver a la cola entregando la pelota al primero.



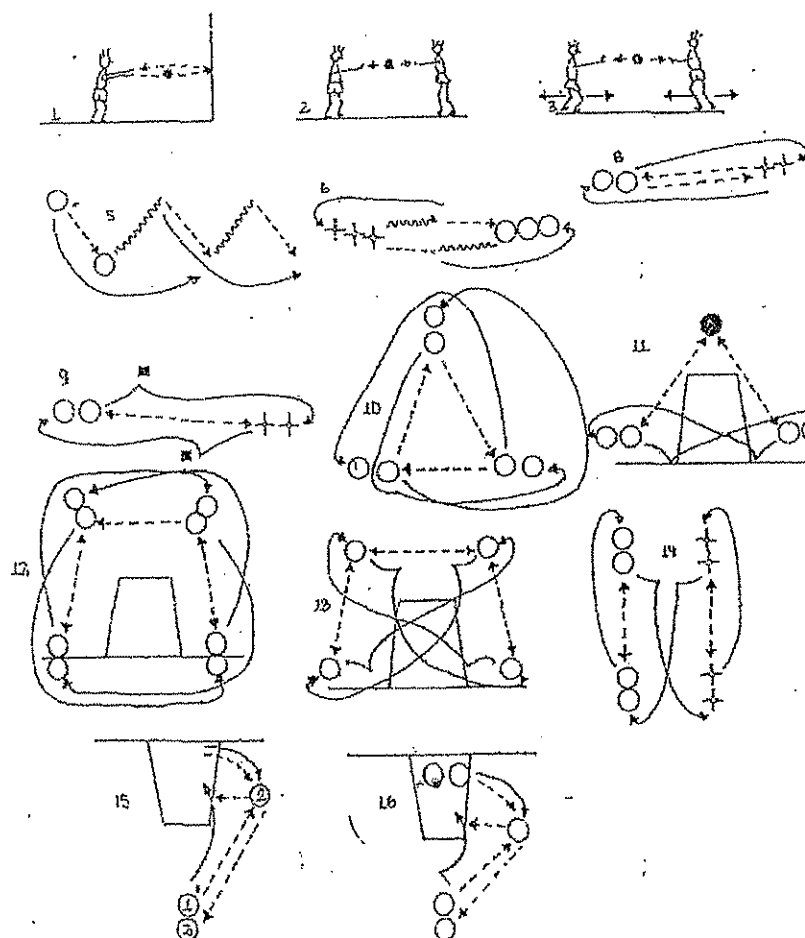
5- El jugador 1 pasa a 2 y lo marca, 2 recibe y tira antes de ser neutralizado, 2 no puede realizar drible.



• Pases

- 1- Pasar contra la pared (3 mts) con acompañamiento de un pie
- 2- Pasar en parejas enfrentadas. Variantes: Uno busca la pelota rodada; uno busca la pelota mal pasada; uno busca la pelota alta.
- 3- Pasar enfrentados avanzando y retrocediendo.
- 4- Pasar en parejas lateralmente pero corriendo hacia adelante.
- 5- Pasar haciendo tranza de dos.
- 6- Avanzar y pasar previa detención.
- 7- Pasar a la carrera y retroceder.
- 8- Pasar y correr donde paso.
- 9- Pasar y correr enfrente haciendo previa finta.

- 10- Pasar y correr, y pasar y cruzar por detrás.
- 11- Pasar y cortar hacia el lado opuesto
- 12- Pasar y correr por detrás en cuatro puntas de continuidad.
- 13- Pasar y cortar pidiendo. ídem llegando a interceptar el pase.
- 14- Pasar y cortar, pasar y correr por detrás de donde paso.
- 15- El jugador 1 pasa a 2, recibe y lanza al cesto; 1 toma el rebote y abre a 2 quien pasa a 3 mientras 1 ocupa su lugar.
- 16- ídem pero dos disputan el rebote y el que vence sale con el jugar ubicado sobre uno de los laterales e inicia nuevamente.

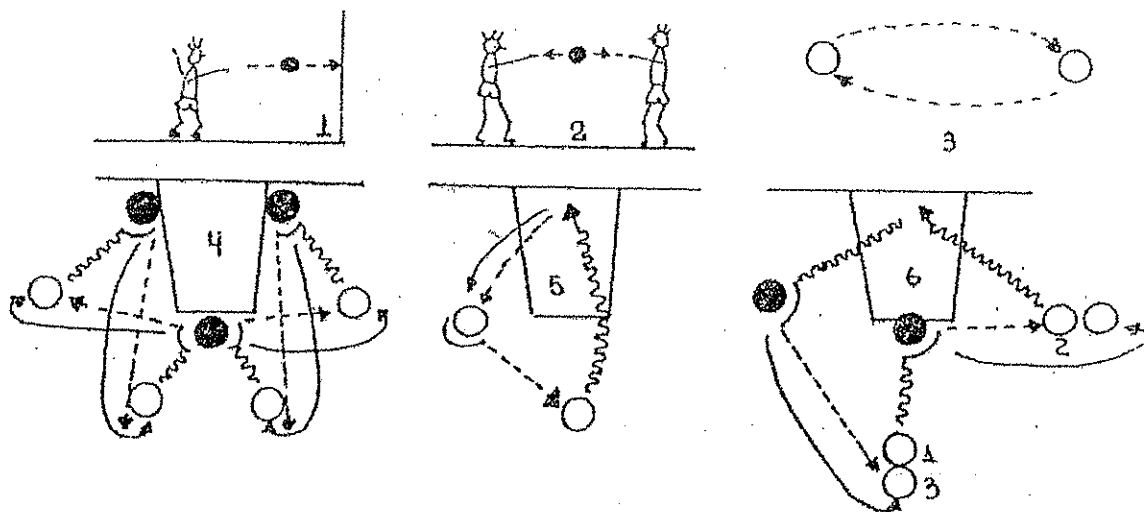


CONSIDERACIONES TÉCNICAS

- a- Darle mucho valor a la correcta toma de la pelota.
- b- Evitar la inclinación final sobre la mano más fuerte.
- c- Insistir en no cortar el movimiento.
- d- No cruzar los brazos al finalizar el movimiento

• Pases sobre hombro

- 1- Pasar frente a la pared a una y otra mano.
- 2- Ídem pasando en parejas enfrentadas
- 3- Recibo, me doy vuelta, la lanzo al aire saltando a tomarla y salgo con pase a mi compañero.
- 4- Dribling, giro invertido y pase sobre hombro, según gráfico.
- 5- Tomar el rebote, abrir al lateral que pivotea y abrir de igual manera al tercer jugador que se manda en bandeja.
- 6- El jugador 1 driblea, gira invertido y pasa sobre hombro a 2; 2 se manda en bandeja, toma su propio rebote y driblea hasta un obstáculo frente la que realiza un giro invertido y pasar sobre hombro a 3 que inicia nuevamente.



CONSIDERACIONES TÉCNICAS

- Observar que no crucen el brazo
- No deben llevar el brazo hacia abajo
- Tener en cuenta que no suelten la pelota con la mano de apoyo demasiado pronto
- No descuidar trabajar de flexión a extensión de piernas

• Pase bajo mano

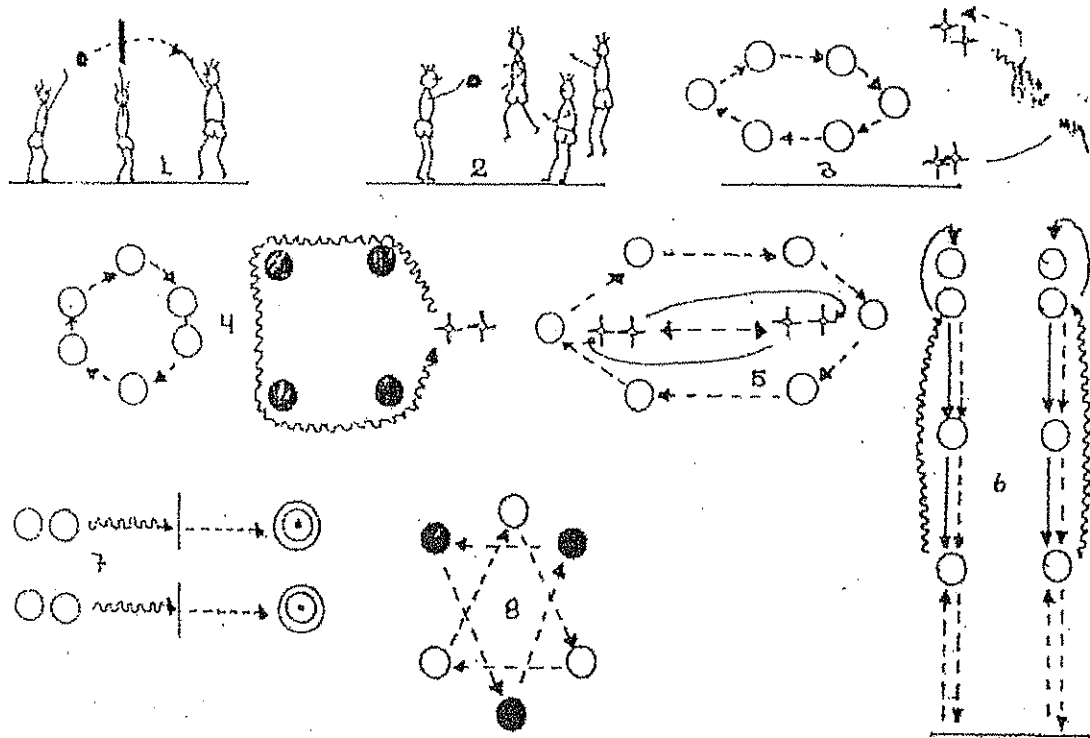
- Parejas enfrentadas pasándose la pelota a corta distancia
- Pasar contra la pared

CONSIDERACIONES TÉCNICAS

- Evitar que lo realicen con la pierna del mismo lado.

• Juegos

- En tercetos, uno sostiene un aro entre los otros dos, compiten con un punto de premio cada pasaje sin tocar el aro y con un punto de descuento cada pasaje que toca el aro o pasa por afuera. Variar distancias.
- Juegan 2x2, 3x3, 4x4, etc., a pasarse la pelota sin que se la quite el otro equipo, cada 10 ó 5 pases (según el nivel) sumo un punto, limitar espacio según nivel.
- Cronobol de pases y lanzamiento en bandejas
- Cronobol de pases y dribble.
- Cronobol de pases y pases.
- Postas de pases, donde paso, corro y me quedo.
- Relevos simples sumando puntos en un blanco.
- Según gráfico hacer circular la pelota lo más rápido posible dando alcance al otro equipo (cada uno sin moverse del lugar).



• Bandejas

1- Sobre mano de costado

2- Bajo mano de frente

3- Lanzamiento con giro pasando el cesto (Mecánica de gancho)

Ejercitaciones:

1- Hileras de costado, bandejas sobre mano con toma de su propio rebote

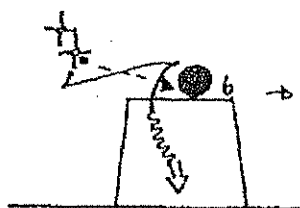
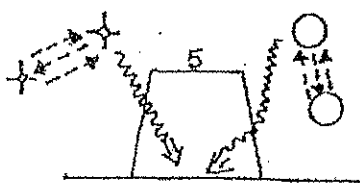
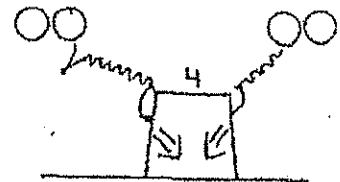
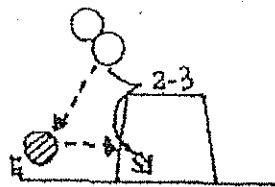
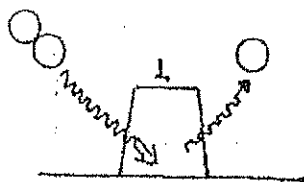
2- ídem pero el entrenador devuelve al pecho y bandeja

3- Idem anterior pero devolución sin pique

4- Hileras laterales en mitad de cancha, dribling hasta la línea de tiro libre, giro invertido y bandeja

5- En parejas, tres pases y bandeja+

6- Un pasador en línea de tiro libre que recibe de 1, éste corre hacia él, recibe, finte y lanza en bandeja.



Variante: en la línea y frente al aro. finta, drible con mano correspondiente y bandeja. Una vez para cada lado. Ejercicio de "traba" que impide "caminar" o utilizar mano cambiada.

CONSIDERACIONES TÉCNICAS

En caso de encontrarse con niños que inician la bandeja con una pierna y tiran con mano cambiada, en cualquiera de los dos sentidos, se sugiere respetarle la "coordinación inata", o sea manos, y corregir la mecánica de piernas a través de la repetición. Es conveniente esperar hasta el inicio del primer año de Mini, considerando que con la aparición de la mielina a nivel cerebral se mejora la calidad del gesto motor y está a tiempo de "solucionarlo" sin ejercicios de corrección.

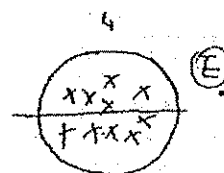
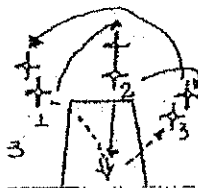
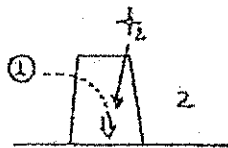
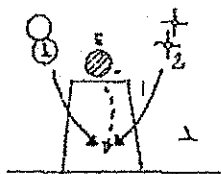
- Hacer hincapié en que el primer pie de apoyo sea el de la mano correspondiente
- Inculcarle al alumno que en lo posible trate de buscar tabla por el costado, porque de frente es más riesgosa.
- Buscar la toma de su propio rebote después del lanzamiento (ya que en caso de errar le permite seguir en la misma acción de juego).

Sugerencia:

Realizar la mayor cantidad de ejercitaciones que puedan terminar en bandejas dándole un tono competitivo, esta será una buena razón para que los niños le den valor a una correcta ejecución de la misma, y mejoren la concentración desde edad temprana.

c Rebote

- El entrenador lanza la pelota al cesto; 1 y 2 cargan al rebote ofensivo, el que toma el rebote, desde el lugar que lo tomó lanza sin oposición, luego con oposición.
- Dos hileras, 1 efectúa lanzamiento y 2 toma rebote, luego cambian de posición
- Tres hilas, 1 lanza a] cesto, 2 toma rebote y realiza una apertura a 3, 1 pasa a hilera 2, 2 a 3 y 3 a 1



- El grupo dentro del círculo central, el "E" con una pelota lanza el balón hacia arriba y adentro del círculo y todos disputan, el rebote, el que lo consigue se lo pasa al "E" (y sale del círculo va a tirar tiros libres), pierde el último que queda. Objetivo: Búsqueda de agresividad (bien entendida).

CONSIDERACIONES TÉCNICAS

- No perder visión de la pelota
- lomarla lo más alto posible

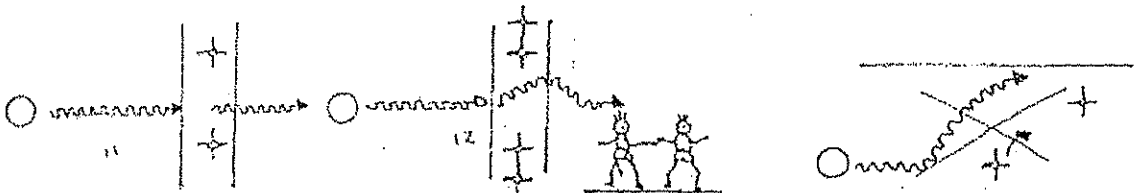
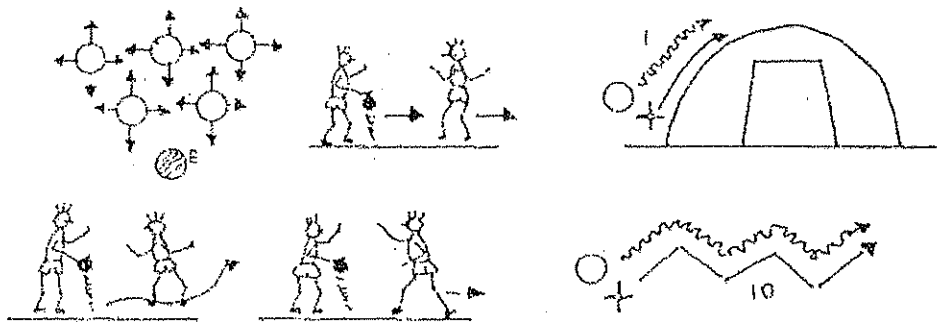
• Defensa

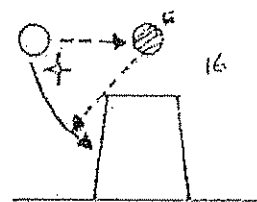
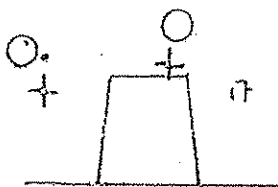
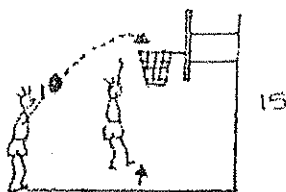
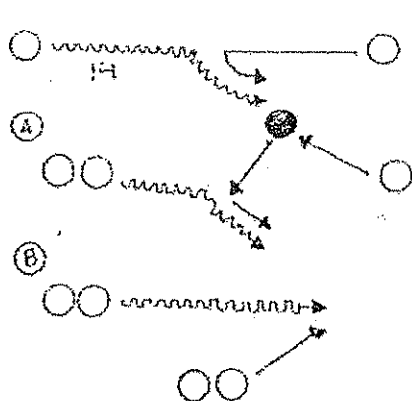
- Persecución simple por detrás y a corta distancia
- Traslado lateral por líneas prefijadas
- Trabajos de espejos con traslados laterales únicamente
- Persecución lateral, alcanzar antes de determinada línea demarcatoria
- Movimientos laterales respondiendo a estímulos visuales, también de frente y otros.
- Retroceso delante de un dribbleador en línea recta.
- El dribbleador se traslada en línea curva con respecto al tablero y el defensa se ubica correctamente

- 8- Ídem pero el dribbleador alejado del cesto, se desplaza libremente y el defensa se ubica siempre de espalda a su tablero y frente a su atacante.
 9- Retroceder frente al dribbleador en línea recta con pie adelantado
 10- Seguimiento en zig-zag sin quitar.

Variantes:

- a) Ídem con manos atrás
 b) Ídem pero realizando movimientos que no permitan pensar
 c) Ídem pero quitándola y devolviéndola (contabilizar los quites)
 11- Manchar al dribbleador a través de zonas prefijadas
 12- Muralla impenetrable (tomados de la mano)
Variante: Con dos o más líneas
 13- Frenaje del dribbleador en línea recta
Variantes:
 a) Tocar un obstáculo y salir a tomarlo
 b) Cortar camino hacia el dribbleador por el camino más corto
 c) Dar vuelta a un obstado, el que le da primero recibe del entrenador la pelota, éste debe tirar bandeja sin amague y el otro llegar a defender.
 14- Uno contra uno en forma libre, el que toma la pelota sigue atacando, ganado un punto por conversión, rebote tomado o pelota recuperada sin foul.
 15- Uno contra uno con un pase de descarga obligatorio, el que convierte sigue
 16- Dos contra dos en situación real cada uno se preocupa por el suyo únicamente.





CONSIDERACIONES TÉCNICAS

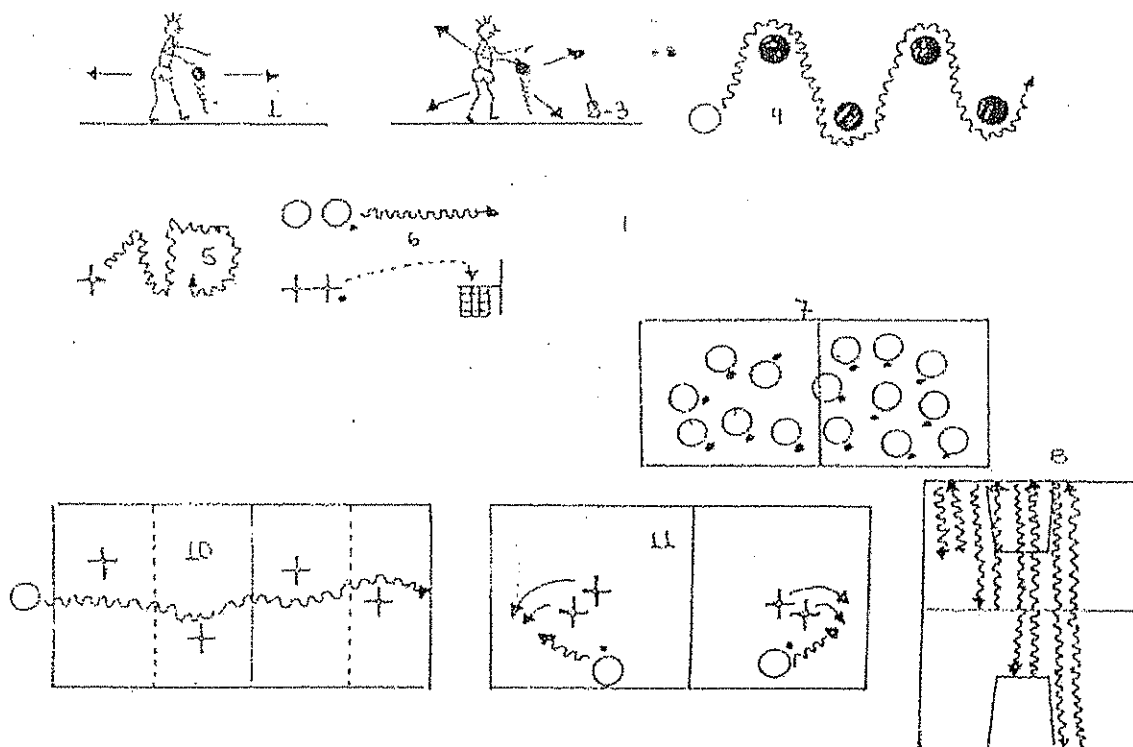
- a) Mantener una buena base de sustentación (apoyos y equilibrio)
- b) Correcta ubicación respecto del tablero y atacante
- c) No dar espalda al adversario
- d) Sostener un estado general de agresividad, atención y alerta constante.

Obligar al atacante a hacer lo que no sabe, no le gusta, o no le conviene.

11 y 12 años
Edad de Oro

• **Drible**

- 1- Drible en línea recta cambiando de mano en avance y retrocesos ante señales auditivas y visuales y táctiles.
- 2- Botar cambiando todas las direcciones ante señales auditivas y visuales y táctiles.
- 3- ídem anterior respondiendo a un líder.
- 4- Sorteando obstáculos con cambio de manos en zig-zag.
- 5- Driblear en distintas direcciones con la mano que corresponda.
- 6- Cronobol de drible y lanzamiento.
- 7- Robo de pelota. Los alumnos distribuidos por toda la cancha con una pelota cada uno, driblear, al que le sacan la pelota fuera de la cancha o le obligan a matar el drible queda fuera de juego; ir achicando los espacios a medida que salen (mitad de cancha, círculo, etc.), gana el que queda último.
- 8- Ejercicio suicida con drible. Alumnos separados en línea final, realizar el recorrido que indica el gráfico a máxima velocidad.
- 9- Competencia: Cada equipo debe driblear alrededor de los otros grupos, gana el que termina de pasar antes todo el equipo (ver gráfico)
- 10- Posta de defensores que tratan de no permitir que el atacante avance, cada defensor debe marcar en su zona (ver gráfico)
- 11 - Un dribbleador contra dos defensores en mitad de cancha.

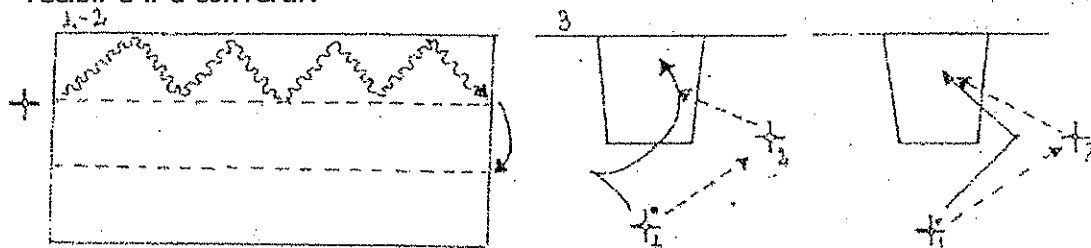


CONSIDERACIONES TÉCNICAS

- a) Estimular la ambidextria
- b) En drible de protección bajar el centro de gravedad, separar bien las piernas y usar el brazo contrario para protección.
- c) Insistir en la visión periférica durante el drible.

• Trabajo de pies

- 1 - Trazar dos líneas paralelas a tres metros de las líneas laterales de la cancha, con dribling en zig-zag ir de una a otra línea cambiando de mano al mismo momento que se produce el cambio de pie, primero caminando luego al trote.
- 2- Ídem al anterior usando cambio de dirección con faja. Agregar giros invertidos. Seguir secuencias. Imitaciones, etc.
- 3- Dos hileras, 1 pasa a 2, luego ejecuta cambio de dirección y corta hacia la pelota para recibir a ir a convertir.



En ambos casos acompañar el trabajo de pie ofreciendo un blanco de recepción de balón.

CONSIDERACIONES TÉCNICAS

- a) Cambiar el peso del cuerpo de una pierna a la otra de acuerdo al sentido del cambio.
- b) Cambio de mano al mismo momento del cambio de peso del cuerpo de una pierna a la otra, usar bote más bajo y potente.
- c) Bajar el centro de gravedad al momento del cambio.

• Giro invertido

- 1 - En parejas: el jugador 1 ejecuta giro invertido apoyando la mano en el pecho de 2, sale en drible con cambio de mano y pasa a 2, que repite la acción.
- 2- Utilizando la marcación de la cancha como en ejercicio 1 y 2 del punto-anterior, realizar giro invertido con cambio de mano (con y sin pelota).
- 3- En parejas, 1 ejecuta finta de salida, drible, cambio de dirección con giro invertido, descarga a 2 con pase sobre hombro y recibe de este para lanzar al cesto.

CONSIDERACIONES TÉCNICAS

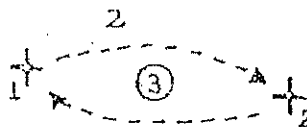
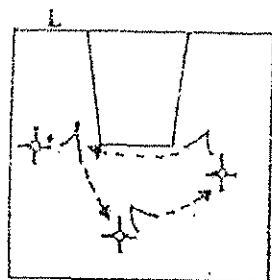
- a) Bajar el centro de gravedad al momento del giro.
- b) Ejecutar el giro invertido con cambio de mano, drible bajo y potente.
- c) No perder la visión periférica cuando se gira.

• Fajas y fintas en distintas direcciones

- 1- Ejercitaciones individuales con pelota de fajas (faja-contrafaja)
- 2- En parejas, el jugador 1 en drible enfrenta a 2 (en línea recta) realiza faja con cambio de dirección y termina en lanzamiento.

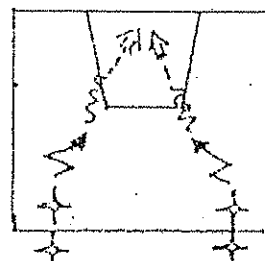
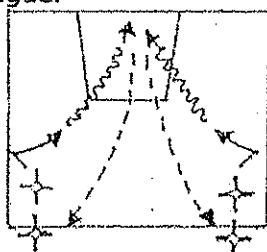
• Finta de pase

- 1- Amagar a pasar a un lado y pasar al otro.
- 2- En tercetos, los jugadores 1 y 2 son pasadores, 3 marcador, 1 y 2 amagan a pasar por arriba y lo hacen por abajo, luego invierten los pases.



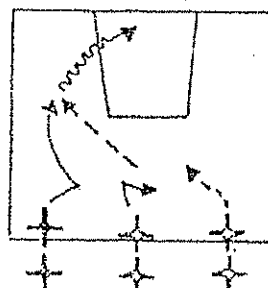
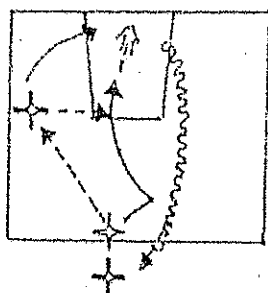
• **Finta de lanzamiento**

- 1- Amagar irse hacia un lado y cortarse hacia el otro.
- 2- Amagar irse hacia un lado, luego hacia el otro y salir hacia donde se hizo el primer amague.



• **Finta de recepción**

- 1- El jugador 1 con pelota amaga pasar a un lado y entrega a 2, quien amaga a irse y volvió a recibir inmediatamente se corta hacia la izquierda, se frena y vuelve a buscar el pase de 2, que antes de entregarle simuló pasar al otro lado, 1 luego de recibir lanza al cesto, 2 va a 1 rebote y lleva la pelota a la lila para que 3 reinicie el ejercicio.
- 2- El jugador 1 previo amague de un pase a la izquierda, entrega a 2, quien entró y salió a recibir de 1, aquel le pasa a 3 que amago salir a buscar y se corta hacia el cesto donde recibe en profundidad de 2 y realiza un lanzamiento. Rotación: 1 va a 2, 2 a 3 y éste lleva la pelota a la fila.



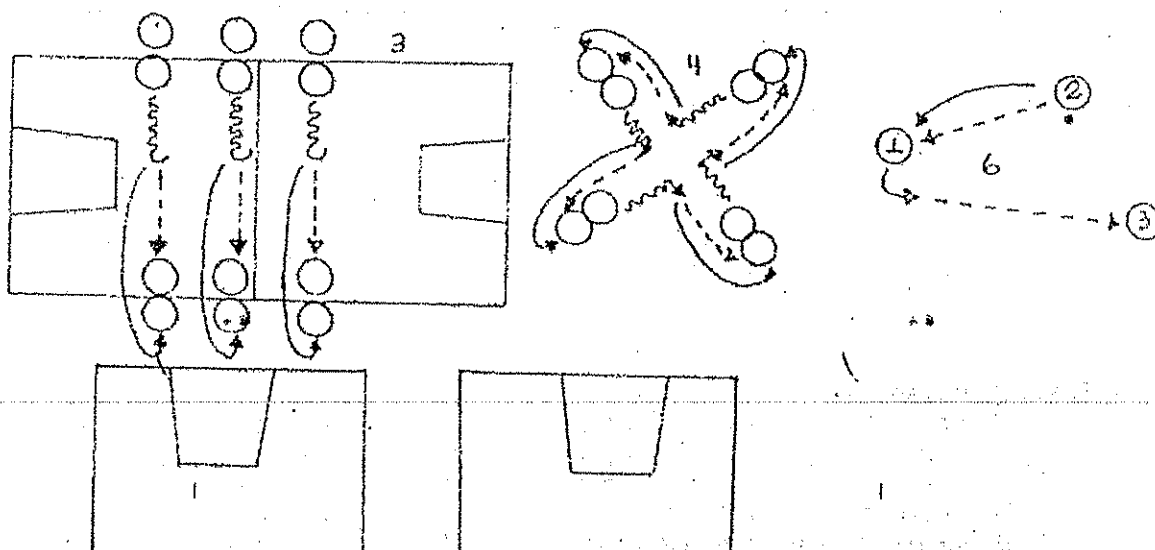
• **Pivot-Drible**

- 1 - En parejas, 1 en posesión de la pelota pivotea protegiéndola, 2 acosa, a la orden 1 sale en drible hacia el cesto más cercano a convertir una bandeja.
- 2- Un pasador, 1 lanza al aire, salta a tomar la pelota, pivotea, sale en drible, pasa a 2 y corre a tomar la devolución de éste para lanzar al cesto.



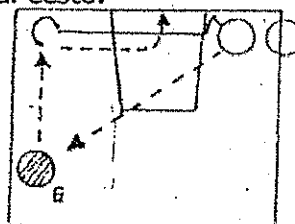
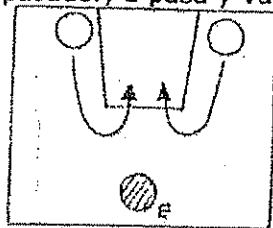
• Pivot-Pase

- 1- Drible, detención, pivot, pase y regresa a la hilera
- 2- Drible en forma simultánea con los demás participantes con pelota, detención, pivot hacia la derecha y cambio de-hilera.
- 3- El jugador de 2 ubicado en le medio de 1 a 3, se desplaza al encuentro de la pelota que le pasa 1. pivot y pase a 3, luego 2 va hacia 3 para repetir la maniobra.
- 4- El jugador 2 pasa a 1 y corre a marcarlo, 1 hace pivot y pasa a 3, nuevamente va 2 a marcar para forzar a que 3 pivotee.



• Pivot-Lanzamiento

- 7- Un pasador, 1 y 2 pasan y van a recibir, realizan pivot interior y lanzan.
- 8- Un pasador, 1 pasa y va a recibir, pivotea y lanza al cesto.



CONSIDERACIONES TÉCNICAS

- a) Buscar amplitud en el movimiento de piernas.
- b) Apoyar parte anterior del pie fijo.
- c) En Pivot-Pase, acompañar con la pierna móvil el movimiento final del pase.
- d) En Pivot-Lanzamiento, luego del pivot colocar más adelantado el pie correspondiente a la mano que lanza.
- e) En todos los casos es muy importante trabajar desde la flexión de piernas.

• Lanzamiento estacionario

- 1 - Volver al 2, los circuitos indican las posiciones desde donde se debe tirar, y el valor numérico que tienen, se comienza del 2 y de encestar se elige cualquier otra posición, se debe volver siempre a 2 antes de tirar de otros valores, se juega a 21 ó 42.
- 2- Dos para el pozo: Cada jugador tira dos tiros y rota, las conversiones valen dos puntos, el primero que no convierte se lleva en contra todas las conversiones que había en el pozo, el primero que llega a 20 se retira del juego, y así sucesivamente hasta que queda un único ganador.

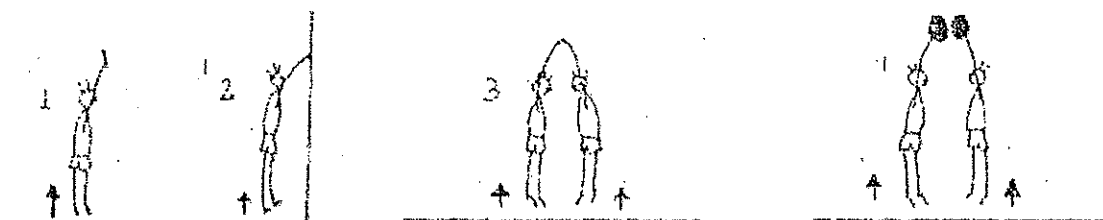
CONSIDERACIONES TÉCNICAS

Tener fundamentalmente en cuenta los siguientes factores realizados correctamente para una buena y efectiva ejecución:

- Posición de pies
- toma de la pelota
- Visión del aro.
- Coordinación de la mecánica de ejecución.

• Lanzamiento en suspensión

- 1- Efectuar el movimiento sin la pelota, hasta sentir "la fuerza hacia arriba", con ojos abiertos y luego cerrados, comparar diferencia entre "fuerza adelante" y "fuerza arriba".
- 2- Frente a una pared, saltar y golpear la pared antes de caer.
- 3- Parejas enfrentadas, saltar y golpearse las manos en la máxima altura del salto.
- 4- Ídem anterior pero con pelota.
- 5- Terminación de diferentes ejercitaciones con lanzamiento en suspensión.

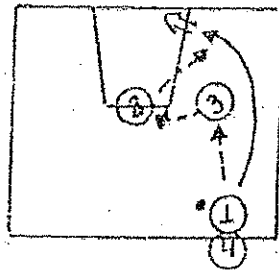


CONSIDERACIONES TÉCNICAS

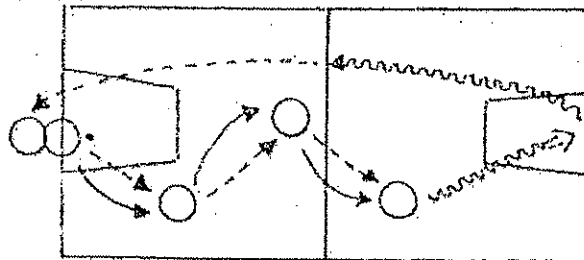
- a) Buscar retenerse en el aire..
- b) No picar la pelota.
- c) Cabeza erguida y ojos hacia el cesto.
- d) Cuerpo erguido y ligeramente hacia adelante.
- e) No perder naturalidad al lanzar.

• Bandeja

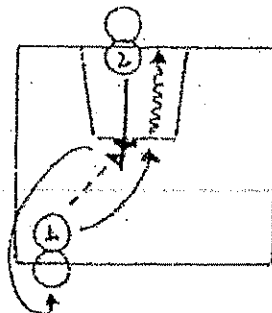
- 1 - Luego de ejecutado el lanzamiento 1 va a la posición de 2 y éste a la de 3 y 3 a la cola.



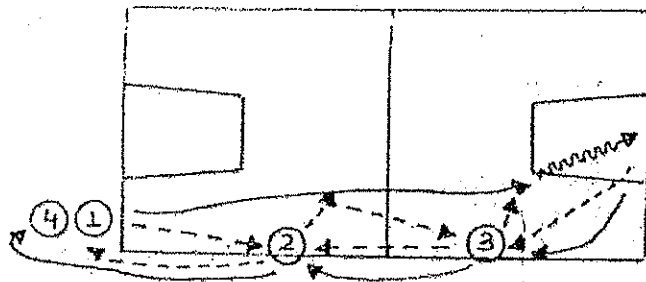
2- Pasar y ocupar el lugar, el último avanza en drible, lanza en bandeja, toma su propio rebote y vuelve a la cola.



3- El jugador 2 corre a la línea de tiros libres, 1 corre a recibir de éste y lanza en bandeja. Cambio de posición.



4- El jugador 1 pasa a 2, corre y recibe, pasa a 3 y recibe, drible y tira en bandeja, toma rebote, pasa a 3 y ocupa su lugar, 3 pasa a 2 y va a su sitio y 2 pasa a la cola y se ubica al final



CONSIDERACIONES TÉCNICAS

- Buscar amplitud de los pasos (con el siguiente ritmo: largo - corto - arriba)
- No perder visión del cesto.
- Entrarle por el costado con tablero (da más seguridad)
- En el segundo año de Mini deben ejecutar en ambos sentidos en situación formal de juego.

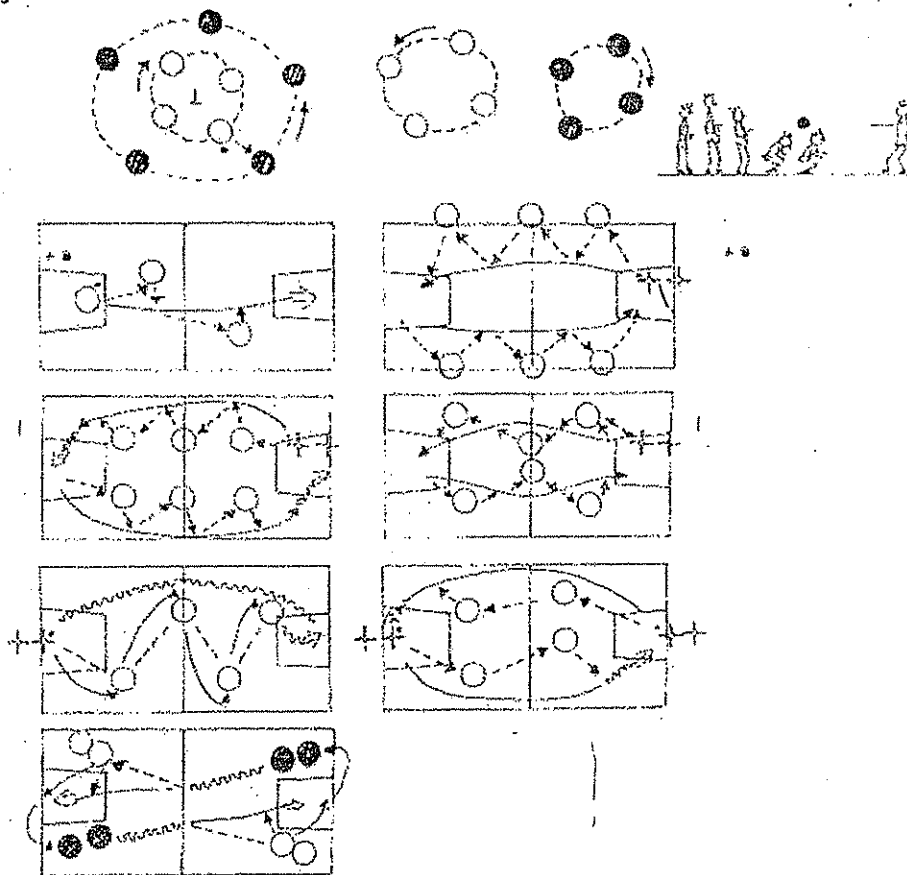
• Gancho

- Efectuar el movimiento sin pelota.
- En parejas enfrentadas, realizar el movimiento con pelota.
- Individual, dribling, bandeja pasada y gancho.
- El jugador 1 pasa a 2, finte y va a recibir de 2, ejecuta bandeja con gancho.

• Pases

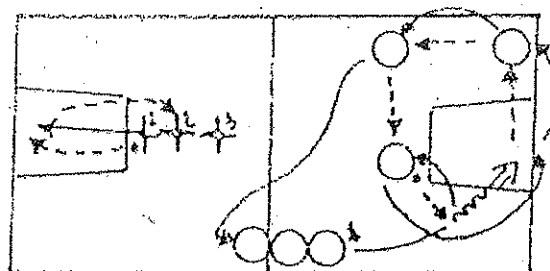
Acotación: En esa etapa se perfeccionará lo enseñado en 9 y 10 años, mejorando su velocidad y precisión

- 1- Dos círculos que giran en sentido contrario y van pasándose la pelota según el gráfico.
- 2- Una hilera con un pasador fijo enfrentado, cada integrante de la hilera pasa y se agacha (ver gráfico).
- 3- Pasar y recibir en movimiento y en línea recta.
- 4- Pasar y recibir hacia la parte exterior del campo con devolución al interior.
- 5- Ídem pero a la inversa.
- 6- Ídem pero combinando uno y otro.
- 7- Pasar y correr por detrás en forma enganchada.
- 8- Pasar y correr por detrás recibiendo la devolución de un tercero.
- 9- Pasar después del dribble, correr y recibir para lanzar. El que lanza va a la hilera de los que pasan y los que pasan cargan al rebote y con la pelota van a la hilera de los que trabajan.



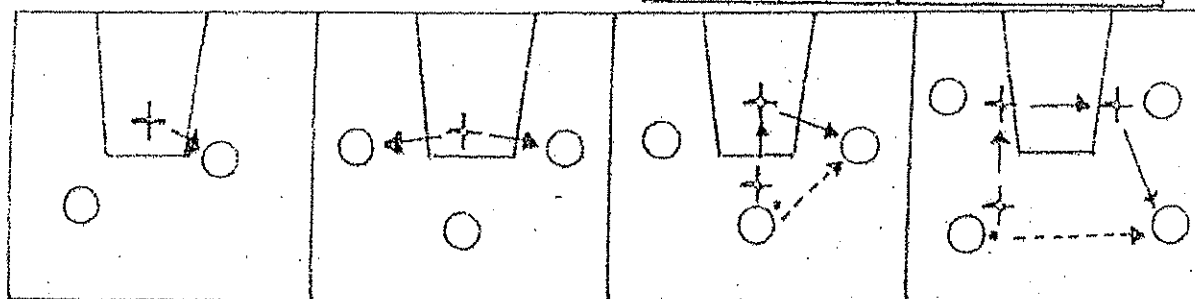
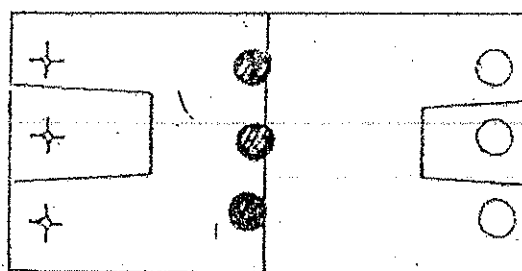
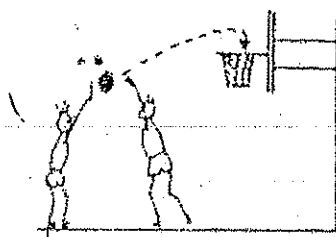
• Rebote

- Competencia de rebotes y lanzamientos: el equipo X lanza la pelota al cesto desde la línea de tiros libres, va a buscar el rebote, gira y pasa al siguiente, Mientras el equipo O realiza los siguientes movimientos: 1 pasa a 1 que lanza y sigue a la posición de 1, simultáneamente 1. sigue para el rebote y pasa a 3, 3, pasa a 4 y lo sustituye, 4 pasa a 2 que está en la posición de 1 y sigue para el final de la columna se verifica el número de conversiones del equipo O, mientras el equipo X da determinado número de vueltas completas, luego se invierten las funciones de los equipos.



• Defensa

- 1 - Juego formal en un cesto de 1 x 1, 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4.
- 2- Trabajos en tercetos, tres atacan y tres defienden en mitad de cancha. Juegan en un cesto hasta que un equipo convierte o pierde posesión de la pelota, en dicho caso el terceto que perdió la pelota tiene derecho a recuperarla hasta mitad de cancha para volver a atacar en el mismo aro en caso de lograrlo; si no es así, el terceto que había logrado la pelota ataca hacia el otro aro donde lo esperara el tercer terceto para realizar el mismo trabajo (puede realizarse competencia viendo qué terceto convierte más goles).
- 3- Idea global de ayuda: a) Dos atacan, uno defiende; b) Tres contra uno en posición fija de los atacantes; c) Tres contra dos (uno detrás de otro) también; d) Pase a un lado y defensa al otro lado (de tres y cuatro atacantes).



DEPARTAMENTO ARGENTINO DE MINIBASQUETBOL

El Minibásquetbol ha experimentado en nuestro país una serie de cambios en la última década que requiere una mirada que nos permita ver hacia el futuro y ver... COMO VAMOS A PENSAR EL MINI.

La diversidad en el uso y modificaciones de las reglas en las diferentes Federaciones y porque no decirlo en cada Asociación, la anarquía instalada a lo largo del país al respecto hace que debamos unificar criterios para no desviar, más de lo que están, los principios rectores de la actividad.

PROPUESTA Y SUGERENCIAS DE REGLAS UNIFICADAS

Las propuestas y sugerencias que aquí se citaran tienen base en las conclusiones realizadas por los entrenadores presentes en el 10º Congreso Argentino de Mini Basquetbol, y posterior puesta en estudio por el Área Técnica del Dpto. Argentino de Mini Basquetbol.

Las mismas deberán ser difundidas por los Departamentos de Mini de cada Federación a todas las Asociaciones y como consecuencia estas a todos los clubes, o en su defecto la Federación directamente a los clubes, tratando de dar la más amplia difusión en todos los espectros donde se practica el mini-basquetbol, llámese Escuelas de Iniciación Deportiva y Colegios.

Deberán ser puestas en práctica durante el año 2013 y cada Departamento de Mini Federativo, a través de su Área Técnica, deberá enviar un informe inicial en el mes de Julio sobre las primeras conclusiones de su implementación, sus aspectos positivos y negativos; considerando, desde ya, la opinión de los entrenadores, árbitros y dirigentes que desarrollan las actividades.

La fecha máxima para la entrega de un segundo informe final será el 15 de Octubre de 2013, tiempo en que se tomarán las consideraciones que se reciban y se implementarán las reglamentaciones comunes a todo el país que se jugará el pre-mini y mini basquetbol en los próximos años. Todos los informes deberán ser entregados al correo del Dpto. Argentino de Mini Basquetbol, única vía a partir de este momento para recibir información, sugerencias, consultas.

✦ **PARA: PRE-PRE/MOSQUITOS/CEBOLLITAS/PITUFOS ETC. 6 Y 7 AÑOS**

- La cantidad de cuartos será en relación a la cantidad de niños que se encuentren ese día para jugar. (4 – 6 – 8 cuartos etc.) y el tiempo se estipulará de acuerdo a las posibilidades, pero siempre pensando en el tiempo indispensable para que se produzca placer y disfrute por la actividad
- Reducir los espacios de juego y la cantidad de participantes, por ejemplo: utilizar media cancha con tableros en mitad de cancha o media cancha atravesada. (En la primera opción se necesita solamente una columna común que sostenga a los dos tableros “de espalda” y en la segunda es necesario cuatro nuevos tableros, cada institución podrá optar por la forma más cercana a sus posibilidades).
- Se sugiere colocar el tablero a 1.80 mts y jugar con balón N°3. Esta consideración es en razón de mejorar las posibilidades de los niños/as, aunque es solo una sugerencia y de acuerdo a la infraestructura disponible.
- Se considera conveniente que estas edades jueguen Encuentros cada 15 días o mensuales, sacarlos de grillas semanales a los efectos de no producir saturación y cansancio de los niños y la familia. Dentro de las sugerencias se cita, también, la posibilidad de organizar en estos Encuentros actividades motrices, circuitos y juegos simbólicos.

✦ **PARA: PRE – MINI BASQUETBOL 8 y 9 años**

- Utilizar la modalidad 3vs3, considerando que todas las instituciones que posean la infraestructura necesaria (detallada en el apartado anterior de “pre-pre”) deberán realizarlo de acuerdo a las siguientes consignas organizacionales:
 - a. Se jugarán 4 cuartos de 8 minutos, con la modalidad 3vs3, por cada cancha, con intervalos de 1 minuto entre 1° y 2°, y 3° y 4°, y 5 minutos en el primer tiempo.
 - b. Se divide la cancha en dos, con aros a la mitad o cancha cruzada.
 - c. Un amigo-árbitro por cancha.
 - d. Seis jugadores participarán simultáneamente por equipo.
 - e. No se llevará tanteador, si el reloj de juego. Pero si se entregara la planilla por cuestiones de organización donde se refleje el partido jugado y los niños inscriptos con su número de carnet correspondiente.

- f. Cada equipo deberá estar compuesto por 12 jugadores como mínimo, y cada jugador no podrá jugar más de dos cuartos.
- g. Solo será exigible la línea de lanzamientos libres a 4 mts del aro, de 1 mts de largo por 5 cm de ancho.

- A parte de lo reglamentario se pretende retornar o instalar el tercer tiempo para compartir entre amigos, sabemos que es un esfuerzo más pero vale la pena por el valor educativo que representa.
- Es intención que el día programado de partido no se limite solo al juego, sino también a encuentro de habilidades y destrezas propias de la actividad.
- No olvidar que en el mini basquetbol en general y el pre-mini en este caso, "no" se deben hacer selecciones que descarten niños ya que es una etapa de crecimiento madurativo a ritmos individuales diferentes, por lo que se debe estimular la máxima participación de todos los chicos, pero en igualdad de condiciones de rendimiento.

Se pretende:

- ✓ Mejorar la técnica individual por mayor cantidad de contactos y de experiencias motrices.
- ✓ Mejorar el desarrollo del juego por las disponibilidades de espacios de cada jugador.
- ✓ Se pretende regular los esfuerzos físicos que representa para la edad las canchas grandes, disminuir los recorridos y contactarse más con el balón.
- ✓ Aumentar la cantidad de lanzamiento al cesto, sabiendo lo que ello representa en los aspectos de motivación y mejora de la técnica específica.
- ✓ Generar más situaciones de 1 vs 1; produciendo, como consecuencia, desarrollo general de los fundamentos individuales ofensivos.
- ✓ Otorgar más espacios para el cumplimiento de los objetivos básicos defensivos.
- ✓ Los estudios estadísticos realizados en relación al 3x3 en pre-mini resaltan que la cantidad de saltos que realiza un niño/as está directamente relacionado con la cantidad de veces que tiene posesión del balón y por ende mayor nivel de estimulación del sistema nervioso central, entre otros aspectos.



CONFEDERACION ARGENTINA DE BASQUETBOL

DEPARTAMENTO ARGENTINO DE MINIBASQUETBOL

- ✓ Mayor participación de niños/as jugando simultáneamente por cuarto, y como consecuencia en el partido.
- ✓ Estimular diferentes formas de enseñanza de los profesores.

Debemos trabajar sobre algunas potenciales desventajas, por ejemplo:

- ✓ En sus comienzos puede ser rechazado, hasta que se entienda el sentido y los propósitos que se siguen.
- ✓ A algunos dirigentes o colaboradores no les convence la idea de innovar.
- ✓ A algunos padres no les gusta no "tener el resultado puesto en el tanteador".

↓ **PARA: MINI BASQUETBOL 10 y 11 Años.**

- ✓ Se jugará con la modalidad 5 vs 5 a cancha entera.
- ✓ La cantidad mínima será de 12 jugadores, no excluyente para la realización del partido.
- ✓ Se jugarán, como base, cuatro cuartos de 10 minutos, y se deja a consideración jugar 6 cuartos de 8 minutos en caso de tener muchos jugadores disponibles. Siempre con la consigna de que cada jugador deberá jugar mínimo 1 cuarto máximo 2.
- ✓ El tanteador se llevará por cuartos y comenzaran de cero al siguiente cuarto.
- ✓ La pelota será la N° 5, igualmente que para pre-mini.
- ✓ En relación a la defensa será INDIVIDUAL OBLIGATORIA, no se permitirán las defensas zonales; en caso de que se produzcan será advertido el entrenador en primera instancia, y luego se sancionará como falta técnica.
- ✓ No estarán permitidos los ATRAPES, tiene como objeto fomentar el 1vs1. En caso que se produzca, el árbitro o amigo, deberá diferenciar cuando dicha acción se realiza por desconocimiento o tiene fines pre-determinados para sacar ventaja, en este caso el jugador será sancionado con una falta.
- ✓ La planilla de juego será la clásica de mini y se cerrará por cuartos.
(se deja constancia que se utilizará en diferentes lugares del país una nueva planilla a nivel de experimentación para sacar posteriores conclusiones, realizar cambios y ajustes, poniéndola en circulación para el 2014)

DEPARTAMENTO ARGENTINO DE MINIBASQUETBOL

dato.argentina.minibasquetbol@hotmail.com.ar

CONFEDERACION ARGENTINA DE BASQUETBOLO

DEPARTAMENTO ARGENTINO DE MINI-BASQUETBOLO

- ✓ En referencia a los arbitrajes de los partidos cada Asociación determinará, de acuerdo a sus posibilidades, quienes arbitrarán los partidos, si serán amigos, amigo y árbitro, árbitros. Somos consciente que es una asignatura a mejorar a lo largo y ancho del país, el objetivo es que en el periodo de dos años en todo el territorio existan las escuelas de árbitros de Mini Basquetbol.
- ✓ El resto de las reglas de aplicación serán las oficiales.

MUY IMPORTANTE

- ❖ Las reglas que aquí se envían son de carácter experimental para el año 2013 y cada Dpto. Federativo enviará los informes correspondientes en la fecha fijada en el inicio de este documento. Será esto, con el fin de emitir las reglas de juego finales para el año 2014.
- ❖ Es oportuno aclarar que no todas las conclusiones expuestas en los plenarios del Congreso fueron tomadas para la realización de esta reglamentación, ya que tuvimos, desde el área técnica del Dpto. Argentino de Mini Basquetbol, que cotejar con las diferentes realidades y contextos donde deben ser aplicadas.
- ❖ La intencionalidad del Dpto. Argentino es unificar reglas de juegos en todo el país y respetarlas al máximo. Sabemos que no podremos estar todos conformes con las decisiones que se tomen, pero venimos de años de descontrol al respecto y es el objetivo reordenar el área. Comprometiéndonos todos los actores del mini (Entrenadores-Árbitros-Dirigentes-Padres) a trabajar con buen criterio sobre estos aspectos.
- ❖ Recordemos que ningún reglamento local puede ir en contra de las reglamentaciones superiores.
- ❖ Es propósito de este Departamento Argentino de Mini-Basquetbol planificar los diferentes aspectos que hacen al desarrollo del mini, considerando que todo cambio debe estar pensado de manera que tengan sustentabilidad en el tiempo.

DEPARTAMENTO ARGENTINO DE MINI-BASQUETBOLO

Departamento Argentino de Mini-Basquetbol

Colección Educación Física & Enseñanza

LA EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA REFORMA

6 a 12 años
GUÍA DEL PROFESOR



Volumen I



Colección Educación Física & Enseñanza

LA EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA REFORMA

6 a 12 años
GUÍA DEL PROFESOR



Volumen



INICIACIÓN A LOS DEPORTES

José Muñoz Blas

¿Cuándo nos planteamos el tema de la iniciación deportiva en la escuela, vemos que nos estamos refiriendo a un período de tiempo muy extenso (6-10 años), y la pregunta a resolver es: ¿Cuándo es el momento adecuado de iniciar al niño en la práctica deportiva?

Para resolver esta pregunta deberíamos fijarnos, primeramente en cuáles son las características y peculiaridades del niño en esta etapa de su vida. Para ello vamos a distinguir dos fases dentro de este largo período: dominará cada una por las características que presenta el niño según su estudio evolutivo y psicológico. La primera comprende de los 6 a los 9 años aproximadamente (teniendo en cuenta que puede haber una diferencia de ± 1 año según el grado de desarrollo del niño), en la que el niño presenta un gran interés hacia la clase de Educación Física, interés que viene definido por una necesidad, la que tiene todo niño de moverse. Esta necesidad no es igual en cantidad (cualitativamente) ni en calidad (cualitativamente) a todos.

Cuantitativamente la necesidad de movimiento viene definida por la cantidad de impulsos motores que recibe el niño; a los 6 años la motricidad desborda al niño.

Desde el punto de vista cualitativo, también se aprecian diferencias en el movimiento del niño. Si nos fijamos en la etapa anterior (2 a 5 años) el movimiento del niño es experimental en términos generales, el cuerpo es un instrumento de conocimiento del propio Yo Corporal y de su entorno. Esto es, necesita diferenciar su cuerpo del entorno y luego situarlo en él, y eso lo hace el niño a través del movimiento, por lo cual este tiene sentido. (Piaget).

El movimiento así entendido es expresivo (ligado a sus estados afectivos), global y diferencial (domina el cuerpo como un todo no analíticamente).

Si nos fijamos en un niño de 6 años comparado con la etapa anterior, vemos que hay un cambio corporal total, pasuríamos a lo que se denominaría como fase de «niñez madurada»; al niño le crecen las piernas, pierde grasa corporal en las articulaciones... y viene determinada por la gran cantidad de impulsos motores que genera el

niño a nivel cuantitativo como ya hemos visto. Ej. Dos patadas por debajo de la mesa, a un balón. Esto va a poner al niño en condiciones de poder analizar cada parte de su cuerpo, de poder dominarlo, ¿cómo? Ejercitando las partes de su cuerpo, a través de un movimiento activo, reacción según quiere él, en función de una idea previa y no de unos estímulos como en la etapa anterior, aquí el movimiento es socialmente diferente, a que aparece la norma, los juegos reglados, lo que hace que cada juego tenga un significado objetivo (subjetivo si se rompe la regla por parte del niño), comenzándose así los juegos grupales (6-7 años), tanto sociales, como individuales, en función de un tipo de relación entre ellos, horizontal, o lo que es lo mismo, todos son iguales entre sí, esto se puede apreciar a través del movimiento.

Por último, habría una segunda fase previa a la adolescencia, que llamamos «niñez madurada», en la cual se produce un momento crítico en el Yo Corporal del niño (aproximadamente a los 9-10 años), que debido a los cambios fisiológicos que se producen, da un crecimiento en altura, hay un aumento en el grosor muscular. Este desequilibrio corporal tiende a ser compensado con un mayor gasto de fuerzas, con movimientos alocados, producto del mayor número de impulsos que recibe.

Resumiendo podríamos decir que es una fase de regresión (vuelta atrás) la cual se acrecienta debido a que el niño no se siente comprendido socialmente, produciéndose por ello un gran número de adaptaciones. En esta etapa es donde más y mejor podemos incidir como profesores, ya que el cuerpo es el primero en relacionarse con los demás y donde el niño encuentra una vía de escape en esta etapa el movimiento del niño vuelve a ser global.

En función de estas características de las etapas anteriormente vemos que consiervar la iniciación deportiva antes de los 6-10 años es absurdo; siempre que entendamos ésta como el aprendizaje específico de una práctica deportiva), pero si lo vemos desde una perspectiva más pedagógica (educativa), esta iniciación puede producirse artes, ¿cómo? facilitando actividades para la posterior práctica del deporte en cuestión, siempre y cuando tenga relación con este deporte.

Así pues, la iniciación deportiva debe ser una perspectiva educativa que debe considerarse como una acción pedagógica, que en función de las características del niño y del fin a conseguir, evoluciona hasta llegar al dominio de la especialidad deportiva.

3.º - Deporte	11-12 años	Técnicas Utilizadas
2.º - Predeporte	8-10 años	Estructuras complejas
1.º - Juego Simple	5-7 años	Prácticas y estructuras simples
Actividad	Educación infantil	Descubrimiento guiado
		Movimiento global (ceros capaz?)
		Psicomotricidad

1.º Clase Nueva

Concepto de juego y deporte

Sobre el origen del juego hay muchas teorías, las más extendidas son aquellas que se basan en el carácter biológico del mismo; están los que lo consideran como una descarga del exceso de energía del niño, otros lo consideran como el impulso que siente el niño de imitar a los mayores y por último, los que piensan en la necesidad que siente el niño de entrar en competición o dominar a otros. Pero ninguna tiene en cuenta el carácter irracional del juego, esto es, el juego como tal.

En base a estas teorías y otras se ha llegado a definir como características del juego:

- 1.- Debe ser una actividad libre.
- 2.- Debe reportar placer en su práctica.
- 3.- Debe de servir para el desarrollo de las capacidades corporales del niño.
- 4.- Debe obedecer a una necesidad física y no moral.
- 5.- Debe poseer su ámbito propio, fuera de la vida normal del niño.

Según estas características, el deporte es un juego; pero, ¿cuando se diferencian? Se diferencian en el momento en que el juego necesita de unas reglas muy estrictas (aceptadas por todos e institucionalizadas), y que para su correcta ejecución necesita de unas técnicas específicas y de un desarrollo táctico y estratégico adecuado.

A nivel de la escuela el juego va a ser el medio que usaremos (sobre todo en la educación primaria) para llegar a la práctica deportiva y por tanto, será la base de la que se debe partir para llegar al proceso de iniciación deportiva previo a la práctica del deporte que se trate.

La iniciación deportiva, hay pues que considerarla como un proceso, es más, como un proceso educativo, y no como un entrenamiento deportivo que busca el aprendizaje de unas técnicas específicas para sacar el máximo rendimiento posible.

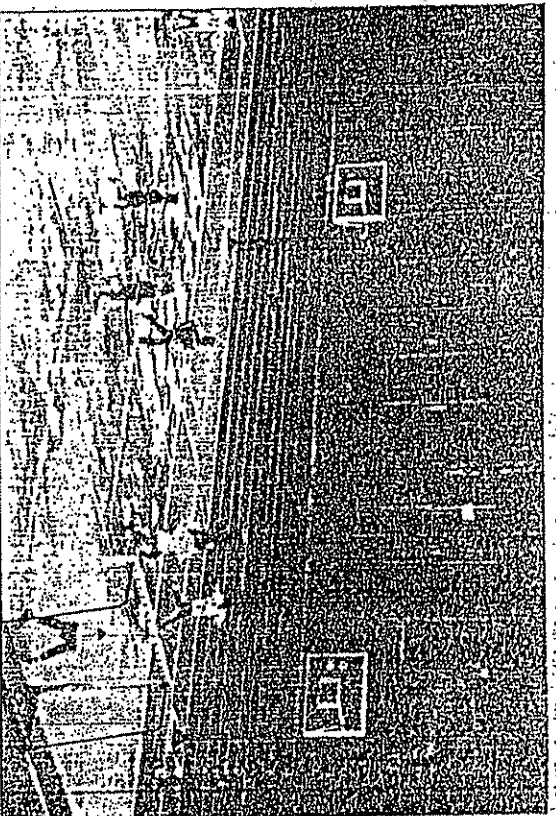


Foto 9

La iniciación deportiva como proceso educativo puede ser desarrollada en la escuela a través del juego, para anticipar precozmente al niño en la práctica deportiva a través de los juegos predeportivos y/o adaptados. En su puesta en práctica hay que tener muy presente que todo juego que se utilice debe de implicar una globalidad de movimientos en su desarrollo para que éstos sean válidos. Según esto, pensamos que el niño debe aprender jugando.

Centrándonos en la etapa de la educación primaria, vemos que ésta comprende un largo periodo de tiempo que va desde los 6 a los 12 años, y por tanto el grado de desarrollo motor que va adquiriendo el niño, hace que no todos los juegos sean válidos en un momento dado, sino que éstos habrá que adaptarlos a las características del niño (tanto físicas como psíquicas). Así, vemos que el juego en su desarrollo pasa por tres etapas. Una primera fase previa a estas etapas y que no desarrollamos ya que queda fuera de nuestro contexto, y porque la intervención del profesor a nivel didáctico es nula, sería la etapa del juego libre y espontáneo. Posteriormente, entrariamos en la etapa del juego propio, frente dicha en la que jugar suministra placer al niño y le sirve como

catalizador para su desarrollo y crecimiento, y es sumamente motivante. Es el juego simple. A nivel didáctico, aquí el profesor sugiere y el niño juega: busca sus propias soluciones al problema planteado (ensayo-error). Posteriormente a este juego como tal, se le añaden las reglas; más que una reglamentación es una pequeña codificación; esto implica que el niño debe empezar a colaborar y cooperar con un compañero, sin que exista por ello una oposición física contra otro y otros. A nivel didáctico hay que tener en cuenta que los juegos son más una suma de acciones individuales que una acción sincronizada de conjunto, y por lo tanto se puede empezar a desarrollar algunos aspectos tácticos pero muy elementales, para que el niño empiece a conocerlas y utilizarlas en el desarrollo de los mismos.

Poco a poco esta codificación en los juegos va haciéndose más compleja dando lugar a la tercera y última etapa, que sería la de juegos reglamentados, basados en unas reglas que el niño conoce y acepta, y donde a través de la comunicación motriz con los compañeros busca soluciones conjuntas a los problemas planteados, y donde ya tiene cabida la táctica y la estrategia. Aquí tendría lugar lo que normalmente se entiende como iniciación deportiva, pero como ya hemos citado al principio creo que esta se puede anticipar, siempre y cuando los juegos que utilizemos en las fases anteriores sirvan para la comprensión o aprendizaje del deporte en cuestión, al cual nos dirigimos posteriormente, para ello tiene que haber una transerencia entre el juego utilizado y los objetivos buscados a más largo plazo. Por ejemplo, si nosotros queremos que un niño, al que estamos iniciando en la práctica del baloncesto, a los 9 años domine el bote, éste se verá favorecido si a los 6-7 años nosotros hemos estado utilizando todo tipo de pelotas y botes en juegos que le supongan al niño la utilización de los distintos tipos de botes o cambios de mano en el desarrollo de los mismos.

Juegos Simples → Juego Codificado → Juego Reglado → Deporte

Ejemplo de juego simple (6-7 años)

* Los hombres de hielo:

Tres o cuatro son hombres de hielo, el resto pueden correr por todo el espacio. Los hombres de hielo tratan de dar a los demás, al que toquen se vuelve de hielo y no puede moverse. Deben tratar de congelar a todos. Si un compañero pasa por debajo de las piernas de un congelado, éste se descongela.

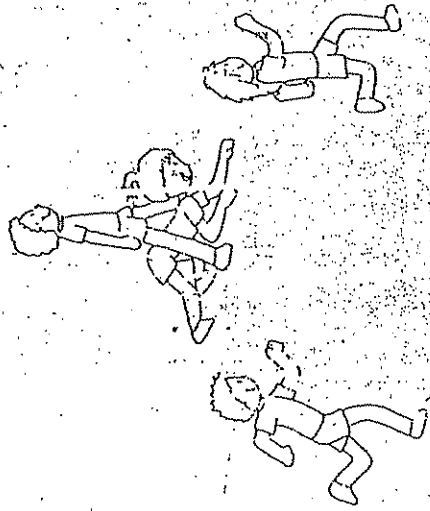


Fig. 18

Variante: Esto mismo se puede hacer con pelotas de juego o playa.

Ejemplo de juego codificado (7-8 años)

* El pañuelo con balones

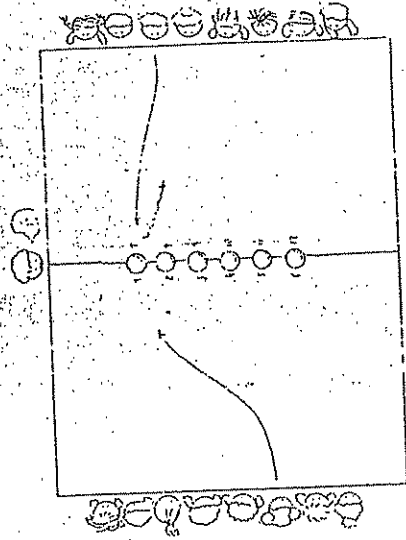
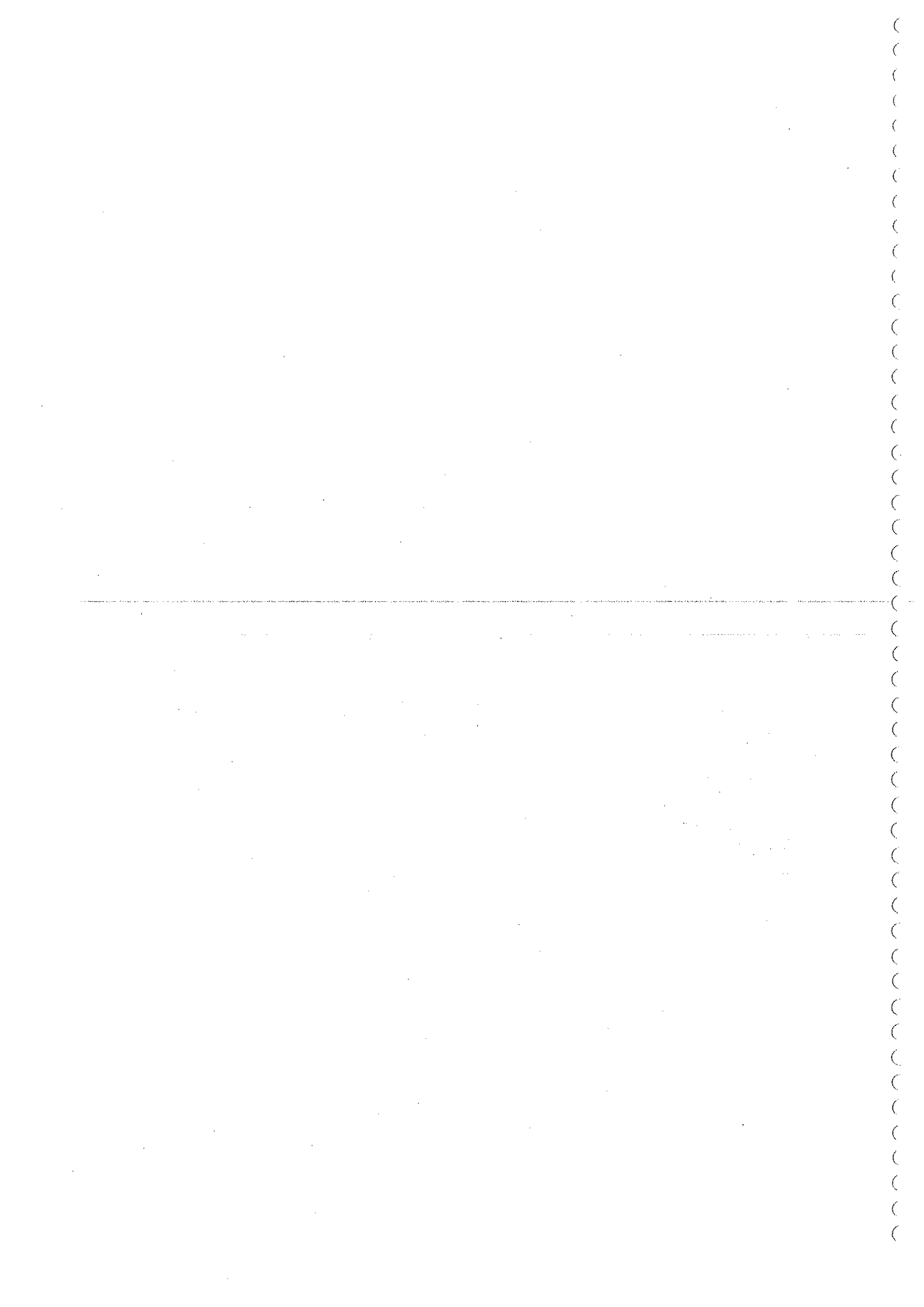
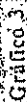


Fig. 19





El profesor debe tener muy en cuenta que en esta última etapa si la codificación es muy estricta el juego pierde sus posibilidades educativas y recreativas, pasando a ser la típica actividad dirigida a una minoría y beneficiar a unos pocos y marginar a muchos.

Y por último, no perder de vista que el paso siguiente al juego reglamentado es la práctica deportiva en sí, y por tanto toda práctica debe ser lo más parecida a la situación real de juego.

132

Hay muchas y muy variadas concepciones del deporte, pero resfriándose a la etapa de la educación primaria no podemos perder de vista la

concepción educativa del mismo; ya que considerarlo como la adquisición de unas técnicas deportivas específicas sería exagerado, ya que no respetaría el grado de desarrollo y madurez del niño.

Entendemos, pues, el deporte (o proceso de iniciación deportiva) como un proceso educativo, es más como el proceso de iniciación a las tareas "motrices" específicas, entendiendo por tarea motriz específicamente aquella actividad de índole física centrada en torno a la consecución de un objetivo concreto y enmarcado por unos condicionamientos precisos y bien definidos en su realización.

Sánchez Bañuelos marca dos grandes categorías de tareas motrices específicas, aquellas de carácter lúdico-recreativo, y las de carácter utilitario o laboral; las primeras quedan dentro del marco de la escuela y beben de las mismas características que el juego; las segundas quedan completamente fuera del marco de la escuela.

Por tanto, el deporte dentro del marco escolar de la educación primaria debe ser considerado como un medio educativo y cumplir las siguientes características:

- 1 - que se realice a través de ejercicio físico,
- 2 - que exista competición (entre uno mismo o con otros)
- 3 - que desarrolle la capacidad de movimiento individual o colectivo
- 4 - que haya una relación entre YO y los demás (comunicación)
- 5 - que se desarrolle supeditado a la aceptación de unas reglas,
- 6 - que exista afán de superación.

Pudiendo de estos característicos, la iniciación deportiva sería el proceso de enseñanza/aprendizaje que sigue toda persona para adquirir o capacitar su cuerpo en la ejecución práctica desde que toma contacto con él, hasta que es capaz de practicarla de acuerdo a su técnica, táctica y reglamento.

Etapas en la iniciación deportiva

En el proceso de desarrollo del niño (de su conocimiento y capacidad de ejecución de un deporte) se pueden considerar tres fases, que a su vez se encuentran enmarcadas entre una anterior de estructuración (donde se crean las bases físicas y psicomotoras) y otras posterior de mantenimiento (de los conocimientos adquiridos). Estas dos fases no constituyen en sí mismas parte del proceso de aprendizaje de técnicas y destrezas.

1. Todo proceso de iniciación deportiva pasa por tres fases:

1. Iniciación
2. Desarrollo
3. Perfeccionamiento

Abarcando un largo período de tiempo que va desde los 6-7 años hasta los 15-16 en su última etapa. Pero, todo dependerá del grado de desarrollo y madurez del niño, así como de las experiencias previas que haya este tenido.

1. En la primera etapa se trata de crear o asentar las bases psicomotoras, a través de la educación física de base, con un tratamiento amplio que desarrolle las habilidades motrices básicas (saltar, correr, lanzar...). Por tanto, el desarrollo técnico de un deporte no tiene importancia y queda absorbido por la globalidad en sí de la práctica deportiva.

2. En la siguiente etapa es donde se produce el aprendizaje en sí. Aquí tiene cabida la técnica y la táctica de cada situación concreta. Se trabajará específicamente los elementos técnicos y tácticos, pero sin perder de vista la globalidad del deporte, buscamos la correcta ejecución.

Metodológicamente, los movimientos deben ser adaptados a las características de cada uno.

3. Por último, en la etapa de Perfeccionamiento tiene cabida la especialización de esos elementos específicos aprendidos anteriormente y se busca la correcta ejecución de los movimientos que se enseñan. A la vez que se consigue esto se van introduciendo movimientos más complejos.

Metodológicamente se usan las correcciones específicas y la práctica analítica. Ej: ejercicios de asimilación y perfeccionamiento buscándose además acciones que sean motivantes y se adapten las reglas al grupo.

Incidimos nuevamente que estas tres etapas no son válidas para el entrenamiento de competición, ya que lo que se pretende es que el niño adquiera una base motriz y la capacidad de desarrollo técnico y táctico apropiado. Es lo que se busca amplia de movimientos que le permita afrontar con éxito la especialización futura en el deporte elegido. Ejemplo: para la iniciación deportiva en el baloncesto, se le fomenta

1ª Etapa. Bolar, pasar una mano, dos manos, lejos, cerca, fuerce, frote.

2ª Etapa. Pase de pecho, de béisbol (una mano), por arriba, picado.

3ª Etapa. 1x1, 2x2, 3x3...

A la hora de programar en cualquiera de estas tres etapas hay que tener en cuenta primero, la situación inicial de la que se parte. Ésta es,

la edad, el grado de madurez y desarrollo, las experiencias previas, la motivación, el material y los medios de que disponemos. En segundo lugar, el objetivo que se pretende conseguir (por ejemplo que todos participen en la actividad, que los alumnos se organicen entre ellos...). Y por último, el proceso de enseñanza a seguir, este es, elegir bien los contenidos a desarrollar en función de la edad y del objetivo a conseguir, buscar una buena progresión de la enseñanza, buscar el desarrollo mental e intelectual para que la capacidad de respuesta aumente ante situaciones cada vez más complejas.

En todo este proceso la motivación es fundamental, se entiende como tal el estado de inclinación hacia una acción, estado que surge de una necesidad interna, orgánica o física de la persona. El motivo es el deseo de un objeto o meta específica, o escapar de una situación o medio.

Normalmente se utilizan los incentivos para conseguir aumentar el nivel de motivación del alumno. Estos son estímulos externos que el individuo quiere, desea y le gusta obtener, son elementos para que las personas cumplan con sus tareas si consideran la satisfacción inherente a la realización del trabajo mismo. Los incentivos más comunes son por parte del profesor, la calificación, la recompensa, la promesa de recompensas, los premios, la rivalidad y la competición. Normalmente está comprobado que a más estímulo, mayor tasa de aprendizaje.

2. Clasificación de los deportes

Hay muchas y muy variadas clasificaciones de los deportes, pero consideramos la de Parlebas como la más significativa, que se basa en un principio de interacción, de cualquier situación motriz en toda situación motriz interviene un individuo que se mueve, el espacio físico que lo rodea y unos posibles participantes. El factor que va a determinar la situación es la noción de incertidumbre que la rodea, incertidumbre que puede provenir del espacio donde se realiza la actividad, de los compañeros o de los adversarios con que nos se realiza la actividad.

Así, Parlebas distingue dos tipos de situaciones:

1. Situaciones de incertidumbre

Aquelhas en que no existe incertidumbre, y por tanto el individuo actúa en solitario. Ej: lanzamiento en alfileres, saltos en altura, etc.

Situaciones Sociomotrices

Aquellas en que existe incertidumbre debido al medio físico, o a los compañeros o a los adversarios. Ej. Los deportes de equipo de lucha. En base al concepto de incertidumbre, Parlebas hace la siguiente clasificación:

1. Incertidumbre relacionada con el entorno donde se va a desarrollar la acción.
2. Incertidumbre que proviene de la relación con el compañero(s) (comunicación involuntaria).
3. Incertidumbre provocada por el adversario(s) (contracomunicación morriz).
4. Una raya encima de la inicial quiere decir que no existe incertidumbre.
5. CAI No existe incertidumbre. Ej. natación en piscina, atletismo en pista.
6. CAI Sólo existe la incertidumbre en el medio donde se desarrolla la actividad. Ej. actividades individuales al aire libre.
7. CAI La incertidumbre se aproxima de la situación de un compañero. Ej. Pájaros por parejas.
8. CAI La incertidumbre proviene del compañero y del medio donde se realiza la actividad. Ej. Alpinismo en cordada.
9. CAI La incertidumbre es de tipo adversario con quien se enfrentan. Ej. Lucha, caza.
10. CAI La incertidumbre se debe a un adversario y al medio donde se realiza. Ej. Esquí de fondo.
11. CAI La incertidumbre viene tanto de los compañeros, como de los adversarios y al entorno donde se realiza. Ej. Juegos populares por equipos.

CAI La incertidumbre viene de los compañeros y adversarios, pero se desarrolla en un medio estable. Ej. Los deportes de equipo clásicos: fútbol, baloncesto, voleibol, etc.

Deportes individuales

Se consideran deportes individuales aquellos en los cuales el practicante está solo en un espacio, donde tiene que vencer alguna dificultad,

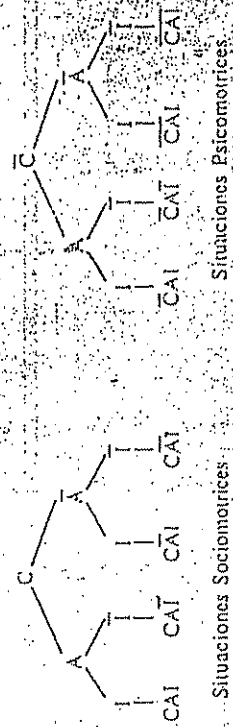


Gráfico 4

superándose a sí mismo con relación a un tiempo, una distancia o unas ejecuciones técnicas que pueden ser comparadas con otros que también las ejecutan en igualdad de condiciones.

Se encontrarán ubicadas en aquellas situaciones que Parlebas denomina Psicomotrices, y en las que el individuo actúa en solitario, por tanto la incertidumbre se encierrará en el medio donde se realice la actividad; o bien no hay ningún tipo de incertidumbre si se desarrolla en un medio estable (una pista de atletismo).

Las características fundamentales de estos deportes son: utilización de unas técnicas de ejecución muy específicas, unas exigencias físicas por parte del individuo que lo practica considerables. Las técnicas utilizadas son específicas para cada deporte y nunca coinciden entre ellas. Por tanto, como se ve, se requiere del aprendizaje de unas técnicas por parte del individuo, estas técnicas vendrán determinadas por el espacio donde se desarrollan, los materiales que se utilizan, y las reglas establecidas.

A nivel didáctico tendremos en cuenta previamente:

- Las características del individuo que aprende.
- La estructura de las actividades a desarrollar, que vendrá determinada por las técnicas necesarias para su ejecución, y en algunos casos por las peculiaridades del medio en que tienen lugar, cuando éste no es estable sino cambiante.
- La metodología.

En la metodología a seguir en la iniciación de los deportes individuales hay que seguir una secuencia en los contenidos que pretendamos enseñar, siguiendo a Sánchez Bañuelos que marca una fase de información, en la que se incluiría la presentación global del deporte (reglas,



El ratón y el gato

Los sentados libremente por el suelo. Un gato que persigue a un ratón. El ratón no se deja coger y para entrar en la casa (salvarse) salta a un compañero que se convierte en gato. El gato anterior huye pues ahora es el ratón. Se pueden ir haciendo 2, 3, 4 parejas a la vez.

Las actividades de correr propuestas tienden a la iniciación atlética elemental en pruebas que intervenga en alto grado la velocidad, aunque, simultáneamente, se mejora la resistencia (aeróbica/anaeróbica según lo que se pida el esfuerzo) alternando los estímulos y las pausas de recuperación.

9-10 años

Objetivo: Desarrollar la capacidad de salto (puede valer tanto para deportes individuales como atletismo, como para deportes colectivos como voleibol).

Trabajamos:

- Fuerza rápida.
- Resistencia muscular localizada.

- Orientación en el espacio.

Tras un breve calentamiento específico, por ejemplo curvas, skipping alto, zancadas, brazos en círculos por detrás, por delante, correr y saltar vertical dentro de aros situados por el campo de la misma forma saltar fuera y caer dentro.

A partir de ahora entraremos en la parte central de la clase: Buscar una pareja. Saltar ambos a la vez y tocarse las manos arriba (desde fuera del aro, desde dentro).

Con dos aros juntos. Cuantas veces puedo golpear mis manos arriba antes de caer. Tratar de chocar en el aire - sacar al compañero del aro (sin empujar, sólo cargar con hombros).

«Buscamos la elevación vertical y el salto adelante, puede ser válido para el salto de altura como para el gesto técnico del remate en voleibol a un rebote en baloncesto».

Iniciar juegos o ejercicios parecidos, pero buscando bajar con una pierna; por ejemplo con combas o pizas si harías corriendo combinando salto horizontal y vertical.

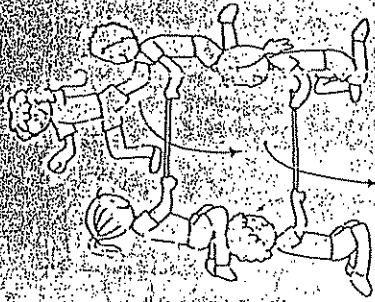


Fig. 29

Deportes colectivos

Cuando normalmente, es referimos a deportes colectivos, estamos hablando el concepto a aquellos deportes que se realizan en equipo, entendiendo como equipo la unión de unos jugadores para conseguir un



Foto 12

mismo objetivo a través de realizar la tarea en colaboración, cooperación y participación de todos, con la oposición de unos contrarios que se organizan para conseguir los mismos objetivos.

Digamos pues que la acción característica de los deportes de equipo es que se realizan en una constante cooperación y oposición.

Por tanto, nos olvidamos de aquellos otros que también se realizan en equipo, pero su desarrollo es la suma de acciones individuales (como puede ser una carrera de relevos en atletismo o natación). Generalmente nos vamos a referir a los primeros.

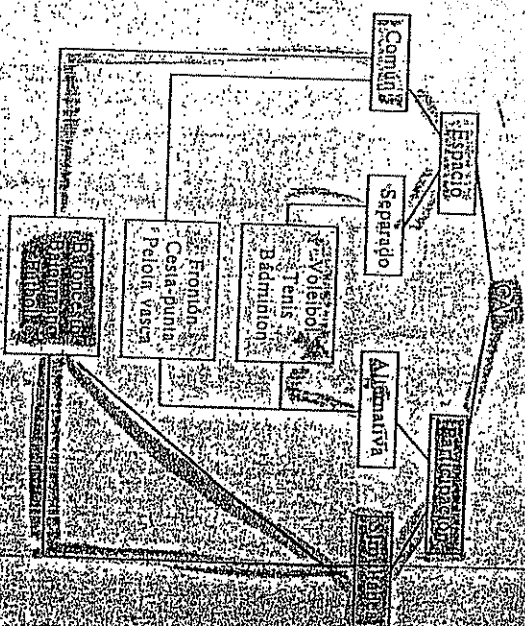
Clasificación de los deportes colectivos

Los criterios para clasificar los deportes son muy variados, siguiendo la clasificación de Parlebas, vemos que la octava categoría (CAI) es la que hace referencia a los deportes de equipo, no hay incertidumbre en el medio donde se realiza la actividad (es estable), pero sí la hay tanto en los compañeros como en el adversario que tengo delante.

Actividades físicas organizadas

Domingo Blázquez estructura mejor la clasificación que nos hace Parlebas basada en las características y estructura del deporte, señalando dos parámetros más como son la situación de los equipos en el espacio de juego y la forma de participación sobre el contrario.

- C- Cooperación
- A- Adversario
- I- Incertidumbre
- E- Espacio
- P- Participación
- CAIEP



Características y estructura de los deportes colectivos

Ya hemos citado anteriormente que las características de los deportes de equipo o colectivos vienen marcadas por un proceso de cooperación, oposición que se desarrolla en un terreno de juego perfectamente delimitado y estable; por una reglamentación estricta que marca las pausas sobre las que va a desarrollarse la acción de juego; por la utilización de un móvil (balón) sobre el que giran las acciones que se

desarrollan en el juego, cuyo objetivo es la obtención de un tanto (canasta, gol, ensayo...) a través de la colaboración de los miembros del equipo (para conseguir marcar y evitar que nos marquen) y ante la oposición de unos adversarios (rivales) que a su vez colaboran entre sí por el mismo objetivo, hacer tantos y que no te los hagan.

Estas características se dan en todos y cada uno de los deportes de equipo más comunes en el marco de la escuela (fútbol, baloncesto, balommano...) dando lugar a lo que muchos autores conocen como estructuras funcionales de los deportes de equipo; que consta de los siguientes factores:

1. El espacio de juego
2. La técnica
3. La estrategia (incluida táctica)
4. La comunicación motriz
5. El reglamento

El Espacio. Es el lugar donde se realiza la acción de juego y está delimitado por el reglamento, es un espacio cerrado (acotado por unas líneas pintadas en el suelo) y es completamente estable, está dividido en

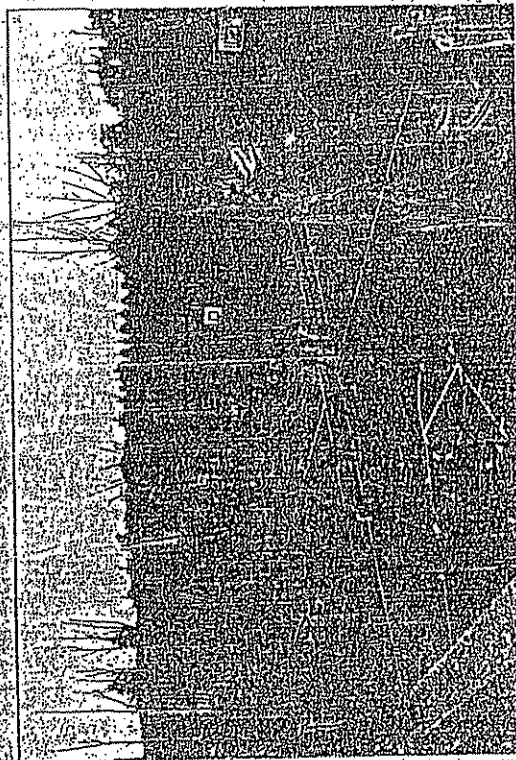


Foto 13

subespacios (áreas, zonas) diversos. Cada territorio tiene unas peculiaridades y son las que determinan las conductas motrices de los jugadores. Estas conductas varían, además, determinadas por la posesión o no del balón, dando lugar al *Ataque* y la *Defensa*.

El espacio es compartido por todos los participantes (compañeros y adversarios), bien para conquistar el terreno de los oponentes bien para defender el suyo. Así pues, el espacio puede ser considerado como una meta u objetivo a lograr para conseguir un tanto, gol o canasta.

Por otro lado, cada jugador ubicado en el campo está limitado por éste, tanto en sus dimensiones como en sus zonas o áreas que restringe el reglamento, viéndose así que hay:

Zonas Fijas:

- Prohibidas. Donde el jugador no puede evolucionar (fútbol, balommano, etc.).

- Zonas en las que en su interior los jugadores están sometidos a reglas (zona de ataque en baloncesto o voleibol).

Zonas Variables:

- Prohibidas. Zonas que se mueven en función del desplazamiento de

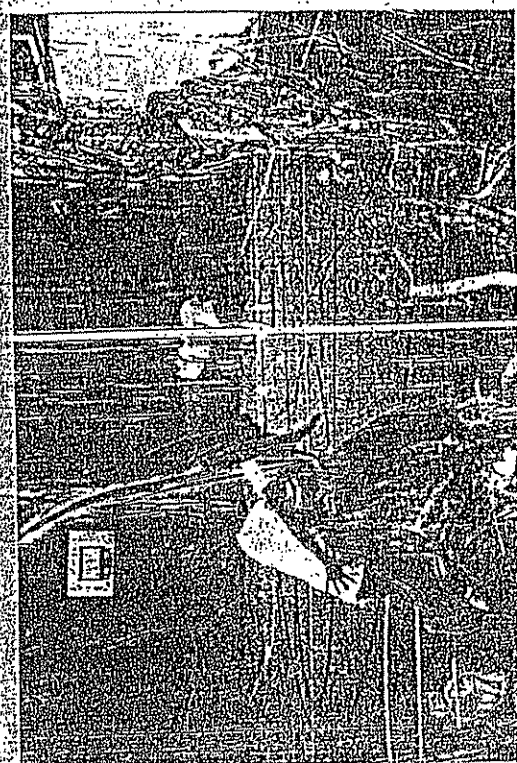


Foto 14

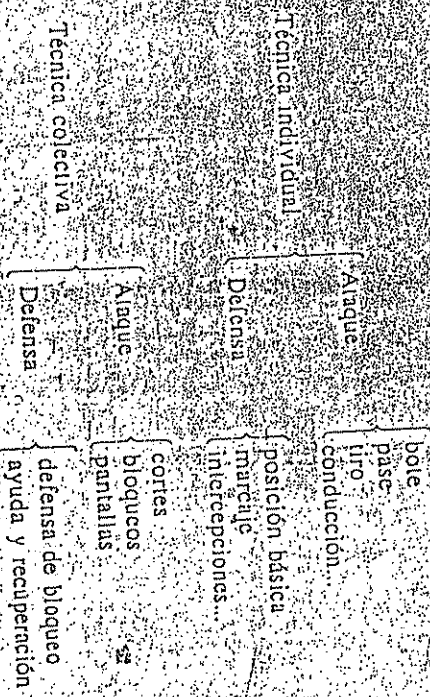
los atacantes o defensas y donde no hay posibilidad de jugar el balón (fuera de juego en fútbol, avant en rugby).

- De ataque. Aquellas que son más favorables para conseguir todo, para crear jugadas...

- De defensa. Aquellas que merecen una especial vigilancia por parte de la defensa por su peligrosidad. Ej. Poste bajo en baloncesto, pivote en balonmano...

- Individuales. Aquellas que constituyen un jugador y su entorno próximo. Ej. Zona de portero para un atacante, distancia del poseedor del balón y defensor.

La Técnica. Es el elemento básico en el desarrollo de la acción individual del juego, sobre ella recae el éxito o fracaso de una determinada jugada y de la consecución de un tanto. Su uso dependerá de los sistemas tácticos utilizados y siempre en función de las circunstancias del juego, por eso diferenciaremos:



La técnica en los deportes colectivos va íntimamente ligada a la táctica, distinguiéndose ésta de la estrategia, es la que en definitiva da una clara diferenciación con respecto a otros deportes. Siguiendo a Naglack, la táctica sería la búsqueda de aquellos medios de actuación (con base a un objetivo) que en su realización nos da éxito en la tarea a realizar, siempre teniendo en cuenta los recursos técnicos y físicos de uno mismo y de las posibles acciones del adversario. Por contra, la

estrategia sería un concepto más amplio basado en conocer todas las conductas que uno puede desarrollar y teniendo en cuenta todas las respuestas posibles que se puede encontrar. En base a esto, el jugador sabe en todo momento que hace en el campo.

A la hora de tomar en cuenta una acción táctica, el jugador debe analizar todas las posibilidades y decidir la mejor acción a realizar. Para ello, el jugador pasa por tres fases sucesivas e interdependientes entre sí.

1. Percepción y análisis de la situación.
2. Solución mental del problema. Decisión en la respuesta elegida.
3. Solución motriz o ejecución.

Normalmente al jugador no se le dan muchas opciones donde elegir, bien sea por desconocimiento del mismo de las opciones posibles, bien porque la estrategia diseñada corta su libertad de elección. 4. Analicemos esta concepción táctica en los deportes de equipo, y más concretamente, a la doble dimensión de Ataque y Defensa.

La Defensa.

Comienza esta cuando no estamos en posesión del balón, cuando una pérdida de balón o una sanción del reglamento o por una acción eficaz del contrario bien por consecuencia o simultánea.

Se sigue por 3 principios fundamentales:

1. Recuperar el balón.
2. Evitar la proyección del balón hacia el terreno del jugador.
3. Protección de nuestra portería contra los ataques del contrario.

En función de estos principios la defensa puede ser:

- **Zonal.** Se defiende una zona determinada de juego, tomando como referencia el balón.
- **Hombr a hombr.** Se defiende un jugador concreto, siguiendo este y al balón.

A niveles didácticos debemos no perder de vista que, para el estudiante ser «activo», no es seguir con la vista y pasivamente las acciones del balón y del adversario, y sobre todo, que la defensa es el deber de todos, que sin la colaboración de todos no se puede ganar.

El Ataque

Comienza cuando estamos en posesión del balón y el objetivo del

El niño se consigue un tanto, gol o canasta. Se busca en tres principios: Conservar el balón recuperado.

Progresar hacia la zona de ataque o portería.

Lograr el tanto.

Todo jugador en ataque (con o sin balón) debe tener en cuenta:

La posición del balón.

La posición y desplazamientos de los adversarios.

La posición y desplazamientos de los compañeros (buscando siempre los espacios libres).

Objetivo a lograr.

Didácticamente el profesor debe tener en cuenta las posibles respuestas que el alumno puede dar, en general en estas edades (6-12) el niño en posesión del balón quiere conservarlo, sin ver a los demás y cuando está en dificultades tiende a soltarlo de cualquier manera.

El balón es el polo de atención del juego; todos lo quieren, por eso hay que distinguir:

El balón no se siente motivado y tiende a estar estático.

Cerca del balón, se tiende a ir a por él, creando aglomeraciones en su alrededor.

Por último, hay que tener en cuenta que aunque se pasen el balón entre ellos no hay intercambio, el niño se mueve más por impulsos emotivos y afectivos que por una concepción del juego en sí. Aquí el profesor debe incidir significando que el balón es un mero instrumento del juego y que hay otros elementos del juego que debe integrar en su campo perceptivo (Ej. información del contrario, del compañero, desplazamientos, cambios...).

El profesor debe permanecer en todo momento como observador de las respuestas que se vayan dando y en las reacciones que se produzcan durante el desarrollo del juego para tratar de modificar las actividades erróneas y que haya una toma de conciencia de las acertadas y de los demás elementos del juego.

Proponemos un ejemplo de táctica aplicada al baloncesto:

Táctica individual de ataque: cortes, aclarados, 1x1.

Táctica individual de defensa: ayuda y recuperación, salto y cambio.

Táctica colectiva de defensa: bloqueo (directo, indirecto, ciego), contrataque, sistema de ataque: zona individual, mixta.

Táctica colectiva de defensa:

defensa de contrataque, sistemas defensivos: zona, individual mixta.

El paso superior a la táctica sería la estrategia, es decir, elegir la táctica adecuada a cada situación. Para un buen desarrollo estratégico es imprescindible conocer los códigos de comunicación y los sistemas de acción que rigen el juego, la cooperación constante entre los jugadores saber actuar ante la oposición de un contrario.

Consideramos que en la escuela lo que hay que desarrollar es un buen proceso táctico y que el niño aprenda como y cuando debe actuar, más que desarrollar un proceso estratégico que limita y contra su capacidad de decisión. Además pensamos que el niño debe descubrir por sí mismo todas las posibles opciones que se dan en el desarrollo del juego (tanto las buenas como las malas) de acuerdo al buen uso del reglamento.

Para un correcto desarrollo de la formación estratégica hay que tener en cuenta que el niño por lo que se siente motivado es por la acción táctica y no por un problema de eficacia, por lo que el profesor deberá orientar la motivación del alumno hacia la consecución del objetivo que se pretende conseguir, bien creando situaciones-problemas y concienciar de ellas a los alumnos, bien conduciendo sus respuestas a partir de sus propios conocimientos, bien analizando en posterior la solución descubierta y utilizada ya que el alumno no aprende a pensar si no se le exigen actos mentales.

La comunicación motriz en los deportes de equipo

«El proceso de comunicación no verbal o sistema de relaciones que se da entre dos o más compañeros durante el transcurso de un deporte colectivo o de equipo, cuando se pone en práctica un determinado sistema de juego se le conoce con el término de comunicación motriz.» Por ejemplo, cuando un jugador con balón intercepta que un compañero va a correr y le lanza el pase adelantado, buscando la espalda del adversario, es un proceso de comunicación motriz.

A este proceso de comunicación se le corresponde otro de comunicación (antagónico con el primero), por parte del adversario que trata de contrarrestar la acción del oponente, esta comunicación de oposición o contracomunicación motriz puede darse de distintas maneras, por ejemplo la transmisión de un atacante a un defensa contrarrestar el balón, un placaje de rugby.



Foto 15

Es necesario que el niño conozca y aprenda a descifrar los signos y señales específicos de los deportes de equipo y que el maestro los incorpore al proceso de enseñanza e iniciación.

La metodología de los deportes de equipo.

Es la que determina las normas en las que se desarrolla el juego, y que condicionan la actuación del jugador se pueden resumir en:

Las dimensiones y características del terreno de juego y material utilizar.

Composición de los equipos y formas de intervención en el juego número de jugadores en pista número de sustituciones, cuántos se pueden producir.

Formas de utilización del espacio (porterías, canchales...) subespacios (zonas prohibidas o semiprohibidas), espacios de libre actuación. Tiempo total de juego, división y control del mismo.

Relaciones entre los compañeros y adversarios (penalizaciones, faltas, etc.).

El principio es acciones técnicas para el desarrollo del juego y penalizaciones a la infracción de las mismas.

- El árbitro.

Todas estas características comunes que conforman la estructura funcional de los deportes de equipo (el espacio, la estrategia, la comunicación, la reglamentación y la técnica) deben ser usadas adecuadamente para que el niño las conozca y pueda transferirlas a cualquier deporte colectivo, la manera en que se haga vendrá determinada por los juegos que elijamos para transmitir paulatinamente estos principios comunes, y sin perder de vista el objetivo del juego en sí.

Didáctica de los deportes de equipo.

El gran problema metodológico que nos encontramos en la escuela cuando vamos a iniciar al niño en la práctica deportiva de los deportes de equipo es decidir qué enfoque vamos a seguir para su puesta en práctica. Todo profesor tiene claro, que prioritariamente es educativo, pero todos caen en el gravísimo error de buscar rendimiento en el niño, esto es, en enseñarle las técnicas del deporte en cuestión buscando la eficacia de movimientos para un resultado positivo de la actividad, y se olvidan de que la gran mayoría no está capacitada o desarrollada para

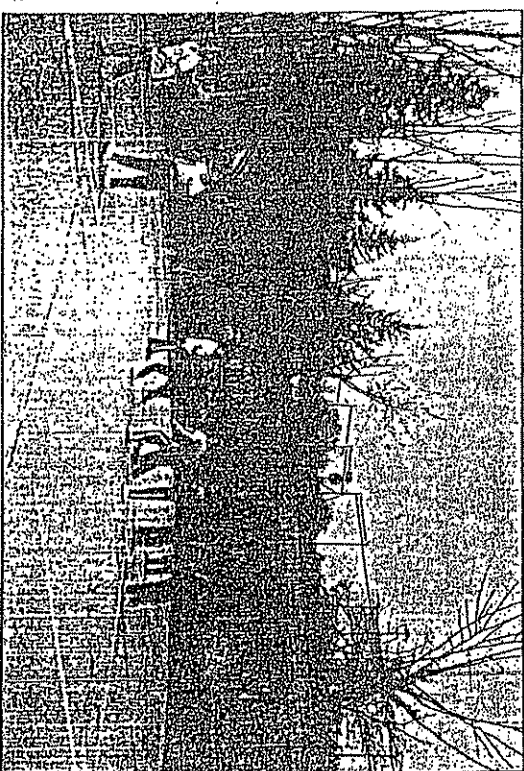


Foto 16

Moros y cristianos: Dos equipos frente a frente separados por el campo (20 metros), cada jugador se numera colectivamente. El profesor dice un número en voz alta, y sale corriendo cada jugador de un equipo en dirección al equipo contrario. Estos deben de estar con las manos hacia fuera y el brazo estirado. El jugador contrario que se acerca, golpea en la mano a quien quiere y ésta es la señal para que sea perseguido por el jugador golpeado.

Si ésta llega a cogerle antes de llegar a un refugio lo hace prisionero, colocándose en un lado del campo del equipo contrario, formando una cadena.

Si un jugador cuando es perseguido toca al último de la cadena, salva a todos. Gana el equipo que consiga atrapar a todo el equipo contrario o aquel que más prisioneros obtenga en un tiempo determinado.

Cara y cruz: Dos equipos, uno cara y otro cruz, se sitúan en el centro del campo a un paso de la línea del centro (variar las posiciones de los jugadores, de pie, sentados...). El profesor gritará «Cara» o «Cruz», y el equipo nombrado huye hacia el fondo del campo perseguido por el otro. Cada jugador cogido vale un punto. Gana quien más puntos tenga o, el primero en llegar a 20.

El zorro, la gallina y los polluelos: Grupos de siete jugadores (seis en cadena y un zorro). El último de la fila es un polluelo, el primero la gallina. El zorro trata de tocar al último de la cadena, la gallina y demás polluelos molestan al zorro como pueden.



Fig. 37

Está prohibido tocar a la gallina. Cuando el zorro toca al polluelo o la cadena se rompe cambian los papeles de todos hasta que todos han sido zorros, polluelos y gallinas.

Variante: La serpiente se muerde la cola.

La caza del balón: Se trata de llevar el balón grande a la línea de gol del contrario, a balonazos. Un balón medicinal de 3-5 kg y una pelota de juego por alumno.

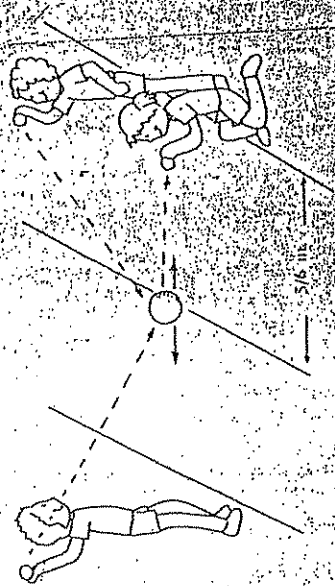


Fig. 32

Variante: Se puede jugar a meter goles (a 10 metros) si la pelota lanzada por el equipo contrario rodando supera nuestra línea de lanzamiento.

El reloj: Dos equipos uno en círculo, otro fuera y en fila, detrás del balón. A la señal empieza a correr el reloj con pases entre ellos, el otro equipo da la vuelta corriendo al círculo y haciendo relevos hasta que acaban todos.

Se cuentan las horas (o vueltas completas que ha dado el balón) y se cambia, ahora el otro equipo corre.

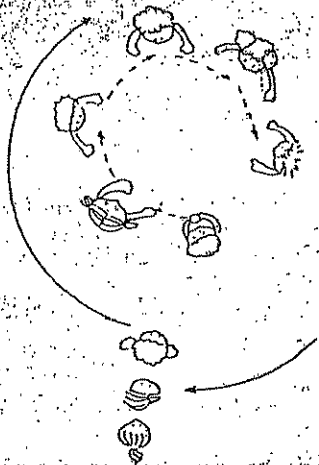


Fig. 33

ellos obteniéndose con ello una participación menor de la descendida y una selección de los más dotados que absorben el protagonismo del juego.

Para que sea realmente educativo el deporte ha de buscar la participación de todos y la cooperación entre ellos, a través, si es necesario, de variar y adaptar las reglas al grado de desarrollo y madurez del niño y sin perder de vista, además, que el deporte debe ser divertido y recreativo, o lo que es igual, en orientar al niño hacia la práctica deportiva en sus ratos libres o de ocio. Para ello, el maestro debe tener muy claro que a la hora de elegir un juego, tiene a realizar, éste debe servir para que haya una transferencia inmediata a otros ámbitos o tareas de mayor dificultad. Debemos motivar y estimular al niño día a día, para que con la práctica vaya adquiriendo nuevas habilidades. Así, cuando el niño corre, salta, lanza... a cualquier edad, se está iniciando en los deportes, sabe elegir la tarea apropiada y cómo señalar en cada momento es lo realmente importante. Saber estimularle y provocarle que practique es empezar la iniciación deportiva.

El maestro debe procurar que la actividad se desarrolle en un ambiente alegre y de goce para el alumno, evitando situaciones de frustración e inseguridad que llevan al abandono de la actividad. Esto lo conseguiremos vivenciando el juego en su totalidad, para ello se facilitará la progresión y la práctica de la actividad adaptando y adecuando la tarea al niño, pero hay que tener en cuenta:

El grado de madurez.

Las experiencias vividas anteriormente.

La forma de transmitir el conocimiento.

En este último punto es donde habrá que tener más cuidado por parte del profesor. Normalmente se está acostumbrado a presentar el deporte y enseñarlo a través del «método tradicional» consistente en descomponer la materia por partes para su enseñanza, buscando progresiones pedagógicas para que el niño aprenda las técnicas básicas del juego y luego unirlos en situaciones reales de juego.

Aquí estaríamos cayendo en el típico error de considerar la clase como un equipo, y buscar el rendimiento individual de cada uno, llevando en la mayoría de las ocasiones a una desmotivación y pérdida de interés del niño por la actividad.

Desde aquí queremos sumarnos a aquellos docentes que utilizan los «métodos activos». Se parte de la totalidad del grupo y no de las individualidades, luego, lo primero a considerar es hacer grupos homogéneos y estables.

A partir de aquí se presenta el juego o deporte en cuestión y se practica. Los jugadores así implicados en la acción deben buscar las soluciones morales para resolver los problemas que se les plantea. Así, todo tipo de respuestas son válidas, hasta las erróneas, ya que hay que respetar al jugador y evitar respuestas este tipo.

Aquí el profesor toma un papel de animador que ayuda a la comprensión del juego y no es el mero demostrador del «método tradicional».

Por eso seguimos manteniendo en todo momento que la metodología a seguir en la escuela debe estar basada en el juego. Partiendo de juegos sencillos ir aumentando su grado de dificultad y comprensión hasta llegar a la reglamentación como juego previo a la práctica de los deportes de equipo. Sin perder de vista nunca la globalidad del juego. Por ejemplo:

Jugar al deporte limpiando las reglas.

Jugar 2x2, 3x3...

Jugar dos equipos con varios balones.

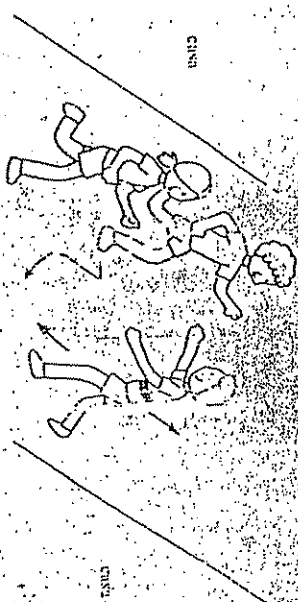
Sesión práctica basada en juegos grupales para la iniciación deportiva en los deportes colectivos.

6-7 años

Calentamiento. Vamos a jugar a «la lluvia» (de 3 a 5 minutos).

Alcance tú creas el «lobos», coge a todos, que se van convirtiendo en lobos a su vez cuando son cogidos. La clase para estar salvos son los «cercos» de campo, a la señal hay que cambiar de cerco.

Fig. 10



A partir de este juego se continúa en la parte principal de la clase, ofreciéndose una serie de juegos grupales para el desarrollo de la acción de equipo.

Se acabaría dando unos minutos de recuperación a los niños, bien con ejercicios de relajación o bien ejercicios de flexibilidad-elasticidad por parejas.

* 7-8 años

Ejemplo de juegos para la iniciación deportiva al voleibol

Batalla de pelotas: 2 equipos, mismo número de pelotas por equipo. Pasar las pelotas de un campo a otro por encima de la red, cuando el profesor da la señal, se para y se cuentan las que hay en cada campo, ganando el equipo que menos tenga.

Normas. El equipo que lance una pelota después de la señal de final pierde automáticamente. El tiempo de juego no muy largo, uno o dos minutos. (Con distintas interrupciones.)

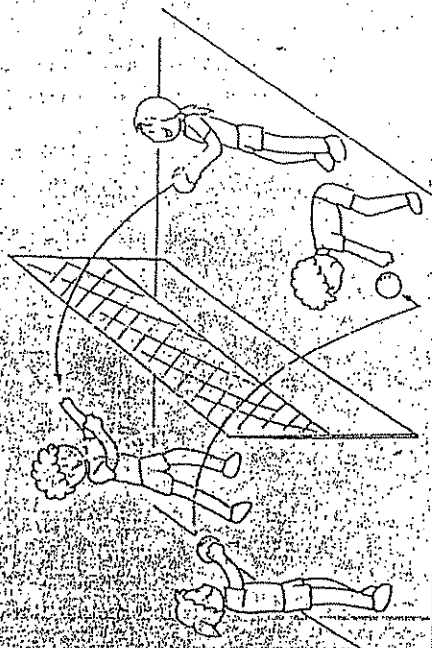


Fig. 34

Pelota baja: Como el anterior, pero ahora las pelotas deben ir rodando por debajo de la red, y se trataría de que pasen la línea de fondo del campo contrario; el equipo contrario lo impide como puede. Prohibido tirar a menos de dos metros de la red.

Variante. Igual por encima de la red tratando de coger el balón antes de que bote o tras un solo bote.

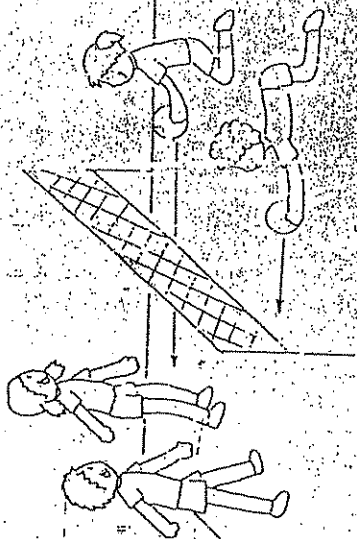


Fig. 35

Iniciación Deportiva al Baloncesto

Por parejas o individual.

- Caminar por una línea(s) botando la pelota por encima de la misma (igual con la otra mano).
- Correr por el campo esquivando a los compañeros sin perder el bote de la pelota y sin chutar.
- Pasarse la pelota entre dos compañeros uno por abajo (pase piernas) otro por arriba (pase de pecho).

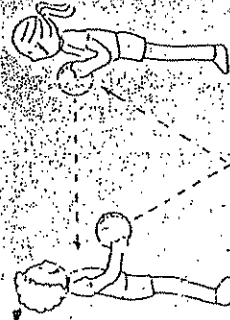


Fig. 36

- Igual entre dos compañeros desplazándose lateralmente.
- Botar dentro de aros colocados sobre el campo.
- «Tú la llevas» botando balones. El que pierda el bote la «llega».

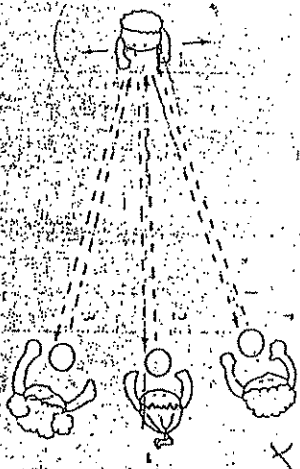


Fig. 37

— Por equipos el juego de los 10 pases.

Los juegos descritos sirven como base para los deportes que utilizan balón, pues introducen elementos técnico-tácticos básicos, así como nociones de desplazamiento en relación al campo de juego, adversarios y la aceptación de las reglas elementales que condicionan el juego, entendiendo éste como deporte.

— Ejemplos de juegos grupales basados en una reglamentación (9-12 años), que ayudan a la iniciación a los deportes con balón.

- Balón libre o balón prisionero. Descrito en los juegos reglados.
- Los 10 pases. Dos equipos y un balón. Se trata de intentar dar 10 pases seguidos (siguiendo las reglas del deporte al que nos dirigimos), distintos (no se contabilizan los pases de devolución al mismo jugador), y el equipo contrario trata de evitarlo. Si recupera el balón, son ellos los que intentan dar los 10 pases con la oposición del otro equipo.

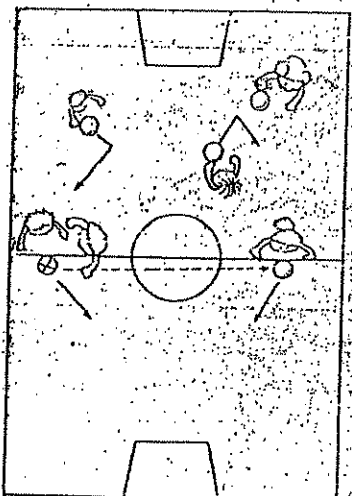


Fig. 38

- Roba balones. Dos equipos con 5/10 balones cada uno dentro de un espacio fijo. Se trata de robar los balones del equipo contrario, llevándolos a nuestro campo. Se puede hacer el traslado con bola, con los pies, con pases o como en rugby.



Fig. 39

- Fútbol de tres. En grupos de tres, cogidos por las manos un partido de fútbol.

— Variante: El fútbol. Crear líneas de jugadores como en el fútbol, que únicamente se pueden desplazar lateralmente, nunca adelante o atrás.

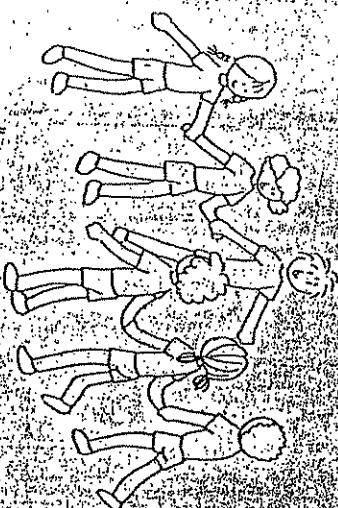


Fig. 40

En todos los juegos buscamos ayudar a los niños a colocarse en la mejor posición para dar, recibir, interceptar, atacar o defender en función del portador del balón.

Tras varias sesiones de juegos reglados, los niños serán capaces de organizarse colectivamente y de determinar las reglas de funcionamiento lo que les permite construir su deporte.

Programación de la enseñanza de la mención deportiva

Vamos a basarnos en las directrices que marca el Diseño Curricular para desarrollar una programación de la iniciación deportiva según los distintos niveles de enseñanza.

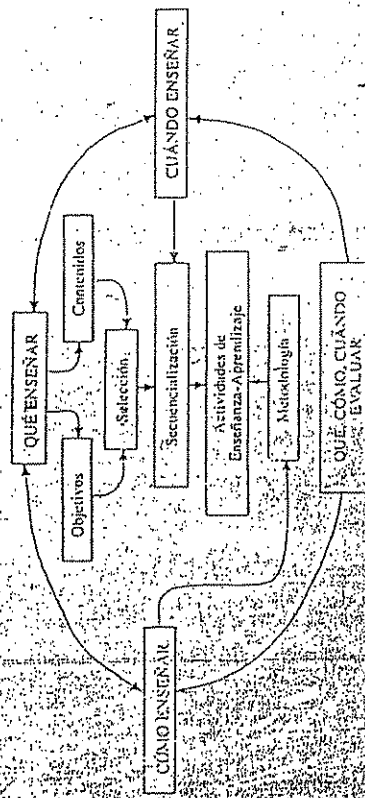


Gráfico 4

La selección de contenidos y medios a extraer de los bloques temáticos que hemos desarrollado para la iniciación deportiva:

1. - *Juegos de iniciación* son aquellas actividades lúdicas en base a tareas motrices de habilidades perceptivas, genéricas y específicas. Distinguimos:

- Sensoriales: de percepción de orientación de representación
- Genéricos: de capturas y esquivas de saltos de lanzamientos de giros de golpes a un móvil
- Específicos

2. - *Juegos adaptados y reducidos* son aquellas actividades lúdicas basadas en tareas motrices de habilidades específicas con menor dificultad e intensidad.

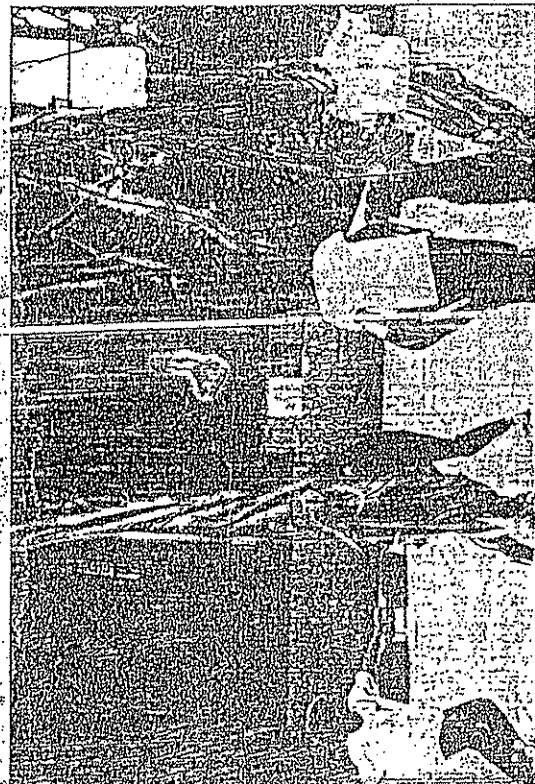


Foto 7

- el espacio deportivo formal
- el reglamento
- del número de compañeros
- del número de oponentes

2. - *Juegos deportivos* iguales a los anteriores, pero aumentando su dificultad e intensidad

- con o sin reducción del espacio del oívo
- con aumento de la intensidad real

3. - *Deportes individuales* son aquellas actividades deportivas basadas en tareas motrices de habilidades específicas con rendimiento individual. Atletismo, natación.

4. - *Deportes de cooperación*, actividades basadas en habilidades específicas con rendimiento colectivo.

5. - *Deportes de oposición*, aquellas tareas reguladas por la intervención de un oponente.

6. - *Deportes de cooperación/oposición*, aquellas tareas basadas en habilidades específicas reguladas por la intervención de un compañero-competidor.

La metodología a seguir será aquella en la que el proceso de enseñanza-aprendizaje consiga que el alumno participe, se comunique, tenga capacidad de decisión, provoque la integración en el grupo, sea creativa y de autonomía al alumno.

Pensamos según esto que la metodología debe ser activa, basándose p.ej. en los estilos de enseñanza de M. Mossion (1978) y que Sánchez Bañuelos agrupa en función de los distintos modelos de intervención profesor-grupo, según el nivel de individualización en:

2 Enseñanza masiva

2.1 Enseñanza por subgrupos.

Enseñanza considerando a cada alumno como un grupo. Para aplicar estos modelos a una metodología hactiva hay que definir las estrategias de enseñanza que establezcan las preferencias en cuanto al orden a seguir, según tres tipos de tareas:

Instructivas Participativas Emancipativas

La Evaluación al tratarse de las habilidades motrices resulta compleja, ya que por un lado depende de los factores cuantitativos (Fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad) que dependen de las estructuras morfológicas y orgánicas del alumno y son fácilmente cuantificables (test de condición física) y por otro dependen de factores cualitativos (test de condición física) y por otro dependen de factores cualitativos que están en función del nivel de organización funcional de las estructuras perceptivas y perceptivo-motrices.

Para evaluar este aspecto hay que recurrir a una evaluación subjetiva como puede ser ejecutar un servicio en voleibol, tirar a canasta, como vemos son habilidades motrices específicas que dependen del nivel de habilidad motriz general, con respecto a la específica que posee el individuo, por ello, hay que elaborar y aplicar pruebas de test claramente diferenciadas, por un lado aquellas que evalúen las habilidades generales (capacidad de ejecución con un alto nivel de precisión, sin exigencia de aplicación específica), y por otro pruebas de test que evalúen las habilidades motrices específicas.

No debemos perder de vista que el proceso de evaluación no se centra sólo en valorar las habilidades motrices o técnicas deportivas sino que como proceso debe contemplar también la valoración de cómo se está desarrollando todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, esto es:

- ✓ Debe comprobar si se cumplen los objetivos propuestos.
- ✓ Debe suministrar información sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Actividades físicas organizadas

- ✓ Debe informar sobre el alumno.
 - ✓ Debe valorar el rendimiento en resultados.
- En definitiva debe valorar todo el programa. Por lo que la evaluación es un proceso continuo.

Para evaluar las habilidades deportivas proponemos realizar test en situaciones externas a la real del juego, por ejemplo saques en voleibol, pases en baloncesto (sin oponente), tiros a canasta, mellidos en diez intentos... posteriormente comprobaremos estas habilidades en situaciones reales de juego, basándonos en la observación veremos si el alumno tiene o no éxito en las técnicas utilizadas o decisiones que toma, sobre todo si nos referimos a deportes de equipo. En este apartado no olvidar que también hay que evaluar la inteligencia estratégica.

Por último, una vez realizado el proceso de evaluación se llega a la calificación del alumno.

Para finalizar el tema proponemos los siguientes bloques temáticos por cursos, referidos a la iniciación deportiva en la escuela.

3º y 4º de Ed. Primaria
(Segundo ciclo)

Juegos sensoriales perceptivos (Relajación, Posición Corporal).

5º y 6º de Ed. Primaria
(Tercer ciclo)

Juegos sensoriales de orientación (Lateralidad, Capluras y Esquivas, Arrastres y Empujes).

7º y 8º de Ed. Primaria
(Cuarto ciclo)

Juegos sensoriales de representación (Imitación y Representación).

9º y 10º de Ed. Primaria
(Quinto ciclo)

Juegos específicos: Atletismo, Gimnasia, Fútbol, Baloncesto.

11º y 12º de Ed. Primaria
(Sexto ciclo)

Juegos deportivos: Juegos adaptados/reducidos: Atletismo, Mini-fútbol, Mini-basket.

13º y 14º de Ed. Primaria
(Sexto ciclo)

Juegos deportivos: Fútbol-Sala, Baloncesto, Voleibol, Balonmano.

BIBLIOGRAFÍA

Martínez, D. *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona: Esp. Martínez Roca, 1986.

metodológicos

¿Cómo debe un niño aprender a jugar a un deporte colectivo en el que debe repartir su instinto e inteligencia entre los miembros del equipo? ¿Deben ser enseñados, con sus reservas y modificaciones, mediante los sistemas de entrenamiento más avanzados que consolidan la filosofía mímica predominante entre nuestra infancia actual, o bien es más eficaz tratar de hacerles entender y disfrutar del deporte mediante el juego? ¿Cuál es la metodología más idónea para cada deporte? ¿Cuáles son los logros que se consiguen con estas metodologías?

Esta nueva obra contesta a estas dudas y se centra en los cuatro deportes de equipo más conocidos: balonmano, baloncesto, fútbol y voleibol. Sin perder de vista en ningún momento, el rigor científico que guía un estudio con la justa prelación de convertirse en un referente para los especialistas, los autores no olvidan que están hablando de niños y, por lo tanto, entienden que no sólo se trata de enseñar unas reglas y unas formas de juego, sino que también es necesario explicarles para su comprensión que la colectividad produce beneficios grupales y personales que la victoria no es la única meta de la competición y que esto se puede practicar de distintos y variados modos y mediante actividades o juegos a la actividad original.

Aplicando metodología innovadora y teniendo como respaldo y apoyo la obra y labor de otros autores de gran prestigio en el mundo de la Educación Física, los autores nos presentan en esta obra cuatro sesiones de actividades y textos de lectura fluida y acertada la forma de conseguir que un niño, cuando practica un deporte grupal, no trate de imitar simplemente a sus ídolos mayores, esos deportes, vienen a decir, desarrollados desde la inteligencia y la trascendencia del simple juego, son mucho más.

GYMNOS

García de Paredes, 12
28010 Madrid (España)



ESTABLECIMIENTO EDITORIAL
DE LIBROS Y REVISTAS

CONSEJERÍA DE
NO COSTA MUCHO

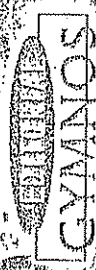


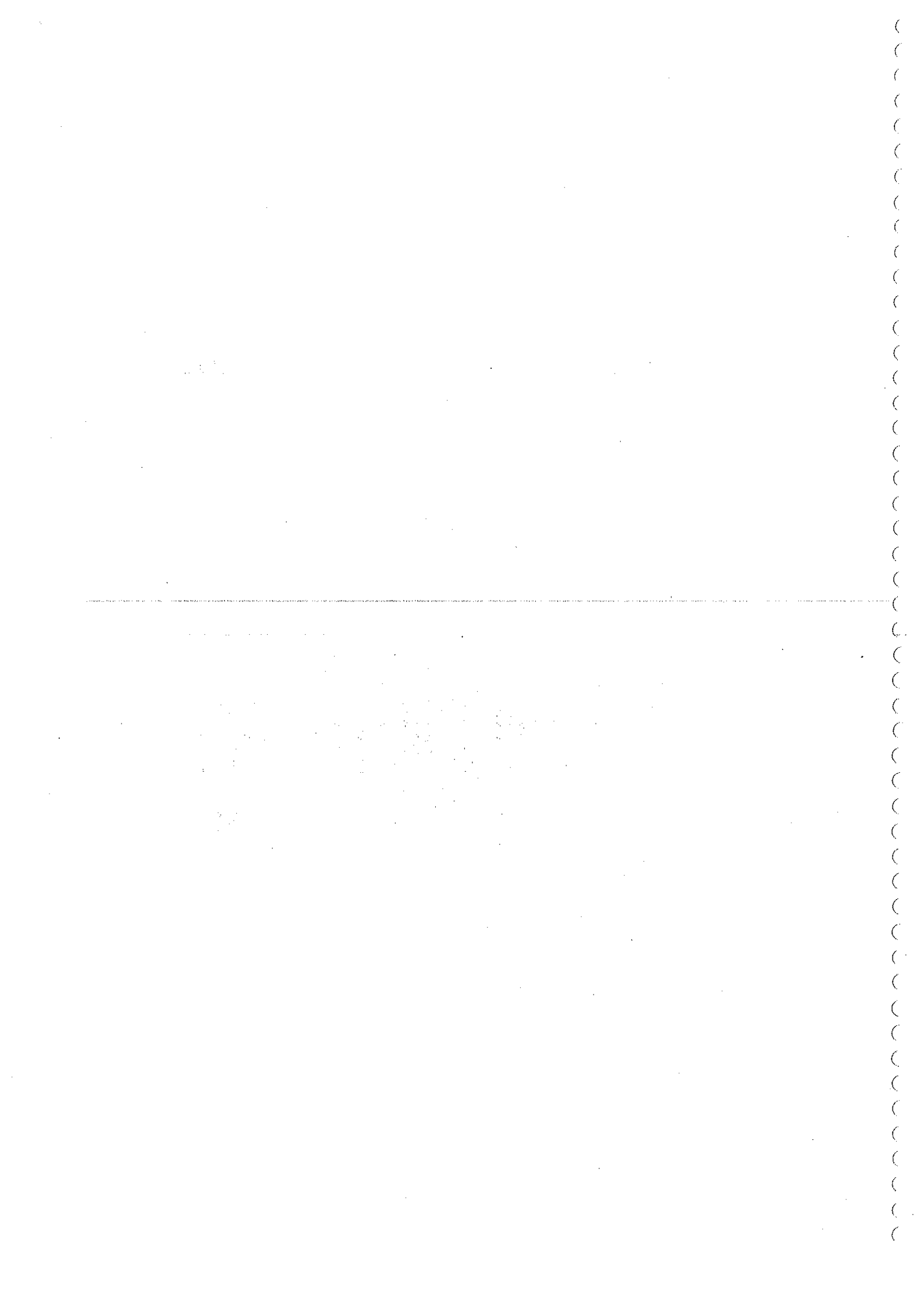
Antonio García-López
Antonio J. Casimiro



Ruiz Sanja

nuevas tendencias metodológicas
LA INICIACIÓN deportiva
basada en
los deportes COLECTIVOS





Fundamentación curricular de los deportes colectivos en

1. INTRODUCCIÓN

El deporte está claramente asentado en nuestra Sociedad, hasta el punto de ocupar gran parte de nuestro tiempo, ya sea como practicantes, ya sea como meros espectadores del mismo.

Esta presencia y la influencia del mismo se debe reflejar en la Educación Física, aprovechando la institucionalización que existe de las actividades deportivas y utilizar las mismas como una evolución cuantitativa y cualitativa en el desarrollo del individuo.

La presencia del deporte o de una iniciación deportiva en la etapa de la Educación Primaria, especialmente en su tercer ciclo, está justificada en seguir utilizando el juego como principal actividad de síntesis de los diferentes aprendizajes perceptivo-motrices y de habilidades que el niño ha ido adquiriendo a lo largo de los ciclos anteriores.

Sobre la edad de comienzo del aprendizaje deportivo hay gran polémica. Al respecto, Jolibois (1975), citado por Díaz (1995), propone el período comprendido entre los siete y los ocho años. Sánchez Bañuelos (1986) también está de acuerdo con esta edad. Le Boulch (1991) propone comenzar el aprendizaje deportivo hacia los ocho o nueve años, siempre que su práctica se oriente de forma distinta al aprendizaje tradicional del adulto. Año y otros (1985), citado por Hernández Moreno (2000), fija la iniciación deportiva generalizada en el quinto curso de la E.G.B. (quinto curso de la Educación Primaria). Los Decretos Oficiales recomiendan la presencia de la iniciación deportiva a partir de los últimos años de la Educación Primaria. Más concretamente, en el DCB es en el tercer ciclo de Educación Primaria (10-12 años) donde aparecen los primeros indicios de aprendizaje en la iniciación deportiva y la Comunidad Autónoma Andaluza habla de juegos deportivos en el segundo ciclo (8-10 años) y de actividades deportivas o deportivas en el tercer ciclo. No obstante, Castejón y López (1997) afirman que no hay documentación que pueda afirmar categóricamente que el deporte deba iniciarse a una edad precisa, sino más bien orientaciones que permiten concretar unas aproximaciones respecto a su inclusión, basándose en la maduración biológica y motriz, la maduración mental y la motivación.

En la Educación Primaria nos encontramos con alumnos y alumnas en plena fase de maduración y aprendizaje global básico de los diferentes deportes (Daza y González, 1999) y es con estos predeportes o deportes colectivos que vamos a entrar en contacto con los juegos de colaboración-oposición, así como a desarrollar sus mecanismos perceptivos: percepción de uno mismo, de sus posibilidades de movimiento, orientación espacial, apreciación de trayectorias, etc.

Comenzar a jugar a los deportes colectivos (aquellos en que priman las acciones de colaboración y oposición y tienen como componentes internos la aplicación de la técnica y de la táctica), desarrollados en los capítulos siguientes, va a resultar muy fácil y muy divertido para los alumnos. Probablemente, para muchos de ellos sea la primera vez que se enfrentan a estos deportes, especialmente al balonmano y al voleibol, dado que es mucho más frecuente que habitualmente jueguen al fútbol, e incluso al baloncesto, pero esperamos que, conforme vayan descubriendo las grandes posibilidades que tienen estos deportes, vayan entrando en ellos y practicándolos en sus ratos de ocio. El objetivo que se pretende en este libro es introducir a los alumnos y alumnas en los deportes colectivos a partir de una propuesta lúdica, divirtiéndose, es decir, a través de situaciones pedagógicas que estimulen la necesidad de diversión que tienen los alumnos a esta edad.

Y esto se tendrá que conseguir reconduciendo el afán competitivo propio de los alumnos de estas edades y fomentando el que valoren sus habilidades y limitaciones y el que se acepten tal y como son, aprendiendo, al mismo tiempo que juegan, a respetar al contrario, a ser solidarios y a relativizar el resultado. Valores que consideramos fundamental desarrollar en la actual sociedad individualista y competitiva en que vivimos.

De esta forma, los deportes como contenido van a representar un mayor grado de asimilación y acomodación de las capacidades y habilidades en los tres ámbitos: motor, cognitivo y socio afectivo.

Entre las capacidades a desarrollar en la etapa de Educación Primaria, se encuentra la de "utilizar la Educación Física y el deporte para favorecer el desarrollo personal" (artículo 13, apartado 1), teniendo presente el carácter integrador de la actividad física y reconociéndosele al ejercicio funciones de conocimiento, organización perceptiva, higiénica, catártica, etc.

► El Real Decreto 1006/1991, de 14 de junio, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Primaria (BOE nº 152, 26-06-91).

Entre las funciones del movimiento, destaca la "función comunicativa y de relación, en tanto que la persona utiliza su cuerpo y su movimiento corporal para relacionarse con otras personas, no sólo en el juego y el deporte, sino en general en toda clase de actividades físicas".

Más adelante, nos dice que "el deporte, en los últimos años de la educación obligatoria, tiene un valor social derivado de ser la forma más común de entender la actividad física en nuestra sociedad. La práctica deportiva, sin embargo, tal como es socialmente apreciada, corresponde a planteamientos competitivos, selectivos y restringidos a una sola especialidad, que no siempre son compatibles con las intenciones educativas del currículo. Para constituir un hecho educativo, el deporte ha de tener un carácter abierto, sin que la participación se supedita a características de sexo, niveles de habilidad u otros criterios de discriminación, y debe, asimismo, realizarse con fines educativos, centrados en la mejora de las capacidades motrices y de otra naturaleza, que son objeto de la educación, y no con la finalidad de obtener un resultado en la actividad competitiva".

También recoge que "la enseñanza de la Educación Física ha de promover y facilitar que cada alumno y alumna llegue a comprender su propio cuerpo y sus posibilidades y a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas de modo que, en el futuro, pueda escoger las más convenientes para su desarrollo personal, ayudándole a adquirir los conocimientos, destrezas, actitudes y hábitos que le permitan mejorar las condiciones de vida y salud, así como disfrutar y valorar las posibilidades del movimiento como medio de enriquecimiento y disfrute personal y de relación con los demás".

► La Resolución de 5 de marzo de 1992 de la Secretaría de Estado de Educación, por la que se regula la elaboración de proyectos curriculares para la Educación Primaria y se establecen orientaciones para la distribución de objetivos, contenidos y criterios de evaluación para cada uno de los ciclos (BOE nº 72, 24-03-92).

Cuando secuenciamos los contenidos correspondientes al tercer ciclo y dentro del apartado de Los Juegos, dice que "en estas edades, es importante insistir en los contenidos de los juegos y comenzar el trabajo de las actividades de iniciación deportiva adaptadas a su edad, teniendo las mismas un carácter más multifuncional y de recreación que de aprendizaje de una disciplina deportiva concreta. Es propio del ciclo, la organización y participación, en su tiempo libre, en diferentes tipos de juegos y actividades recreativas o deportivas. Igualmente, en estos momentos los alumnos han de reconocer el carácter arbitrario de las normas y la posibilidad de adaptación de las mismas por parte del grupo".



1. INTRODUCCIÓN

¿Qué lugar ocupa hoy el deporte en la escuela? ¿Es conveniente incluir el deporte en la Educación Física, o por el contrario, debe tratarse en las actividades extraescolares y complementarias? ¿Puede ser el deporte un adecuado contenido para el cumplimiento de objetivos educativos?

La Educación Física, sin duda, ha evolucionado. Lejos nos queda aquel planteamiento de una Educación Física al servicio de la mejora de nuestra higiene postural y de la disciplina física y moral, materializada con la gimnasia sueca, o esos momentos en los que el deporte constituía prácticamente el medio fundamental para la formación integral de los alumnos al servicio de los valores de la sociedad industrial. Entonces, nuestras clases se convirtieron en pequeños "entrenamientos" y cada unidad didáctica, en la exaltación de un deporte.

En la época actual, parece que el deporte no sólo ha perdido protagonismo dentro del currículum de Educación Física, sino que se cuestionan con severidad sus posibles valores educativos. Desde luego, reconocemos que la visión marginal del deporte que se nos presenta a través de los espectáculos deportivos en absoluto puede tener cabida en la educación de nuestros alumnos, pero al mismo tiempo pensamos que dar la espalda a la práctica deportiva en el medio escolar sería cerrar los ojos a un actividad social que constituye un fenómeno cultural universal y la manifestación más importante de la actividad física humana.

No puede resultar más paradójico que, en la postmoderna sociedad actual de un pluralismo ideológico incipiente, de nuevas formas de práctica deportiva, de, en definitiva, una ruptura de cánones y valores universales, tratemos de olvidar el deporte en los contenidos de la Educación Física.

El objetivo del presente capítulo, aún sin renunciar a la aportación de aspectos novedosos, pretende recoger las numerosas aportaciones de diversos autores en pos de un nuevo tratamiento metodológico del deporte en la escuela, que nos llevará al reconocimiento de sus valores educativos y a una serie de propuestas prácticas para la aplicación en nuestras clases de Educación Física.

2. EL DEPORTE ESCOLAR

En torno al término "deporte", existen gran cantidad de conceptos, ideas y pensamientos sobre su significado y la transcendencia que, en la actualidad, éste tiene sobre la sociedad y sobre el hombre. Para los españoles, deporte, coloquialmente, incluye prácticamente cualquier actividad física y/o deportiva, tal y como queda constatado en los estudios de García Ferrando (1997)¹. A pesar de ello, la enorme influencia de los medios de comunicación y el cada vez mayor impacto social que tienen los acontecimientos deportivos en la población, quizás nos lleve a entenderlo de una forma parcial relacionada con su expresión competitiva, en especial, el deporte de alto rendimiento, el considerado deporte-espectáculo. Tradicionalmente, al dirigirse al aprendizaje de técnicas y tácticas simulares a las de los adultos, basándose en actividades donde el resultado era el objetivo y, a la vez, la gran motivación y justificación de las mismas. Sin embargo, desde nuestro punto de vista, al plantearnos el análisis del mismo en el entorno escolar, parece claro que su conceptualización no debe llevarnos hacia ese fin, por cuanto consideramos que debe cumplir con los objetivos propios de la Educación Física, potenciando sus valores educativos.

En primer lugar, nos gustaría aclarar que entendemos el deporte en el marco escolar como deporte en edad escolar, saltando de esta manera los límites que tradicionalmente lo han circunscrito a la escuela, apreciando, de esta manera, su relación con la sociedad en general, pues tal y como aclaran Gómez y García (1993): "... el deporte dentro y fuera del centro escolar, incluso la desarrollada en el ámbito de los clubes o de otras entidades públicas o privadas, considerando, por tanto, deporte escolar como sinónimo de deporte en edad escolar".

El hecho deportivo, como no podía ser de otra forma, trasciende al exterior del centro de enseñanza, por lo que, otras instituciones en principio no enfocadas a la docencia, pero de gran incidencia sobre la formación del niño, han de asumir parte de la responsabilidad en su formación deportiva. Clubes, federaciones, ayuntamientos... deben favorecer y apoyar el fomento del deporte en edad escolar, si bien, la escuela debe ser la impulsora y coordinadora de los intereses de los niños hacia el deporte.

Por último, este aspecto, que trataremos posteriormente a lo largo de este capítulo, lo consideramos de gran relevancia, ya que entendemos que cualquier planteamiento pedagógico que del deporte presentemos para su tratamiento dentro del currículo de Educación Física, debe tener correlación con el trabajo desempeñado extracurricularmente. Creemos que, si de exponer las líneas básicas metodológicas para la iniciación deportiva en edad escolar se trata, no podemos obviar la incidencia que el resto de instituciones, así como el fenómeno del deporte-espectáculo, pueden tener sobre nuestros alumnos.

En otro orden de cosas, la edad de los alumnos en Educación Primaria (6-12 años), nos lleva a la presunción de que la aplicación del deporte en edad escolar debe perse-

guir como lógico objetivo, la iniciación en el mismo. Evidentemente, este concepto tradicional se relaciona mayormente con un deporte extraescolar desarrollado en el seno de los clubes, con un fin claro de la mejora del rendimiento. Sin ir más lejos, Hernández Moreno (1988) define la iniciación deportiva como "el proceso de enseñanza-aprendizaje seguido por un sujeto para adquirir el conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo, hasta que es capaz de practicarla con adecuación a su técnica, táctica y reglamento".

Si analizamos esta definición, podemos determinar que el enfoque va dirigido al aprendizaje puramente deportivo de destrezas y habilidades, individuales y colectivas. En definitiva, va encaminada a la capacitación motriz para poder realizar una práctica autónoma y eficaz.

Aplicando este concepto de iniciación deportiva al marco escolar, entendemos que ese predominio exclusivo de la capacitación deportiva se aleja de la consideración educativa del deporte, desestimando otra serie de aspectos sociales, afectivos e incluso cognitivos. Desde hace unos años, la dimensión del deporte como competición y espectáculo es objeto de una dura crítica en lo que a la transmisión de valores educativos se refiere (Cagigal, 1983; Setrullo, 1995; Sáenz, 1997; Rebollo, 1997), ya que, al igual que otras actividades de la vida, puede transmitir valores deseados o no en la configuración del carácter (Contreras, 1996a). Así mismo, la supuesta excelencia que genera la actividad competitiva, en la práctica produce un énfasis en el elitismo y en la superioridad respecto al prójimo, lo cual nos distancia de su objetivo primario y se convierte en una búsqueda de la victoria a toda costa.

Entonces, pensamos que el significado tradicional de la iniciación deportiva nos muestra una visión del deporte reproductora de los valores del deporte de competición, entendiendo que los mismos carecen de fundamentos educativos, pero a la vez somos firmes defensores de la aplicación del deporte en la Educación Primaria, sin duda, a partir de un replanteamiento metodológico que supone un compromiso del profesor y un mínimo interés por su adaptación al marco del proyecto educativo. El primer paso quizá podría ser cuestionarnos los valores realmente educativos que posee el deporte, no aquellos aspectos externos al mismo que, en cualquier caso, pueden ser vehículo de transmisión de valores positivos o negativos, sino aquellos que se relacionan con la propia práctica, con la forma de realizar deporte. En definitiva, tal y como interoga Setrullo (1999): "¿qué es lo realmente educativo, el propio deporte o las condiciones en las que se realiza? ¿El valor intrínseco de la práctica deportiva o la justificación que hace de ella cada uno de los contendientes?".

3. EL SENTIDO EDUCATIVO DEL DEPORTE

Además del ya comentado deporte de competición, al deporte también se le reconocen otros significados como ocio, recreación, salud... Junto a estos fines surge además el concepto de deporte educativo, que Blázquez (1995a) considera como la verdadera actividad cultural que permite una formación básica y luego,

una formación continua a través del movimiento. En este sentido, para Le Boulch (1991) "un deporte es educativo cuando permite el desarrollo de sus aptitudes motrices y psicomotrices, en relación a los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad".

Esta idea del deporte nos lo muestra como un medio para favorecer la formación integral del hombre. Seirullo (1995) profundiza en este aspecto al considerar que la actividad deportiva del ser humano sólo puede acceder a niveles educativos cuando en su planteamiento tenga como referencia la persona que realiza esa actividad y no el posible resultado. Por ello, el objeto fundamental del deporte educativo no es el deporte en sí, sino el que lo practica. No el movimiento, sino la persona que se mueve. No el deporte, sino el deportista (Blázquez, 1995a). Evidentemente este planteamiento supone un alejamiento del modelo tradicional del deporte escolar, y se sustenta en un modelo pedagógico en el que el deporte constituye el medio para la consecución de objetivos educativos.

Tal y como expresa Fraile (1997), si apostamos por una educación a través de la actividad física que facilite el desarrollo de conductas saludables y hábitos higiénicos, que forme a los alumnos en valores y actitudes positivas y que eduque en el consumo controlado y en la conciencia crítica social, el modelo competitivo del deporte no nos puede servir. Sin embargo, ello no supone renunciar al mismo, sino enfocarlo de forma diferente.

El MEC postula en favor del deporte en la Educación Física⁴, ya que, a través del Diseño Curricular Base (DCB) para Educación Primaria (1991), define que, para que el deporte constituya un hecho educativo, "debe tener un carácter abierto, sin que la participación se supedita a características de sexo, niveles de habilidad u otros criterios de discriminación y debe, así mismo, realizarse con fines educativos, centrados en la mejora de las capacidades motrices y de otra naturaleza que son objeto de la educación, y con la finalidad de obtener un resultado en la actividad competitiva".

Perseguir fines educativos supone el reconocimiento de estos valores en el deporte. Pues bien, como indica Seirullo (1995), los valores educativos que tradicionalmente se le han atribuido al deporte (salud, disciplina, esfuerzo, etc.) son aspectos externos a la propia práctica deportiva y no hacen referencia a los valores intrínsecos del mismo. En definitiva, podemos decir que lo realmente educativo del deporte no es su práctica eficiente desde el punto de vista del resultado, ni tan siquiera motriz, sino aquellas situaciones de aprendizaje que ofrecen al alumno una vía de compromiso y movilización de sus capacidades, de tal forma que esa experiencia favorezca la organización de su personalidad, y la asimilación de sus valores internos. Por ello, nos atrevemos a definir la iniciación deportiva como el "proceso metodológicamente dirigido hacia la educación integral y desarrollo cognitivo, afectivo, motriz y social del ser humano, a través del aprendizaje de hábitos específicos de un deporte, desde que toma contacto con él, hasta que es capaz de practicar con la autonomía suficiente, convirtiendo su práctica en una motivación intrínseca que pueda generar hábitos deportivos perdurables" (Águla y Casimiro, 1999).

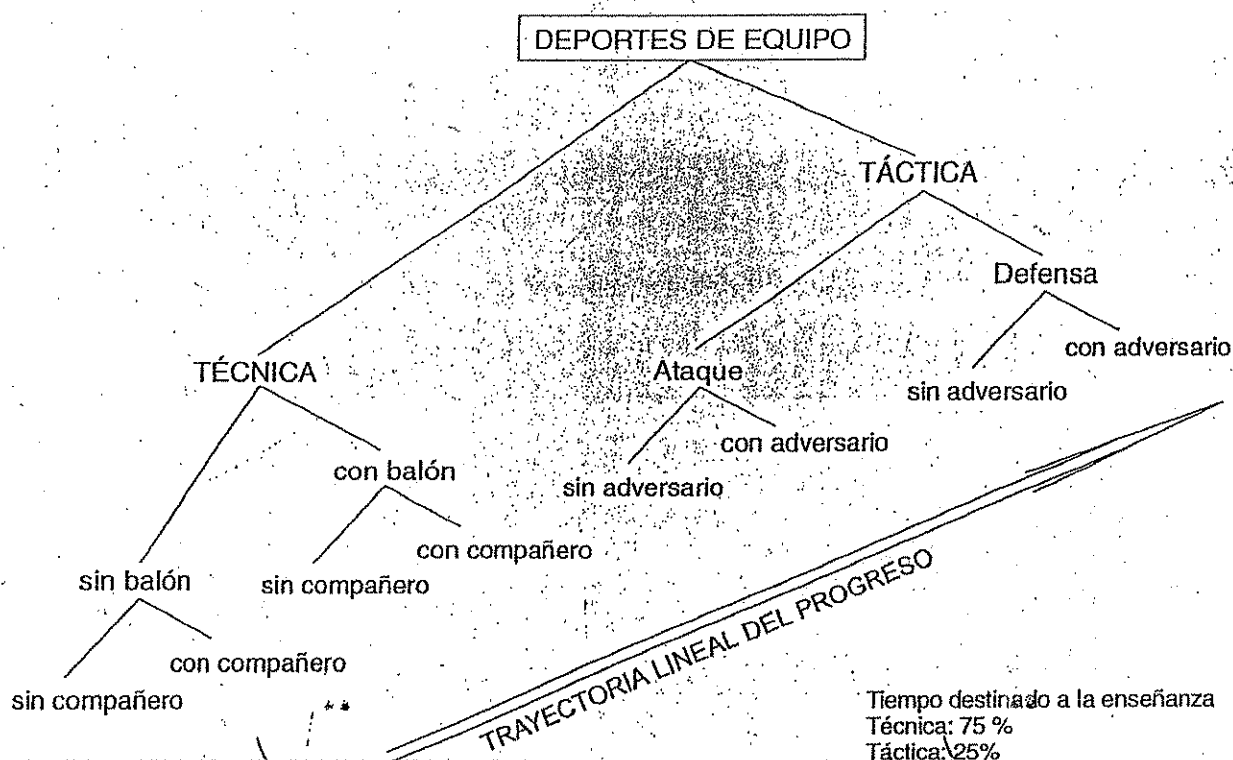
Si queremos utilizar el deporte como medio educativo, creemos interesante analizar los valores propios que lo diferencian de otras actividades. En este sentido, Seirullo (1995) expone tres valores fundamentales: agonístico, lúdico y eronístico.

El valor agonístico confiere al deporte el aspecto competitivo, de lucha contra algo o alguien, incluso contra uno mismo. El valor lúdico, presente en toda actividad deportiva, aparece como la compensación de lo agonístico, que además le confiere la dosis de motivación suficiente para que el practicante se identifique con la actividad y de alguna manera, quede "atado" a su práctica. Por su parte, el valor eronístico, hace referencia al placer que despierta su práctica, proporcionando un argumento suficiente para dirigir los intereses del practicante hacia una modalidad deportiva u otra. Sin embargo, el valor erótico de la práctica deportiva sólo puede darse en unas condiciones en las que se cree un ambiente favorable, con gran interacción de todos los elementos de la práctica, y con situaciones significativas (Seirullo, 1995). Aunando estos tres valores fundamentales, el deporte proporciona al practicante situaciones en las que se despiertan los mecanismos cognitivos de diversas y variadas formas que ayudan al desarrollo de una personalidad propia. Evidentemente, el aprendizaje de habilidades específicas deportivas también debe estar presente en la medida en que, con una mayor capacitación motriz, más rica y más significativa puede ser la práctica y, por tanto, más se puede beneficiar el practicante de los valores educativos del deporte, tanto desde el punto de vista recreativo y hedonista, como desde la versión competitiva del mismo.

Asumiendo los valores intrínsecos que posee el deporte, los educadores tenemos la responsabilidad de intentar transferirlos al marco escolar, a través de un proceso de enseñanza - aprendizaje que coincida con los principios y valores de la Educación Física. En este sentido, Fraile (1997) propone una serie de principios básicos para la enseñanza del deporte en la escuela:

- Sus objetivos y metas deben ser coincidentes y complementarios de la Educación Física escolar.
- Se deberá adaptar a la disponibilidad motriz de los participantes.
- Las actividades planteadas favorecerán la autonomía del alumno, en tanto deben suponer un medio para su formación integral.
- Buscará la mejora de las capacidades perceptivo-motrices que sirvan de base para un posterior aprendizaje deportivo, técnico y táctico.
- Se debe evitar la especialización, a través de un modelo multi-deportivo en el que tengan cabida numerosas modalidades.
- Se deben potenciar la cooperación y la participación, por encima de la competición y la búsqueda de resultados.
- Buscar la implicación de todos los agentes sociales que intervienen en el proceso deportivo educativo.

Gráfico 7. Ejemplo de jerarquización de las acciones según los planteamientos analíticos adaptados a los deportes de equipo, en Blázquez (1995:264)



FASE III

Nivel 1

- Presentación y comprensión global de la actividad específica a realizar. A través de este primer paso, se pretende que los alumnos comprendan cual es el objetivo del juego y sus reglas más importantes del deporte en cuestión.
- Familiarización perceptiva con el deporte. Para ello, los alumnos tendrán que discriminar entre los distintos estímulos que les presenten las acciones del juego, para ello se trabajará la atención selectiva.
- Aprendizaje de modelos técnicos de ejecución, que supone trabajar todo el repertorio de gestos técnicos propios de un deporte concreto.

Nivel 2

- Fundamentos técnicos de las habilidades específicas.
- Situaciones básicas de aplicación de estos fundamentos. Se tratará de practicar los elementos técnicos en situaciones de juegos básicos o reducidos.

Nivel 3

- Mejora de los fundamentos técnicos.
- Integración de los elementos de ejecución en el esquema global de la actividad.

FASE IV

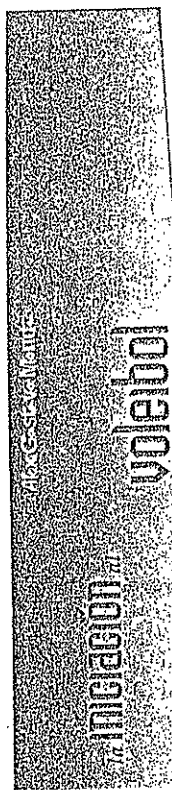
Nivel 1

- Desarrollo técnico.
- Desarrollo táctico.
- Aplicación real.

Nivel 2

- Perfeccionamiento técnico y táctico.
- Aplicación real.

En el ámbito del balonmano, son distintos los autores que en su metodología de iniciación incluyen los rasgos de estos métodos tradicionales. Así, Román (1989), en su libro *Iniciación al Balonmano*, propone una metodología que intenta formar un tipo de jugador que se aleje de las anteriores concepciones del juego, basadas en las jugadas premeditadas y posteriormente en el abuso de las acciones individuales. Este tipo de jugador será aquel que utilice el uno contra uno en acción individual, pero con la intención de dar continuidad al juego, pasando a un compañero, en el supuesto de que no haya posibilidad de lanzamiento a portería, surgiendo así el juego dos contra dos o tres contra tres que permiten la iniciativa de los jugadores y los procedimientos tácticos básicos. Según estos planteamientos, el modelo de iniciación que se va a plantear estará muy ligado a la formación técnica del jugador, sin la cual no se podrán introducir posteriormente los elementos o procedimientos tácticos.



1. ASPECTOS BÁSICOS

El minivoleibol es un deporte de situación, ya que, en su desarrollo, los atletas deben adaptarse constantemente a situaciones cambiantes para lograr el mejor resultado de la acción.

"La acción de voleibol, como compleja situación motriz, está condicionada por el vuelo del balón en un ámbito espacial determinado, que debe ser resuelta por el jugador de acuerdo a las prescripciones reglamentarias y en función de sus compañeros y oponentes".

El minivoleibol extrae los principales conceptos de la acción del voleibol en general, para ser utilizadas como elementos fundamentales del proceso de desarrollo motor del niño en edades de 8 a 12 años (motricidad general y específica).

- ▶ El vuelo del balón describe una trayectoria, que debe ser reconocida y solucionada motrizmente por el niño a través de los desplazamientos. También la agudeza y la amplitud visual (frontal, profundidad y periférica) le van a permitir un correcto control del movimiento en función de esa trayectoria.
- ▶ Todo lo anterior debe ser adquirido por el niño sobre la base de un amplio desarrollo coordinativo, que avance hacia la bilateralidad, reconocimiento y dominio de manos y pies y la adaptación paulatina a movimientos simétricos.
- ▶ El gesto del golpe de dedos es el que mejor se adapta a esos fines.

Para comenzar a jugar, debemos utilizar el pase de dedos, ya que este gesto proporciona un mayor control sobre el balón y enriquece motrizmente el desarrollo del niño, pues la observación y ajuste de éste con la trayectoria del balón le hacen desplazarse hasta conseguir contactar con el balón encima de la cabeza.

La lucha por mantener la continuidad en las secuencias de juego debe ser una pre-ocupación constante del entrenador / educador, para aumentar el número de contactos con el balón, favoreciendo el incremento de la fijación atencional (bote, auto pase, etc.).

También se debe colocar al niño, desde el principio, ante un proceso de selección de respuestas con relación al vuelo del balón, la motricidad del compañero y del oponente.

Consideramos que la iniciación deportiva, sea a la edad que sea, debe ir enfocada a todos por igual. Aquellos que luego deseen formarse como jugadores irán a grupos especiales. El resto, después del primer contacto, un contacto lúdico con la actividad, jugarán al voleibol en su tiempo libre. En la playa o con sus amigos o familiares. Simplemente, "jugarán mal técnicamente", pero jugarán. Es más importante que hagan una actividad física satisfactoria que el hecho de jugar bien.

2. LOS JUEGOS REDUCIDOS

El golpe de dedos debe ser presentado al niño/a como un acto dinámico motriz, formando parte de una situación simple o compleja y con un objetivo definido. De esta forma y teniendo en cuenta al niño/a, entendemos que se comprometen los aspectos más valiosos de su motricidad, respetando las características del juego y atendiendo sus intereses que más le motivan.

El juego de voleibol ofrece a los niños particulares maneras de jugar con un toque de dedos, en condiciones facilitadas, utilizando sus condicionamientos espaciales más importantes (campo limitado, red elevada, vuelo del balón), y las cambiantes que de ellos se derivan.

Surgen así los juegos reducidos (1.1, 2.2, 3.3, 4.4), cuyas características sustanciales son la simplificación de los requerimientos motores que solicitan y la progresión en la complejidad de las situaciones lúdicas.

1x1

- ▶ Competición de cada niño contra la dificultad que el propio juego representa.
- ▶ Juega con toque de dedos, utilizar una parábola alta, con la finalidad de contribuir al cálculo de la trayectoria del balón, al desarrollo de la visión de profundidad, a agregar el concepto de frontalidad con relación a la red y a incrementar la posibilidad de modificar el trabajo motor.
- ▶ Sobre todo, se trabaja la percepción de trayectorias frontales y el tiempo de desplazamiento para interceptar el balón.
- ▶ Mejora los aspectos coordinativos del tren inferior y los desplazamientos.
- ▶ El juego 1x1, enseñado con estas especiales características, presupone la realización de acciones que utilizan el tren inferior, antes, durante y después del golpe de dedos, en función de la parábola del balón o de la motricidad del compañero, con especial requerimiento de la visión frontal.
- ▶ En el planteamiento metodológico, debemos combinar alternativamente los juegos cooperativos y los competitivos. Poco a poco, los alumnos y alumnas se

decantaron claramente por los competitivos. Aún así, los juegos cooperativos son muy interesantes en esta etapa educativa. Un juego cooperativo entre dos jugadores, 1 con 1, implica que los dos jugadores forman un equipo que complete contra otras parejas; el juego clásico de vez quién consigue mayor número de pases sin que se caiga el balón al suelo. Cooperan entre ellos y cumplen con las demás parejas. En el 1x1 no existe cooperación entre ellos, sino que tratan de enviar el balón en las peores condiciones a su oponente.

- ▶ En cambio, en el 1 con 1 se pasan el balón en las mejores condiciones posibles, por lo que la ejecución desde un punto de vista de la aplicación técnica correcta es más fácil. Esta es la ventaja del 1 con 1. Desde un punto de vista físico, su intensidad es menor, lo que puede ser interesante en algunas ocasiones, como al principio o al final de la clase.

De todas formas, es fácil manipular la intensidad física en el 1x1 de forma que alcance la intensidad deseada, sobre todo reduciendo el espacio de juego y subiendo la red. Desde un punto de vista motriz, esa cooperación empobrece enormemente los tipos de trayectoria, mientras que, tácticamente, no existe ningún elemento presente en el 1 con 1. Mientras el 1x1 es muy enriquecedor desde el punto de vista táctico (búsqueda de espacio libre, estrategia, estudio de los puntos débiles del oponente, etc.), el cooperativo simplemente no dispone de ninguno.

- ▶ En función de la altura de la red: todo lo que sea aumentar la altura de la red implicará un mayor tiempo de trayectoria del balón, con la consiguiente comodidad de desplazamientos, permitiendo al jugador un mayor tiempo para la ejecución de la técnica correcta y por lo tanto facilitándose. La red baja, en cambio, da una mayor vivacidad al juego, aumenta la intensidad física del juego y provocará que las ejecuciones técnicas se hagan más irregularmente. El bajar la red también provoca un juego más anaeróbico. Así mismo, ganaremos en competitividad y será más fácil hacer fallar al oponente, los puntos durarán menos tiempo y tácticamente el juego será más intenso.
- ▶ El que el campo sea más grande o más pequeño: tiene unos efectos parecidos. Campo grande implica una mayor intensidad física en los desplazamientos, una mayor dificultad de ejecución técnica correcta y mayores posibilidades tácticas. En campo pequeño, la duración de cada jugada será mucho mayor, será más difícil hacer punto y la ejecución técnica se verá facilitada por la ausencia de grandes desplazamientos (es relativamente fácil meterse debajo del balón). Se juega más a esperar el fallo del contrario que a provocarlo. Esa continuidad, que requiere menos esfuerzos, provoca que el juego sea más aeróbico.

Podemos hacer estos juegos con un solo pase de dedos, sujetando el balón, con un bote, con autopase, con un pase de antebrazos, con un solo pase libre, con dos obligatorios iguales o diferentes. Es decir, en función de nuestros intereses y objetivos, mani-

pluremos el número de contactos, tipo de técnica y contacto que se pueda utilizar en cada uno, la dimensión del campo, la altura de la red y en función del tipo de balón (goma espuma, cuero blando, cuero duro, plástico, etc.), permitiremos o no que exista bote, que se acompañe un poco. Podemos, además, introducir elementos añadidos con objetivos físico-motrices, es decir, añadidos de saltos, desplazamientos, flexiones, giros, etc., cada vez que se pasa el balón al otro campo. Realmente se puede llegar hacer juegos tan variados que no tienen nada que ver unos con otros.

La variedad en el conjunto de juegos es realmente muy abundante. Desde luego no nos podemos plantear ofertar todos, de hecho, lo mejor es no cambiar demasiado de juego porque no se llega a obtener los beneficios deseados. Cuando un juego funciona bien con un grupo no es aconsejable hacer grandes variaciones, sino todo lo contrario, proponer modificaciones mínimas que sean progresivas y nos permitan obtener los objetivos programados en cuanto a la intensidad, complejidad técnico-táctica y motivación.

3. VISIÓN GLOBAL DE LAS DIFERENTES ETAPAS

Iniciamos con competiciones de 1x1 combinadas, según gustos, con juegos cooperativos de 1 con 1. Posteriormente, iremos aumentando el número de participantes. Estas competiciones se harán al principio sólo con pase de dedos y red alta.

Al principio de estas competiciones, jugaremos 1x1 con pase de dedos, con un bote previo y luego con un auto pase (golpe de dedos sobre la cabeza y otro hacia delante).

Otra variable importante es la que se corresponde a la forma y tamaño de los campos. El campo tendrá una dimensión pequeña inicialmente y longitudinales para que aislemos el desplazamiento previo hacia delante y atrás. Iremos haciéndolo cada vez más alargado hasta llegar a los 4,5 metros como máximo. Poco a poco, bajaremos la red, aunque se pueden ir alternando altas y más bajas hasta en las mismas sesiones. La anchura inicial puede ser de unos 2 metros.

Luego haremos juegos con campos anchos, siguiendo sólo con pase de dedos; 4,5 metros de ancho con dos o tres metros de largo. Este paso dura poco tiempo, realmente una o dos sesiones. Igualmente, red alta al principio y más baja al final. Pasáremos dentro del 1x1 sólo de dedos a jugar finalmente en campos cuadrados de forma que se combinen los desplazamientos longitudinales y los laterales, haciendo desplazamientos diagonales y en todos los sentidos. Igualmente, jugaremos con la altura de la red y con el número de pases, que pueden ser uno o dos.

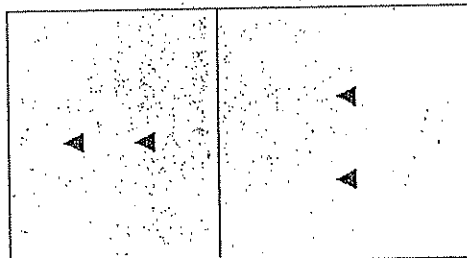
Una vez recorrido este camino con el pase de dedos como único elemento técnico, pasamos a realizar los mismos pasos, pero muchísimo más rápido con el pase de antebrazo, con campos grandes desde el principio de 3x3 hasta 4,5x4,5 metros. En esta fase de sólo pase de antebrazo, bajamos la red hasta un máximo de 1,80 metros.

Seguimos luego con el 1x1, pero combinando el pase de dedos con el de antebrazos, jugando con uno o dos pases iguales o diferentes, con tendencia a que se realice el primer pase de antebrazo y el segundo de dedos.

Cuando decidamos, en el momento de aprendizaje, pasar al 2x2, podemos jugar inicialmente en campos de hasta 4,5x4,5 metros, combinando todos los elementos utilizados hasta ahora referentes al número y tipo de contactos y a la altura de la red y tamaño del campo. Se puede utilizar campos anchos, pero no se recomienda especialmente el uso de campos alargados, a no ser que necesitemos enfatizar desplazamientos anteroposteriores.

2x2

- Es el primer paso hacia la formación de un equipo, ya que implica un compromiso de colaboración y división de funciones, para solucionar con éxito las tareas planteadas.



- Se divide el campo de juego en zonas de responsabilidad.
- *Concepto de recepción del saque.* El que recibe el balón debe cambiar su trayectoria en dirección al compañero, que a su vez se adelanta para colocar y el primero se dispone a enviarlo al otro campo.
- Se agranda notablemente el campo de observación con relación al 1x1, ya que hay un compañero al lado y uno o dos al frente, más el posible aumento del tamaño del campo. Se compromete, por lo tanto, la visión periférica.

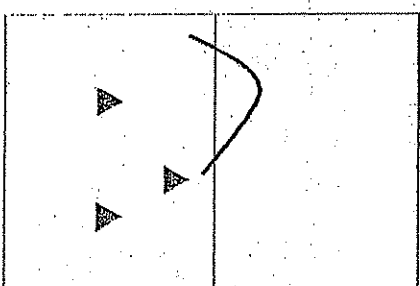
- La mayor riqueza de las acciones contribuye notablemente con el incremento de los desplazamientos.
- Desde el punto de vista técnico, el dominio del pase en ángulo es uno de los requisitos más importantes para jugar 2x2. El pase en ángulo desarrolla la adopción de perfiles correctos en cuanto a la situación de los pies en el momento del golpeo.
- El pase de colocación es otro aporte del 2x2, ya que su parábola determina los requisitos a cumplir, en cuanto a la altura, distancia de la red y longitud.
- 2 con 2
- Incluyendo un toque de control o cualquier otro recurso que ayude a asegurar el pase en buenas condiciones al compañero. Son obligatorio tres toques de dedos.
- En este juego, vemos como van cambiando muchas cosas con respecto a la etapa anterior.
- Juegan 4 jugadores, empiezan a existir aspectos tácticos por el aumento de jugadores, se aumenta el número de pases a tres por equipo, lo que implica un claro acercamiento a la construcción de un ataque (x-1).
- Se comienza con la progresión del saque.
- 2 con 2 más 1
- Al igual que antes podemos realizar tantas variaciones de este juego como combinaciones nos permitan la variación de las reglas que lo componen, progresando desde los campos hasta el tipo y número de pases permitidos.
- Es la primera vez que cada equipo posee dos jugadores libres para realizar el tercer toque, puesto que el jugador que cambia en cada jugada es el encargado del pase de la colocación. Esto nos acerca más al juego real, dándonos la posibilidad de realizar combinaciones de ataque en el juego siguiente.
- 2 x 2 más 1
- El campo cuadrado de 4,5 x 4,5 metros la red media baja, libertad de toques a 2 o 3. Se introduce el saque tenis de seguridad, la obligación de pasar el primer toque de antebrazos, así como la posibilidad de que en el tercer toque se pueda realizar un salto.
- Al aparecer este último elemento debemos enseñar el bloqueo para poder contrarrestar la acción de ataque.

Como vemos, en este juego son enormes las aplicaciones tácticas de los jugadores. El introducir el campo de 4,5 x 4,5 metros conlleva el poder desarrollar (en esta etapa) hasta su más alto grado la condición física de los jugadores. La táctica individual cobra una importancia extrema en esta ocasión, puesto que los jugadores pueden tomar muchas decisiones que antes se les veían: el hecho de emplear los pases que consideren oportunos, sin que se convierta este juego en un partido de tenis.

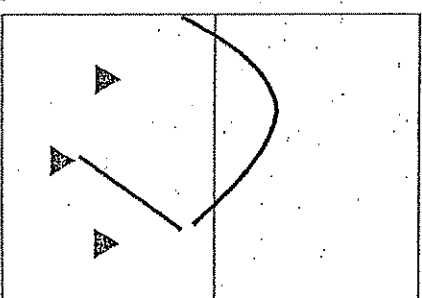
Por otro lado, emplear el saque tenis de seguridad hace de este elemento un instrumento más de ataque. El poder utilizar, cuando lo crean oportuno, el bloqueo es un poderoso argumento para introducir las nociones de defensa. Igualmente, la táctica colectiva cobra especial importancia, por lo dicho anteriormente de la comunicación que debe haber entre los jugadores por las acciones de ataque, de bloqueo y defensa.

3 X 3

- En este juego hemos introducido un elemento nuevo, como es la participación de tres jugadores por equipo.
- El campo de juego debe ser igual al del 2x2 y la red igual, (media baja), tres pases obligatorios con remate final de dedos en salto o golpeo controlado.
- Todas aquellas limitaciones que queramos podrán ser introducidas en este juego para cumplir nuestros objetivos, aunque aquí nos planteamos un objetivo eminentemente técnico táctico, donde se puede introducir el saque en salto, como la noción del jugador zaguero y por consiguiente el ataque de zaguero.
- Se puedan comenzar a trabajar relaciones más complejas de ataque y defensa.



Recepción de dos jugadores con colocación a turno



Recepción de tres jugadores y coloca el jugador que no recibe

- Se ponen en juego aspectos fundamentales y trascendentales de la motricidad especial como: la frontalidad, la lateralidad, los desplazamientos, los saltos y la manualidad.

- Hay un aporte del pensamiento abstracto en cuanto a la defensa.

MODELOS DE ENSEÑANZA DEL VOLEIBOL

Modelos	Contenidos	Objetivos
1. Juego por parejas	Juegos y competiciones variadas 1 x 1 2 con 1 1 x 1 1 con 1 1 x 1	Motivar por el deporte en general Aumentar la capacidad motriz Motivar, enganchar y poder jugar
2. Juegos entre parejas	Juegos y competiciones basadas en la corrección técnica 2 x 2 2 con 2 2 x 2 2 con 2	Desarrollar habilidades específicas Dar autonomía en el trabajo de los alumnos Crear bases técnico-tácticas y el hábito por el deporte
3. Mini 3	Juegos, competiciones y ejercicios de mayor entidad 3 x 3 3 con 3 3 x 3 3 con 3	Concienciar acerca de los valores educativos del deporte Aprovechar la motivación conseguida para desarrollar las capacidades específicas del voleibol

OBJETIVOS DE COMPORTAMIENTO

- Plano motor**
- Desplazarse
 - Interceptar
 - Golpear
 - Situar correctamente debajo del balón
 - Disminuir el tiempo de desplazamiento
 - Observar al contrario
 - Moverse en función del contrario
 - Variantes de golpes
 - Adaptar situaciones en función del contrario

- Plano cognitivo**
- Tomar conciencia: campo, reglas, árbitro
 - Elección de golpes, posiciones
 - Situarse en la posición de recepción
 - Elección del pase
 - Elección de las formas y lugar del ataque

ELEMENTOS PSICOMOTRICES BÁSICOS

Etapa benjamín	Etapa alevín	Mini voleibol
Adecuación de movimientos al espacio y tiempo Concienciación de su propio cuerpo y las relaciones que esto implica	Conocimiento total del cuerpo y capacidad de representación mental Capacidad de asociación de movimientos Exposición de rendimientos, análisis de movimientos	Posiciones fundamentales Colocación de segmentos Flexibilidad en posiciones Vuelo suspensión caída Coordinación de segmentos
Lateralidad	Adquisición de los conceptos de derecha e izquierda • Propia (6 años) • Ajena (8 años)	Desplazamientos Saques Remates
Estructuración espacial	Conceptos de agrupación y dispersión respecto a móviles Ajuste espacio-temporal Ordenamiento y serialización de objetos	INTERCEPCIONES Fundamento base del juego de voleibol
Estructuración del tiempo	Diferencia del orden espacial y del temporal Comparación de velocidades y duraciones Ordenación de sucesos	Desplazamientos con cambio de dirección y velocidad Pases largos y cortos según objetivos Coordinación en batidas y bloques Ejecución de remates y bloques

- Elección de sistemas en función del contrario
- Organizar el equipo
- Organizar pequeños torneos, grupos de competición

Plano social

- Motivación al deporte
- Motivación del grupo de trabajo
- Dominio de relaciones
- Respeto
- Aceptar consignas grupales
- Capacidad de arbitrar
- Primar lo colectivo sobre lo individual
- Tomar iniciativas para aconsejar
- Poner sus conocimientos al servicio del equipo

- Poseer autocrítica
- Aceptar decisiones arbitrales

ENSEÑANZA METODICA DEL VOLEIBOL

PASOS, EDADES	JUEGOS	TÁCTICAS	TÉCNICAS	PREPARACIÓN FÍSICA
1.ER PASO 8 A 10 AÑOS	JUEGOS SIMPLES	COOPERACION ANTICIPACION	ATRAPAR ARROJAR	POSTURAS DESPLAZAMIENTO HACIA EL BALÓN
BASE DEL MINI VOLEY	BALÓN SOBRE LA RED	DESPLAZAM. BALÓN REGLAS	RODAR PASE DE VOLEY	VELOCIDAD RECCION AGUEDAD
2. DO. PASO 9 A 11 AÑOS	JUEGOS SIMPLES	COOPERACION OBSERVACION DEL ADVERSARIO	ATRAPAR ARROJAR	POTENCIA
PREPARACION PARA EL MINI VOLEY	BALÓN SOBRE LA RED MINI VOLEY	ANTICIPACION DEL BALÓN REGLAS BÁSICAS	PASE DEDOS RECEPCION ARMADO ATAQUE-PASE FASE ABALO SAQUE ABALO	DESPILAZAMIENTOS VELOCES ADELANTE ATRAS LATERAL AGILIDAD POTENCIA CAIDA VELOCIDAD ROLLO SALTO
3.ER PASO 6 A 12 AÑOS	JUEGOS SIMPLES	USOTACTICO DE LAS TÉCNICAS	PASE DE ABALO PASE DE LOS DEDOS	VELOCIDAD REACCION AGILIDAD FLEXIBILID. POTENCIA
INTRODUCCION AL MINI VOLEY	MINI VOLEY 3 X 3	TÉCNICAS BÁSICAS DEL EQUIDO REGULAMENTO DEL VOLEY	SAQUE RECEP. ARMADO ATAQUE DEFENSA ATAQUE SAQUE TENIS	DEFENSA BALA CON CARRERA
4 TO. PASO 11 A 13 AÑOS	JUEGOS REDUCIDOS	TÁCTICAS INDIVIDUALES FORMACION Y SISTEMAS DE EQUIPO EN ATAQUE Y DEFENSA	ATAQUE BALONES COLOCADO BLOQUEO SAQUE COLOCADO	VELOCIDAD REACCION AGILIDAD FLEXIBILID. POTENCIA CAIDAS ROLDOS RESISTENCIA PLANCHAS
PERFECCION DEL MINI VOLEY	MINI VOLEY 4 X 4			

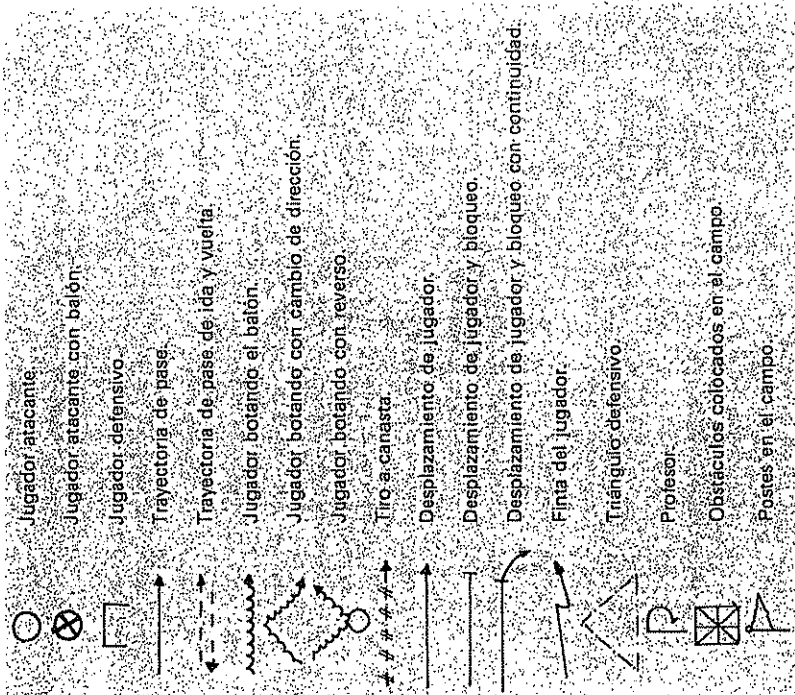
BIBLIOGRAFÍA

1. AGUILA, C. y CASIMIRO, A.J. (1999). Cuestiones metodológicas sobre la iniciación a los deportes colectivos en el medio escolar. En Ruiz F., Casimiro A.J. y Aguilá C. Los deportes colectivos tradicionales en el medio escolar: nuevas tendencias metodológicas. Almería: APEF - Universidad de Almería.
2. ALVAREZ, A. y DEL RIO, P. (1999). Investigación hispana sobre desarrollo-educación en la perspectiva histórico-cultural. Infancia y Aprendizaje, 49-50.
3. ANTON, J. (1990). Fundamentos y etapas de aprendizaje. Madrid: Gymnos.
4. ANTON, J. (1998). Técnica grupal ofensiva. Concepto, estructura y metodología. Granada: Ed. Juan Lorenzo Antón García.
5. ANTON, J. (1999). La teoría escalonada de Roth: una vía imprescindible en el aprendizaje táctico del balonmano. En Jornadas de formación en balonmano. Alternativas y factores a valorar en el aprendizaje, 139-176. Granada: Eds. Antón y Chirrosa.
6. ANTON, J. y DOBLADO, M.M. (1997). La iniciación a los deportes colectivos: una propuesta pedagógica. En Giménez, J., Sáenz-López, P. y Díaz, M. (coord.). El deporte escolar. Huelva: Universidad de Huelva - Publicaciones.
7. ANTON, J. y SERRA, E. (1989). Medios didáctico - metodológicos. En Antón J. (coord.). Entrenamiento deportivo en edad escolar. Málaga: UNISPORT.
8. ANTON, J.L. (1990). Balonmano. Fundamentos y Etapas de aprendizaje. Madrid: Gymnos
9. ARNOLD, R.J. (1991). Educación física, movimiento y currículum. Madrid: Morata.
10. AUSUBEL, D.P. (1963). The psychology of meaningful verbal learning. Nueva York: Grune Stratton.
11. AUSUBEL, D.P. (1969). Is there a discipline of educational psychology? Psychology in the schools, 6, 232-244.
12. AUSUBEL, D.P., NOVAK, J.D. y HANESIAN, H. (1978). Psicología educativa: un punto de vista cognoscitivo. México: Trillas.
13. B.O.E. (1990). La Ley Orgánica 1/1990 de 3 de octubre de Ordenación General del Sistema educativo (L.O.G.S.E.) (BOE, 03-10-90).
14. B.O.E. (1991). Real Decreto 1006/1991 de 14 de junio, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Primaria (BOE nº 152, 26-06-91).
15. B.O.E. (1992). Resolución de 5 de marzo de 1992 de la Secretaría de Estado de Educación, por la que se regula la elaboración de proyectos curriculares para la Educación primaria y se establecen orientaciones para la distribución de objetivos, contenidos y criterios de evaluación para cada uno de los ciclos (BOE nº 72, 24-03-92).
16. B.O.J.A. (1992). Decreto 105/1992 de 9 de junio, por el que se regula el currículum de las enseñanzas correspondientes a la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía (30JA-20-06-92).

NOMENCLATURA

Al comprobar la necesidad de desarrollar teóricamente cualquier planteamiento y de explicarlo a posteriori a los alumnos se impone la necesidad de establecer cualquier tipo de signos que hagan fácilmente comprensibles los gráficos de posiciones, trayectorias y combinaciones a que el ejercicio da lugar.

Además, ayudan, a simple vista, a organizar el ejercicio y cumplen el objetivo de unificar criterios con otras publicaciones.



222

Historia del baloncesto

TEORIAS HISTORICAS

Tlachtli

Los aztecas eran unos entusiastas del juego. Uno de ellos, el *tlachtli*, cautivó de tal modo a los indígenas que incluso terminaron por perder todo lo que tenían, hasta la libertad, llegando a tener que ponerse en venta como esclavos. Se cree que el origen del baloncesto sea éste.

El *tlachtli* se jugaba en un patio en forma de «I», que tenía a ambos lados paredes con gradas destinadas al público. En el centro estaba la «casta», un anillo de piedra o madera colocado verticalmente. El objeto del juego consistía en pasar la pelota de goma por el aro, una pelota que era maciza, no hinchada. A los jugadores sólo se les permitía golpearla con piernas, caderas o codos.

Tenía este juego una significación religiosa y mitológica. Se pensaba que la cancha representaba el mundo y la pelota un astro, el Sol o la Luna. El cielo es un *tlachtli* divino, donde los seres sobrenaturales jugaban a la pelota con los astros. Pero en la vida cotidiana y profana servía de pretexto para hacer enormes apuestas, por las cuales cambiaban de dueño grandes cantidades de vestidos, plumas, oro o esclavos.

Fray Bernardino de Sahagún

Fray Bernardino de Sahagún relata que el patio de juego consistía en dos muros separados de 6 a 9 metros, y que medían hasta 12 y 15 metros de largo. Los muros estaban flanqueados y median unos 12,5 metros, y en el centro del patio, había una línea; en medio de los muros, en el centro del patio, había dos piedras, vaciadas como piedras de molino, una enfrente de

223

la otra, y cada una con un agujero que podía contener la pelota. No jugaban con las manos, sino que golpeaban la pelota con las naígas.

Popol-gun

El *popol-gun* es el único relato mítico que nos ha llegado de la civilización maya. Según éste, Xibalba era el infierno. El relato cuenta la historia de dos héroes gemelos convocados por los príncipes de la muerte, que reinaban en las tierras bajas de Xibalba, el infierno, para disputar un partido de pelota. Aquel juego se parecía al baloncesto. Se trataba de pasar una pelota de caucho crudo por un aro de piedra sujeto verticalmente en un muro a una altura variable, superior incluso a los 3 metros. Se prohibía utilizar pies y manos. Los dos gemelos pierden el importante partido. Las gentes de Xibalba deciden sacrificarlos, puesto que ésta es la regla del fracaso. Pero el relato mítico cuenta que uno de los hermanos, aunque decapitado, embarazará a la hija de uno de los jefes de Xibalba. Los dos hijos que alumbrará, nacidos en las tierras altas: Joven maestro-mago y Pequeño Brujo, cobrarán venganza. Bajaron a Xibalba para jugar un partido de pelota, partido que ganaron gracias a artes de magia.

Pok-a-tok

Por un contenido ritual y religioso, este juego se difundió por América Central. Este juego era el *pok-a-tok*. El patio era de forma alargada y rectangular, con asientos en fila a ambos lados, para los espectadores; en la mitad exacta de cada lado del patio, a menudo a una altura de unos 9 metros del suelo, había colocado un aro de piedra verticalmente.

Chichen Itzá

Chichen Itzá tenía siete patios de juego de pelota. El mayor de ellos mide 168 metros de largo por 68 metros de ancho, y el cesto de piedra está adornado con una serpiente con las fauces abiertas, a 10 metros por encima del campo de juego.

Al igual que en el México azteca, los señores mayas hacían grandes apuestas, y si el jugador metía la pelota en el agujero tenía derecho a exigir todas las prendas de vestir y las joyas de los espectadores que estaban presentes.

Omar Khayam

A estos orígenes perfectamente válidos se añade a veces la traducción más o menos arbitraria de una frase del filósofo persa, Omar Khayam, quien

dijo en el siglo XII, al hablar del hombre: «Tú eres un balón con el que juega el destino. Y Dios, que juega con balones sin voluntad, tira desde hace siglos al lado del cesto». Cita que da a nuestro deporte un origen divino y hace de él, de este modo, el más antiguo del mundo.

EL BALONCESTO ACTUAL

La «fe de bautismo» del baloncesto tiene un padre, un lugar de nacimiento y casi una fecha. El padre se llama James A. Naismith, el lugar de nacimiento fue Springfield (Massachusetts) y la fecha, el mes de diciembre del año 1891.

James Naismith era profesor de Educación Física en el colegio Springfield, una institución de la YMCA (Asociación de Jóvenes Cristianos). Uno de sus superiores, el decano del Departamento de Educación Física, le sugirió en la primavera de 1891 que estudiara la creación de un deporte con estas características: que pudiera jugarse en el gimnasio del colegio y por equipos. El decano pretendió encontrar una distracción para sus alumnos una vez finalizada la temporada otoñal de fútbol americano, y a la espera del béisbol, que empezaba en primavera. El largo invierno de Massachusetts impedía la práctica de deportes al aire libre, y de ahí la necesidad de crear un juego, por equipos, en sala.

Naismith se puso a cavilar, pero cuando llegó el invierno de aquel año aún no había encontrado la fórmula idónea. Entonces recordó una vieja y tópica sentencia: «No hay nada nuevo bajo el Sol», y decidió que, en vez de crear un deporte totalmente nuevo, tomaría diversos elementos de deportes conocidos. Así lo hizo. Y en una sola noche redactó las reglas fundamentales del baloncesto.

Estas reglas han evolucionado mucho, pero sus fundamentos siguen vigentes en el baloncesto moderno. Cuando llegó la Navidad, los estudiantes de Springfield aprovecharon las vacaciones para difundir el nuevo deporte en sus localidades, y la YMCA decidió promocionarlo en todas sus instituciones.

Naismith organizó un equipo de nueve jugadores, seleccionados entre los mejores, e hizo las primeras exhibiciones de baloncesto en Nueva York.

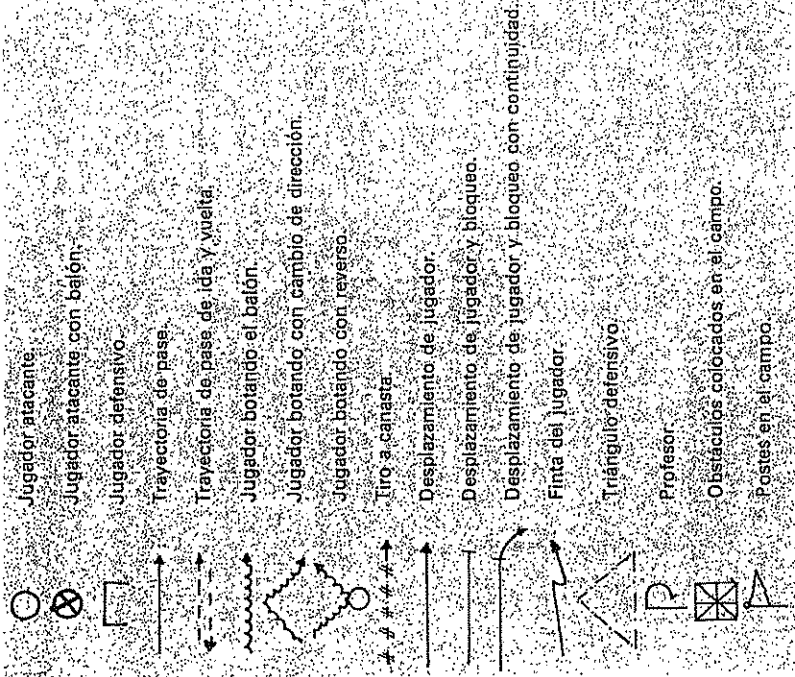
EL BALONCESTO EN ESPAÑA

La aparición del baloncesto en España es toda una historia. Un sacerdote, el reverendo padre Milán, fue su promotor. De regreso a

NOMENCLATURA

Al comprobar la necesidad de desarrollar teóricamente cualquier planteamiento y de explicarlo a posteriori a los alumnos se impone la necesidad de establecer cualquier tipo de signos que hagan fácilmente comprensibles los gráficos de posiciones, trayectorias y combinaciones a que el ejercicio da lugar.

Además, ayudan, a simple vista, a organizar el ejercicio y cumplen el objetivo de unificar criterios con otras publicaciones.



222

Historia del baloncesto

TEORIAS HISTORICAS

Tlachtli

Los aztecas eran unos entusiastas del juego. Uno de ellos, el *tlachtli*, cautivó de tal modo a los indígenas que incluso terminaron por perder todo lo que tenían, hasta la libertad, llegando a tener que ponerse en venta como esclavos. Se cree que el origen del baloncesto sea éste.

El *tlachtli* se jugaba en un patio en forma de «I», que tenía a ambos lados paredes con gradas destinadas al público. En el centro estaba la «cesta», un anillo de piedra o madera colocado verticalmente. El objeto del juego consistía en pasar la pelota de goma por el aro, una pelota que era maciza, no hinchada. A los jugadores sólo se les permitía golpearla con piernas, caderas o codos.

Tenía este juego una significación religiosa y mitológica. Se pensaba que la cancha representaba el mundo y la pelota un astro, el Sol o la Luna. El cielo es un *tlachtli* divino, donde los seres sobrenaturales jugaban a la pelota con los astros. Pero en la vida cotidiana y profana servía de pretexto para hacer enormes apuestas, por las cuales cambiaban de dueño grandes cantidades de vestidos, plumas, oro o esclavos.

Fray Bernardino de Sahagún

Fray Bernardino de Sahagún relata que el patio de juego consistía en dos muros separados de 6 a 9 metros, y que medían hasta 12 y 15 metros de largo. Los muros estaban flanqueados y medían unos 12,5 metros, y en el centro del patio, había una línea; en medio de los muros, en el centro del patio, había dos piedras, vaciadas como piedras de molino, una enfrente de

223

la otra, y cada una con un agujero que podía contener la pelota. No jugaban con las manos, sino que golpeaban la pelota con las nalgas.

Popol-gun

El *popol-gun* es el único relato mítico que nos ha llegado de la civilización maya. Según éste, Xibalba era el infierno. El relato cuenta la historia de dos héroes gemelos convocados por los príncipes de la muerte, que reinaban en las tierras bajas de Xibalba, el infierno, para disputar un partido de pelota. Aquel juego se parecía al baloncesto. Se trataba de pasar una pelota de caucho crudo por un aro de piedra sujeto verticalmente en un muro a una altura variable, superior incluso a los 3 metros. Se prohibía utilizar pies y manos. Los dos gemelos pierden el importante partido. Las gentes de Xibalba deciden sacrificarlos, puesto que ésta es la regla del fracaso. Pero el relato mítico cuenta que uno de los hermanos, aunque decapitado, embarazará a la hija de uno de los jefes de Xibalba. Los dos hijos que alumbró, nacidos en las tierras altas: Joven maestro-mago y Pequeño Brujo, cobrarán venganza. Bajaron a Xibalba para jugar un partido de pelota, partido que ganaron gracias a artes de magia.

Pok-a-tok

Por un contenido ritual y religioso, este juego se difundió por América Central. Este juego era el *pok-a-tok*. El patio era de forma alargada y rectangular, con asientos en fila a ambos lados, para los espectadores; en la mitad exacta de cada lado del patio, a menudo a una altura de unos 9 metros del suelo, había colocado un aro de piedra verticalmente.

Chichen Itzá

Chichén Itzá tenía siete patios de juego de pelota. El mayor de ellos mide 168 metros de largo por 68 metros de ancho, y el cesto de piedra está adornado con una serpiente con las fauces abiertas, a 10 metros por encima del campo de juego.

Al igual que en el México azteca, los señores mayas hacían grandes apuestas, y si el jugador metía la pelota en el agujero tenía derecho a exigir todas las prendas de vestir y las joyas de los espectadores que estaban presentes.

Omar Khayam

A estos orígenes perfectamente válidos se añade a veces la traducción más o menos arbitraria de una frase del filósofo persa, Omar Khayam, quien

dijo en el siglo XII, al hablar del hombre: «Tú eres un balón con el que juega el destino. Y Dios, que juega con balones sin voluntad, tira desde hace siglos al lado del cesto». Cita que da a nuestro deporte un origen divino y hace de él, de este modo, el más antiguo del mundo.

EL BALONCESTO ACTUAL.

La «fe de bautismo» del baloncesto tiene un padre, un lugar de nacimiento y casi una fecha. El padre se llamó James A. Naismith; el lugar de nacimiento fue Springfield (Massachusetts) y la fecha, el mes de diciembre del año 1891.

James Naismith era profesor de Educación Física en el colegio Springfield, una institución de la YMCA (Asociación de Jóvenes Cristianos). Uno de sus superiores, el decano del Departamento de Educación Física, le sugirió en la primavera de 1891 que estudiara la creación de un deporte con estas características: que pudiera jugarse en el gimnasio del colegio y por equipos. El decano pretendió encontrar una distracción para sus alumnos una vez finalizada la temporada otoñal de fútbol americano, y a la espera del béisbol, que empezaba en primavera. El largo invierno de Massachusetts impedía la práctica de deportes al aire libre, y de ahí la necesidad de crear un juego, por equipos, en sala.

Naismith se puso a cavilar, pero cuando llegó el invierno de aquel año aún no había encontrado la fórmula idónea. Entonces recordó una vieja y tópica sentencia: «No hay nada nuevo bajo el Sol», y decidió que, en vez de crear un deporte totalmente nuevo, tomaría diversos elementos de deportes conocidos. Así lo hizo, y en una sola noche redactó las reglas fundamentales del baloncesto.

Estas reglas han evolucionado mucho, pero sus fundamentos siguen vigentes en el baloncesto moderno. Cuando llegó la Navidad, los estudiantes de Springfield aprovecharon las vacaciones para difundir el nuevo deporte en sus localidades, y la YMCA decidió promocionarlo en todas sus instituciones.

Naismith organizó un equipo de nueve jugadores, seleccionados entre los mejores, e hizo las primeras exhibiciones de baloncesto en Nueva York.

EL BALONCESTO EN ESPAÑA

La aparición del baloncesto en España es toda una historia. Un sacerdote, el reverendo padre Millán, fue su promotor. De regreso a

Técnica individual

POSICION BASE

¿Por qué?

Es el primer fundamento que se debe enseñar. Su valoración pasa por la importancia que tiene que un jugador sepa cuál y cómo es su posición en el campo.

Consejo

Cuando se explique la posición básica se debe seguir un orden en la explicación: pies, rodillas, caderas, tronco, etc.

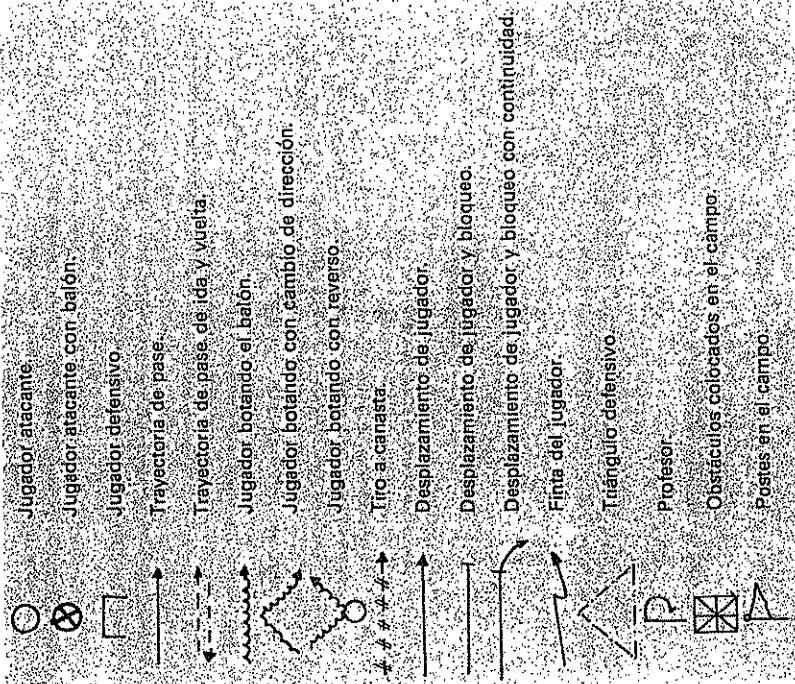
Explicación

- *Pies*: Separados a la anchura de los hombros o un poco más.
- *Piernas*: Semiflexionadas.
- *Caderas*: Bajas, cómodas.
- *Tronco*: Ligeramente inclinado hacia adelante, de tal forma que los hombros estén «en línea» con las rodillas. La espalda debe estar recta.

NOMENCLATURA

Al comprobar la necesidad de desarrollar teóricamente cualquier planteamiento y de explicarlo a posteriori a los alumnos se impone la necesidad de establecer cualquier tipo de signos que hagan fácilmente comprensibles los gráficos de posiciones, trayectorias y combinaciones a que el ejercicio da lugar.

Además, ayudan, a simple vista, a organizar el ejercicio y cumplen el objetivo de unificar criterios con otras publicaciones.



Historia del baloncesto

TEORIAS HISTORICAS

Tlachtli

Los aztecas eran unos entusiastas del juego. Uno de ellos, el *tlachtli*, cautivó de tal modo a los indígenas que incluso terminaron por perder todo lo que tenían, hasta la libertad, llegando a tener que ponerse en venta como esclavos. Se cree que el origen del baloncesto sea éste.

El *tlachtli* se jugaba en un patio en forma de «I», que tenía a ambos lados paredes con gradas destinadas al público. En el centro estaba la «cesta», un anillo de piedra o madera colocado verticalmente. El objeto del juego consistía en pasar la pelota de goma por el aro, una pelota que era maciza, no hinchada. A los jugadores sólo se les permitía golpearla con piernas, caderas o codos.

Tenía este juego una significación religiosa y mitológica. Se pensaba que la cancha representaba el mundo y la pelota un astro, el Sol o la Luna. El cielo es un *tlachtli* divino, donde los seres sobrenaturales jugaban a la pelota con los astros. Pero en la vida cotidiana y profana servía de pretexto para hacer enormes apuestas, por las cuales cambiaban de dueño grandes cantidades de vestidos, plumas, oro o esclavos.

Fray Bernardino de Sahagún

Fray Bernardino de Sahagún relata que el patio de juego consistía en dos muros separados de 6 a 9 metros, y que medían hasta 12 y 15 metros de largo. Los muros estaban flanqueados y medían unos 12,5 metros, y, en el centro del patio, había una línea; en medio de los muros, en el centro del patio, había dos piedras, vaciadas como piedras de molino, una enfrente de

la otra, y cada una con un agujero que podía contener la pelota. No jugaban con las manos, sino que golpeaban la pelota con las nalgas.

Popol-gun

El *popol-gun* es el único relato mítico que nos ha llegado de la civilización maya. Según éste, Xibalba era el infierno. El relato cuenta la historia de dos héroes gemelos convocados por los príncipes de la muerte, que reinaban en las tierras bajas de Xibalba, el infierno, para disputar un partido de pelota. Aquel juego se parecía al baloncesto. Se trataba de pasar una pelota de caucho crudo por un aro de piedra sujeto verticalmente en un muro a una altura variable, superior incluso a los 3 metros. Se prohibía utilizar pies y manos. Los dos gemelos pierden el importante partido. Las gentes de Xibalba deciden sacrificarlos, puesto que ésta es la regla del fracaso. Pero el relato mítico cuenta que uno de los hermanos, aunque decapitado, embarazará a la hija de uno de los jefes de Xibalba. Los dos hijos que alumbró, nacidos en las tierras altas: Joven maestro-mago y Pequeño Brujo, cobrarán venganza. Bajaron a Xibalba para jugar un partido de pelota, partido que ganaron gracias a artes de magia.

Pok-a-tok

Por un contenido ritual y religioso, este juego se difundió por América Central. Este juego era el *pok-a-tok*. El patio era de forma alargada y rectangular, con asientos en fila a ambos lados, para los espectadores; en la mitad exacta de cada lado del patio, a menudo a una altura de unos 9 metros del suelo, había colocado un aro de piedra verticalmente.

Chichen Itzá

Chichen Itzá tenía siete patios de juego de pelota. El mayor de ellos mide 168 metros de largo por 68 metros de ancho, y el cesto de piedra está adornado con una serpiente con las fauces abiertas, a 10 metros por encima del campo de juego.

Al igual que en el Méjico azteca, los señores mayas hacían grandes apuestas, y si el jugador metía la pelota en el agujero tenía derecho a exigir todas las prendas de vestir y las joyas de los espectadores que estaban presentes.

Omar Khayyam

A estos orígenes perfectamente válidos se añade a veces la traducción más o menos arbitraria de una frase del filósofo persa, Omar Khayyam, quien

dijo en el siglo XII, al hablar del hombre: «Tú eres un balón con el que juega el destino. Y Dios, que juega con balones sin voluntad, tira desde hace siglos al lado del cesto». Cita que da a nuestro deporte un origen divino y hace de él, de este modo, el más antiguo del mundo.

EL BALONCESTO ACTUAL

La «fe de bautismo» del baloncesto tiene un padre, un lugar de nacimiento y casi una fecha. El padre se llamó James A. Naismith, el lugar de nacimiento fue Springfield (Massachusetts) y la fecha, el mes de diciembre del año 1891.

James Naismith era profesor de Educación Física en el colegio Springfield, una institución de la YMCA (Asociación de Jóvenes Cristianos). Uno de sus superiores, el decano del Departamento de Educación Física, le sugirió en la primavera de 1891 que estudiara la creación de un deporte con estas características: que pudiera jugarse en el gimnasio del colegio y por equipos. El decano pretendió encontrar una distracción para sus alumnos una vez finalizada la temporada otoñal de fútbol americano, y a la espera del béisbol, que empezaba en primavera. El largo invierno de Massachusetts impedía la práctica de deportes al aire libre, y de ahí la necesidad de crear un juego, por equipos, en sala.

Naismith se puso a cavilar, pero cuando llegó el invierno de aquel año aún no había encontrado la fórmula idónea. Entonces recordó una vieja y típica sentencia: «No hay nada nuevo bajo el Sol», y decidió que, en vez de crear un deporte totalmente nuevo, tomaría diversos elementos de deportes conocidos. Así lo hizo, y en una sola noche redactó las reglas fundamentales del baloncesto.

Estas reglas han evolucionado mucho, pero sus fundamentos siguen vigentes en el baloncesto moderno. Cuando llegó la Navidad, los estudiantes de Springfield aprovecharon las vacaciones para difundir el nuevo deporte en sus localidades, y la YMCA decidió promocionarlo en todas sus instituciones.

Naismith organizó un equipo de nueve jugadores, seleccionados entre los mejores, e hizo las primeras exhibiciones de baloncesto en Nueva York.

EL BALONCESTO EN ESPAÑA

La aparición del baloncesto en España es toda una historia. Un sacerdote, el reverendo padre Millán, fue su promotor. De regreso a

Desplazamientos

- *Adelante*: Se mueve primero el pie adelante, y casi simultáneamente el retrasado; así sucesivamente.
- *Atrás*: Se mueve primero el pie retrasado, y casi al mismo tiempo el adelantado.
- *Derecha*: Se mueve primero el pie derecho, y casi simultáneamente el pie izquierdo.
- *Izquierda*: Se mueve primero el pie izquierdo, y casi al mismo tiempo el pie derecho; y así sucesivamente.

Reglas

- *Siempre* se mueve el pie de la dirección en que se avanza, y simultáneamente el pie contrario, que sirve de impulso.
- *No romper* excesivamente la separación de pies.
- *Deslizarse* manteniendo siempre el pie en equilibrio.
- *Dar pasos* cortos y rápidos.

Consejo

El jugador tiene que saber que la defensa se hace con los pies, las manos sólo ayudan.

Errores más comunes

- Cruzar los pies (produce desequilibrio).
- Juntar los pies (produce desequilibrio).
- Subir las caderas (se pierde el centro de gravedad).
- Desplazarse dando saltos (se pierde velocidad).
- Utilizar las manos para robar el balón (provoca personales inútiles).

PIVOTES

¿Qué son?

Los pivotes son giros realizados sobre un punto *siempre fijo*, puntera o talón (Figs. 5 y 6), que se pueden realizar adelante o atrás (Fig. 7), y sirven para *proteger* el balón y *esquivar* al defensor. También se pueden utilizar para realizar una *finta (engaño)* al defensor.

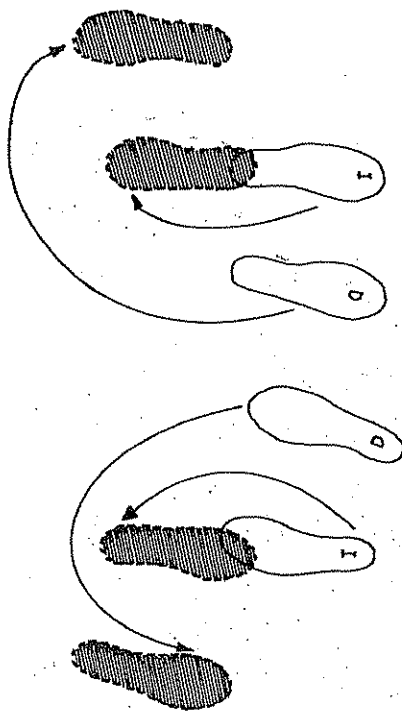


Fig. 5.

Fig. 6.

Consejo

Atención a cómo realiza el jugador la parada. Si la hace en dos tiempos, sólo puede pivotar sobre el pie retrasado. *Por tanto, la parada es mejor realizarla en un tiempo.*

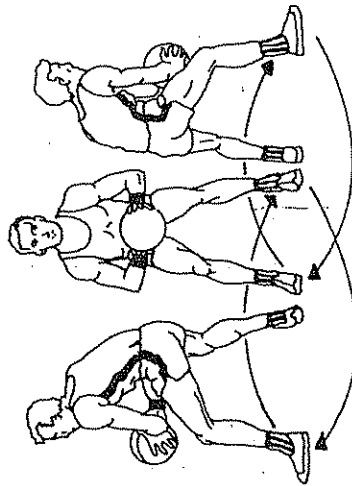
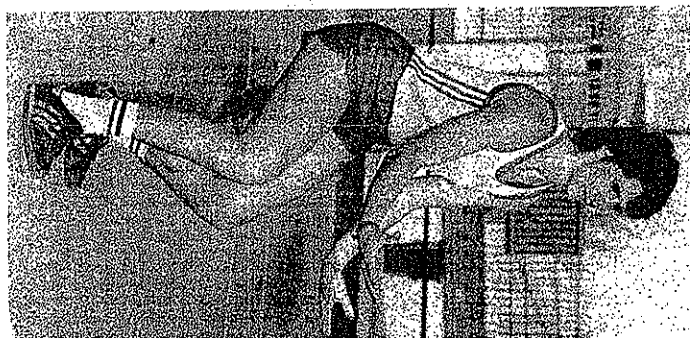


Fig. 7.



— *Brazos:* Hacia abajo, con los antebrazos paralelos a los muslos. Las palmas de las manos, hacia arriba.

— *Cabeza:* Levantada, con la barbilla en posición normal.

Errores más comunes

- La separación de los pies no es lo suficientemente amplia.
- Las caderas no están lo bastante bajas. Esto produce cierto desequilibrio.
- El tronco no está recto, se mantiene inclinado hacia adelante.

MOVIMIENTOS DE PIES (DESPLAZAMIENTOS)

Tipos

- *Esguima:* Adelante-atrás, y viceversa (Fig. 1).

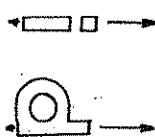


Fig. 1. Esguima.

- *Boxeador:* Laterales: izquierda-derecha, y viceversa (Fig. 2).

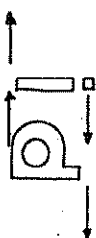


Fig. 2. Boxeador.

- *Cambios:* De esguima a boxeador, y viceversa (Fig. 3).

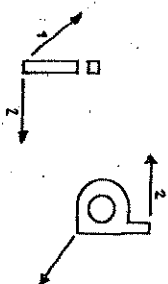


Fig. 3. Cambios.

- *Pasos de calda:* (Fig. 4).



Fig. 4. Pasos de calda.

Descripción

- El pivote ha de realizarse en posición base, un poco más flexionado, para aumentar el centro de gravedad.
- Con el balón protegido a la altura del estómago.
- Los codos, separados, para no dar acceso a las manos del defensor.
- La vista ha de buscar el posible pase.
- Hay que tratar de evitar, no utilizando excesivamente el pivote, que nos hagan dos contra uno.

Errores más comunes

- No mantener el equilibrio (se cometen pasos).
- No mirar alrededor (se cae en trampas defensivas).
- No realizar bien la parada (se cometen pasos).
- Tardar mucho en soltar el balón (la defensa se coloca).
- Abusar del pivote (se pierde efectividad).

FORMA CORRECTA DE COGER EL BALÓN

¿Por qué?

Es el fundamento básico que más se debe dominar; hay que familiarizarse con el manejo y el dominio para conseguir realizar bien cualquiera de las tres acciones básicas: pasar, botar, tirar.

Consejo

El balón es elemento imprescindible para jugar al baloncesto. Cuanto mejor se domine, tanto mejor se conseguirá jugar. Que lo sepa tu jugador.

Explicación

- El balón se sujeta con los dedos (yemas y falanges).
- *Manos:* Formando un embudo, ahuecadas.
- *Dedos:* Abiertos para abarcar más superficie. De acuerdo a la dirección



del balón, los dedos se colocan: al frente (pase de pecho), hacia abajo (pases bajos), hacia arriba (pasos por encima de la cabeza).

— *Palmas:* No tocan el balón. Han de estar mirándose.

Hay dos formas de coger el balón: simétrica y de «T».



Errores más comunes

- Las palmas sujetan el balón (difícil control).
- Rigidez en los dedos (hay lesiones).

EL PASE

Importancia

Los técnicos piensan que un jugador es mejor que otro si es mejor pasador.

Se dice que la diferencia esencial entre el baloncesto que se juega en Estados Unidos y el resto, es que los americanos son mejores pasadores. Al margen de conjeturas, se ha demostrado estadísticamente que el equipo que coge más rebotes y pierde menos pases es el que gana.

Consejo

Motiva siempre al jugador para dar «una asistencia» (pase de dos puntos). El jugador que da «asistencias» es capaz de dominar el resto de los fundamentos.

Conceptos generales

Características:

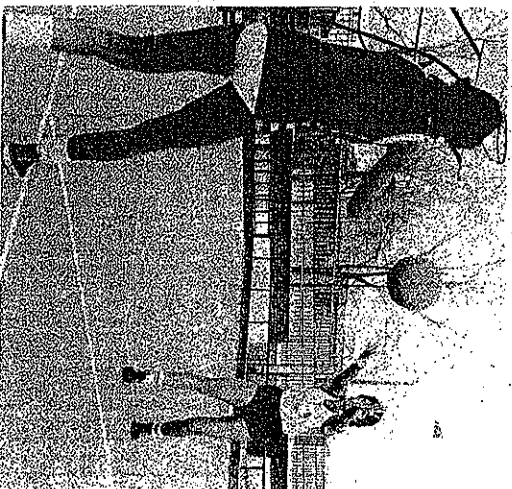
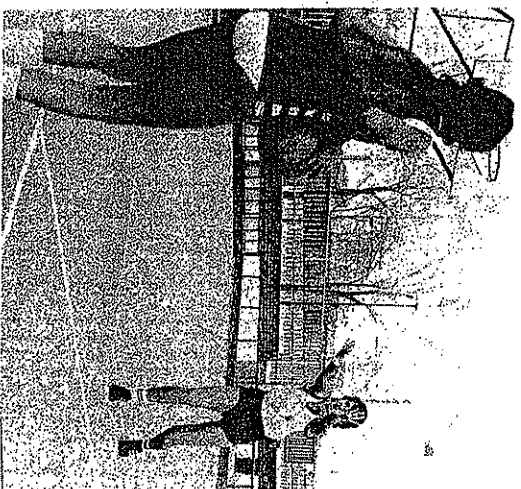
- Intensidad, fuertes, pero no violentos.
- Dirección, los pases, según proximidad.
- Altura, han de ser bajos, medios o altos.
- Es obligatorio pedir el balón: *poner blanco*.
- Trabajo de pies: adelantando un pie y soltando el balón antes de apoyarlo en el suelo.

Tipos de pases:

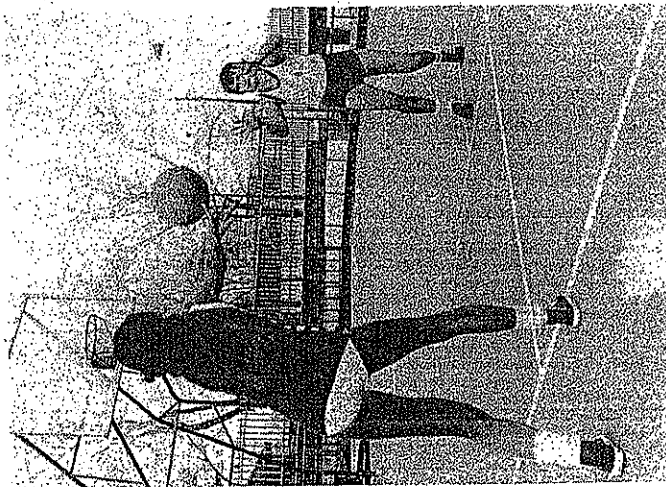
- Con una mano: picado, béisbol, gancho, entrega y bolos.
- Con dos manos: pecho, picado y por encima de la cabeza.

Pase de pecho

- Para distancias medias y cortas.
- Posición: Básica ofensiva (equilibrio).
- Descripción:
 - Al mismo tiempo que se inicia la extensión de los brazos hacia adelante, el impulso se hace sobre uno cualquiera de los pies, llevando el otro hacia adelante.



- Se suelta el balón con un juego de muñecas y dedos, los codos un poco hacia dentro. El impulso final lo hacen los pulgares hacia afuera.
- Los brazos, al final, ayudan extendidos al frente, acompañando al balón en su trayectoria.



- Las muñecas ruedan vueltas hacia afuera.
- El cuerpo, un poco inclinado hacia adelante, en equilibrio.

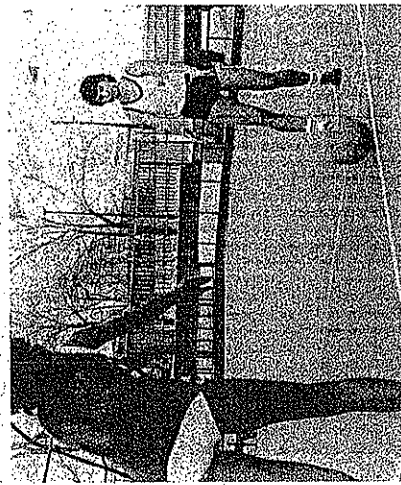
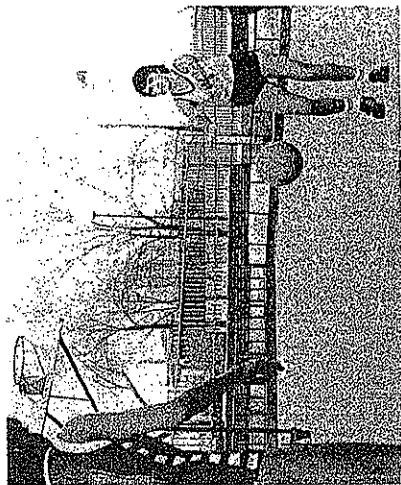
Errores más comunes

- Descoordinación en el movimiento (mal paso).
- Cruzar los brazos al final (más trabajo con una mano que con otra).
- Sacar los codos al iniciar la acción (no se da dirección ni intensidad).

Pase picado

Con dos manos:

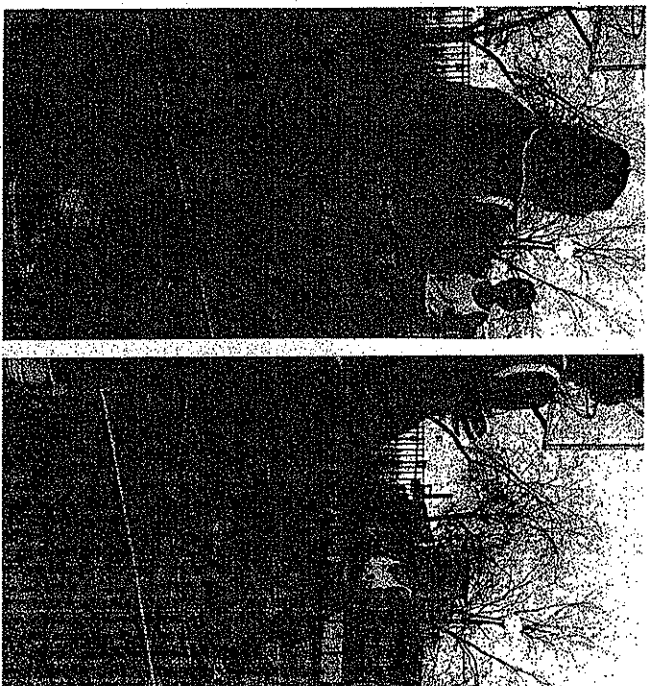
- Para distancias medias y cortas.
- Posición: Básica ofensiva (equilibrio).
- Descripción:



- Igual que el pase de pecho, pero valorando «el punto de incidencia» del balón. Este no ha de ser próximo al receptor. Aproximadamente uno o dos pasos del receptor (1-1,5 m).

Con una mano:

- Para *distancias* medias y cortas.
- La diferencia con el otro pase es que se realiza el juego «muñeca-dedos» con los tres dedos centrales.
- Los pies se pueden mover de dos formas:
 - Utilizando el mismo pie de la mano de pase (para abrir ángulo de pase).
 - Utilizando el pie contrario, sirve como protección ante defensas presionantes.



Errores más comunes:

- Los mismos que en el pase de pecho.
- No controlar el punto de «incidencia del bote» (provoca mala recepción).

Pase de béisbol

- Para *distancias* medias y largas.
- *Posición:* Básica ofensiva, con los pies en paralelo o uno más adelantado que otro.
- *Descripción:*
 - Balón a la altura del hombro-oreja.
 - La mano que lanza detrás del balón (agarre en forma de «T»), y la mano que acompaña lateral.

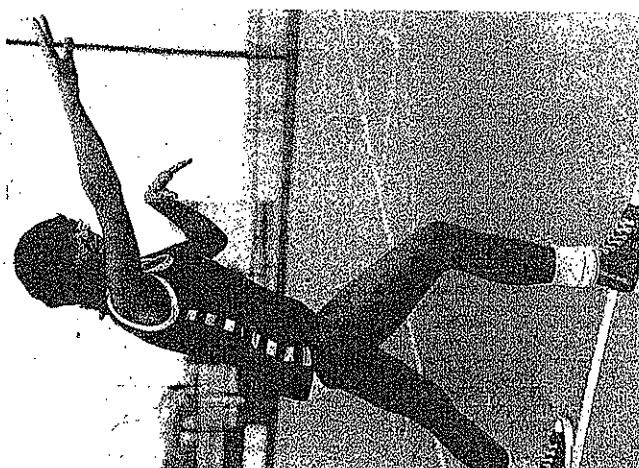
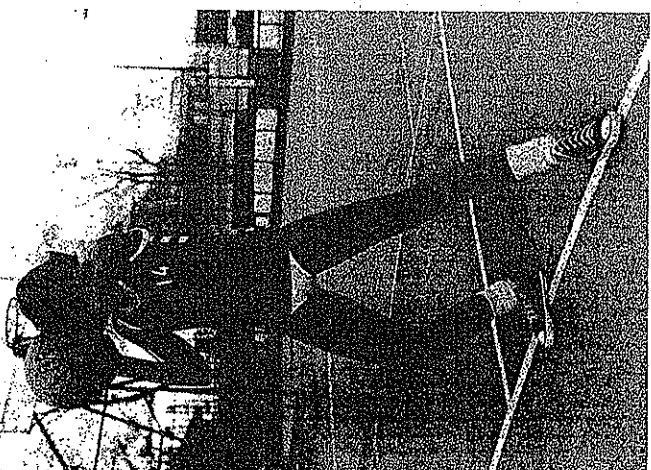
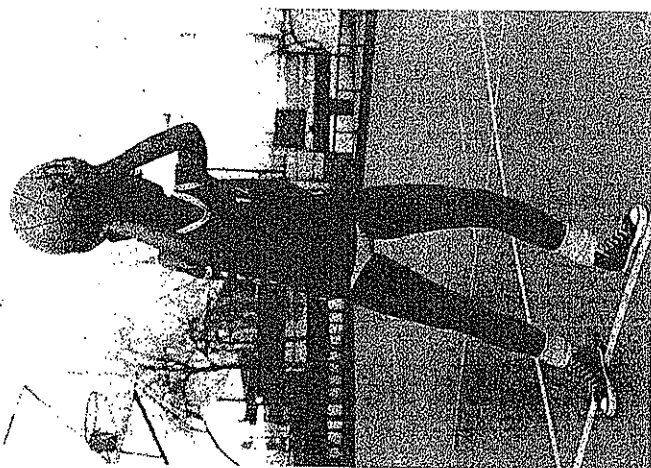
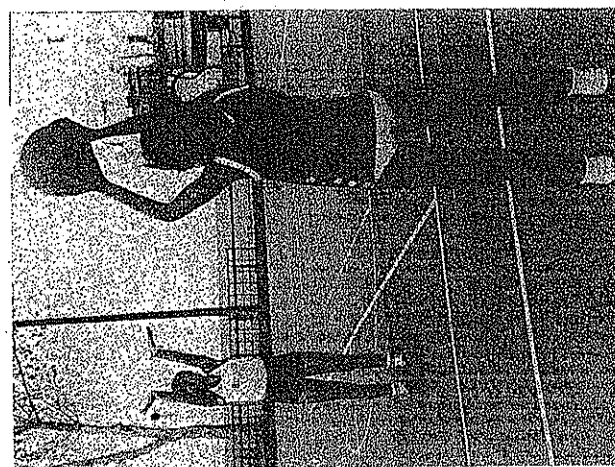
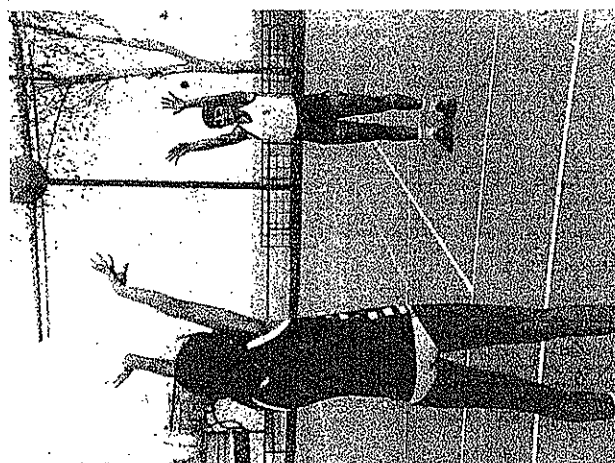
- El brazo lanzador aproximadamente en ángulo recto.
- El tronco girado al lado del balón.
- Peso del cuerpo sobre la pierna retrasada.
- Hay que coordinar el cambio del peso del cuerpo de la pierna atrasada con la extensión del brazo de lanzamiento.
- Hay que dejar el brazo lanzador extendido, y con los dedos centrales señalando la dirección del paso.

Errores más comunes

- No coordinar el movimiento pierna-brazo (no hay fuerza).
- Colocarse el balón muy atrás (el pase sale bombeado, sin precisión).
- Cruzar el brazo ejecutor en el último gesto (no hay dirección en el pase).

Pase sobre la cabeza

- Para distancias cortas y medias. También ante defensores más bajos.
- *Posición:* Básica ofensiva, pero sin apenas flexión de rodillas.
- *Descripción:*
 - Balón a la altura de la cabeza, por encima de la frente.
 - Brazos aproximadamente en ángulo recto.



- Antebrazos paralelos entre si.
- Dedos hacia arriba y pulgares atrás.
- Realizar una ligera extensión de los antebrazos hacia adelante.
- Se golpea secamente con la muñeca y los dedos pulgar e índice (dan dirección y trayectoria al balón).
- Las palmas quedan hacia abajo o hacia afuera y los dedos siguiendo la trayectoria del balón.
- El juego de pies, igual que en los demás pases.

Errores más comunes

- Abrir excesivamente los codos (no hay intensidad).
- Llevar el balón detrás de la cabeza (saque de banda de fútbol, no hay precisión).
- Extensión total de brazos (no hay buena recepción).

Pase de bolas

- Para *distancias* cortas y medias. No se utiliza mucho en baloncesto.

Descripción:

- Posición básica ofensiva.
- Balón a la altura de la cadera (sujeto con dos manos).
- Mano lanzadora detrás del balón.
- Codo hacia atrás.
- Se da un paso hacia adelante, con torsión de tronco hacia el lado del balón.



Fig. 8.

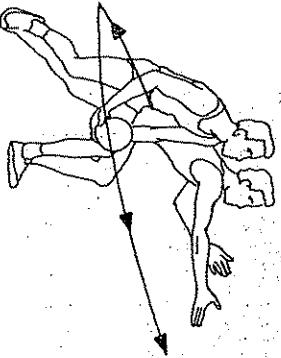


Fig. 9.

- Se lleva el balón hacia adelante con ambas manos, hasta el punto máximo de extensión.
- El brazo queda extendido con la palma hacia arriba y los dedos en la dirección del balón.

Errores más comunes

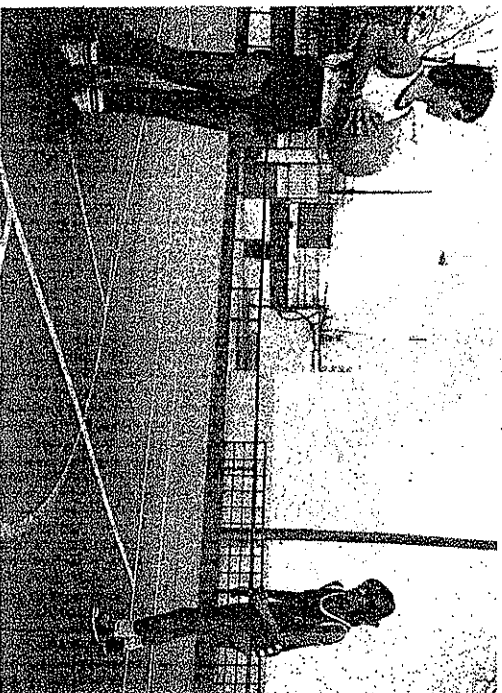
- Descoordinación de piernas y brazos (mal pase).
- Llevar el balón muy atrás (pase sin dirección).
- No sujetar el balón con las dos manos (pase sin control).

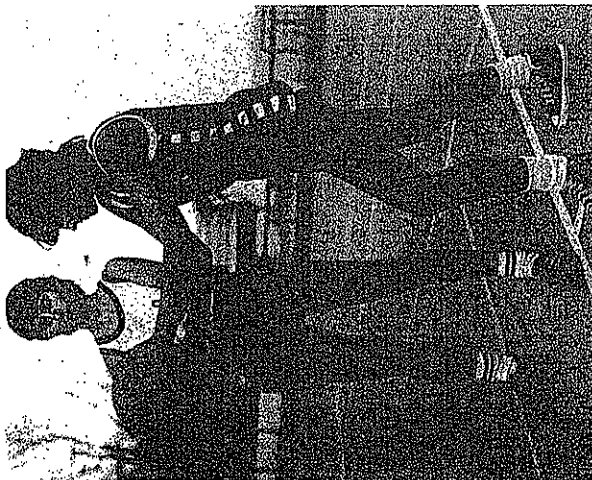
Pase de entrega mano a mano (pellizco)

- Para *distancias* muy cortas (salida de bloqueo, cortas en movimiento, etc.).

Descripción

- Posición equilibrada. Valorar qué es un pase en movimiento.
- Balón a la altura de la cintura, el balón está sobre una mano, la otra sirve de protección.





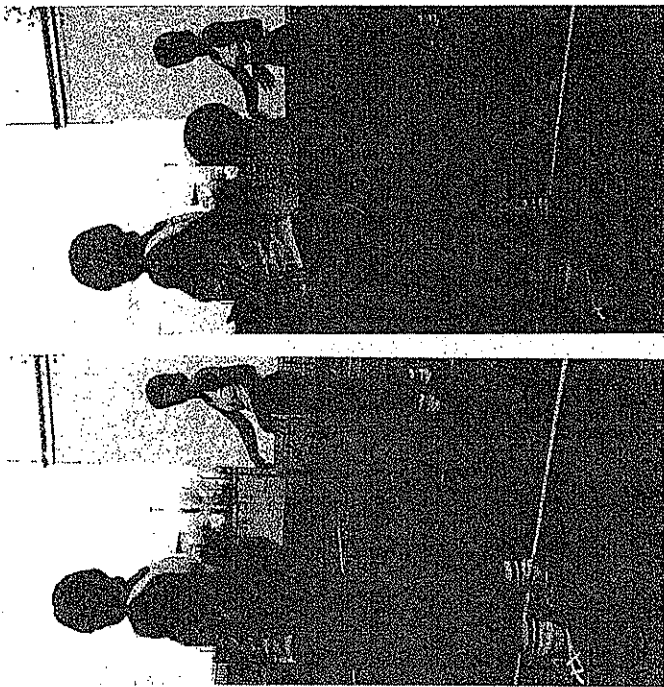
- El receptor recoge el balón de forma lateral.
- Se puede entregar el balón, o acompañarlo en un «pellizco» en la parte posterior para facilitar la recepción.

Errores más comunes

- Dar el pase antes de estar muy cerca los dos jugadores (mal pase).
- No proteger el balón con el cuerpo en el momento de la entrega (se puede perder el pase).
- Se pueden cometer pasos, si el receptor llega tarde.

Pase por la espalda

- Para distancias cortas y medias.
- Descripción:
 - Es aconsejable cuando la defensa presiona mucho.
 - Se realiza antes y después de botar con una u otra mano, indistintamente.



- Se lleva el balón al costado, inclinando el tronco ligeramente hacia adelante.
- Se realiza acompañamiento con el brazo pasador, para dejar los dedos centrales hacia la dirección del pase.

Errores más comunes

- No acompañar el balón.

La recepción del balón

- Adelantarse al pase. Ir a buscarlo.
- Mirar al balón.

- Proteger el balón.
- Buscar posición ofensiva (triple amenaza).



EL TIRO

El tiro es la acción suprema del baloncesto; todo el juego se basa en poder efectuar un buen tiro para conseguir canasta. Es el fundamento que antes se quiere aprender y el que más tarda en perfeccionarse. Sin lugar a dudas, nos encontramos ante la clave del baloncesto: *el tiro*.

Consejo

Si queréis hacer buenos tiradores, enseñar el tiro de la forma más analítica posible y cuidar excesivamente los detalles más insignificantes.

Progresión en la enseñanza

- Normas generales.
- Tiro estático.
- Tiro en salto (suspensión).
- Tiro gancho.
- Tiro a canasta pasada.

Normas comunes a los tiros

- *Concentración* en el tiro a realizar.
- *Relajación* total, serenidad.
- *Vista* en el centro del aro.
- *Precisión*: se gana con la repetición.
- *Rapidez* controlada, sin precipitarse.
- *Coordinación* en los movimientos.
- *Equilibrio* en los movimientos.
- *Confianza* en conseguir la canasta.

Todas estas normas no valen si la enseñanza no se realiza, en su inicio, a *cámara lenta*.

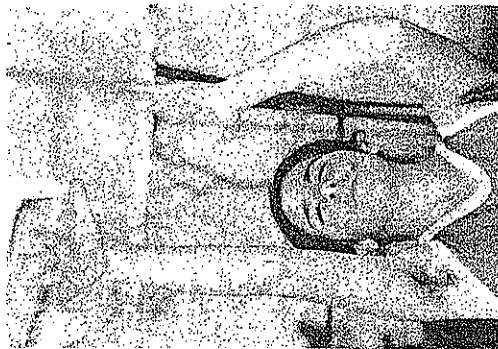
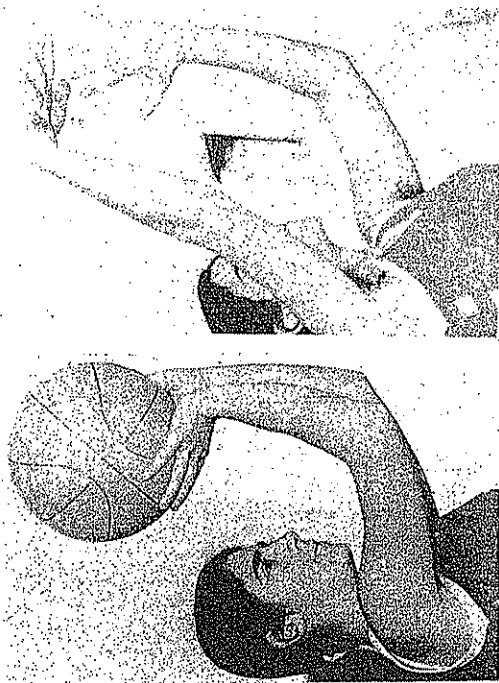
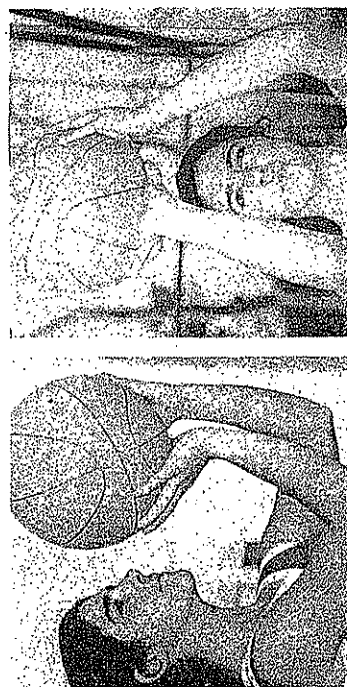
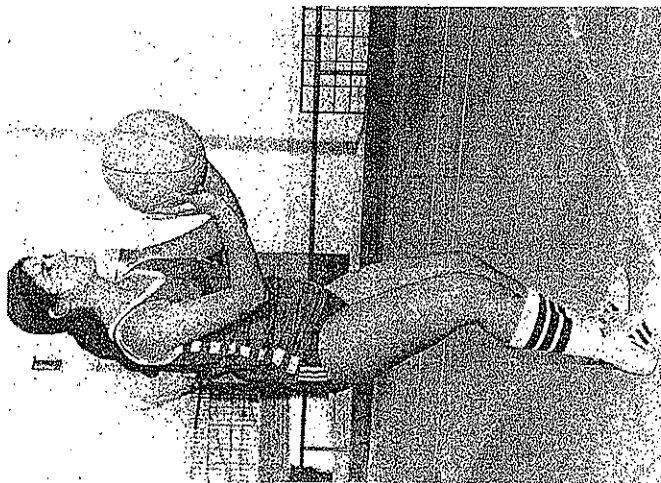
Para que la enseñanza sea buena hay que controlar y dominar los fundamentos anteriores: *dominio de balón y agarre*.

Tiro estático

Es la base de los demás tiros, por tanto es el primero que enseñamos.

Posición inicial

- Pies: Son válidas dos posiciones:
 - Pies a la misma altura.
 - Pie de la mano de tiro adelantado.
- Manos: Agarre en forma de «T». La mano que tira en la cara posterior del balón, la mano de ayuda en la cara lateral.
- Colocación del balón: Tres posiciones:
 - Con el balón a la altura de la cadera.
 - Con el balón a la altura del pecho.
 - Con el balón por encima de la cabeza, ligeramente ladeado (altura de la sien).



Descripción

- El brazo lanzador forma ángulo recto con el antebrazo.
- Una línea la forman la mano, el codo y el hombro.

Mecánica de lanzamiento

- Extensión del brazo lanzador.
- Golpe de muñeca, impulsando el balón con los tres dedos centrales.
- Los dedos centrales quedan en la dirección del balón.
- El balón sale dando vueltas hacia adentro.
- Hay que mantener la posición final.
- El movimiento de extensión del brazo se coordina con la extensión de piernas, para acabar quedando de puntillas.

Errores más comunes

- En los niños:
 - Abrir mucho el codo en la posición de partida.
 - Cruzar el brazo lanzador delante de la cara.
 - No mantener la posición final.
 - No dar golpe de muñeca.
 - No coordinar el movimiento piernas-brazo.
 - No mirar al blanco.
- En los profesores:
 - Querer que los niños metan canastas.
 - No tener paciencia.
 - Empezar a enseñarlo desde muy lejos del blanco.
 - No corregir constantemente.

Tiro en salto

Es la continuación del tiro estático. Nos sirve para poder tirar desde más lejos y por encima de la defensa. Antiguamente se llamaba «tiro en suspensión». Hoy, con la velocidad con que se juega el baloncesto, no es aconsejable recomendar que el jugador «se quede» en el aire antes de soltar el balón. La mecánica del tiro es igual que la del tiro estático, hay que añadir algunas etapas: *salto, momento de lanzamiento y caída*.

Salto

- No es importante que el salto sea muy alto, por cuanto si se intenta saltar mucho se puede producir desequilibrio.
- Tiene que ser *vertical*.
- El *impulso* es sobre dos pies.
- El cuerpo, en el salto, está *relajado*.



Momento del lanzamiento

- Es justo en el momento de alcanzar la *altura máxima* en el salto.
- En ocasiones excepcionales se admiten «rectificados» en el tiro, y no se produce éste en la altura máxima.

Caída

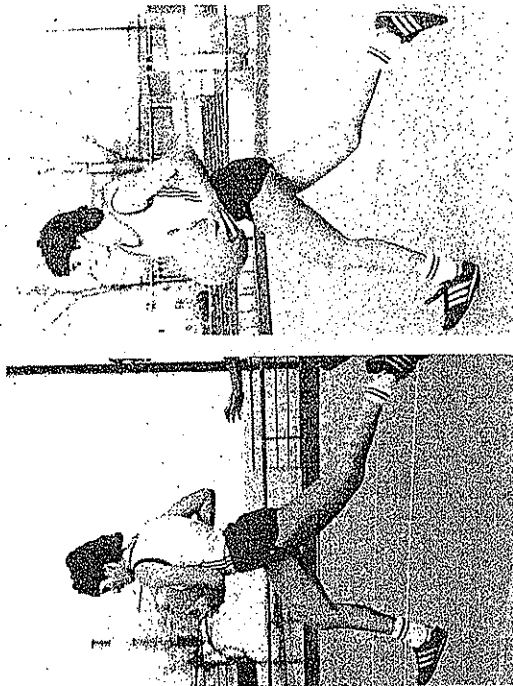
- Ha de ser en *el mismo lugar* del salto.
- Es importante que sea en *equilibrio*.
- Se pasa inmediatamente después de la caída a la siguiente acción: *rebote o defender*.

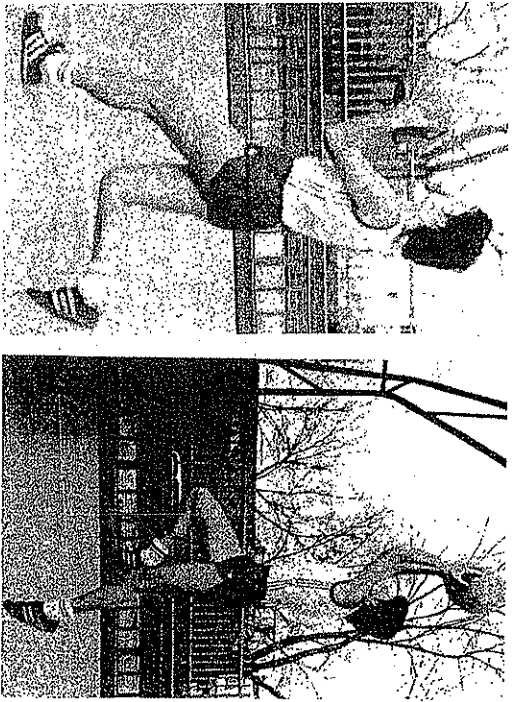
Tiro en bandeja

- El movimiento de brazos, manos, lo hacemos igual que en el tiro estático.
- Se explica, pues, el movimiento de pies:

Descripción

- Si el tiro se produce por la derecha, el primer paso (de longitud) largo se da con el pie derecho.
- El segundo paso (de longitud) largo se da con el pie izquierdo.





Baloncesto básico

257

- La batida se realiza sobre el apoyo izquierdo.
- A continuación se realiza el movimiento de brazos.
- Por el lado izquierdo igual, *cambiando el pie al inicio.*

Consejo

Es conveniente partir de una posición estática.
Después, en movimiento.
Finalizar con bote y tiro.

Errores más comunes

- No coordinar el movimiento de pies.
- Dar los pasos cortos y altos.
- Soltar el balón haciendo mal el movimiento de brazos.

LA PARADA

Las paradas pueden ser en «un tiempo» y en «dos tiempos».

Parada en un tiempo

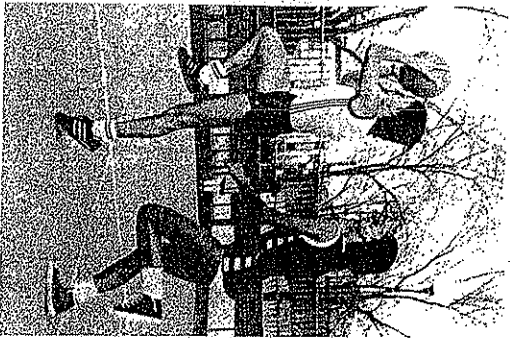
Se realiza tomando contacto con el suelo con los dos pies a la vez.
Da mayor posibilidad de movimientos posteriores.

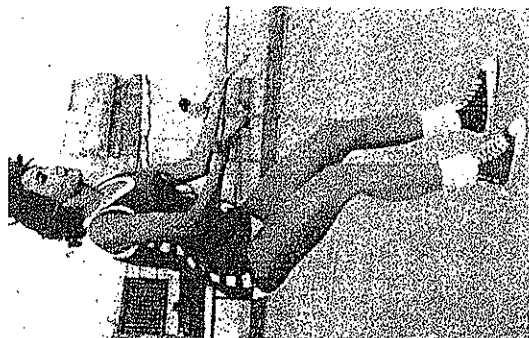
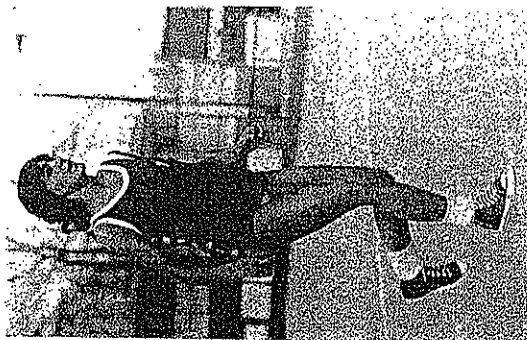
Descripción

- Al realizar la parada se baja el centro de gravedad, flexionando las rodillas e inclinando el tronco ligeramente hacia adelante.
- No se modifica la carrera que la precede.

Errores más comunes

- Saltar antes de realizar la parada (no hay equilibrio).
- No bajar el centro de gravedad (caída hacia adelante).
- No caer con los pies a la misma altura (resta posibilidades de movimientos posteriores).



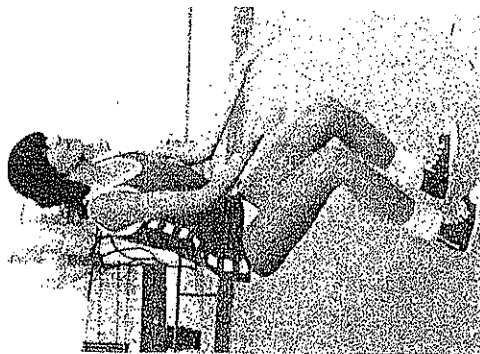
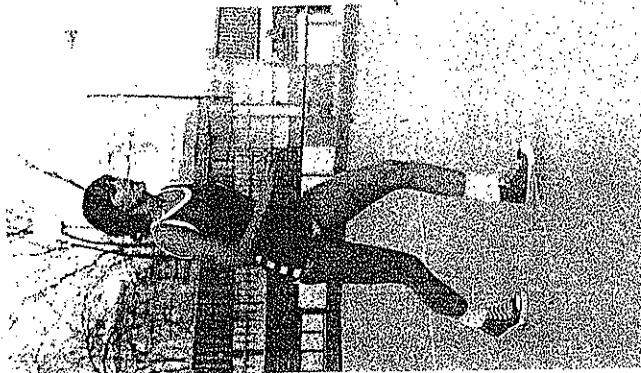


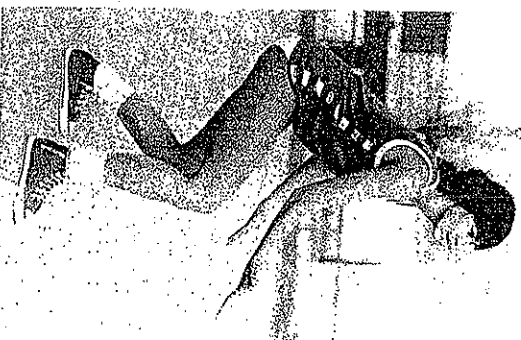
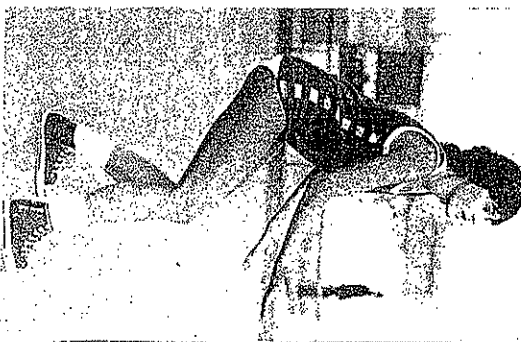
Parada en dos tiempos

Se toma contacto con el suelo primero con un pie (pie pivote) y después con el otro.
Resta movimientos posteriores, puesto que sólo se puede pivotar sobre el pie atrasado.

Descripción

- El peso de la parada lo soporta la primera pierna de apoyo.
- La segunda equilibra el movimiento.
- El peso del cuerpo se distribuye sobre ambas piernas, para contrarrestar la inercia de la carrera.





- Hay que procurar que el centro de gravedad esté bajo.
- Ofrece la ventaja de producir mayor equilibrio.

Errores más comunes

- Iguales a los de la parada en un tiempo.

EL BOTE

Es un fundamento sumamente peligroso. El jugador, al dominarlo mejor, quiere botar más, y esto va en detrimento del juego.

Consejo

No consentir que el jugador bote nada más recibir el balón. Es básico saber utilizar el bote en el momento debido.

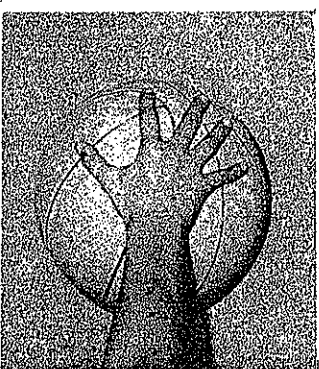
Progresión en la enseñanza

- Bote normal.
- Bote de protección.
- Bote de velocidad.
- Cambio de dirección.
- Reverso.

Bote normal y de protección

Descripción

- El balón está ligeramente delante de la pierna de bote y, en función de la defensa, un poco al lado del pie.
- El bote no debe sobrepasar la altura de la cadera.
- Hay que mantener el máximo de contacto con el balón.
- Acompañar el balón con flexión-extensión del antebrazo del bote.
- Los dedos centrales de la mano de bote quedan señalando el lugar de incidencia del bote.
- Se acompaña el balón con las falanges y las yemas de los dedos.
- *No se mira al balón.*
- En el *bote de protección* se realizan las mismas cuestiones, pero en posición base más flexionada.
- Además, el brazo que no bota tiene que estar protegiendo el balón, doblado en ángulo recto con el codo, señalando al posible defensor.

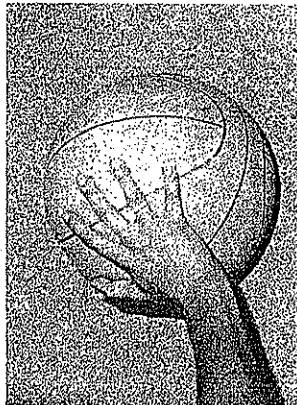


Errores más comunes

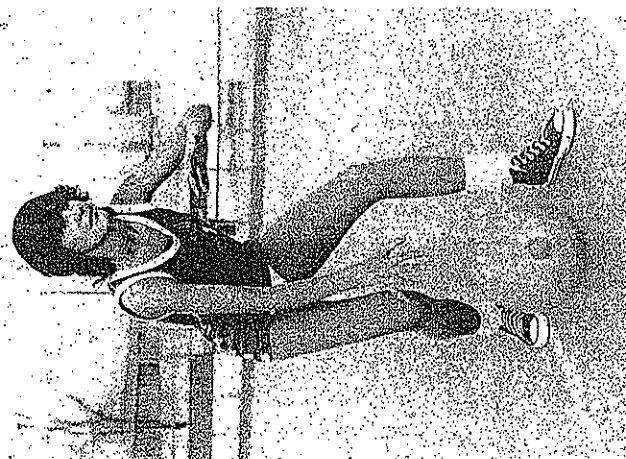
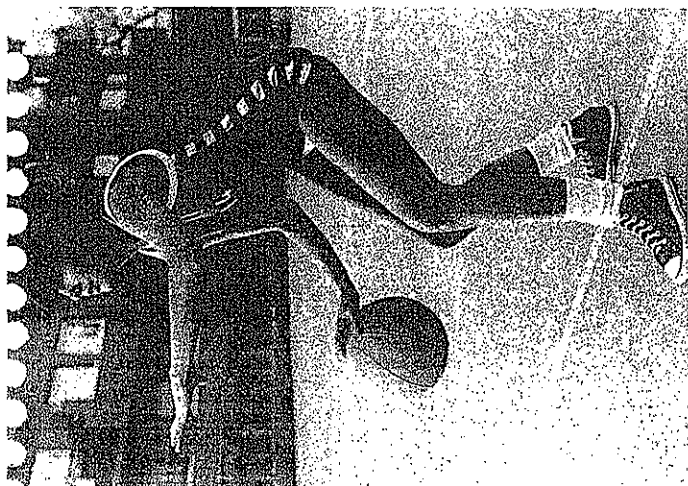
- El error elemental es mirar al balón cuando se bota.
- No trabajar con las dos manos, olvidándose de la mano «mala».
- Botar golpeando el balón con la palma de la mano.
- No acompañar el balón en el descenso y el ascenso del bote.
- Abusar mucho del bote.
- Botar inmediatamente de recibido el balón.
- Realizar faltas al botar por colocar mal las manos.

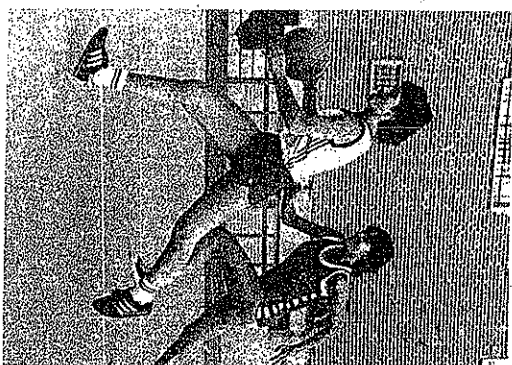
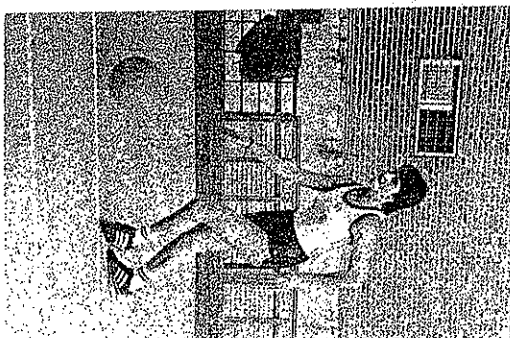
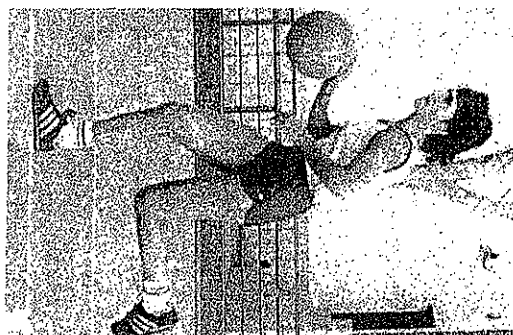
Bote de velocidad**Características**

- Angulo de incidencia con el suelo, aproximadamente de 90 grados.
- Altura del bote un poco más bajo de lo normal, más o menos al muslo.

**Descripción**

- El balón tiene que ir adelantado ligeramente al lado de la pierna adelantada (mano de bote).
- Se *acompaña* con la mano lo más posible, para un mejor dominio y control del balón.
- El contacto es con los dedos, haciendo movimientos de flexión-extensión con el antebrazo de la mano de bote.
- Se empuja el balón suavemente en sentido diagonal.
- La mano bote está ligeramente detrás del balón.
- La otra mano sirve para equilibrar el movimiento de la carrera.





Baloncesto, básico

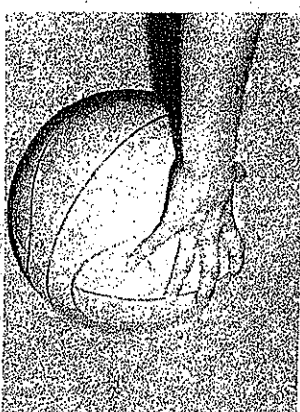
265

Errores más comunes

- Mirar el balón.
- Botar empujando el balón con la palma.
- Empujar en lugar de acompañar.
- Botar más alto de la cintura.
- Correr haciendo semicírculos.
- No trabajar ambas manos.

CAMBIO DE DIRECCION POR, DELANTE

El cambio de dirección sirve para «desahacerse» de un defensor durante el *dribbling*.



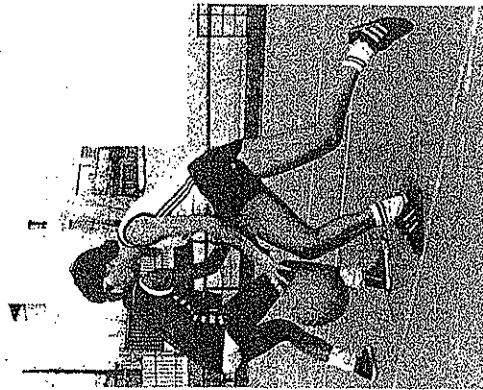
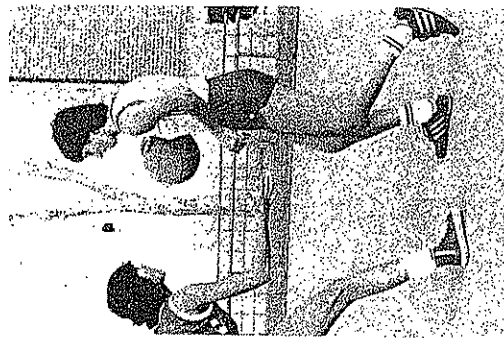
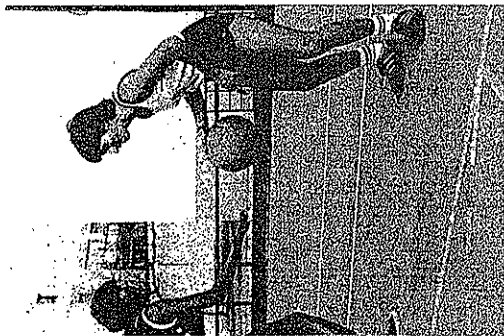
Tipos de cambios de dirección

Vamos a explicar los dos elementos:

- Cambio de mano.
- Reverso.

Descripción

- Se realiza una parada en dos tiempos, sin dejar de botar, con el pie de la mano de bote adelantado.
- La detención es momentánea y se hace ni muy lejos ni muy cerca del defensor.



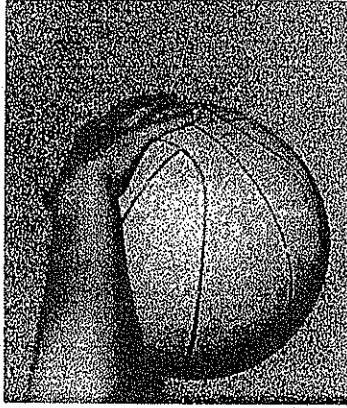
- A continuación se efectúa un golpe de muñeca-dedos para cambiar el balón de mano.
- En ese momento se giran los pies (ángulo de 45 grados) en la dirección de continuación, avanzando el pie atrasado por delante del defensor.
- Se realiza un brusco cambio de ritmo y se bota en velocidad.

Errores más comunes

- No sé debe enseñar antes que se domine el balón.
- Marcar mucho tiempo la parada.
- No hacer cambio de ritmo.
- No proteger el balón.
- Realizar círculos en lugar de ángulos rectos.

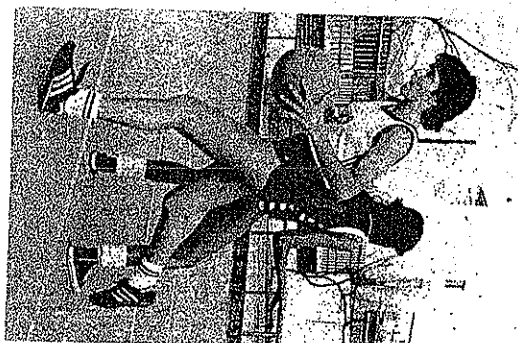
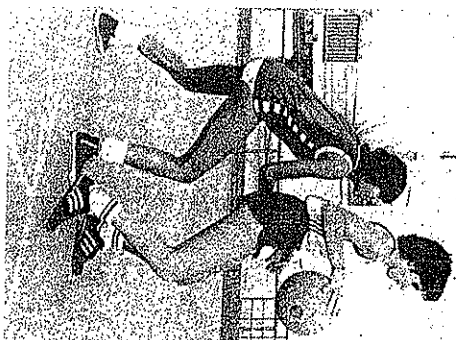
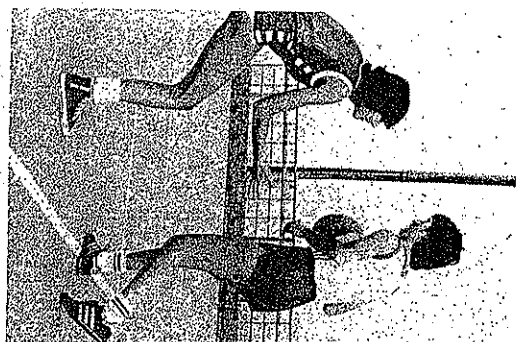
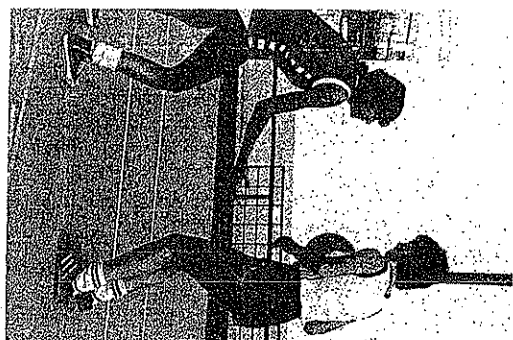
EL REVERSO

Tiene la misma utilidad que el cambio de dirección y las mismas características.



Descripción

- Normalmente se realiza ante una presión agobiante del defensor.
- Se realiza una parada en dos tiempos, con el pie contrario a la mano de bote adelantado.



Baloncesto básico

- En posición base de ataque, botando más bajo (bote de protección).
- Se realiza un pivote sobre la puntera del pie adelantado.
- El balón o bien se acompaña con la mano de bote o bien se cambia de mano.
- La salida debe ser rápida, equilibrada y en profundidad.
- Es importante mirar, a la vez que se hace el reverso, hacia la dirección de salida.

Errores más comunes

- Marcar al defensor el reverso por realizar mal la parada (empezar el reverso antes de parar).
- No mirar antes de salir (personal de ataque o «dos contra uno»).
- No proteger el balón en el bote.
- Hacer falta doble al arrastrar el balón.

EL REBOTE

Cogiendo el rebote impedimos que el contrario haga un segundo tiro (palmeo, etc.).

Tipos de rebote

- *Ofensivos:* Mantener la posesión del balón. Realizar más tiros.
- *Defensivos:* El equipo contrario sólo tira una vez.

Normas generales para los rebotes

- *Determinación,* confianza y agresividad al jugarlo.
- *Observar al contrario,* ver sus reacciones.

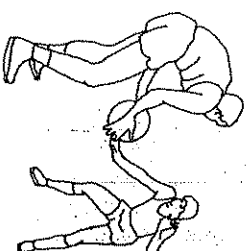


Fig. 10.

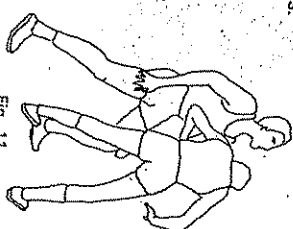


Fig. 11.

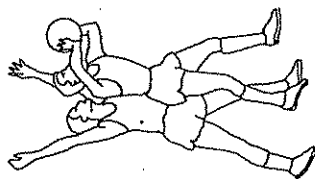
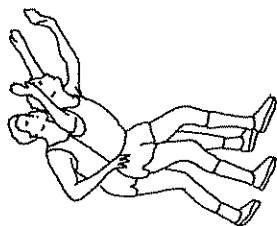
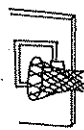
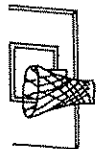


Fig. 12.

Fig. 13.

- *Ganar la posición, anticiparse a la acción del contrario.*
- *Luchar por la posición.*
- *Coger el balón en el punto más alto.*

Rebote defensivo

Descripción

Una vez que se produce el tiro:

- *Observar por dónde viene el atacante.*
- *Dar un paso hacia él.*
- *Sobre el pie adelantado realizar un pivote para colocarse de espaldas a él.*
- *Tomar contacto con el atacante.*
- *Ir a buscar el balón.*

Rebote ofensivo

Descripción

Una vez que se produce el tiro:

- *Antes de realizar cualquier movimiento, hacer una finta al lado contrario.*
- *Rodear al atacante.*

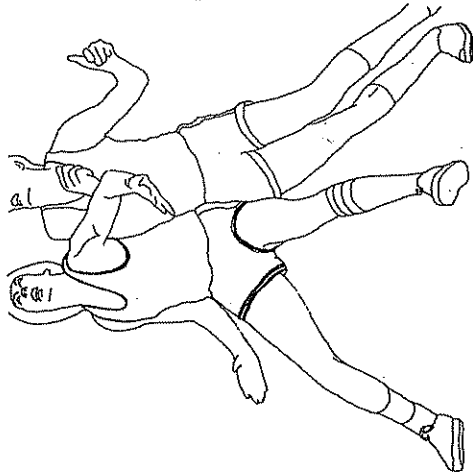


Fig. 14.

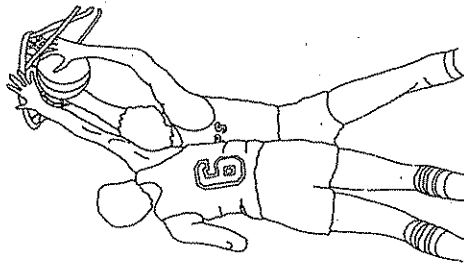


Fig. 15.

- *Coger el balón lo más alto posible.*
- *Jugar rápidamente (palmeo, tiro...).*

Errores más comunes

Rebote defensivo:

- *Volver la vista al balón en el tiro.*
- *Realizar el pivote lejos del atacante.*
- *Tratar de sujetar al atacante sin ir a jugar el balón.*

Rebote ofensivo:

- *No realizar fintas en el movimiento.*
- *Empujar al defensor que nos bloquee.*
- *No ir a jugar el rebote.*
- *Salir con el balón al cogerlo.*
- *Hacer zona (tres segundos) con el balón en las manos.*
- *No saltar a coger el balón.*

LAS FINTAS

Son los movimientos más utilizados en el baloncesto.

Consejo

El baloncesto es un juego creativo; la finta desarrolla en el niño la creatividad libre de su juego.
En igualdad de condiciones técnicas, el jugador que mejor engaña (finta) al contrario y lo hace más rápidamente es el que mejor baloncesto realiza.

Metodología de la enseñanza

- Fintas de recepción.
- Fintas de penetración.
- Fintas de tiro.
- Fintas de defensa.

Fintas de recepción

Descripción

- *Se trata de hacer un movimiento de «engaño» al defensor para que podamos recibir el balón.*
- *Hay que llevar al defensor hacia la canasta hasta ponerlo en línea con el balón.*

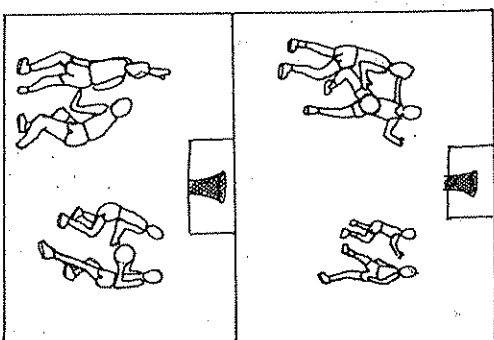
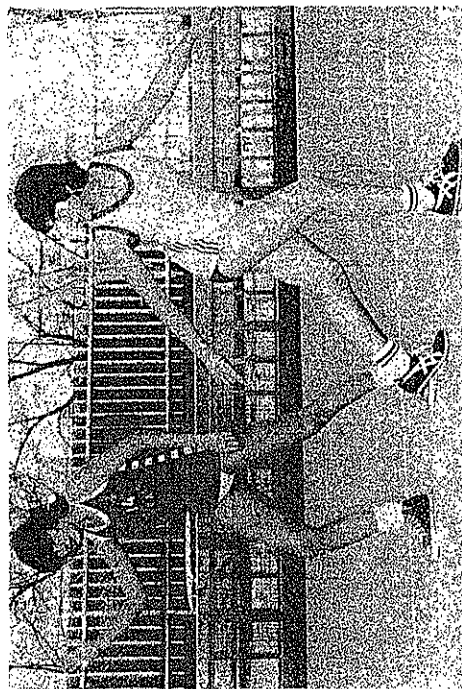
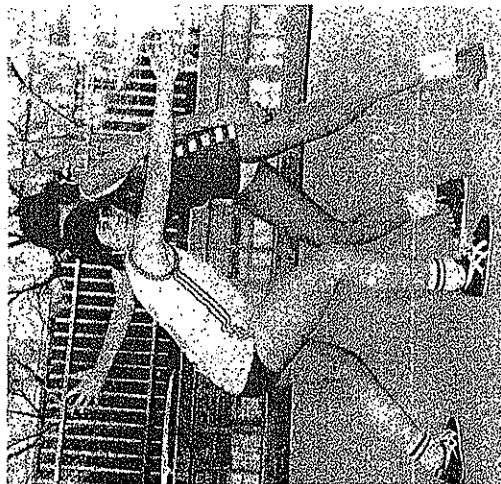


Fig. 16.

- *En este movimiento realizamos un cambio brusco de ritmo con el movimiento de pies del cambio de dirección o el reverso para volver por donde iniciamos el movimiento.*
- *En el momento de recibir nos colocamos cara a la canasta.*

Puerta atrás

- *Ante las presiones de las defensas se realiza una finta denominada «de puerta atrás», que es una «doble finta».*
- *Hacemos creer al defensor que vamos a realizar una finta de recepción para, en lugar de volver por donde empezamos, continuar el movimiento.*
- *Si la puerta atrás sale bien, recibimos en muy buenas condiciones.*



Fintas de penetración

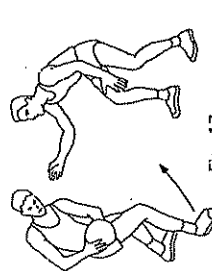


Fig. 17.

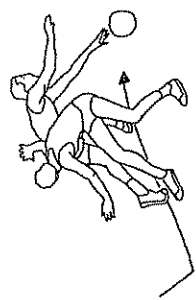


Fig. 18.

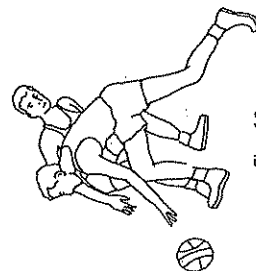


Fig. 19.

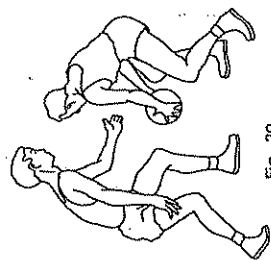


Fig. 20.

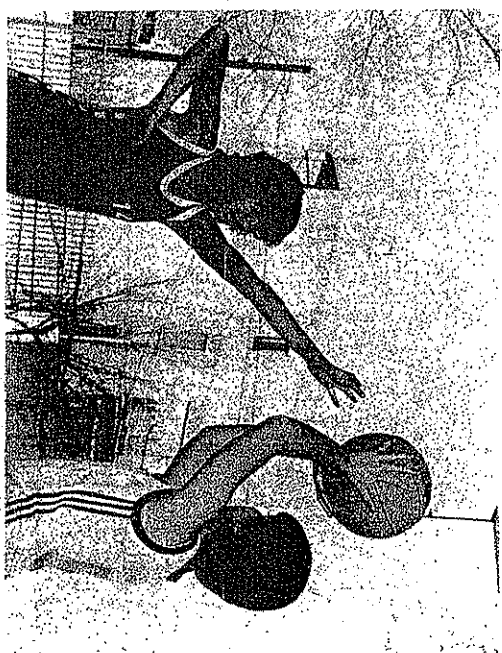
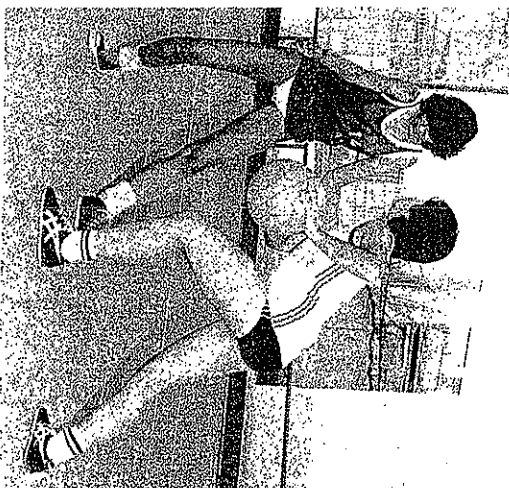
- Se trata de hacer creer al defensor que vamos a iniciar la penetración por un lado.
- Se observa el movimiento del defensor.
- Si no reacciona, iniciamos la penetración.
- Si reacciona con un cambio brusco de ritmo y dirección, penetramos por el lado contrario.
- Ganamos la posición del defensa con el pie, cadera y hombro del lado por donde iniciamos la penetración.

Fintas de tiro

- El «engaño» se realiza para poder efectuar un tiro cómodamente.
- En las fotos, el atacante realiza el inicio de penetración para recuperar rápidamente y poder realizar el tiro.
- Estas fintas se efectúan también haciéndolas sólo con el balón.

Errores más comunes en las fintas

- No observar la reacción de la defensa.
- Realizar la finta «enseñándole» al defensor el movimiento posterior.



Consejo

Si no se realiza cambio de ritmo tras la finta, ésta no sale.

EL BLOQUEO

Explicación

- El bloqueo es una acción conjunta entre dos jugadores atacantes.
- Se realiza con objeto de que un atacante quede libre de defensor.

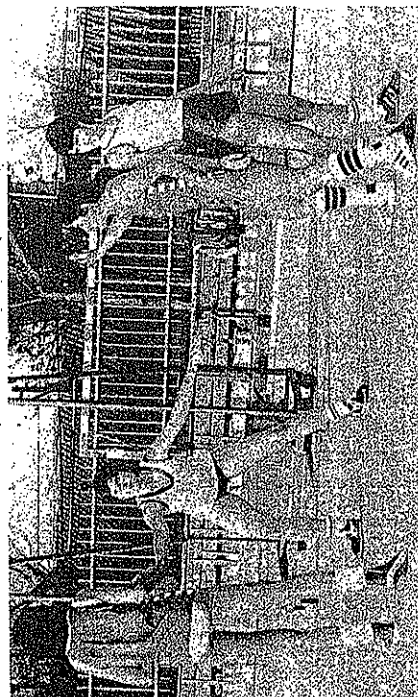
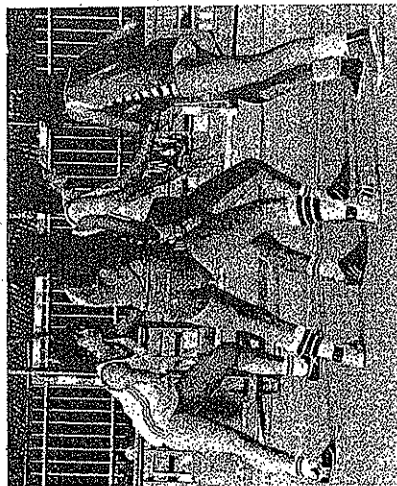
Tipos de bloqueos

- *Bloqueo directo*: Se efectúa sobre el jugador que tiene el balón (Fig. 21).
- *Bloqueo indirecto*: Se efectúa sobre el jugador que no tiene balón (Fig. 22).
- *Bloqueo ciego*: Es un bloqueo directo o indirecto que se efectúa sobre un defensor que no nos ve llegar (Fig. 23).

Consejo

El hombre que va a bloquear tiene que hacer un cambio de dirección antes de ir, y después de bloquear ha de continuar en la dirección de su compañero.

El hombre que recibe el bloqueo tiene que llevar al defensor. No hay bloqueo sin cooperación entre atacantes.



Errores más comunes

- El que bloquea se mueve al bloquear (falta de ataque).
- El que recibe el bloqueo está estático (no hay bloqueo).
- No hacer continuidad.

LA DEFENSA

Elegir la defensa individual como primera defensa a enseñar es el primer paso que hay que dar, desde el punto de vista de la metodología, por cuanto es la defensa que trabaja los fundamentos necesarios para realizar cualquier tipo específico de defensas posteriores.

Consejo

Es, por consiguiente, indiscutible que la primera defensa que los niños tienen que hacer es la *Individual*.

Programa de enseñanza

- Defensa al hombre balón.
- Triángulos de ayuda.
- Defensa al alero del lado fuerte.
- Defensa al corte del alero del lado fuerte.
- Defensa al corte del alero del lado débil.
- Defensa al corte del pivote.
- Defensa a los postes.
- Defensa de ayuda al hombre balón.
- Presión sobre el posible pase.
- Defensa de bloqueo.
- Defensa individual en todo el campo.

Defensa al hombre balón

Principios

- Colocarse entre la canasta y el atacante.
- La distancia entre ambos es la extensión del brazo del defensor.
- Hay que mantener la cabeza del defensor entre los hombros del atacante.

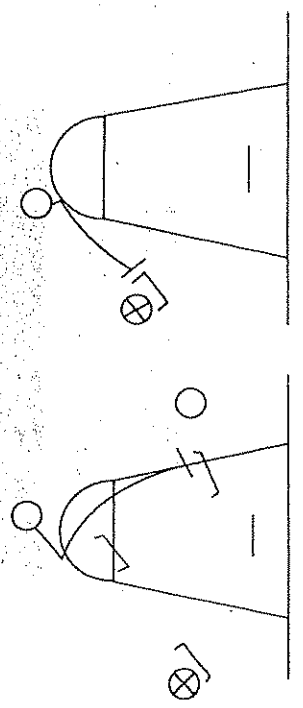


Fig. 21.

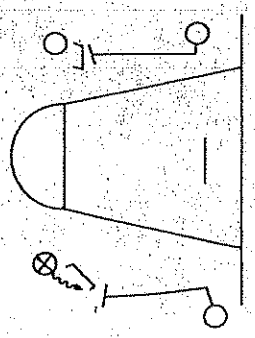


Fig. 23.

Descripción

Hombre que bloquea:

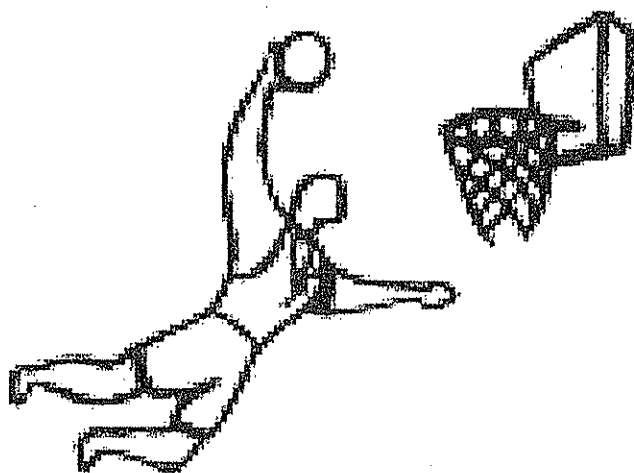
- El jugador que va realizar el bloqueo hace un cambio de dirección al lado contrario de donde va a efectuar el bloqueo.
- Se coloca a medio metro aproximadamente del defensor que va a hacer el bloqueo. Con las piernas flexionadas.
- El defensor queda colocado entre los hombros del hombre que bloquea.
- Los brazos cruzados delante del pecho, para aguantar el golpe.
- La base de sustentación ha de ser amplia.

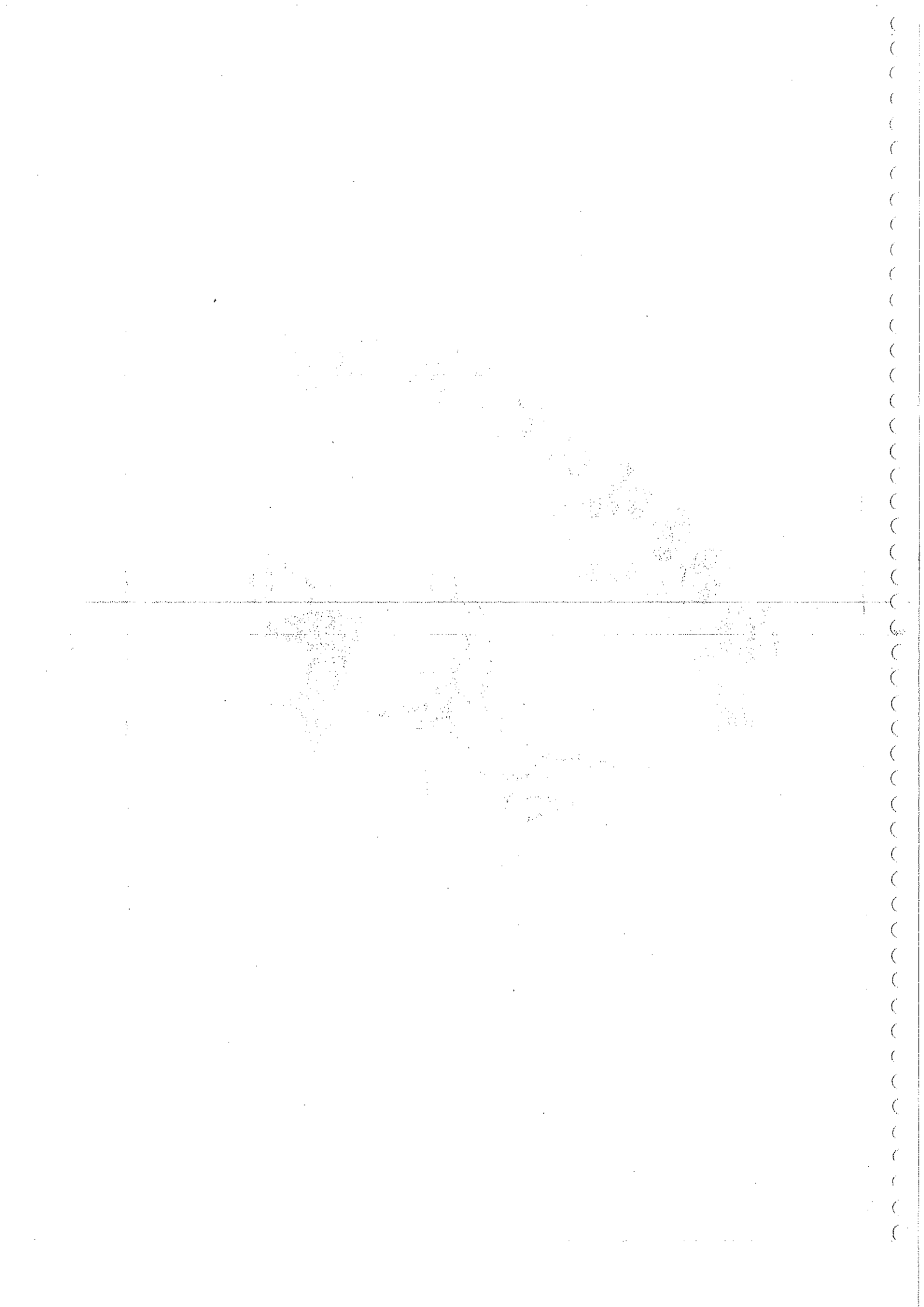
Hombre que recibe el balón:

- El hombre debe atraer la atención de su defensor.
- Tiene que llevar al defensor al bloqueo.
- Realizar una finta al lado contrario por el que va a salir y cambiando de ritmo, dirigirse al bloqueo.

35
Don't miss

Basquetbol





Basquetbo /



TEMAS:

- INTRODUCCIÓN AL MINIBASQUET
- AMBIENTACIÓN
- JUEGOS PREPARATIVOS
- PASES
- DRILLS DE OFENSIVA EN MINIBASQUET

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
LIBRARY

100 EAST 57TH STREET
CHICAGO, ILL. 60637
TEL. 773-936-5000
FAX 773-936-5001



JUEGOS DE AMBIENTACION

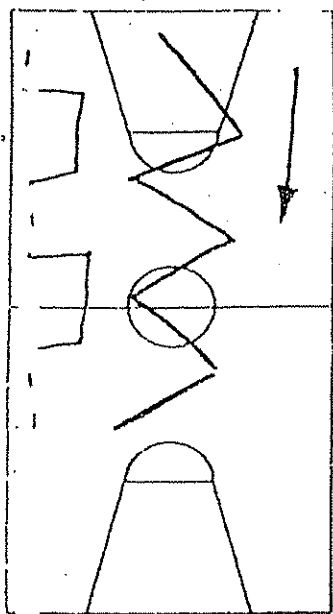
Veremos ahora una serie de ejercicios que llamamos de ambientación o iniciación, porque mediante los mismos el niño comienza la exploración del cuerpo y sus movimientos.

Las primeras clases incluyen además de estos, juegos predeportivos que cumplen un papel fundamental, ya que no deben olvidar que el chico comienza a jugar desde el primer día que entra a un gimnasio de Basquetbol.-

JUEGO DE CAMINAR, CORRER Y SALTAR.-



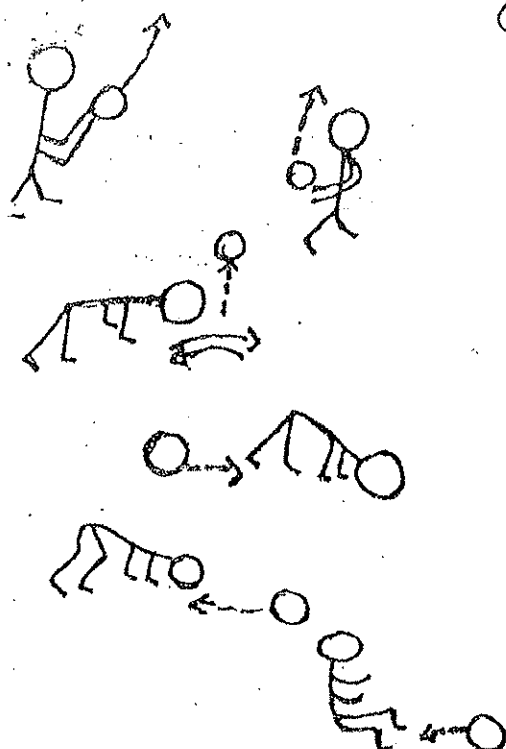
Tratamos de que sean competitivos para aumentar la atención del niño.



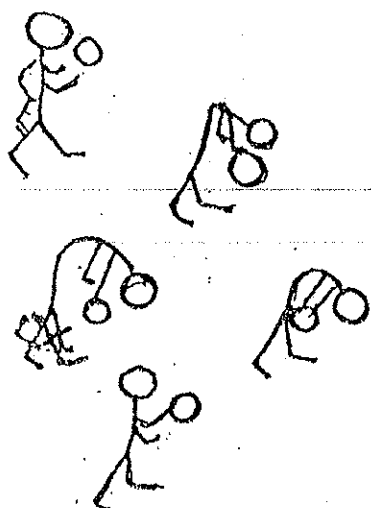
- 1) Caminar a lo largo de la cancha en línea recta, luego realizando figuras, el que llega primero gana.-
- 2) Corriendo libremente, saltar y en el aire dar algunas "vueltas o pasos".-
- 3) Corriendo libremente, dar un golpe en la rodilla izquierda o derecha (el profesor debe determinar cual) del compañero que pasa cerca.-
- 4) Corriendo libremente, poco a poco el profesor va reduciendo el campo de acción a donde se permite correr, cambiar de dirección, girar, parar etc. hasta que todos los alumnos queden en un pedazo muy chico del campo de acción.-
- 5) Dos hileras A y B separadas unos 3 metros y de espaldas. Los alumnos de la hilera "A" deben saltar sobre los respectivos compañeros de la hilera "B" (posición de montura) y volver a la ubicación inicial pasando por abajo de las piernas de ellos. Alternar.-
- 6) Saltar el riacho, se divide al grupo por equipos. Se juega desde la línea de fondo hasta la mitad de cancha, marcando un riacho entre ambos. Los integrantes del equipo deben correr hasta el riacho, transponerlo de un solo salto y seguir corriendo hasta la mitad de cancha en donde se sentarán. Cuando todos terminan de saltar se ensancha el riacho y comienzan nuevamente.-
- 7) Carrera de salto en una pierna.-
- 8) Carrera saltando con la pelota entre las piernas.-

JUEGOS CON PELOTAS:

El objetivo de estos ejercicios es que el chico tome noción del espacio:-



EJERCICIOS DE DOMINIO:-



- 1) Arrojar la pelota con dos manos hacia arriba y volver a tomarla en posición fija, luego caminando, la pelota no debe tocar el piso.-
- 2) idem anterior, pero aplaudiendo adelante y atrás antes de tomar la pelota.
- 3) Tomando el ejercicio anterior, el niño arroja la pelota hacia arriba e intenta pasar debajo de ella la mayor cantidad de veces después del pique (competencia).-
- 4) Arrojar la pelota hacia adelante al ras del suelo, correrla y al alcanzarla adoptar la posición de puente para que la misma pase por debajo del jugador.-
- 5) idem que anterior, pero el niño toma la posición de cubito ventral para detener la pelota con el pecho
- 6) idem que anterior, pero al alcanzar la pelota saltar sobre ella.-
- 7) idem que anterior, pero al alcanzar la pelota sentarse sobre ella.-

ESTO es una pequeña síntesis de los ejercicios que pueden realizar ustedes en la primera etapa de la enseñanza.-

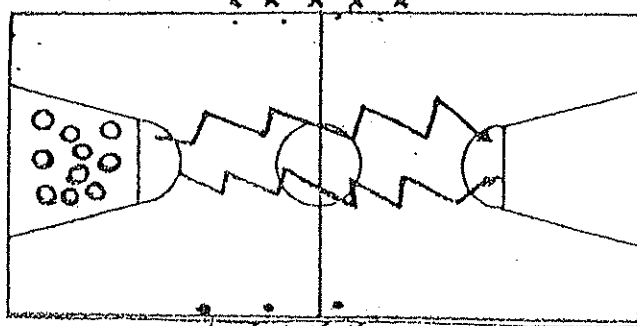
JUEGOS PREDEPORTIVOS:-

Los juegos predeportivos permiten que los alumnos adquieran lenta y naturalmente más habilidades para la práctica del basquetbol. Generalmente permiten la participación de muchos alumnos al mismo tiempo, no deben usarse solo como recreación, esto es muy importante, pero es necesario aprovechar el interés que despiertan en los alumnos para desarrollar y perfeccionar habilidades en la ejecución de los fundamentos del basquetbol.

Les presentaré algunos de estos juegos:-

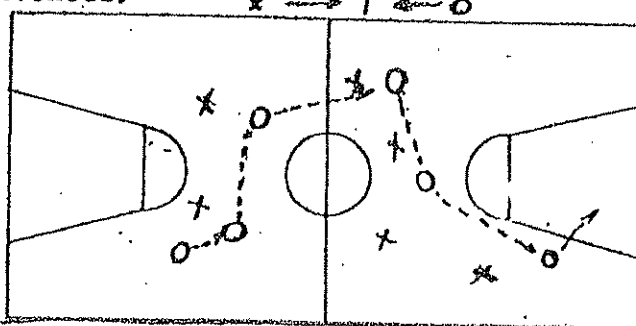
1) CAZA DE LA LIEBRE

Los jugadores que están en una de las llaves deben correr hacia la otra, mientras los que se encuentran detrás de las líneas demarcatorias le arrojan balones tratando de pegar de los hombros hacia abajo a los que cruzan la cancha, estos a medida que son alcanzados dejan el juego. Luego se intercambian las posiciones. Se juega por tiempo.-



2) SUMA DE PASES

El equipo atacante debe cambiar pases sin driblear, los pases de una jugada se suman a los de la jugada siguiente, desde que se haya completado un lanzamiento a la cesta y la pelota toca el tablero o el aro. Las cestas convertidas dan derecho a contar por dos los pases hechos hasta entonces.-

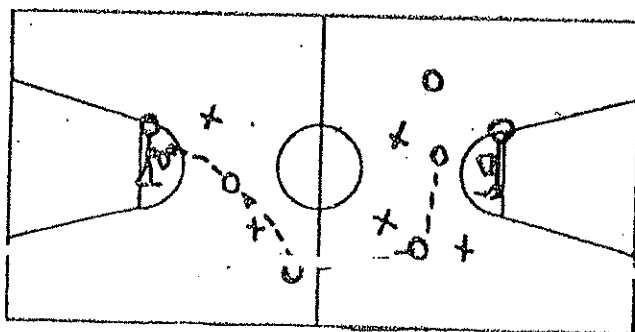


3) CESTO-PELOTA

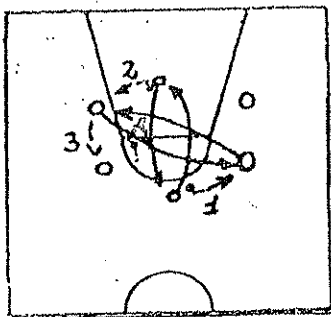
Uno de los jugadores de cada equipo, con una cesta cualquiera ó un aro, se coloca en medio de la línea de lances libres, mientras los demás eligen las posiciones respectivas. El juego empieza con la pelota en alto en el círculo central después todos los jugadores intentan obtener puntos, marcándolos en las mencionadas cestas. Se adoptan las reglas oficiales y las que mencionamos ahora:-

- AA) los jugadores que tienen la cesta, no pueden moverse.-
- BB) los demás no podrán invadir el círculo dónde está la cesta.-
- CC) cuando invade un atacante se entrega la pelota al defensor.-
- DD) cuando invade un defensor se dará un tiro libre al equipo que ataca.-

Una variante es que el jugador que sostiene la cesta puede moverse dentro de los círculos que corresponden o la línea de tiros libres



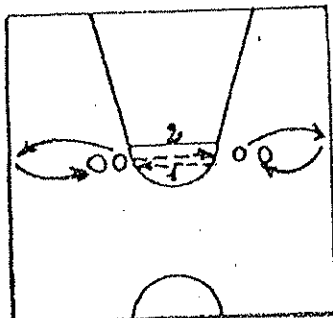
4)



4) Jugadores en círculos. Dos pelotas en posición opuesta. Se inicia pasando al inmediato de su derecha. Y se corre a ocupar el lugar opuesto, el que recibe repite lo mismo. Buena velocidad y atención.

(X)

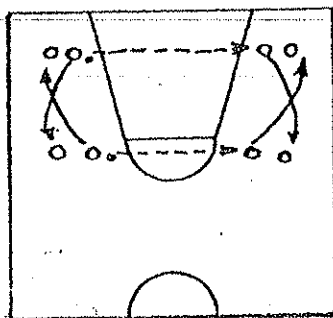
5)



5) Dos jugadores en línea frente a otros dos. Una pelota. Pasar retroceder dando frente a la pelota hasta la línea, volver recibir con parada simultánea.

(X)

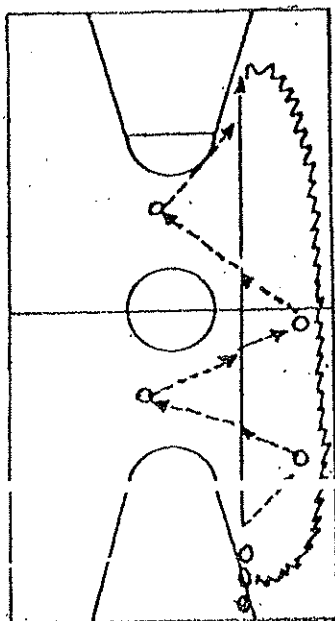
6)



6) Trabajan ocho jugadores en dos líneas, dos pelotas una en cada línea, el jugador pasa y va a ocupar la posición vacante en la otra línea.

(X)

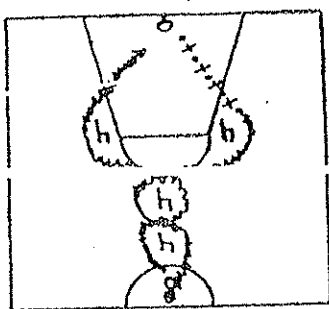
7)



7) Comenzamos con ejercicios de dar y seguir.

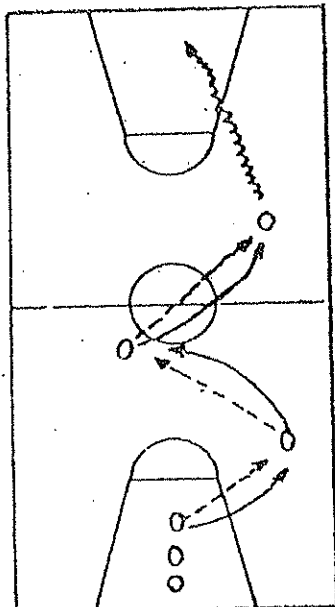
7/11

12°)



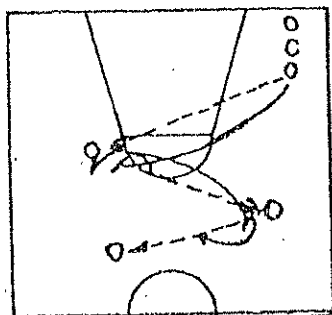
12°) Se trabaja sortenado los obstáculos y se finaliza en lanzamiento. Combina drible, cambios, paradas, fintas y lanzamientos.

13°)



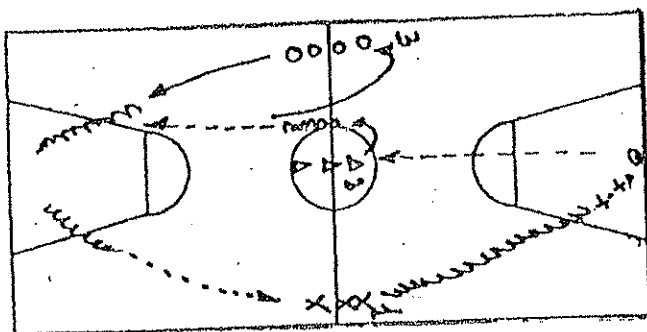
13°) Pasar y ocupar el lugar. El último lanza en bandeja y cruza la cancha para reiniciar.

14°)



14°) Drible, pase, detención en un tiempo el que recibe un finta y pasa.

15°)



15°) Ejercicio continuado de pase, drible y lanzamiento. La fila 1 comienza con drible y lanzamiento, 2 recibe la pelota, gira y sale con drible pasa al jugador que viene de la fila 3.

168)



16*) El equipo x lanza la pelota al tablero toma rebote, gira y pasa a primero de la fila que repite. El equipo o. 1 pasa la pelota a 2 que le devuelve, 1 tira y ocupa 1 posición de 2. Este busca el rebote pasa a 3, este a 4 que va a la fila para comenzar.



17º) 1 repone de lateral, pasa a 3 y luego a 4, que entra y sale y se corta a cesto.



18º) 1 pasa a 2 este a 3, realiza una finta y penetra en bandeja al cesto.

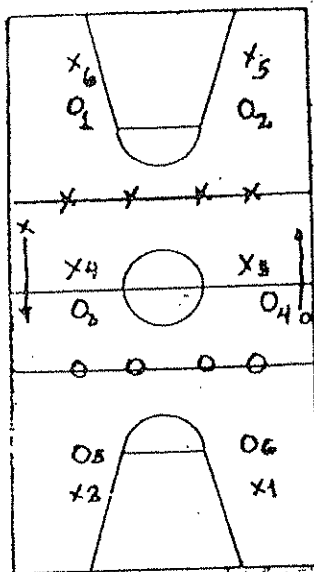


198)



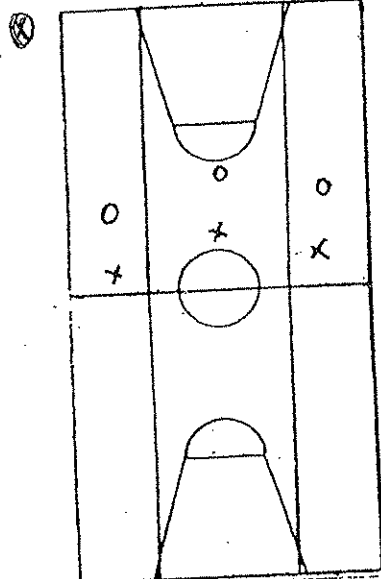
19a) 1 y 3 pasan a 2 y 4 que antes de recibir entran y salen. 1 y 3 realizan una finta sin pelota, reciben y lanzan. 2 y 4 toman rebote y se intercambian las filas. 1 y 3 ocupan las posiciones de pasadores.

24°)



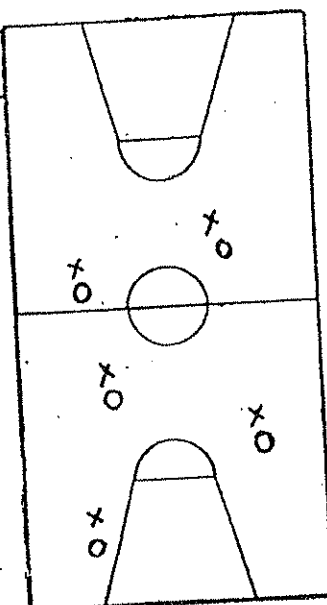
24°) Basquetbol por sectores: Dos atacantes, dos centros, dos defensores, por equipo y una barrera de jugadores que tratan de impedir el pase de los centros a los atacantes

25°)

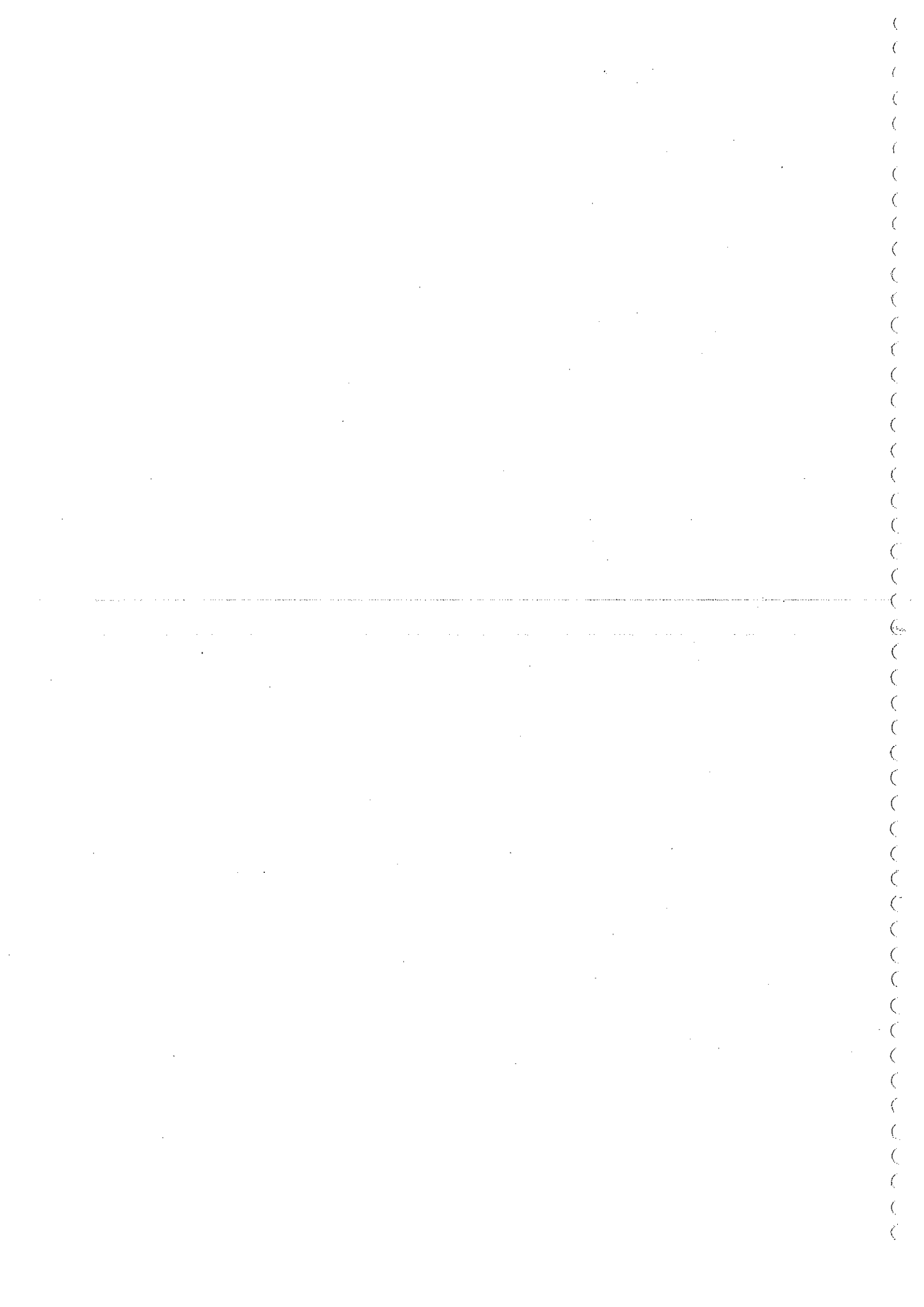


25°) Basquet por corredores: 3 vs 3. cada jugador juega en su zona. y no puede invadir la del otro compañero.

26°)



26°) 5 vs 5 toda la cancha no se puede driblear, todos los jugadores debe pasar y correr, aplicando fintas, cambios de dirección etc.



Basquetbol

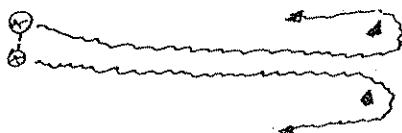


TEMAS:

- DRIBLING
- DETENCIONES
- MECANICA DE PIERNAS
- METODOLOGIA DE LA ENTRADA EN BANDEJA
- JUEGOS PREDEPORTIVOS
- DEFENSA DE MINIBASQUET
- APRENDIZAJE DE OFENSIVAS

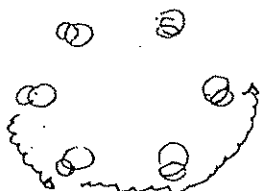
DRIBLING - JUEGOS Y DRILES

- 1) Picar la pelota caminando, luego trotando, luego corriendo.
- 2) Pique de protección y de traslación.
- 3) Parados. Dribling alrededor de una pierna.
- 4) En el lugar dribling en figura de ocho.
- 5) Trotar pasandose la pelota por detrás de la espalda, siempre con la misma mano.
- 6) En el lugar. Dribling a un lado y al otro del cuerpo. Pasando la pelota de mano a mano, por delante, por detrás y entre las piernas.
- 7) Juego:
En parejas. Cada participante con una pelota. El objetivo es tocarle la espalda al compañero.
- 8) Dribling saltando con los pies juntos.
- 9) Dribling saltando con un pie. Luego con el otro.
- 10) Dribling acostado, dribling sentado.
- 11) Dribling bajo, bajísimo. Alto, altísimo.
- 12) Combinación de los anteriores.
- 13) Dribling en parejas, tomados de la mano. Pararse, sentarse, caminar, trotar, correr. Una pelota por alumno.
- 14) Juego:
En parejas. Ambos con pelota y tomados de la mano. Al llegar al obstáculo vuelven jugando carrera uno contra el otro.



- 15) Uno en posición de cajón, picando la pelota. El otro lo salta y pasa por debajo de las piernas. En un minuto gana el que logre hacerlo más veces.
- 16) Batir palmas con el dribling, con una y dos pelotas.
- 17) Dribling contra la pared.
- 18) Juego: Caballos y Jinetes

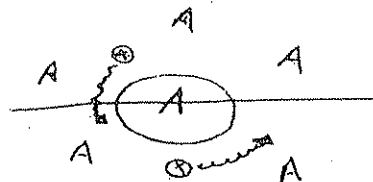
Todos los niños en parejas, formando un círculo. Una pelota por pareja. La pelota la tienen los caballos que están abajo. A la orden de "caballo" o "jinete", el niño que es mencionado toma la pelota y corre por fuera del círculo. El que llega último a la posición que estaba en la partida, pierde y se sienta; la última pareja que quede es la ganadora.
Variante; se puede hacer en slalom entre los compañeros.



19) Picar con una pelota, con dos y con tres.

20) Juego.

Los A tratan de sacarle la pelota a los O sin mover los pies.
(VA GRAFICO)



21) Juego:

Mancha con la pelota. El niño que es tocado se convierte en mancha y debe tocar a otro. Todos con pelota.

22) Juego: El congelado.

Todos los niños con pelota corren libremente por toda la cancha. El que es tocado se "congela" en posición defensiva. Gana el último que queda.

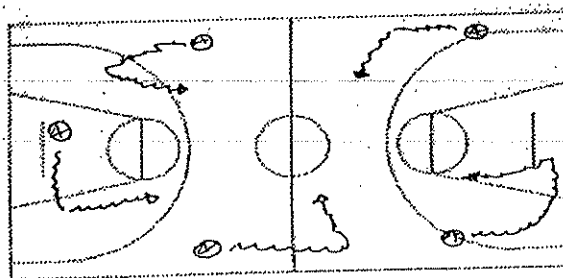
Variante: uno de los niños puede "descongelar" a los demás. Todo el grupo debe tratar de protegerlo, porque si éste es "congelado", todos pierden.

23) En parejas. Ambos con dribling. Uno trota de frente y el otro corriendo en círculos alrededor de él.



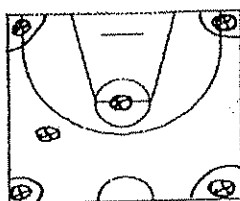
24) Juego:

Todos con pelota. Dribling alrededor de la cancha. A la orden, todos al círculo central. Pierde el que llega último.



25) Juego:

Un niño en cada una de las cuatro esquinas de la media cancha y otro en el círculo del área restrictiva. Uno más sin lugar demarcado. A la orden todos deben cambiar de casa y el que no lo consigue queda libre.

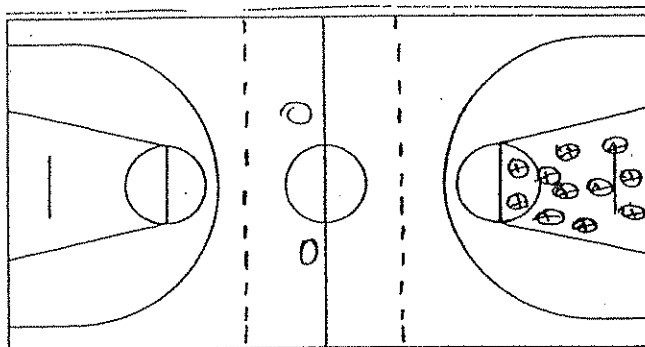


26) Juego: El dueño de la cuadra

Un grupo de niños en el área restrictiva y otro grupo en la zona delimitada por el gráfico. Todos con pelota. El objetivo es pasar a la otra área sin ser atrapados. El que es atrapado pierde y sale.

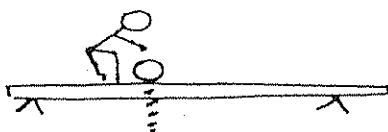
Variante: un sólo "dueño". Cada vez que atrapa a uno, se convierte en ayudante. Gana el último que queda libre.

27) Voltear los conos



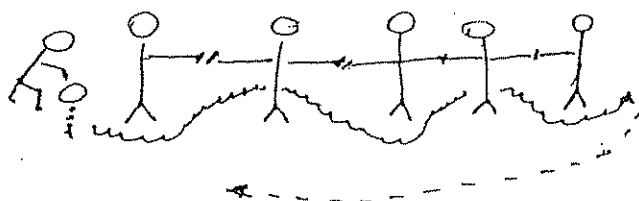
10 (72)

28) Pasar por arriba de un banco picando la pelota.



29) Juego: Carrera

Dos equipos. Todos tomados de la mano como muestra el dibujo. Uno pasa con dribling por debajo de los brazos de los compañeros hasta llegar a la primer posición. Le pasa la pelota al último de la fila que repite la operación y así van avanzando. Gana el equipo que llega primero a la meta.



30) Juego: 1vs1

Ambos contrincantes con pelota. El objetivo es pasar entre los bancos y sacarle la pelota al oponente.



31) Juego:

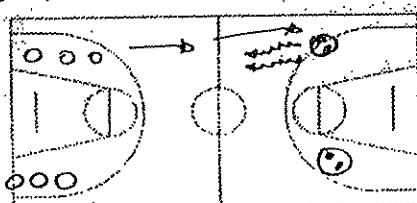
El objetivo es palmotearle la pelota al compañero y sacarla de la cancha. El que pierde sale del juego hasta que haya un ganador.

32) Juego: Riña de gallos

Por parejas. Cada uno con una pelota y en cuclillas. El objetivo es hacer caer al adversario.

33) Juego:

Por equipos como en el diagrama. En frente de cada equipo hay un aro con dos pelotas. El objetivo es completar el recorrido llevando y trayendo las pelotas en dribling.



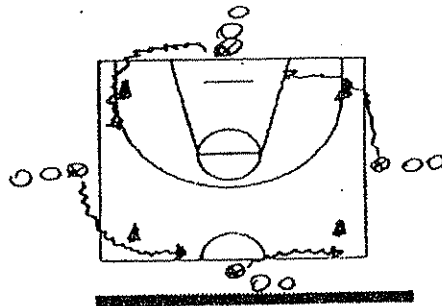
34) Todos con pelota, corren libremente por la cancha. A la orden formar grupos de 2, de 3, de 4, etc., según lo ordene el profesor.

35) Dribling con dos balones, pique alternado, pique simultáneo.

36) Dribling con una pelota contra la pared y la otra contra el piso.

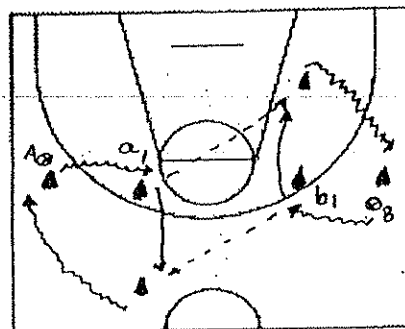
37) Juego: carrera.

Como lo indica el diagrama.



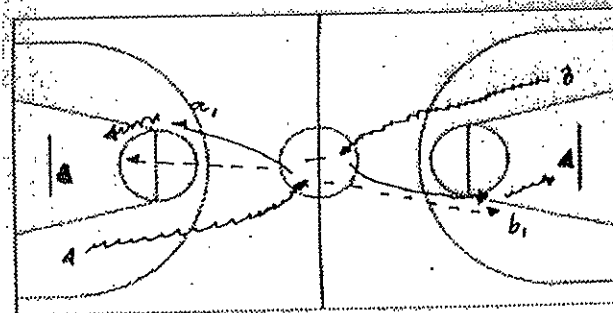
38) Juego: Dribling y pase.

Los equipos como lo indica el diagrama. A y B cuando llegan a a1 y b1 pasan el balón a su izquierda, persiguiendo rápidamente c/u el pase del otro.



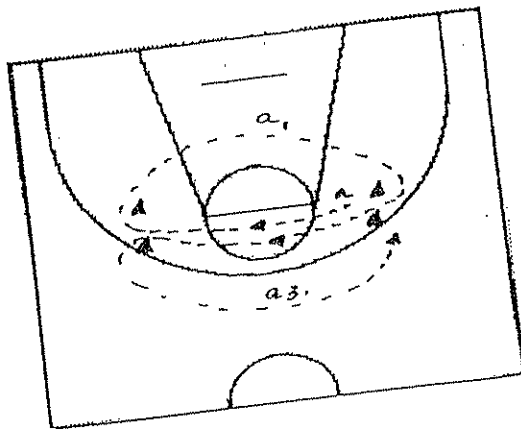
39) Dribling y pases.

A y B en dribling llegan al círculo central. Se lanzan mutuamente el balón en a1 y b1 donde lo deben recuperar. Giran alrededor del cono y cambian de dirección.

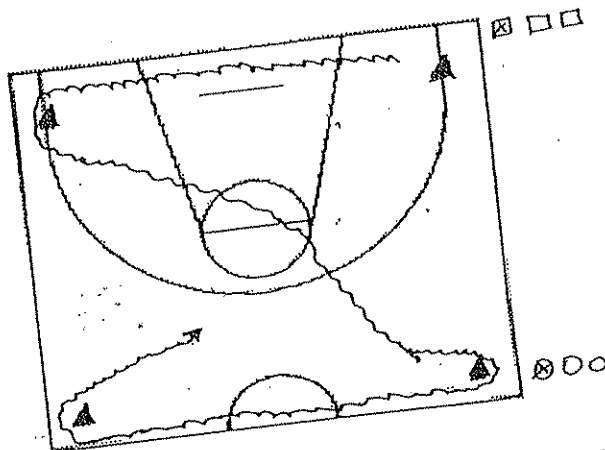


40) A se mueve rápido en la recta con el balón entre las manos. Cuando se mueve en el semicírculo en

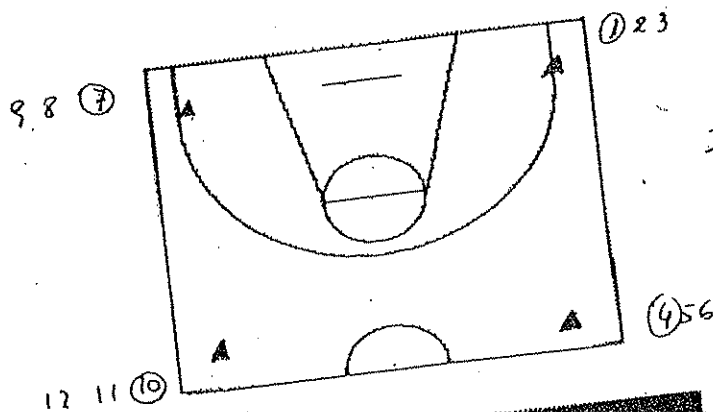
a1-y a3 lo hace con dribling. Variantes de agilidad....



41) Juego: Carrera
Alcanzar al otro equipo o completar primero el circuito.

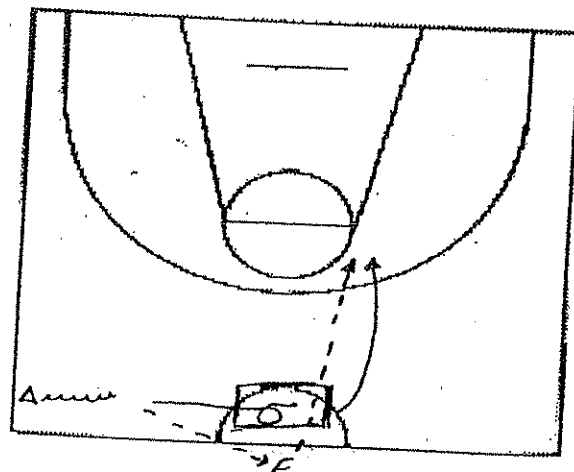


42) Cambios de direccón. 1 y 4 cambio de frente. 7 y 10 giro invertido.



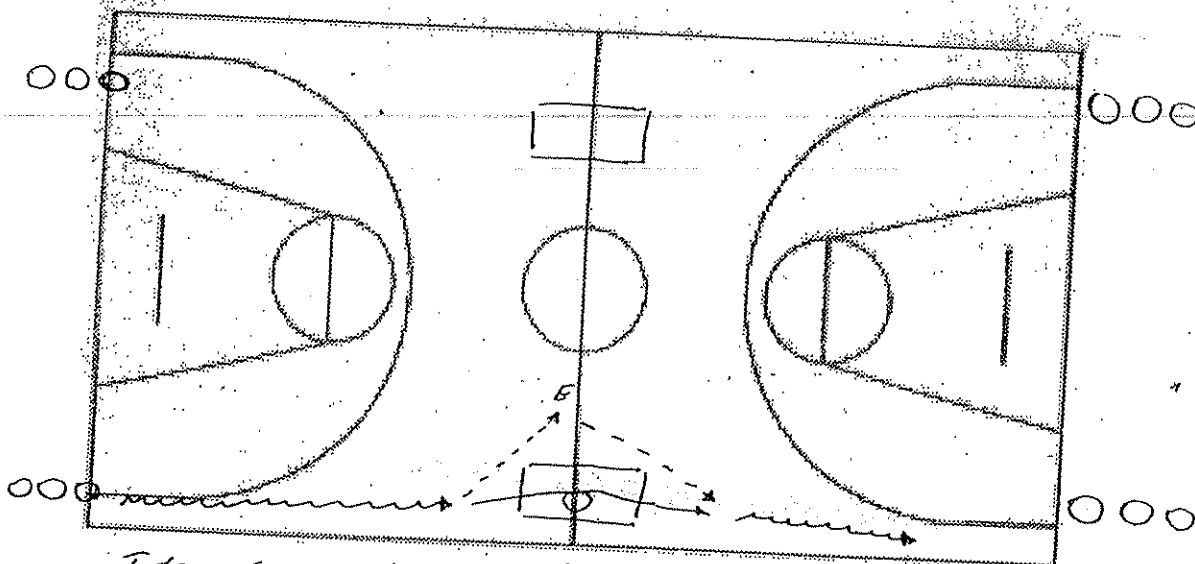
Idem anterior

- 43) A sale en dribling y pasa a E. Después del rollo recibe la devolución de E y entra en bandeja.



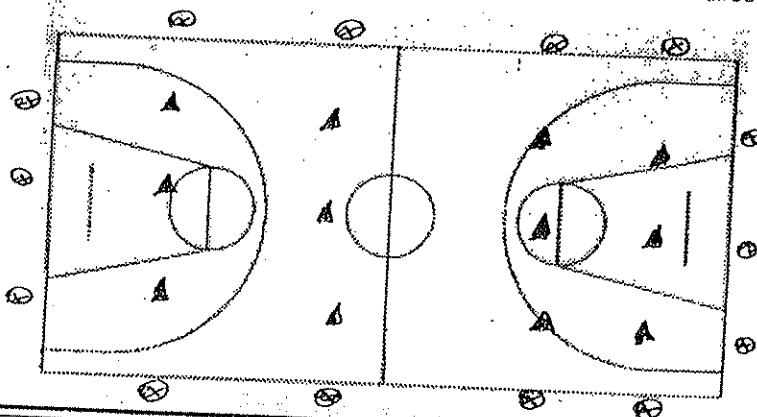
- 44) Juego: carrera

El objetivo es que cada equipo cambie de lado a sus jugadores.



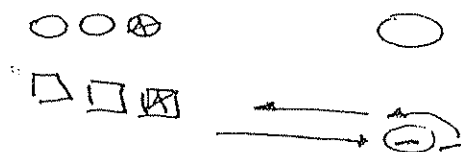
Idem con entradas en bandeja.

- 45) Conos repartidos en toda la cancha. Cada equipo trabaja en un cambio de dirección.



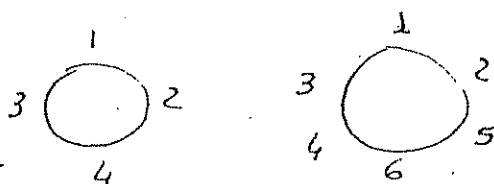
6) Juego: carrera.

El primero de la fila corre hasta el aro, pone un pie adentro, gira y vuelve a la fila.



7) Idem anterior pero con dribling.

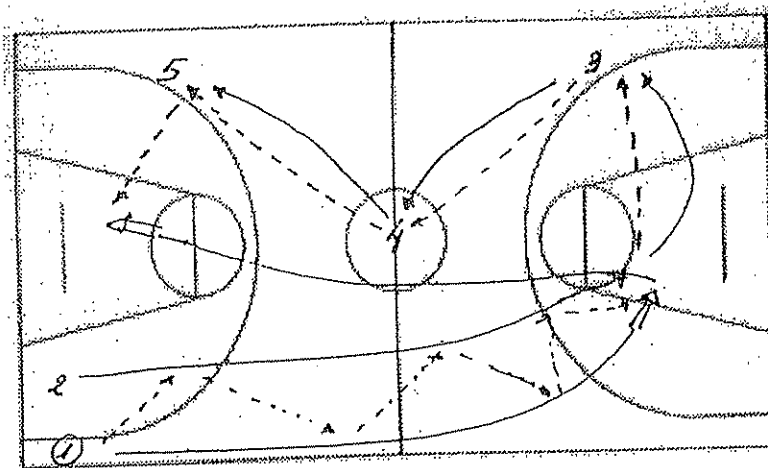
8) Carrera. Idem anterior pero el aro tiene marcados números, hay que pivotar y volver.



EJERCICIOS COMBINADOS (Dribling - Detenciones - Pases - Bandeja)

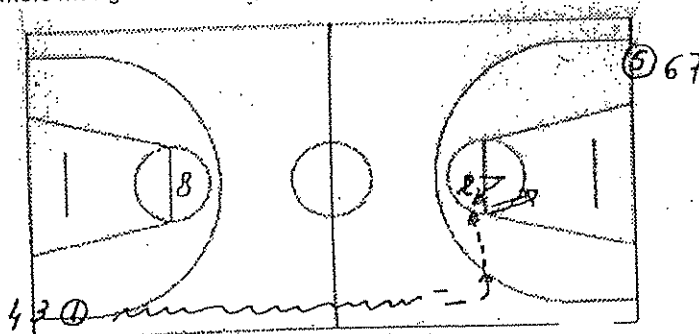
1) Pases y bandeja

Dos equipos. 1 y 2 salen en pareja pasándose la pelota. 1 tira bandeja. 2 toma el rebote y pasa a 3. 2 ocupa el lugar de 3. 3 pasa a 4 y ocupa su lugar. 4 pasa a 5 y ocupa su lugar. 5 pasa a 1 que entra en bandeja.



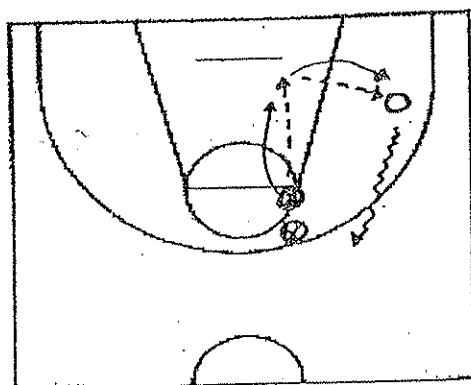
2) Dribling, detenciones y lanzamiento.

Dos equipos. 1 sale en dribling como lo indica el diagrama, en uno o dos tiempos, le pasa de pecho a 2 que efectúa un lanzamiento. 1 ocupa el lugar de 2. 2 va al rebote y sale en dribling para entregarle a 3. Gana el equipo que mete más goles en el tiempo establecido.

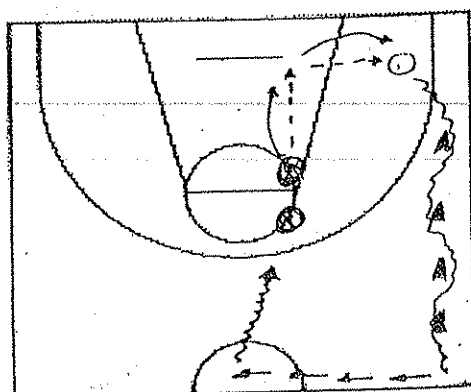




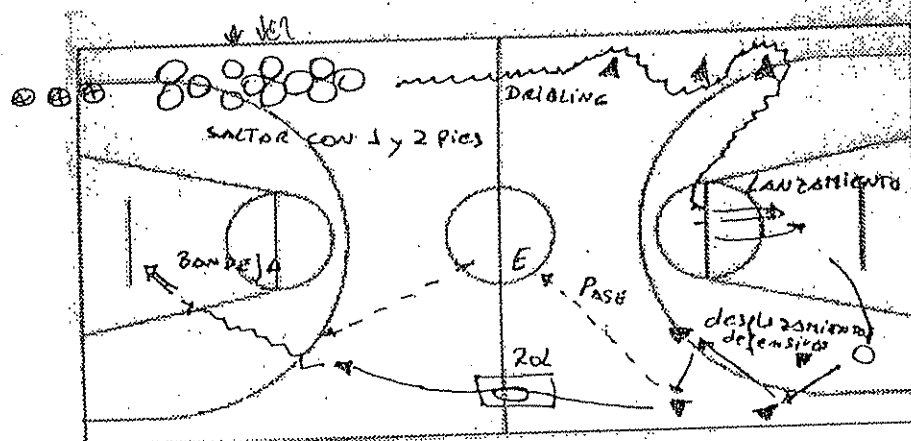
3) Rebote y pase.



4) Rebote, pase, dribling, desplazamientos defensivos.



5) Dribling, coordinación, pase, agilidad, dribling, desplazamientos, bandeja.



Temas: - Fundamentos de Defensa en Minibasket
 - Fundamentos de Ataque en Minibasket (Rotación de aprendizaje)

Filosofía de Defensa en el Minibasketbol

Son pocos y muy concisos los fundamentos defensivos que pueden(y deben) ser enunciados en Minibasketbol.

Los niños, que en estas primeras etapas deben ser introducidos a la práctica deportiva a través del juego, deben ir aprendiendo tanto los fundamentos ofensivos (pase, dribling y lanzamiento) como los defensivos.

Es la única defensa que debe emplearse en Minibasket, y creo que este concepto debe aplicarse también a las categorías formativas, incrementando simplemente el grado de análisis y exigencia.

Dentro de los fundamentos defensivos deben enseñarse solamente:

- 1- Postura básica
- 2- Desplazamiento
- 3- Concepto de protección del propio cesto
- 4- Colaboración defensiva

1- La postura básica defensiva es la siguiente: mantener bajo el centro de gravedad, con las piernas semiflexionadas y separadas el ancho de hombros, en puntas de pie. El tronco erguido, cabeza levantada y hacia adelante, sacando pecho, brazos semiflexionados, con los dedos apuntando hacia adelante.

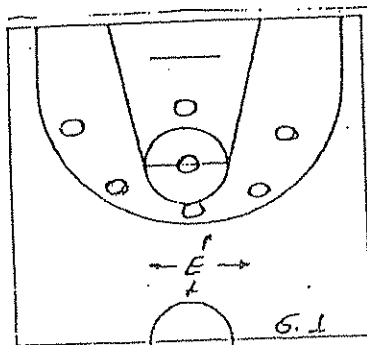
2- Los desplazamientos se realizarán sin saltar y sin cruzar la piernas manteniendo siempre bajo el centro de gravedad y el tronco erguido.

3- El único concepto que se deberá sugerir al inicio, es el de protección del propio cesto, es decir, estar siempre ubicado entre el cesto y el atacante.

4- La "colaboración defensiva" significa, en mi concepto, la obligación que tiene el niño de colaborar con sus compañeros de equipo en la recuperación de la pelota. Es decir, que todos estén interesados también en la fase defensiva. Este es un concepto totalmente intuitivo que no debe confundirse con el de "ayuda defensiva", que es ya un concepto mucho mas formal y que no todos los grupos de Minibasketistas están en condiciones de adquirir.

Ejercicios - Juegos

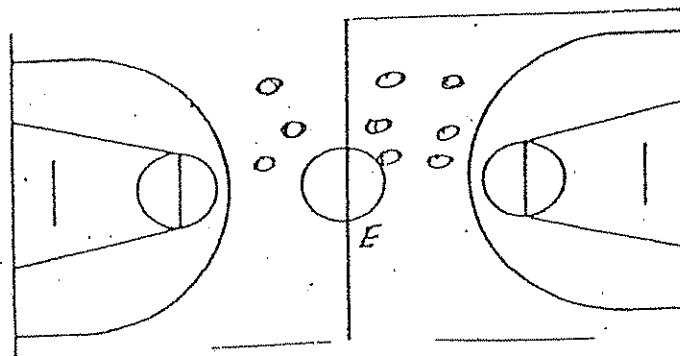
- 1) Los niños dispuestos libremente en un sector de la cancha, harán desplazamientos, repiqueteos, simulacro de tomas de rebote, etc. Es importante la postura corporal y no cruzar los pies en los desplazamientos.



2) Juego de atención.

Los niños formados como en el gráfico anterior y frente al instructor.

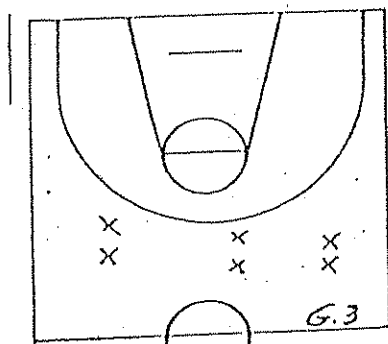
El juego consiste en reaccionar rápidamente a las órdenes de "arriba" y "abajo" (postura básica defensiva). Van perdiendo y se sientan en el lugar todos aquellos que se equivoquen al ejecutar la orden del instructor.



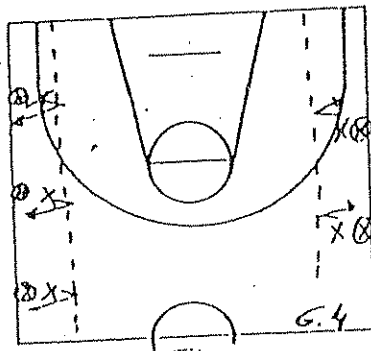
3) El espejo.

Los niños en parejas están enfrentados entre sí y adoptan la posición defensiva básica. Uno de ellos es el director y el otro debe ejecutar los movimientos que el anterior haga en forma espejada. Luego invierten los roles.

Otro juego similar es el de destarle la zapatilla al compañero o de pisarle el pie, o de cachetearle la rodilla opuesta.

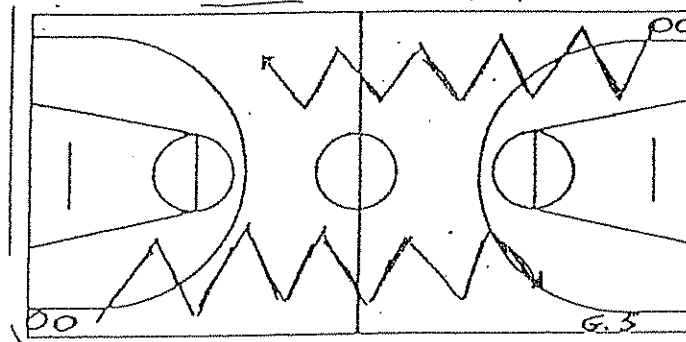


- 4) Los niños enfrentados entre sí. El que tiene la pelota se para sobre la línea lateral. El otro ejecuta rápidos movimientos tocando la línea punteada y la pelota del compañero cuando éste simule hacer un lanzamiento.

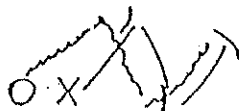


5) Desplazamientos defensivos.

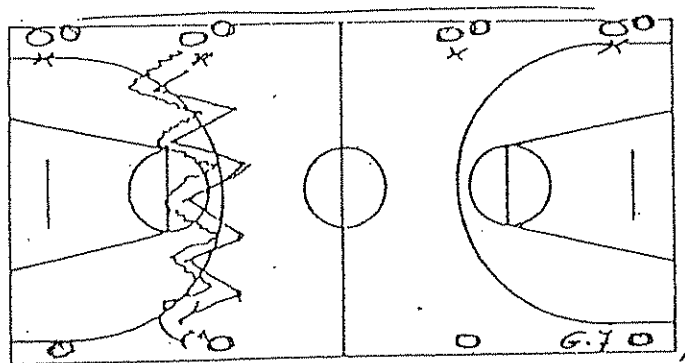
Con las manos detrás de la espalda, luego utilizando ambas manos.



- 6) 1 vs 1. Desplazamientos defensivos. Cada dos botes el poseedor de la pelota simula un lanzamiento. El defensor debe hacer desplazamientos y saltar a taponar los lanzamientos simulados por su compañero.



- 7) 1 vs 1. Desplazamientos sin utilizar las manos, luego utilizándolas. El atacante una vez que entrega la pelota se convierte en defensor.



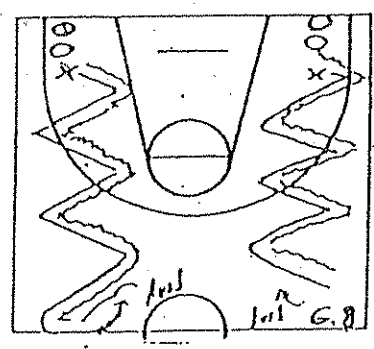
8) 1 vs 1 hasta el gol.

X, desplazamientos con las manos detrás de la espalda.

O atacante con dribling.

hasta la mitad de cancha trabajan en desplazamientos y en dribling.

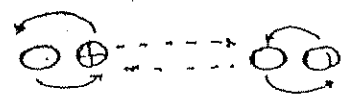
Al llegar a la mitad de cancha O deja la pelota en el piso y defiende el tablero que está a sus espaldas. Ambos niños juegan hasta convertir un gol o al tercer intento fallido.



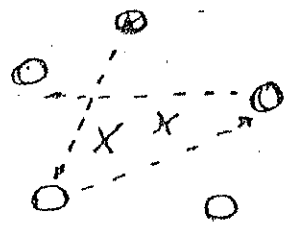
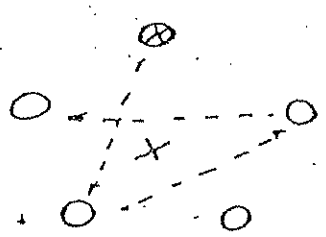
9) 2 vs 1. X defiende y los O se pasan la pelota entre ellos. Variante: el que pasa defiende.



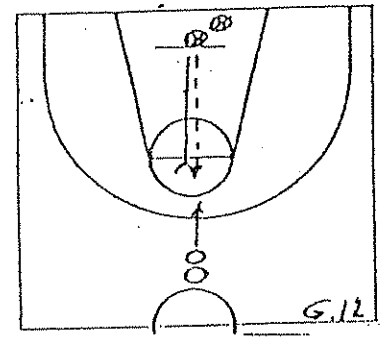
10) Con la misma formación el que pasa se ubica detrás del compañero. Se puede hacer con desplazamientos y con repiqueteo.



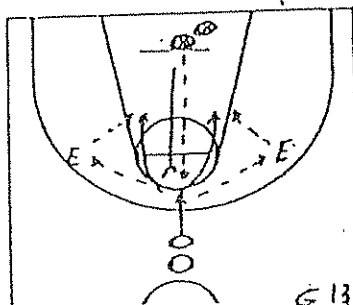
11) Defensa en la estrella.
a) con un defensor b) con dos defensores



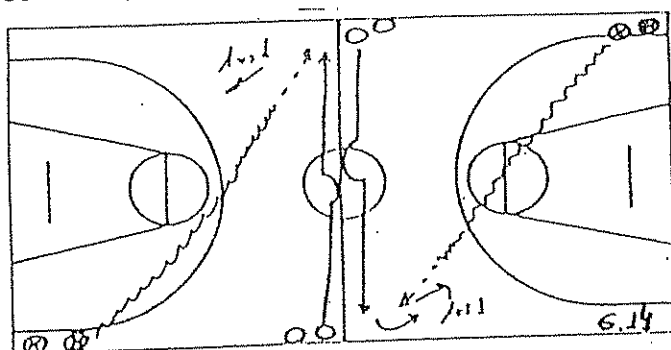
12) 1 vs 1. Pasar y defender.



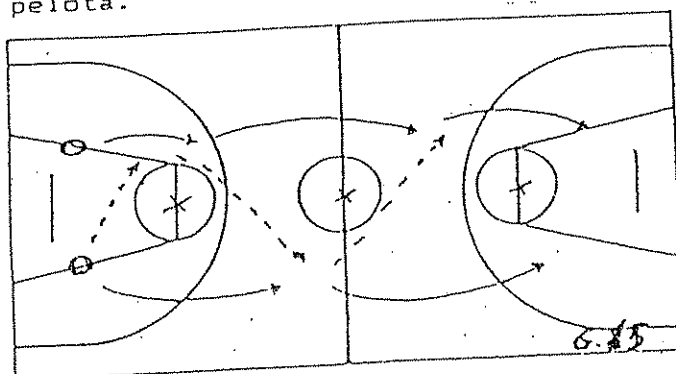
- 13) 1 vs 1. Pasar y defender con un apoyo.



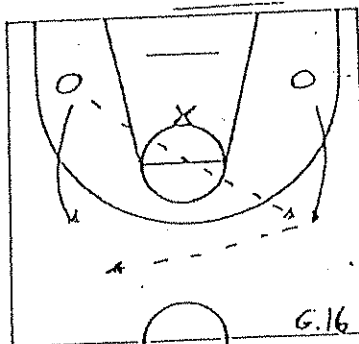
- 14) 1 vs 1. Con desplazamientos en mitad de cancha.



- 15) 2 vs 1. Pasar y correr.
Los X son defensores y están ubicados uno en cada círculo.
Los O son atacantes y avanzan hacia el otro tablero con pases y sin picar la pelota.



- 16) 2 vs 1. Pases en movimiento.

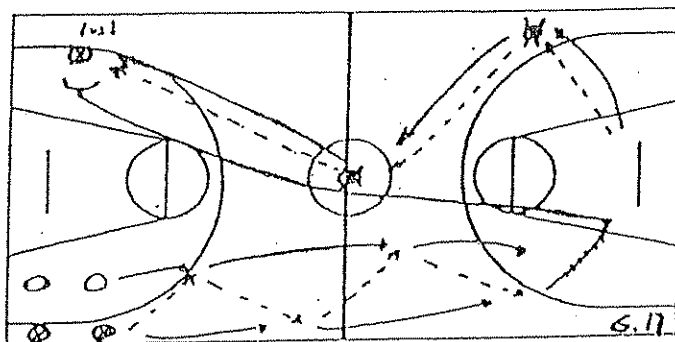


17) Combinado de pases, lanzamiento y 1 vs 1.

Los X dispuestos según el diagrama.

Los O salen en pases por parejas. El que tira la bandeja debe llegar a defender al X más alejado y jugar con él un 1 vs 1.

El O que había pasado la pelota toma el rebote y pasa al primer X ocupando la posición de éste último. El X con la pelota pasa al X de mitad de cancha y ocupa la posición de éste. Así sucesivamente hasta llegar al último X que recibe y juega su 1 contra 1.



18) Combinado de dribling, pase y 1 vs 1.

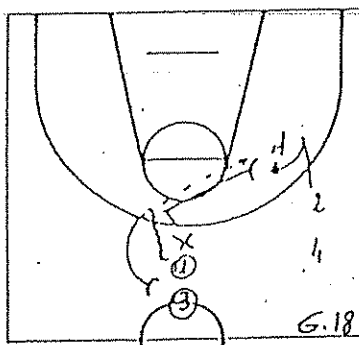
con la pelota. X lo defiende.

1 sale en dribling hasta que pueda llegar al área de 6,25 m.

En ese momento pasa a 2 que había hecho una finta hacia la pelota.

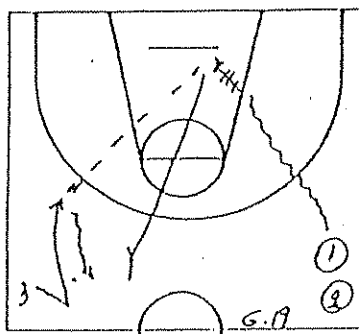
X se desprende de 1 e intenta defender a 2 en un 1 vs 1.

1 inmediatamente se convierte en defensor y va a tomar a 3 que juega en pareja con 4.



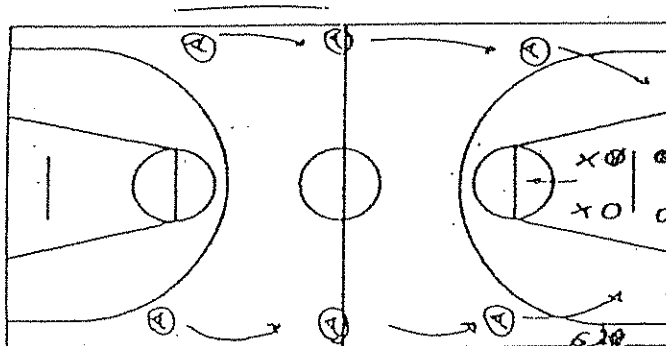
19) 1 vs 1. Con bandeja y pase.

1 entra en bandeja, toma su rebote y pasa a 3 quien sale en dribling hacia el otro cesto jugando un 1 vs 1 contra 1 que debe llegar antes de que 3 pueda lanzar.



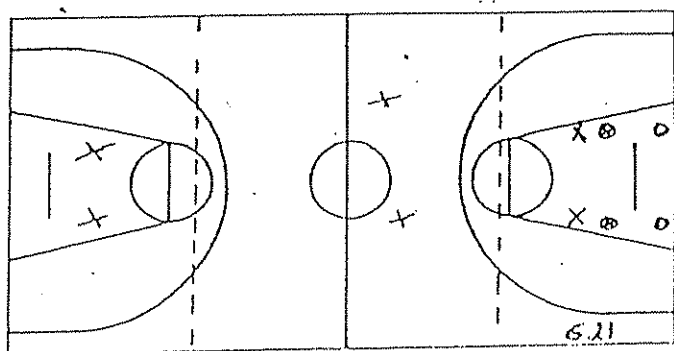
20) 2 vs 2 con 6 apoyos.

Los X son defensores. Los O atacantes. Los A son los apoyos.
Se juega un 2 vs 2 con la obligación de pasar la pelota a los apoyos. Luego del gol los atacantes se convierten en defensores y los apoyos se van reemplazando con los defensores según lo muestra el gráfico.



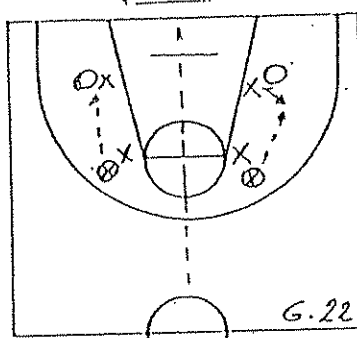
21) 2 vs 2 por zonas.

Se delimitan 3 zonas en la cancha. Los defensores (X) no pueden abandonar su zona.



22) 2 vs 2. Suma de pases. Competencia.

El equipo atacante juega en su zona y trata de completar los 7 pases, sin perder la pelota.



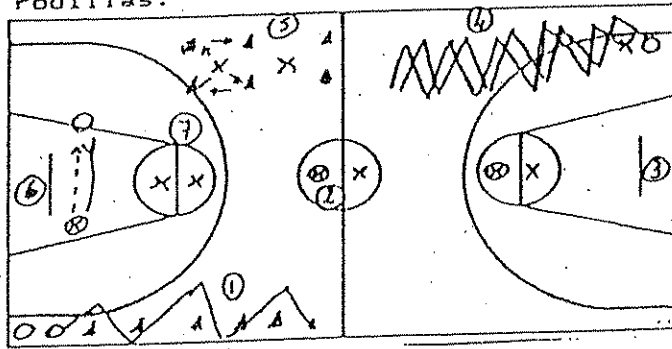
23) Idem anterior pero en un 3 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 5.
Sumar 8 pases.

24) Circuito de fundamentos defensivos.

Entre 6 y 7 estaciones de 40 a 60 segundos.

Entre 2 y 3 vueltas. Puede hacerse con o sin recuperación entre estaciones.

- 1- Desplazamientos defensivos entre los conos.
- 2- 1 vs 1 con una pelota en el círculo central.
- 3- 1 vs 1 hasta hacer el gol, partiendo de la línea de tiro libre.
- 4- 1 vs 1 manos detrás de la espalda.
- 5- Desplazamientos con los conos.
- 6- Lanzamiento con oposición pasiva.
- 7- Tocarse las rodillas.



Filosofía de Ataque en Minibasketbol

Creo firmemente en la necesidad de permitirle al niño la posibilidad de expresarse libremente. Es decir, que estoy totalmente en desacuerdo con la aplicación de sistemas de juego en el Minibasketbol. Todo lo que el niño necesita es la práctica de los fundamentos, la aplicación libre de lo aprendido (jugando) en los entrenamientos. La posibilidad de decidir por sí mismo y fundamentalmente explotar al máximo su creatividad.

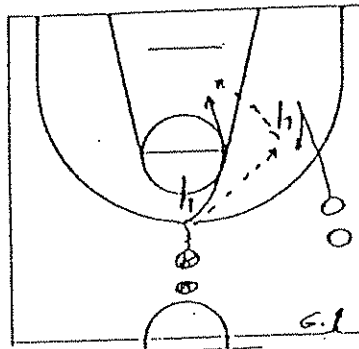
En este apunte voy a presentar una rueda de aprendizaje, que no es un sistema, sino una organización para la libre aplicación de los fundamentos de acuerdo al libre albedrío de los niños.

Se basa en los siguientes conceptos:

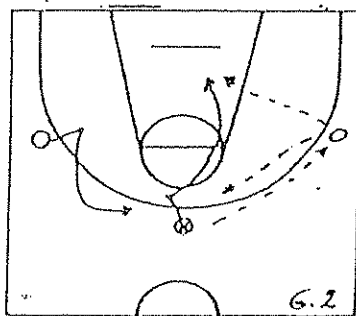
- 1- Juegan todos de frente al cesto.
- 2- Todos pasan por todas las posiciones.
- 3- El que tiene la pelota decide lo que quiere hacer.
- 4- Pasar y cortar.
- 5- Recibir y jugar 1 vs 1 o pasar.
- 6- Ocupar espacios libres.

Ejercicios

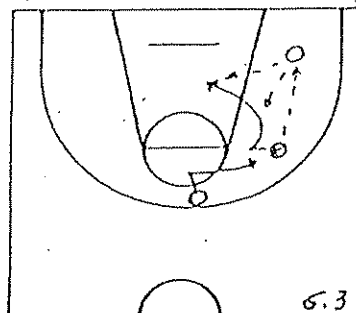
G1) Pasar y cortar. 2 vs 0.



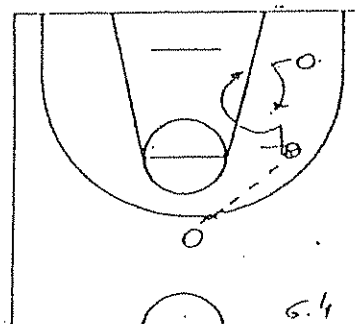
G2) Pasar, cortar y reemplazar. 3 vs 0.



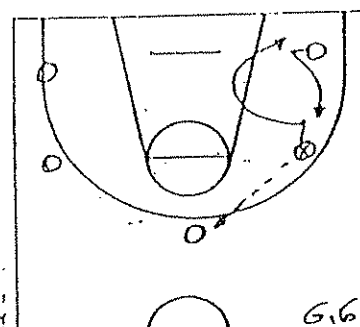
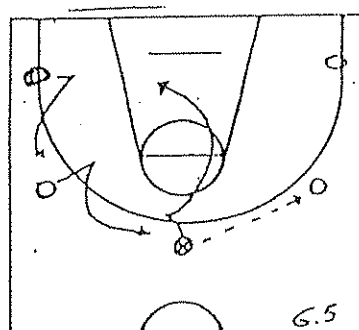
G3) Pasar, cortar, reemplazar y tirar. 3 vs 0.



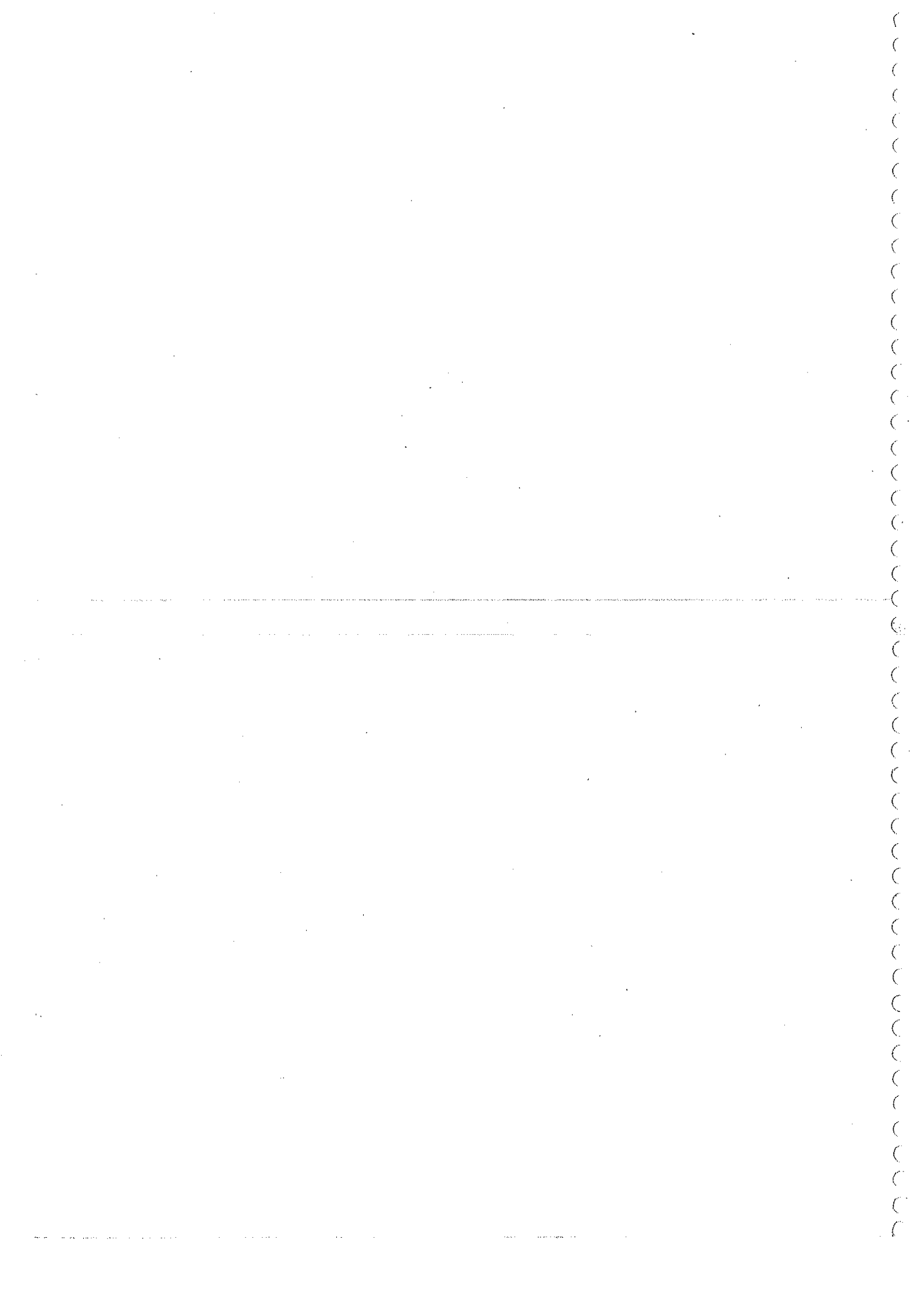
G4) Pasar, cortar, reemplazar y tirar.

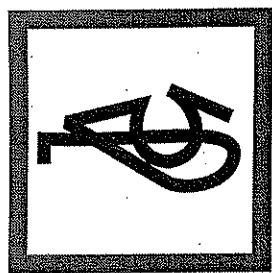


G5) y G6) Rotación de aprendizaje completa.



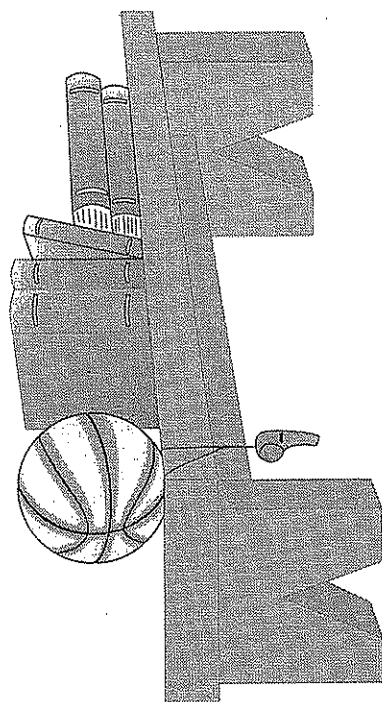
NOTA: Cada vez que el niño reciba la pelota adoptará la posición de triple amenaza y elegirá libremente y de acuerdo a la defensa la acción posterior. Es importante que el niño se vaya dando cuenta qué opción le conviene más. Es importante también que aprenda a ocupar los espacios vacíos y que en esta etapa juegue siempre de frente al cesto.





I

MINIBASQUETBOL y SU PROYECCION AL BASQUETBOL



D.T.N. Jorge A. GUTIERREZ/94

PROLOGO

El camino recorrido en este querido deporte, me ha permitido ir recogiendo una vasta experiencia en la enseñanza y trato con los niños.


Desde los equipos de pulguitas, hasta hoy los de mini, ha pasado mucho tiempo y muchos fueron los métodos que se han sucedido, intentando introducir al niño en el deporte a través del basquetbol.

Todo ha cambiado y se ha renovado en base a la gran revolución que la pedagogía ha tenido; contribuyendo a una mejor y más profunda formación de la niñez.

Hoy es necesario en virtud de los adelantos que la educación nos brinda a través de sus experiencias, acercarnos a ellos munidos de todos y cada uno de los elementos que nos permitan cada vez mejor, entenderlos y apoyarlos en sus inquietudes.

Pretendo por medio de este trabajo, hacer llegar a todos aquellos que INICIAN en la PRACTICA DEPORTIVA a los niños, elementos y antecedentes que los ayuden a conocer primero y transmitir después, los movimientos básicos del basquetbol.

Ojalá, así sea.



INTRODUCCION

El chico necesita ENTRETENIMIENTO y no entrenamiento; recreación con incitación a la creatividad y no seriedad con obligación a cumplir lo programado.

Con un inicio alegre, irá ganando en CONVICCION por lo que le gusta practicar y así asimilar sin dificultad lo que necesita conocer y aprender.

Que cumpla su cometido, será el premio por el trabajo realizado.

PRESENTACION

Es para mí un motivo de gran satisfacción prologar este libro de mi querido amigo Jorge GUTIERREZ. El autor tiene una larga y reconocida trayectoria en las áreas del basquetbol y de la educación. Poseedor de una acendrada vocación, de un entusiasmo sin límites y de una gran tenacidad, se ha entregado con pasión al deporte que ama, en particular al mini-basquet.

El libro que hoy publica constituye, sin duda, un aporte valioso en el ámbito de la enseñanza del mini-basquet así como en lo referente a la difusión de los valores educativos de este deporte.

Aborda el autor, con minuciosidad diversos aspectos del mini: referencias históricas, organización local e internacional, reglamento, aspectos psicológicos, pedagógicos y sociales, valores del minibasquet, etc. Importantes son sus consideraciones sobre el niño: características de éste, función del minibasquet en relación con la niñez, precauciones y otros tópicos igualmente valiosos.

La lectura de esta obra servirá para que los padres comprendan en toda su dimensión el significado real de este deporte. De esta manera podrán evitarse los errores que cometen algunos padres en este terreno en relación con su práctica. También los jóvenes entrenadores dispondrán de un material que los oriente adecuadamente en su labor.

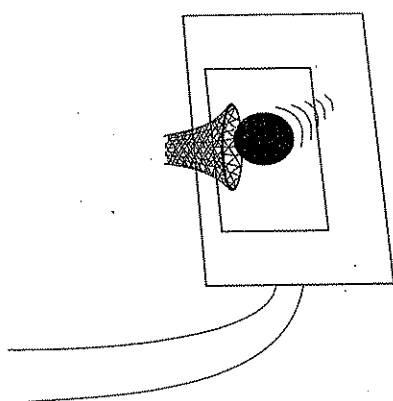
Por último, pienso que este libro puede constituir un interesante elemento de consulta para todos aquellos que se dedican al deporte infantil.

Jorge Raúl ALVAREZ
Profesor de CIENCIAS HUMANÍSTICAS
Ex Prof. I.N.D.
Ex Prof. I.N.E.F.

DEPORTISTA

«Es AQUEL que no solamente ha vigorizado sus músculos y desarrollado su resistencia por el ejercicio de algún deporte, sino que en la práctica del mismo ha aprendido a reprimir su cólera, a ser tolerante con sus compañeros, a no aprovechar de una ventaja vil, a sentir como una deshonra, la mera sospecha de una trampa y a llevar con altura, el semblante alegre bajo el desencanto de un revés».

PUNCH



A mi mujer,
a mis hijos.

AGRADECIMIENTO:

a Don Oscar ESTEVEZ,
al Prof. Marcelo MAURI,
por su colaboración en
la concreción de la publicación
de este libro.

PRIMERA PARTE

ANTECEDENTES

JAY ARCHER nacido en 1912 en SCRANTON, Pennsylvania, EE.UU y de padres de origen italiano; de 1,78 mts. de altura y jugador "ALL STARS" de basquetbol en 1936, graduado en Educación física, trabajó con niños desde 1937.

En su relación con ellos comprobó las pocas recreaciones que estaban al alcance de los niños hasta 12 años, motivo que hizo que se dedicara a la búsqueda de las mismas; encontrando en el minibasquetbol, una combinación ideal.

Un capricho de la hija de J.A. le dió el nombre primitivo. Un día le pidió "biti" (pastel pequeño) y de allí salió la palabra "BIDDY" que en el lenguaje popular norteamericano significa "polluelo". Así pasó a llamarse Biddy Basquetbol, que traducido literalmente es basquetbol para polluelos. Años mas tarde, su nombre evolucionó en el que actualmente lleva, MINIBASQUETBOL.

Ante una visita que los GLOBETROTTERS realizaron a SCRANTON, el juez que los acompañaba Pat KENNEDY famoso en todo EE.UU, se interesó en el juego y a través de la T.V. lo hizo difundir por todo el país.

J.A. recorrió el mismo, mostrándolo con la compañía del famoso juez; cada vez fue mayor la atracción que provocaba y que permitió que la misma se extendiera por el mundo entero. En 1961 organizó en SCRANTON, el primer campeonato de Biddy Basquetbol a nivel mundial. Participaron EE.UU, Canadá, México, Islas Vírgenes, San Salvador, España, Puerto Rico, Trinidad, Ecuador y Perú.

Allí se decidió la necesidad de organizar el mini con dependencia e intervención de la Federación Internacional de Basquetbol Amateur (F.I.B.A.); en su reunión celebrada en MONTEVIDEO en el mes de junio de 1967, se planteó en forma oficial el problema del basquetbol infantil; ante un informe que su Secretario General Sr. Williams JONES hizo del extraordinario desarrollo del Mini en el mundo. Fue la primer señal para que la F.I.B.A. tomara en cuenta la responsabilidad que tenía en relación con el Mini.

Mariam KOZLOWSKI, Presidente de la Comisión del BALONCESTO JUVENIL y el propio Secretario General junto con personas directamente vinculadas con el minibasquetbol, prepararon un informe para la reunión fijada para la fecha del CAMPEONATO EUROPEO próximo, que se realizaría en HELSINKI.

Ambos solicitaron la colaboración de Anselmo LOPEZ, Presidente de la Federación Española de Baloncesto.

En agosto de 1967 se celebró una reunión en la COSTA BRAVA de ESPAÑA a la que acudieron los mencionados, más Fernando LAPORTA, Presidente de la Comisión de la F.I.B.A. sobre ORGANIZACIONES INTERNACIONALES.

Se esbozó un borrador que se discutió dos meses más tarde en octubre/67 en HELSINKI, (FINLANDIA) y que mantuvo algunas diferencias relativas principalmente a las relaciones del nuevo organismo con la F.I.B.A.

Se formó la Comisión Preparatoria bajo la presidencia conjunta del Sr. KOZLOWSKI y Don Anselmo LOPEZ, con Stanislava KERAMIAS; William JONES, Jiri DOSLOCIL, Robert BUSNEL, Gerhard FRANKKE y Piero PUNTONI, como miembros.

Se dividieron en dos grupos, uno con Robert BUSNEL como Presidente para estudiar y redactar las REGLAS INTERNACIONALES del MINIBASQUETBOL y el otro con Jiri DOSLOCIL como Presidente para estudiar y redactar el PROGRAMA PARA DIRIGENTES DE MINIBASQUETBOL.

El Sr. Marian KOZLOWSKI estudiaría las opiniones presentadas a la reunión de HELSINKI y prepararía un informe.

Don ANSELMO LOPEZ se encargó de la Oficina Preparatoria a establecer en MADRID. Recibiría información de todo el mundo y asistiría a todas las federaciones miembros.

En diez semanas se celebró una segunda sesión después de Navidad en MADRID, donde se decidió sobre la futura estructura del organismo Internacional del M.B. eligiendo como alternativa para su organización la creación de un COMITE INTERNACIONAL DE M.B.

La Comisión Preparatoria se reunió de nuevo en ISCHIA, ITALIA y en VIGO, ESPAÑA para elaborar los documentos e informes para la primera ASAMBLEA CONSTITUTIVA DEL COMITE INTERNACIONAL DEL M.B. a realizarse en la

ciudad de MEXICO en el Hotel Camino Real el día 11 de octubre de 1968.

Allí ocurrió el hecho histórico; se creó el COMITE INTERNACIONAL DE MINIBASQUETBOL (C.I.M.)

Las decisiones de la 1ª ASAMBLEA CONSTITUYENTE fueron aprobadas por la JUNTA CENTRAL DE LA F.I.B.A. el 25 de octubre de 1968.

Tras la aprobación de los Nuevos Estatutos Generales de la F.I.B.A. por el Congreso Mundial, el C.I.M. se había convertido en una parte de la estructura de la F.I.B.A.

El C.I.M. quedó integrado no sólo por especialistas del basketbol en general y en particular del mini, sino también por representantes de CIENCIAS PEDAGOGICAS, PSICOLOGICAS y del deporte en general que tuvieran alguna afinidad con el mini, entendiéndose en ese momento que una de las Federaciones debía ser la de Atletismo; por ser el deporte madre.

ARGENTINA fué representada por el Sr MANSILLA quien en ese momento era interventor de la ASOCIACION PORTEÑA DE BASQUETBOL.

En mayo de 1970 y con la Presidencia de Anselmo LOPEZ se realizó en MADRID el PRIMER «STAGE» MUNDIAL PARA DIRIGENTES DE MINIBASQUET.

El Mini es la única actividad deportiva organizada que concuerda en sus lineamientos, con la declaración de los DERECHOS de los NIÑOS, dada en GINEBRA en 1924 y reconocida en la declaración de los DERECHOS HUMANOS;

Su espíritu está expresado en la letra de su HIMNO:

HIMNO DEL MINIBASQUET

SOMOS LOS MINIS, PROMESA
DEL BALONCESTO MUNDIAL.
LA AMISTAD Y LA NOBLEZA
GUAN NUESTRO CORAZON.

LA GRAN FAMILIA DEL MINI
ES ALEGRIA Y ES PAZ
FUNDE CRITERIOS Y RAZAS
EN BIEN DE LA HUMANIDAD.

«MINIBASQUET, MINIBASQUET
META DE NUESTRA ILUSION
NOS IMPULSAS HACIA ADELANTE
PARA NUESTRA PERFECCION.

MEJORAMOS EN ESTUDIO
EN CIVISMO Y EN MORAL.
Y JUNTAMOS ESFUERZO FISICO
CON LA DEPORTIVIDAD»

ANIMO MINIBASQUISTAS
TENEMOS UN IDEAL
LABORAR POR UN BRILLANTE
BALONCESTO MUNDIAL.

«MINIBASQUET, MINIBASQUET
META DE NUESTRA ILUSION
NOS IMPULSAS HACIA ADELANTE
PARA NUESTRA PERFECCION.

MEJORAMOS EN ESTUDIO
EN CIVISMO Y EN MORAL
Y JUNTAMOS ESFUERZO FISICO
CON LA DEPORTIVIDAD»

CORO:

SOMOS LOS MINIBASQUISTAS
LA PROMESA MUNDIAL.

DECLARACION DE LOS DERECHOS DEL NIÑO

PREAMBULO

CONSIDERANDO que los pueblos de las Naciones Unidas han firmado en la Carta su fe en los derechos fundamentales del hombre y en la dignidad y el valor de la persona humana, y su determinación de promover el progreso social y elevar el nivel de vida dentro de un concepto más amplio de la libertad.

CONSIDERANDO que las Naciones Unidas han proclamado en la declaración de Derechos Humanos que toda persona tiene todos los derechos y libertades enunciados en ella, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión, política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.

CONSIDERANDO que el niño, por su falta de madurez física y mental, necesita protección y cuidados especiales, incluso la debida protección legal, tanto antes como después del nacimiento.

CONSIDERANDO que la necesidad de esta protección especial ha sido enunciada en la Declaración de Ginebra de 1924 sobre los Derechos del Niño y reconocida en la Declaración Universal de Derechos Humanos y en los convenios constituidos de los organismos especializados y de las organizaciones internacionales que se interesan en el bienestar del niño.

CONSIDERANDO que la humanidad debe al niño lo mejor que puede darle.

PROCLAMA la presente Declaración de los Derechos del Niño a fin de que éste pueda tener una infancia feliz y gozar, en su propio bien y en bien de la sociedad, de los derechos y libertades que en ella se enuncian e insta a los padres, a los hombres y mujeres individualmente y a las organizaciones particulares, autoridades locales y gobiernos nacionales a que reconozcan esos derechos y luchan por su observancia con medidas legislativas y de otra índole adoptadas progresivamente en conformidad con los siguientes principios:

PRINCIPIO I

El niño disfrutará de todos los derechos enunciados en esta Declaración. Estos derechos serán reconocidos a todos los niños sin excepción alguna ni distinción o discriminación por motivos, raza, color, sexo, idioma, religión, opiniones políticas o de otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento u otra condición, ya sea del propio niño

PRINCIPIO 2

El niño gozará de una protección especial y dispondrá de oportunidades y servicios, dispensado todo ello por la ley y por otros medios, para que pueda desarrollarse física, mental, moral, espiritual y socialmente en forma saludable y normal, así como en condiciones de libertad y dignidad, al promulgar leyes con este fin, la consideración fundamental a que se atenderá será el interés superior del niño.

PRINCIPIO 3

El niño tiene derecho desde su nacimiento a un nombre y a una nacionalidad.

PRINCIPIO 4

El niño debe gozar de los beneficios de la seguridad social. Tendrá derecho a crecer y desarrollarse en buena salud, con este fin deberán proporcionarse, tanto a él como a su madre, cuidados especiales, incluso atención prenatal y postnatal. El niño tendrá derecho a disfrutar de alimentación, vivienda, recreo y servicios médicos adecuados.

PRINCIPIO 5

El niño física o mentalmente impedido o que sufre algún impedimento social debe recibir el tratamiento, la educación y los cuidados especiales que requiera su caso particular.

PRINCIPIO 6

El niño, para el pleno y armonioso desarrollo de su personalidad, necesita amor, comprensión. Siempre que sea posible, deberá crecer al amparo y bajo la responsabilidad de sus padres y en todo caso, en un ambiente de afecto y de seguridad moral y material, salvo circunstancias excepcionales, no deberá separarse al niño de corta edad de su madre. La sociedad y las autoridades públicas tendrán la obligación de cuidar especialmente a los niños sin familia o que carezcan de medios adecuados de subsistencia. Para el mantenimiento de los hijos de familias numerosas conviene conceder subsidios estatales o de otra índole.

PRINCIPIO 7

El niño tiene derecho a recibir educación que será gratuita y obligatoria por lo menos en las etapas elementales. Se le dará una educación que favorezca su cultura general, le permita, en condiciones de igualdad de oportunidades, desarrollar sus aptitudes y su juicio individual, su sentido de responsabilidad moral y social, y llegar a ser un miembro útil de la sociedad.

El interés superior del niño debe ser el principio rector de quienes tienen la responsabilidad de su educación y orientación, dicha responsabilidad incumbe, en primer término, a sus padres.

El niño debe disfrutar plenamente de juegos y recreaciones, los cuales deberán estar orientados hacia los fines perseguidos por la educación, la sociedad y las autoridades públicas se esforzarán por promover el goce de este derecho.

PRINCIPIO 8

El niño debe, en todas las circunstancias figurar entre los primeros en recibir auxilio, protección y socorro.

PRINCIPIO 9

El niño debe ser protegido contra toda forma de abandono, crueldad y explotación.

No será objeto de ningún tipo de trata. No deberá permitirse al niño, trabajar antes de una edad mínima adecuada, en ningún caso se le dedicará ni se le permitirá que se dedique a ocupación o empleo alguno que pueda perjudicar su salud o su educación, o impedir su desarrollo físico, mental o moral.

PRINCIPIO 10

El niño debe ser protegido contra las prácticas que puedan fomentar la discriminación racial, religiosa o de cualquier otra índole.

Debe ser educado en el espíritu de comprensión, tolerancia, amistad entre los pueblos, paz y fraternidad universal, y con plena conciencia de consagrar sus energías y aptitudes al servicio de sus semejantes.

EL MINIBASQUETBOL EN ARGENTINA

La ASOCIACION PORTEÑA DE BASQUETBOL, ex FEDERACION ARGENTINA, fundada el 26 de abril de 1921 fue la que tuvo el privilegio de implantar en su Calendario Deportivo Anual, una nueva categoría, para la práctica del basquetbol que desde su iniciación trataría de jerarquizar.

La necesidad de dotar a los niños de una actividad que les permitiera adquirir una definida personalidad, de un carácter formado en la escuela viril, clara y enérgica del deporte, que los alejara de actividades infantiles nocivas, de las que la delincuencia juvenil es la inmediata resultante; introducirles en el desarrollo de la cultura física y de la CONVIVENCIA adaptándolos a la coexistencia social, es la que—según dirigentes—ha fundamentado la idea y aplicada en el extranjero de planificar y llevar a la práctica desde la TEMPORADA 1964 en carácter oficial, el campeonato de niños.

El éxito posterior de la competencia depende en mucho de la comprensión de los padres, en lo que haga al interés que demuestren a la actividad, ofreciendo su consejo y guía a los niños.

El objeto primordial de esta gestión es lograr HOMBRES DE BIEN, por medio de deportistas aptos.

Queda claro a las Instituciones afiliadas, integrar conjuntos con miras a educarlos y perfeccionarlos en las elementales reglas de la corrección y en la sana práctica del deporte, por medio de la expresión ilimitada de propósitos generosos y conceptos nobles, para que la juventud de nuestra patria crezca orientada y fortalecida en la práctica del bien.

Con estos conceptos, la A.P.B. presentaba su Reglamento y Normas Generales para la disputa de los partidos de BIDDY BASQUETBOL, que tuvieron a Oscar IBÁÑEZ como uno de los integrantes de la Comisión de Reglamento junto a Esteban DELLA VALLE y PEDRERO.

Se hicieron lectura de algunos reglamentos de otras federaciones como la Peruana y Española y con modificaciones que se asemejaban en características y necesidades, se puso en vigencia el REGLAMENTO DE JUEGO.

Oscar IBÁÑEZ dirigía a los chicos del Deportivo San Andrés, con los cuales obtuvo los torneos de los años 64, 65, 66 y 67, sin perder un solo partido en las cuatro temporadas. En los años 68, 69, 70 la A.P.B. fue intervenida y no se realizaron torneos; al reiniciarse,

Imperio Jrs. surgió como un gran exponente de su divulgación.

Oscar con referencia al PRIMER CAMPEONATO NACIONAL de MINI que se realizó en CATAMARCA en 1971, decía: "Que se preocupen poco por los scores de los partidos, que no profundicen sobre la técnica mecánica de los jugadores, que no los "separen" constantemente por "territorios" o "provincias". Los chicos deben ir a CATAMARCA a divertirse... ¡A VIVIR!. Hagan que ellos puedan conocer la geografía hermosa de CATAMARCA, en "VIVO" y en "DIRECTO" para que cuando lleguen de regreso a sus hogares hablen más de las bellezas del suelo que pisaron por diez días, que de los partidos que ganaron o perdieron".

¡Sístima grande, la decepción recibida. EL GANAR fue PRIORIDAD. Hasta la decencia fue castigada por dirigentes que, hacían de las competencias un hecho fraudulento y de convulsión constante, en procura de una victoria figurativa.

Los MAYORES mostraron cuán difícil iba a ser conducir por el sendero de una buena orientación deportiva a los niños.

La Dirección Nacional de M.B. a cargo del Sr. OLIVETO (C.A.B.B.) había comenzado mal su actividad.

La A.P.B. volvió a su normalidad y en 1971 comenzó nuevamente a organizar su actividad, bajo la presidencia de Juan Esteban DELLA VALLE.

En su sesión ordinaria del C.D. N° 20 del 27-IX-71 decidió crear la categoría de ARBITRO DE MINIBASQUETBOL y en la N° 21 del 13-X-71, luego de lo aconsejado por el ASESOR TECNICO Mario M. LESCUREUX y por iniciativa de la LIGA DE FOMENTO VILLA GENERAL MITRE, por unanimidad se resolvió aprobar que a partir de la temporada de 1972, los D.T. de los equipos de M.B. deberían ser jugadores juveniles fichados en el Club que dirigiera.

En julio de 1972 el que suscribe hizo entrega de un Plan para la práctica del Minibasquetbol a Oscar RIGIROLI, presidente de la Comisión respectiva en la A.P.B. El Plan había sido madurado en largas charlas con D.T. que conformábamos una Comisión de Promoción para las Actividades Recreativas en apoyo a la mencionada comisión.

Elio ORTIZ, Blas ALVAREZ, Rubén ANELLI, Rómulo GRECO, Miguel PALMISCIANO, Juan Carlos SOLA, Dr. BELCASTRO, Dr. LITVACHKES y algunos dirigentes de clubes tales como Anibal ZERMAN de IMPERIO JUNIORS, MATEO de VILLA PUEYREDON, BALBIANI de CIUDAD DE BUENOS AIRES, fueron algunos participantes de esas reuniones.

El Plan además contaba con una serie de disposiciones con referencia al reglamento de juego que permitiría mejorarlo. El proyecto constaba de lo siguiente:

- UNIFICACION de la enseñanza H. a H.
- Eliminar jugador alto cerca de los cestos.
- Poder pedir minuto cada cuarto.

-Entrenadores con CAPACITACION (Egresados I.N.D. ó de curso Especiales).

-NO SE OPTA EL FOUL.

-Tirar un solo foul en lugar de dos.

-Separar la competencia por edades (8 a 10 y 10 a 12 años).

-Competencia sin campeón.

PLAN MINIBASQUETBOL.

Texto completo del entregado
a Oscar RIGIROLI en 1972

OBJETIVO:

Orientar a las instituciones afiliadas, en la conducción del basquetbol a nivel niño, por medio de una clara y precisa aplicación de los objetivos que no son otros que los de: CUIDAR, ORIENTAR Y EDUCAR al chico por medio del deporte, en este caso el basquetbol, en su formación PSICO-FISICO-SOCIAL.

Cumplir con los fines que se enuncian en el Estatuto de la Asociación Porteña de Basquetbol, que muy claramente especifica en el Artículo 3º, apartados b, d, j, k y l.

COMO LLEVARLO A CABO.

La comisión de Mini que funciona en la Asociación Porteña estará al frente de la organización, respaldando con el agrupamiento de los diferentes factores que la integran, su concreción.

Determinará la gente que llevará a cabo el plan y cuáles las obligaciones de cada uno, que de acuerdo a como está bosquejado el trabajo, deberá ser dividido en varios grupos como lo son el CUERPO MEDICO, TECNICO Y ADMINISTRATIVO.

Cada Director deberá estar respaldado por sus antecedentes y experiencias vividas, y/o inquietudes con relación al fin buscado.

Se prepararán planes de trabajo inherentes a cada grupo, los cuales constarán de charlas, proyección de películas, demostraciones prácticas, etc.

EL CUERPO MEDICO:

Estará integrado por un médico pediatra o deportólogo, un psicólogo y un kinesiólogo que trabajará en contacto directo con el médico local.

Establecerá contacto con los padres, dirigentes, técnicos y niños, teniendo la colaboración de los estudiantes de 2º y 3º año de Trabajadoras Sociales (Prácticas pedagógicas) para una más amplia contribución al fin buscado.

CUERPO TECNICO:

Compuesto por un D. T. General. Seis ayudantes. Curso de Entrenadores del I.N. de Deportes. Delegados. Jueces.

El D. T. General coordinará todo lo atinente a la presentación de cada uno de los técnicos ayudantes, determinando club a visitar, grupos de chicos que dispondrán para trabajar, instructores que lo acompañen, dificultades que encontrará, elementos con los cuales contará, Juez que acompañará al grupo, como así también delegado.

Realizarán un entrenamiento práctico a diferente nivel y ritmo, de acuerdo al estado de aprendizaje de los grupos.

El delegado general y el técnico ayudante desarrollarán una charla explicativa, de todo lo que atañe a cada una de sus funciones, dialogando luego para una mejor aclaración de los conceptos vertidos.

Importante aporte a este cuerpo será la gente que estudia en el I.N. de D. los cuales para sus clases de pedagogía aplicada, cuentan con grupos de chicos seguros.

El centro de ExAlumnos del Instituto Nacional, es también lugar al cual se puede recurrir para pedir colaboración.

CUERPO ADMINISTRATIVO:

Constará de una Gerencia que hará de puente con el C.D. de la Asociación Porteña de Basquetbol.

Planeará el trabajo distribuyéndolo por secciones, fijando así mismo cual habrá de ser la ubicación del lugar de trabajo.

Fijará responsabilidades impartiendo instrucciones claras y precisas que permitirá poner el plan en movimiento.

Se ayudará para tal fin con una sección de su personal que le permitirá reunir los más capaces.

Fijará los sistemas de control de lo realizado para luego mostrar los resultados obtenidos con su análisis correspondiente.

Coordinará todo, acelerando los procedimientos y realizará conferencias frecuentes con los grupos, evaluando lo actuado.

Contará con una División de Relaciones Públicas y otra de Finanzas las cuales serán los pilares que harán posible la concreción del Plan.

El señor José María MONTORFANO titular de la C.A.B.B. informó al periodismo en su regreso al país el 14 de septiembre de 1972, sobre su gestión en MUNICH durante el congreso de la F.I.B.A.

El señor MONTORFANO dedicó gran parte de su exposición al MINI. Expresó que había podido comprobar que la tendencia general más aceptada, era la de NO PROPICIAR TORNEOS DE M.B. ENTRE REPRESENTACIONES DE DISTINTOS PAISES, para no crear en los pequeños jugadores una mentalidad alejada de lo que debe ser primordial, la competencia por la misma competencia y si es posible SIN PUBLICO. Resaltó que la designación del Profesor Luis MARTIN en la C.I.M. había sido una importante conquista del basquetbol argentino.

La Comisión de Promoción para las ACTIVIDADES RECREATIVAS le entregó al

señor BALBIANI para ser tratadas en reunión del C.D. de la A.P.B. el 24-11-72 nuevas sugerencias a ser puestas en práctica en el desarrollo del M.B. Fueron ellas:

- 1° Licencias nuevas o renovaciones, con revisión médica.
- 2° Cursos obligatorios para Dirigentes, Líderes, Delegados, Jueces; de tres meses de duración.
- 3° Visitas a las provincias para su divulgación.
- 4° Modificar la competencia oficial haciéndola JAMBOREE.

También esta comisión a través de los D.T. SOLA, ORTIZ y ANELLI se reunieron con Oscar RIGIROLI y convivieron en trabajar en conjunto ambas comisiones, el 28-3-73. Desde ese momento hasta JUNIO-73 la comisión pasó a ser un elemento pasivo, y el grupo humano se desalentó y frustró en sus esfuerzos, por la poca efectividad que se conseguía de sus inquietudes.

En febrero de 1973, con el fin de darle mayor impulso a la práctica del M.B. se creó la Comisión Argentina de M.B. dependiente de la C.A.B.B. y presidida por el padre Luis SANTIAGO.

En la semana del 21 al 28 de julio de 1973 la A.P.B. organizó el primer JAMBOREE INTERNACIONAL EN ARGENTINA auspiciado por C.A.M. y C.M. de la Federación de Capital Federal y reconocido por el C.I.M.

Se realizó en el Colegio Militar de la Nación. Se reunieron cien chicos menores de doce años y convivieron durante una semana compartiendo y confraternizando chicos que vinieron especialmente invitados de Brasil y de casi todo el país. A la distancia recordamos haber visto a Daniel AREJULA, el gato PEREZ, Roberto MANNILOFF, Héctor JARUPKIN y Roberto SANTIN.

A.T.E.B.A. fue requerida por el señor Luis María SHEDDEN, Presidente de la A.P.B. en relación a cual era su posición respecto a la participación activa de los Monitores (líderes) de 14 a 19 años como únicos responsables de la conducción de niños.

Con carta fechada el 15-8-73, por medio de su Comisión de M.B., A.T.E.B.A. procedió a contestarle.

Buenos Aires; 15 de Agosto de 1972

Señor

Luis María SHEDDEN

Presidente de la Asociación Porteña de Basquetbol

PRESENTE.

De nuestra consideración:

En contestación a su inquietud con referencia a cuál era nuestra posición en relación a la participación activa de monitores (líderes) de 14 a 19 años como responsables únicos de la conducción de los equipos de niños, debemos manifestarle que de acuerdo a las experiencias vividas, a manifestaciones recogidas de diferentes fuentes y por lo comprobado en el primer JAMBOREE INTERNACIONAL EN ARGENTINA realizado en la semana del 21 al 29/7 pasado, la misma es de que:

-Es positiva.

-Ofrece la oportunidad de dar responsabilidad a Jóvenes con inquietudes.

-Da las bases para la formación de los futuros dirigentes, jueces o técnicos.

Pero encontramos que deberían:

-Ser más homogéneos en su forma de actuar, por cuanto a pesar del gran amor con que rodean su "trabajo", les falta a muchos de ellos, la preparación necesaria para darse cuenta de la responsabilidad que tienen en su relación con los chicos.

-La formación de cada uno en educación, trato y manera de ser son en algunos casos muy diferentes y hace que en lugar de conseguir un acercamiento entre los mismos para un intercambio de ideas y de experiencias, se produzcan profundas divergencias con una manifiesta frialdad en el trato por ambas partes. Es decir nace un antagonismo surgido por la falta de conocimientos y también por falta de oportunidad, para llegar a adquirirlos.

Esta asociación en virtud a lo expresado, considera que:

La Asociación Porteña debe preparar a los monitores por medio de un curso que cubra una formación más integral de los mismos.

- El mismo debería durar como término medio tres meses.

- Las personas encargadas de darlo, deberán estar consustanciadas, del espíritu y contenido del objetivo buscado, además de una reconocida experiencia en la materia.

- Las materias (temas) a desarrollar, serían:

EL MINIBASQUETBOL

a) Su historia.

b) Su organización local e internacional.

c) Fines.

EL REGLAMENTO

FISIOLOGIA

a) Generalidades.

b) Desarrollo óseo.

c) Desarrollo muscular.

d) Fisiología cardiocirculatoria.

e) Fisiología respiratoria.

f) Fisiología neuro endócrina.

g) Consejos útiles.

h) Conclusiones finales.

PSICOPEDAGOGIA APLICADA

a) Conducción infantil.

METODOLOGIA DE LA ENSEÑANZA.

Estos tres meses serían aprovechados con clases semanales los martes, jueves y sábados, que sumarán un total de 36, con la siguiente distribución:

1. Anatomía y fisiología: 2 clases de 1 hora c/u.
2. Primeros auxilios: 2 clases de 1 hora c/u.
3. Psicopedagogía aplicada: 4 clases de 1 hora c/u.
4. Metodología aplicada: 24 clases de 1 hora c/u.
5. Reglamento: 4 clases de 1 hora c/u.

Se dividirían los clubes afiliados por zonas y se nombrarían las personas que lo dictarían para cada uno.

Cumplido cada curso, se evaluarían los resultados por medio del Instituto Nacional de Deportes, quien aprobaría o no a cada monitor postulante.

Cada zona tendría un lugar fijo para desarrollar el curso (colegio, instituto privado, club) y para cada una deberá designarse:

1. Médico.
1. Juez.
1. Psicólogo.
1. Técnico.
1. Dirigente.

Una comisión organizadora sería la encargada de combinar y controlar los cursos para su normal desarrollo.

Sin más, salúdalo atentamente.

Armando HIRSCH

Eduardo LITVACHKES

Comisión Minibasketbol
Asoc. Técnicos en Basketbol
Jorge A. GUTIERREZ

Del minibasketbol, el Comité Argentino de Minibasketbol dice que: Para entender bien que es Minibasketbol, es preciso comprender que: Minibasket es masivo, no es selectivo, necesita EDUCADORES, no TECNICOS.

Es JUEGO, recreación, lo que el niño necesita, no lo que pretenden imponerle. Los dirigentes deben ser nuevos, con mentalidad nueva, que comprendan que al niño se lo debe tratar como niño y no exigirle cosas de mayores.

MINIBASKETBOL es el principal proveedor de elementos útiles para el basketbol, pero es menester que el basketbol actúe sólo en función de basket y NO HAGA BASKETBOL CON EL MINIBASKETBOL.

Pretender hacer de cada chico un basketbolista es lo mismo que exigir de cada alumno de la escuela primaria un médico, ingeniero u otro profesional.

Como el MINI no tiene ingresos, el basketbol debe prestarle toda ayuda posible, pero la conducción debe estar regida por el minibasketbol. A nivel internacional, quienes hicieron del minibasketbol, Basketbol, han fracasado; nosotros no somos la excepción.

Quienes estamos en el Minibasketbol somos hombres de Basketbol, por lo tanto conocedores del mismo, ahora especializados en Mini, quienes hacemos reflexiones.

Que el BASKETBOL se limite a recibir los niños que el Minibasketbol le envíe, será lo más beneficioso para todos.

C.A.M.B.

La C.A.M.B organizó un CURSO para Monitores del 6 al 13 de abril de 1974 en Buenos Aires con el apoyo de la C.A.B.B.

Participaron representantes de SALTA, CATAMARCA, MISIONES, ENTRE RIOS, BUENOS AIRES, CORDOBA, SANTA CRUZ, SANTA FE, SAN LUIS, MENDOZA, NEUQUEN y CAPITAL FEDERAL.

También la C.A.B. con la inapreciable colaboración de A.T.E.B.A. desarrolló Clínicas en todas las Provincias, llegando inclusive hasta TIERRA DEL FUEGO. Las mismas se hicieron del 26 al 28 de octubre de 1974 y del 1 al 3 y 8 al 10 de noviembre de 1974.

Se entregaron tres pelotas por provincia y se realizó un Censo de Canchas, jugadores, delegados y cronometristas.

A.T.E.B.A. le dió al Mini un lugar importante en la planificación de sus clínicas, haciendo

una retrospectiva a lo mencionado podemos observar que se hicieron en LA RIOJA en 1974, en ROSARIO en 1975, en CORDOBA durante la disputa del Campeonato Argentino, en que se hizo el IV Congreso de D.T. en MAR DEL PLATA, en Hebraica, en Banco Nación, sin dejar de recordar los innumerables artículos y notas publicadas en su revista técnica.

Sin olvidar que siempre estuvo en el respaldo de clínicas organizadas por Instituciones como Imperio Juniors, San Vicente, Quilmes, Bernal y otras.

En el mes de septiembre de 1974 el Mini iba a tener a través de la F.B.R.C.F. y su comisión de Minibasketbol, presidida por Miguel Angel AGESTA un respaldo importante en cuanto a conseguir el acercamiento e intercambio de los niños de todo el país.

Se lanzó el PROYECTO: los MINIDEL BASQUETBOL, a través de ENCUENTROS; hoy se llevan realizados 20 que cuentan todos los años con indudable éxito.

El Mini se iba vigorizando pero también sufría inconvenientes como la competencia a nivel de selecciones de Pre-Mini y Mini compitiendo en Provinciales o en algún que otro Argentino.

Era lamentable el observar como el ESPIRITU para lo cual fuera creado se convertía en fanatizadas disputas donde el ejemplo de los mayores hacían llenar de angustia a los participantes niños de las jornadas deportivas.

Tan penosa fue la organización de la competencia, que en una ciudad de la provincia de Buenos Aires se pensó jugar al Mini con descenso. Por suerte pudo más el pensar criterioso y evitó tal desarrollo.

El C.A.M. siguió brindando su apoyo y en la persona del Sr. Oscar RIGIROLI CON EL APOYO INCONDICIONAL y de gran valor de Don GESTOSO reemplazó al Reverendo padre SANTIAGO; fueron también participantes en la lucha por un constante mejoramiento minibasquista los Sres. ZUZSBIARRE y LUSTERNICK.

Ultimamente fueron organizadas clínicas importantes como la de homenaje a una figura tan querida como la de José BIGGI, que contó con su propia participación, de la Srta. ECHEVERRIA, el D.T. Juan Carlos CAMPOS y del profesor Ricardo BOJANICH.

El profesor Dante DE ROSE dió una muestra de su relevante capacidad en el club IMPERIO desarrollando una clínica internacional, que organizó la Comisión Sudamericana dirigida por nuestro querido Jaime PEREZ.

Para estar a la altura de la significancia de un Mundial, el C.A.M.B organizó una nueva Clínica Internacional que contó nuevamente con el aporte del profesor DE ROSE y el profesor MONDONI de ITALIA y con el aporte importante de R. BOJANICH y P. NOLE de ARGENTINA. Fue un éxito.

Es importante para esa recopilación de datos sobre el desarrollo del MINI en la ARGENTINA poner en conocimiento algunas manifestaciones que se realizan en el país en favor de este juego para niños, como lo son los Encuentros Nacionales que se realizan en diferentes lugares del país, la inapreciable dedicación que le ofrecen BIBI en MISIONES, ROMERO en EL CHACO, VIDELA en MENDOZA, CREMONA en CAÑADA DE GOMEZ, JASKOWSKY en BAHIA BLANCA, PEREYRA en VILLAGUAY y Daniel BERGARA en COLON. ENTRE RIOS, como las importantes resoluciones que la COORDINADORA REGIONAL ZONA N° 7 el 31-III-84 y el CONGRESO REGIONAL realizado en SANTA FE en diciembre de 1987 y con la presencia de veinte representantes, la mayoría de las provincias y la Capital Federal del país, APROBARON POR ACLAMACION.

En total el C.A.M.B. organizó ocho Congresos en 1984 y en 1986, también organizó el 1° y 2° Encuentro Internacional femenino y Masculino y ... en EE.UU.?

Al respecto el profesor Víctor Jesús SERNA en un informe presentado a A.T.E.B.A. en marzo de 1989 decía:

"Muchos deben pensar que los niños prácticamente nacen picao una pelota, que a los diez años ya saben todo, que los entrenan como máquinas y muchas otras cosas. Pero no es así, allí cada etapa tiene su importancia y no sólo en la teoría, también en la realidad".

"Las DIVISIONES FORMATIVAS, son realmente formativas pero no por casualidad. Padres, Dirigentes y Entrenadores cumplen su rol, los demás son sólo consecuencias. Quemar etapas antes de tiempo no daría resultados positivos, por esto simplemente no se apresuran los cauces normales del aprendizaje".

"Manejémonos por un momento con edades hasta doce años (primaria), es la primera etapa, aquí los niños aprenden los fundamentos con RIENDA SUELTA A LA CREATIVIDAD con permanente diversión y respeto a la vez. Con partidos que juegan a ganar, pero perder no significa tener que llorar porque no hay presiones que lo justifiquen, nadie tiene que pedirles que saluden a los contrarios, porque entienden que jugaron CON y no CONTRA y si pierden mala suerte y a seguir divirtiéndose. Todo esto es porque es formativo, educativo y por lo tanto está a cargo de EDUCADORES, con la correspondiente habilitación y certificado de capacitación oficial, ya que legalmente no hay otra alternativa".

"Los entrenadores trabajan con total tranquilidad, los padres colaboran y los dirigentes se ocupan de que así ocurra, ya que solo deben ocuparse de los niños porque todas las etapas son independientes (No hay clubes con todas las categorías). De aquí los niños salen con todos los fundamentos incorporados, con una creatividad muy desarrollada y con muchas ganas de seguir el camino del deporte".

"Segunda etapa, 12 a 17 años aprox. (Secundaria). Aquí entrenan lo aprendido, se sigue desarrollando la creatividad, se comienza con jugadas por concepto para avanzar más tarde una vez que se afianzaron casi a la perfección todos los fundamentos, con jugadas preestablecidas. En esta etapa las competencias van tomando más tensión, los entrenamientos comienzan a ser más severos y los partidos más competitivos. El jugador termina formado y dispuesto a ingresar a una etapa aún más severa".

"Tercera etapa, Universidad. Todo aquí tiene diferentes objetivos e intereses, así como también otras motivaciones. Muchos aspiran a integrar su equipo Universitario. Grupos de profesionales trabajan en el reclutamiento de nuevos jugadores; aquí sí tiene sentido probar jugadores, pues estos ya tienen una madurez que no implicaría mayores traumas. Los elegidos entrenan con el equipo representativo, el resto tiene su espacio, material y entrenadores disponibles para seguir avanzando en busca de su lugar".

"Los que logren brillar aquí tendrán la posibilidad de ser vistos por los atentos ojos de la NBA, con la consiguiente posibilidad de cobrar miles o millones de dólares en contratos, los que no lleguen a tanto, podrán brillar en otros países".

"La siguiente etapa, NBA sería a nivel de comentario y no es el objetivo de esta nota, no está a nuestro alcance".

"Pero paralelo a todas las etapas mencionadas, existe otra estructura que no es menos importante para la etapa de formación de la persona. "El Basquetbol recreativo" con los objetivos propios y con sus semejanzas con el competitivo (PLAYGROUNDS)".

DODECALOGO DEL JUGADOR DE MINIBASQUETBOL.

- 1- Trabajarás sobre tus cualidades atléticas.
- 2- Cuidarás tu técnica.
- 3- Serás impecable en el vestir.
- 4- Te presentarás en el campo de juego con tu equipo.
- 5- Colaborarás en todo con tus compañeros.
- 6- Adversario en su momento, camaradas siempre.
- 7- A tus amigos, los árbitros, obedecerás siempre.
- 8- Reconocerás tu falta levantando la mano.
- 9- Sé conciente de tu comportamiento.
- 10- Y tu equipo ganará.
- 11- Pero ya ganes o pierdas, siempre sonriendo estarás.
- 12- Así, un buen chico serás.

SEGUNDA PARTE

TENER PRESENTE

LA EXPERENCIA ES LO QUE NOS
HACE ASUMIR CON CALMA, LOS
PROBLEMAS QUE ANTES NOS
DESESPERABAN

CONFEDERACION ARGENTINA DE BASQUETBOL
COMITE ARGENTINO DE MINIBASQUETBOL

TRANSCRIBIMOS A CONTINUACION
ALGUNOS DE LOS CONCEPTOS EXTRAIDOS
DE UN TRABAJO SOBRE M.B. ESCRITO POR...

Prof. Jorge ALVAREZ

APRENDIZAJE Y MADURACION

Toda enseñanza debe estar de acuerdo con el grado de madurez del alumno. Es inútil y perjudicial pretender que un niño haga o aprenda algo si no está maduro para ello. Por un lado, el desarrollo exige en el momento oportuno (no después) la noción de estímulos ambientales adecuados, como hemos dicho más arriba. Hay que dar al niño la oportunidad de practicar las aptitudes que va adquiriendo en el curso de su proceso de desarrollo. A nuestro juicio, estos conceptos son de fundamental importancia. Volvemos sobre ellos cuando hablemos específicamente del minibasketbol.

SIGNIFICADO Y FUNCION DEL JUEGO EN EL NIÑO

El niño y el juego son un binomio inseparable. El juego es la actividad fundamental e indispensable de los niños. Cuando un niño no juega es porque está enfermo. Y cuando privamos a un niño de la oportunidad de jugar le causamos un perjuicio profundo para su vida. Por el contrario, permitiéndole la satisfacción de esa necesidad y, aún más, brindándole oportunidades planificadas, con estímulos adecuados, contribuimos eficazmente a su desarrollo y equilibrio. He aquí las funciones que cumple el juego en el niño:

a) El juego es indispensable para el desarrollo del niño en todos sus aspectos (físico, psíquico y social). Ya hemos visto que el desarrollo obedece a pautas innatas (a un plan genéticamente determinado) que actúan como fuerzas endógenas, pero requiere también estímulos ambientales adecuados. El juego, por su naturaleza y sus características, le proporciona esos estímulos. En ese proceso de desarrollo, previamente a la aparición de una determinada estructura o función surgen los juegos destinados a favorecer su eclosión, y luego su entrenamiento y asentamiento. Hay un paralelismo, por otra parte, entre las etapas de desarrollo y la evolución de los juegos. Con el desarrollo progresivo de las diversas funciones surge en el niño la posibilidad de nuevos juegos que constituyen una

integración de actos elementales en actividades más complejas. Existen estructuras elementales (marcha, carrera, etc.) que, integrándose de diversas maneras en esquemas perceptivos, motores e intelectuales cada vez más complejos dan origen a comportamientos lúdicos que surgen gradualmente en cada edad. Repetimos que esta evolución no es sólo el efecto de una progresiva maduración de funciones originada por fuerzas endógenas, sino que es también vital la presencia de los estímulos ambientales capaces de poner en acto lo que es sólo una posibilidad, una potencialidad.

b) Muchos juegos constituyen también mecanismos catárticos, de descarga de tendencias agresivas o de tendencias que no pueden expresarse adecuadamente si no es a través del juego.

c) El juego es también una evasión, un escape ante una realidad insatisfactoria. El niño compensa, mediante el juego, los impedimentos u obligaciones que le imponen los mayores en el proceso de socialización.

d) El juego es, además, una forma de expresión de la personalidad. Hay en él plasticidad, libertad y ritmo. Brinda también recreación y placer funcional al niño. Satisface, por otra parte, la necesidad de convivencia.

e) El juego contribuye a la salud física y mental. Facilita la adaptación social del niño, quien encuentra en él la oportunidad de actuar en situaciones sociales que están dentro de su nivel de comprensión. Permite compartir experiencias, practicar la colaboración, desarrollar el autodomínio; cultivar la inteligencia; aprender normas adecuadas practicándolas; etc. Al referirnos la minibasketbol ampliaremos estos conceptos.

SEGUNDA PARTE:

ESPIRITU, FILOSOFÍA Y OBJETIVOS DEL MINIBASKETBOL

Tomando como eje el minibasketbol, se ha estructurado un movimiento mundial cuyo objetivo fundamental es la utilización de esta actividad para la educación de la niñez.

Destinatarios de este movimiento son los niños; su objetivo principal, la educación; su instrumento; el minibasketbol.

Este movimiento está imbuido de una filosofía y un espíritu. Parte de una concepción del deporte según la cual éste debe ser un instrumento de la educación. Además, pretende lograr que los beneficios del deporte, así entendido, lleguen a todos los niños del mundo

sin distinción de raza ni de posición social, no como un lujo sino como una necesidad. Podemos resumir de la siguiente manera los aspectos fundamentales de esta doctrina:

1. Para lograr hombres sanos física y psíquicamente, es menester educar a los niños y adolescentes.
2. La educación es un elemento básico para el mejoramiento de la sociedad.
3. El deporte debe ser una instrumento de la educación.
4. Debe darse prioridad al deporte-juego, con contenido educativo y recreativo, sobre el deporte-récord, que es para una élite.
5. Es más importante formar un hombre que crear un campeón.
6. Los beneficios educativos del deporte deben llegar a todos los sectores de la población.
7. El minibasketbol no es sólo la iniciación en el basketbol, sino también una iniciación en la actividad deportiva en general.

Los fines particulares que se buscan son:

- a) Iniciar a los niños en la vida deportiva.
- b) Prepararlos para el esfuerzo físico mediante métodos racionales basados en los juegos deportivos.
- c) Cultivar en ellos el sentido de disciplina individual y colectiva.
- d) Favorecer su proceso de desarrollo en todos sus aspectos.
- e) Contribuir a su educación integral.

(Terminan los conceptos del Prof. Alvarez).

OBJETIVOS

- . Buscar por medio del Basketbol, introducir al niño en el deporte.
- . Motivar al mismo, para que se interese por el Basketbol y busque en él, el juego que le permita ser libre en su vida interior y pueda crear y mostrar sus habilidades sin restricciones.
- . Dar una enseñanza que vaya cumpliendo las etapas necesarias, sin apuro ni exigencias que desvirtuen ni comprometan una buena formación psico-física deportiva del niño.
- . Debe tenerse en cuenta que el niño concurre al BASQUETBOL porque le gusta jugar.
- . No le gusta que lo manden ni tener responsabilidades.

PROCEDIMIENTOS A UTILIZARSE

Una de las cosas que más preocupaciones traen a los dirigentes en la faz organizativa es el de las actividades menores.

Teniendo presente lo que Psicólogos, Pedagogos y Ortopedistas consultados han mencionado, la iniciación deportiva de los niños, debe orientarse a partir de los 6 (seis) años, sin que ello perturbe su desarrollo físico y psíquico.

Además el Basquetbol es entre todas las actividades lúdicas deportivas, la que ofrece mejores respuestas a las diferentes etapas en la FORMACION del niño, desde los puntos de vista:

PSICOLOGICO: Como contestación a las principales necesidades del niño que frecuenta la escuela de primera enseñanza.

FISIOLÓGICO: Porque pone en movimiento todos los músculos del cuerpo. Es un «ATLETISMO» ejecutado como juego», se llegó a decir.

PEDAGOGICO: Porque es comunicación, creatividad, higiene mental y participación.

Todo lo anterior y la experiencia que he ido recibiendo a través de mis años de técnico deportivo, permiten que le sugiera el siguiente **PLANE TRABAJO:**

Teniendo en cuenta que en su evolución el niño en su precoz madurez, NO ES CONSTANTE EN SUS JUEGOS, ni EN SUS IDEAS, es necesario que todo chico que ingrese a una institución, deba participar de la actividad física por medio de los RECREOS DEPORTIVOS, sin exigencias en su preparación a la vida deportiva por un DEPORTE DEFINIDO. Permitirá ello darles una orientación hacia el deporte que le sea más apto a sus condiciones físicas-psíquicas.

Se entiende por RECREOS DEPORTIVOS, aquella actividad continuada de los diferentes deportes que permite al chico por medio de JUEGOS DEPORTIVOS entrar en contacto con cada uno de ellos. Tanto en los de conjunto (basquet, volley, fútbol, etc) como individuales (natación, atletismo, gimnasia, etc).

El **OBJETIVO** es permitir que se tenga conocimiento de las riquezas motrices, intereses y pretensiones del niño a través de las observaciones de los diferentes profesores-técnicos; permitiendo así valorar las características psicomotrices que definen la conducta psicotécnica del mismo, ante cada uno de los deportes impartidos.

La forma de cumplimentar este objetivo es por medio de un:

CONTROL MEDICO: (ficha)

- Edad biológica.
- Edad cronológica.
- Edad de iniciación en la etapa competitiva.
- Evaluación de la aptitud física.

FORMACION FISICA:

- Base de una buena coordinación neuromuscular.
- Fortificación y dosificación del cuerpo hacia el esfuerzo.
- Preparación del chico en su formación psicofísica.

ORIENTACION SOCIAL: -Honestidad de proceder.

- Respeto hacia los demás.
- Hombria de bien.
- Introducción y responsabilidad en la convivencia.

ORIENTACION DEPORTIVA:

- Juegos predeportivos.
- Inclinación natural.
- Orientación médica.
- Orientación profesional.

Respalda la aplicación y el desarrollo de este modelo en el trabajo de PROFESORES DE EDUCACION FISICA, preparados pedagógicamente para ello y especializados en la materia.

Toda planificación deberá partir desde los cimientos que consolidarán los **OBJETIVOS** que toda INSTITUCION se fije para su desarrollo deportivo.

Es así que de acuerdo a como lo estuvimos exponiendo, todo comenzará a partir de una buena organización de los RECREOS DEPORTIVOS.

Dijimos que de allí saldrán los chicos hacia el deporte al cual estarán ligados con una mayor predisposición para realizarlo.

Dijimos que era necesario que la actividad inicial estuviera a cargo del DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA, de cada Institución porque consideramos que es el lugar que tiene el personal idóneo para el desarrollo de semejante actividad.

Ahora, como también somos concientes que no en todas las instituciones se cuenta con el precedente, sugerimos la constitución de Clubes de MINIDEPORTISTAS que llenarán esta necesidad y permitirá también una mayor participación de la juventud en general en el desarrollo de la actividad.

LA ENSEÑANZA

Entiendo que en este nivel es realmente importante que el D.T. sea un real MAESTRO DEPORTIVO. No interesa el grado de figuración que haya alcanzado como profesional, sino que la persona elegida para enseñarles lo trate como un amigo y no como autoridad.

Existen dos formas de enseñar: POR IMPOSICION: forma clásica a la que el chico se verá sometido para su aprendizaje básico formativo escolar, ya que deberá cumplir con él sí o sí en mayor o menor grado. Incluso tropezará con la firme decisión de sus padres, para que así ocurra. Es evidente que si utilizamos esta forma en la enseñanza deportiva a nivel de club, correremos serio riesgo de quedarnos sin discípulos, por cuanto puede asociar la actividad que debería ser recreativa, con la normatividad del colegio. Hago la aclaración a nivel de club, pues es bien sabido que también en la escuela, el niño tendrá enseñanza deportiva que deberá realizar indefectiblemente y a veces contra su gusto.

Si tenemos algún niño que fue inducido a practicar nuestro deporte, pero en vez de practicar, pierde y hace perder tiempo al grupo, lo distrae, lo provoca y boicotea convirtiéndose en un agente de desorden, corresponde al entrenador (líder) hacer que el niño se interese por lo que hace.

El método de Imposición se halla íntimamente ligado a regaños, privación de privilegios, crea obligación e impone la enseñanza, se mantiene por miedo al castigo. Creará casi seguramente resentimiento, odio, deslealtad, desconfianza, rencor...

POR CONVICCION: Un buen instructor, debe saber comprender a sus discípulos y así tiende por lo general, que los niños no se resentían ante ese tipo de autoridad, que detestan aquella ejercida por alguien que carece de suficientes méritos para ejercerla, y que ignoran a quien no la ejerce y no lo disciplina.

También sabe que todo niño es capaz de aceptar alegremente la enseñanza, cuando está plenamente convencido de lo que le ofrecen, NO FIDA RESPONSABILIDADES ni reglamentaciones a las cuales viven constantemente atados en su casa y en la escuela.

En consecuencia el establecimiento de la enseñanza deportiva es un proceso de educación que culmina en la CONVICCION.

Para trabajar con el grupo es importante tener en cuenta algunas de estas normas; persuasión, sugerencias, objetivos bien definidos, ecuanimidad, afabilidad, equidad, amor.

CUAL ES LA MEJOR EDAD

Se puede comenzar a aprender a diferentes edades. Si se hace desde los 6 a 12 años por ejemplo, la metodología será de una manera muy diferente a quien llegue a un gimnasio con inquietud para su aprendizaje a los 15 años.

POR QUE?

Si se le comienza a enseñar a chicos de 6 a 12 años, debemos primero darles un conocimiento de todos los deportes e ir introduciéndolos en su formación deportiva por medio de juegos que contengan valencias de cada uno de los mismos.

Las motivaciones que vaya obteniendo de cada actividad le dará al niño la oportunidad de poder elegir por su natural inclinación, lo que más le interesa.

INTRODUCCION

El médico y el profesor de Educación Física lo apuntalarán en su conformación. Cuando el chico demuestre interés en el deporte que lo motivó más, será el momento de comenzar la enseñanza efectiva del mismo. Es el momento del PORQUE TAL COSA.

Hay entonces, un proceso previo a cumplirse, que en el chico de 15 años ya está cumplido y por lo tanto, hace que encaremos su enseñanza directamente.

METODOLOGIA

CONCEPTOS A TENER EN CUENTA

- . El chico es la base fundamental y no la organización.
- . Como en todo deporte, en el basquetbol lo más importante es aprender los fundamentos.
- . Se debe aconsejar, NO ordenar.
- . El juego por el juego y para el juego.
- . Debe adecuarse al grado de madurez emocional y física de los niños.
- . Enseñanza hombre a hombre, no usar Defensa zonal hasta los 16 años.
- . Deberá tenerse muy en cuenta que el chico concurre a basquetbol, porque le gusta JUGAR. No le gusta que lo manden, ni tener responsabilidades.
- . Es necesario llegar al niño con el propósito de enseñarle a jugar al Basquetbol, por medio de juegos competitivos haciéndolo olvidar todo tipo de reglamento (HOGAR - ESCUELA) sin que pierda la disciplina.
- . Que tenga determinación propia, que viva el momento que está en el Basquetbol, LIBERADO; que pueda ser, verdaderamente él.
- . Que el juego no sea largo, que lo deje con ganas de seguir.
- . Que las motivaciones que le acerquen sean competitivas, pero que respeten su personalidad.

COMO CALZARSE:

- . Las zapatillas deberán permitir un movimiento cómodo y deberán estar ajustadas correctamente para evitar lesiones.
- . Usar pares de medias de algodón que absorban la transpiración.
- . Las zapatillas deben adherirse bien al piso, pero en forma suave y pareja y no como «sopapas».

HIGIENE:

- . Toalla, jabón y ojotas, elementos indispensables en el bolso
- . Bañarse después de cada actividad, entrenamiento o partido (aunque sea obvio recordarlo).

OBLIGATORIO:

- . Ropa limpia de entrenamiento, medias SANAS y limpias.
- . NO TOMAR BEBIDAS FRIAS estando transpirado.
- . Abrigarse en invierno después de cada esfuerzo.
- . Tomar de vez en cuando, después de ejercicios intensos, la frecuencia cardíaca (pulso).
- . El pulso no debe ser mayor de 200 pulsaciones por minuto inmediatamente después de cada ejercicio para niños entre 8 y 9 años y 190 para niños entre 10 y 12 años.
- . Si el pulso supera estas cantidades se deberá disminuir de repeticiones o elegir ejercicios más fáciles.
- . Para contar se dejará correr el segundero 15", se cuentan las pulsaciones y se multiplica por cuatro.

PRINCIPIOS QUE DEBEN RESPETARSE

DESARROLLO:

- . Todas, desde la primer clase a la última tiene que tener ritmo, dinámica y alegría.
- . El líder, debe alentar, corregir sin detenerse y correr y trabajar a la par de los chicos.
- . De acuerdo a los chicos presentes; se dividen por grupos.
- . Los grupos deben ser en cada práctica **DIFERENTES**.
- . Se anuncia un ejercicio y se **DEMUESTRA**, luego se corrige y por último se incrementa su intensidad.
- . La alfabetización del futuro deportista debe estar en manos de profesionales capaces y responsables.
- . La competencia debe ser en lo posible **JAMBOREE**.
- . Debe aconsejarse, **NO ORDENARSE**.
- . En el M.B. **NO HAY** reemplazos, hay **PARTICIPANTES**.
- . No se juega **CONTRA** sino **CON**.
- . Debe enseñarse defensa de H a H porque:
 - a. Ayuda al aprendizaje (enseñanza individualizada).
 - b. Aumenta la atención.
 - c. Regula las energías.
 - d. Da responsabilidades.
 - e. Evita el esfuerzo físico por problemas de lanzamiento.
 - f. Ayuda al mejoramiento del basquetbol, porque exige el **DOMINIO** del **FUNDAMENTO** y la **TACTICA INDIVIDUAL**.

LAS CLASES

FORMACION DE LOS GRUPOS

¿Como formarlos? Por medio de diferentes juego. Ejemplo:

1. **EL REVOLUTIO**: Todos los chicos se descalzan y se van al fondo de la cancha, los calzados puestos en el círculo central, son mezclados. A una orden, corren y buscando el que les corresponde se lo colocan y atan bien. Luego se colocan los grupos de acuerdo a como vayan terminando.

2. **OTRAS POSIBILIDADES**: Tocar las cuatro puntas de la cancha; **PINOCHO**; Las **ESTATUAS**; La **CAZA** de las **LIEBRES** (ver pag. 78).

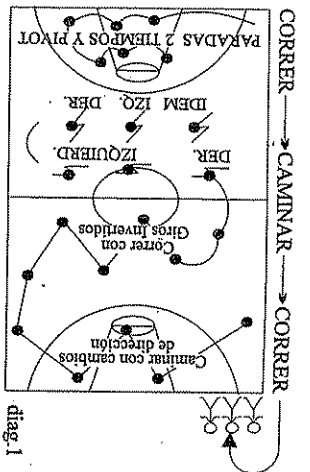
ENSEÑAR A CAMINAR

- . Caminar apoyando **TACO**, **SUELA Y PUNTA** con pasos largos y cortos en todas direcciones.
- . Caminar hacia adelante y atrás.
- . Caminar acucillados y después erguidos.
- . Caminar y tocar las cuatro puntas de la cancha.
- . **JUEGO DEL TREN** El primero de cada fila se pone en marcha, da la vuelta alrededor de la fila y cuando pasa por el principio engancha al primero, hasta terminar.
- . Caminar tomándose los tobillos con las manos.
- . Caminar y tomar bolitas.
- . Caminar con aros colocados en el suelo.

ENSEÑAR A CORRER

- . Correr rodando un aro con mano derecha de ida y mano izquierda de regreso.
- . Correr tomados, para adelante y para atrás, el ancho de la cancha.
- . Correr tratando de tocar al de adelante.
- . Colocar una pelota por grupo en la mitad de la cancha. A una señal los primeros corren hasta la pelota y se paran delante de la misma en un tiempo, apoyan su dedo índice y dan tres vueltas alrededor de la misma, saliendo corriendo a toda velocidad hasta la línea final, donde se paran en ritmo de dos tiempos, pivotean una vuelta completa y salen corriendo para hacer los mismo delante de la pelota.
- . Se colocan aros a diferentes distancias y los chicos deberán correr y detenerse en cada aro en ritmo de 1 y 2 tiempos de acuerdo a la voz de mando.
- . Correr detrás de las pelotas arrojadas por el suelo hacia uno y otro lado.

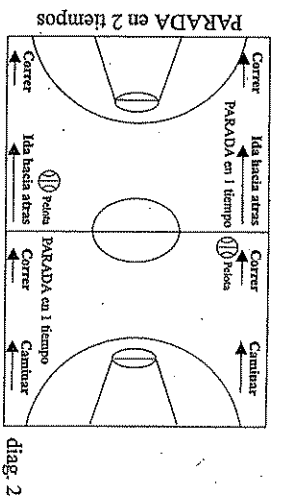
EJERCICIO COMBINADO



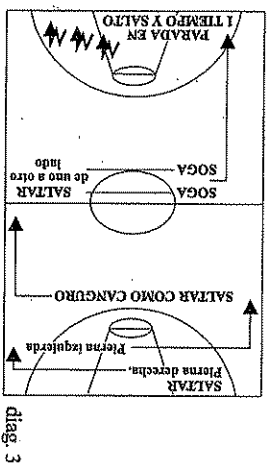
ENSEÑAR A SALTAR

- Pies juntos.
- Tomar una banda elástica o sogá y extenderla. Deben saltar tratando de sobrepasar su altura de ambos lados.
- Saltar hacia adelante, atrás, derecha, izquierda y después girar.
- Formar las filas; se pasa una pelota por entremedio de las piernas y el último con la misma, tomada por los tobillos va a primero.
- GRUPO AGACHADO. El primero va saltando hasta el final. Repite cada uno lo mismo hasta terminar.
- Por parejas. Saltar, girar y tocar palmas.
- Saltar la sogá.
- Picar una pelota y saltar a tomarla.
- Las tabillas.
- Juego de la manzana.

EJERCICIO COMBINADO



CIRCUITO



diag. 3

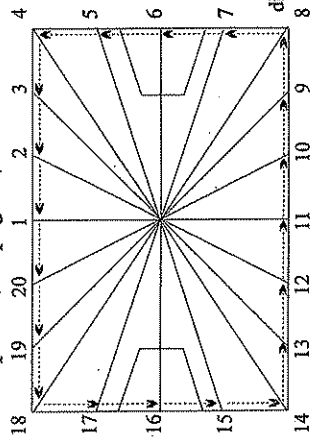
CIRCUITO

EJERCICIOS CON PELOTA: PASES

- CIRCUITO: Pase de pecho.
- Pase de beisbol (con la mano).
- Pase de pique.
- Pase de sobrecabeza (parado).
- Pase de sobrecabeza (saltando).
- Pase corriendo en el mismo lugar.

- . Pasar y correr.. Trabajar con la pared.
- . Pasar y cambiar de posición
- . La rueda.

- . Pasar y cambiar en cruz (pecho y pique).
- . Pasar por parejas. Ir por el medio y volver por el costado.
- . Círculo en sentido contrario.
- . Por tercetos.
- . Pasar y agacharse.
- . Toda la cancha con cruces (ver diag. 4).
- . JUEGOS. El bombardeo (ver pag. 78).
- . La caza de la liebre (ver pag. 78).
- . Suma de pases (ver pag. 63).



diag. 4

. Pasar a la derecha y cruzarse con compañero designado.

CIRCUITO

Estación 1: Caminar rápido, pararse en ritmo de un tiempo, pivotear y volver hacia atrás

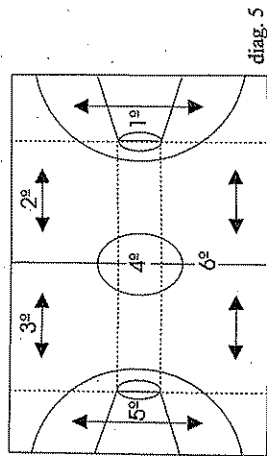
Estación 2: Pases con cambios de posición.

Estación 3: Saltar la soga.

Estación 4: Tirar la pelota al aire, saltar, caer y pivotear.

Estación 5: Caminar con cambio de dirección y giro invertido.

Estación 6: Pasar la pelota corriendo, ida y vuelta.

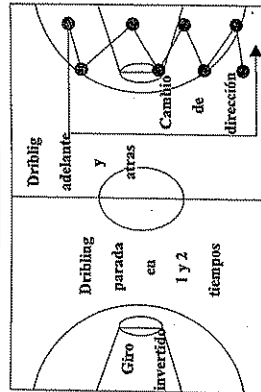


diag. 5

DRIBLING

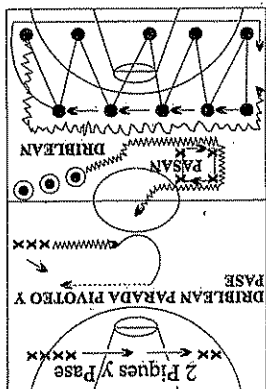
- . Arriba, medio y bajo.
- . Agarrados de la mano.
- . Pasándose un aro desde la cabeza, sin dejar de picar.
- . Sentados.
- . Acostados.
- . La fila, pasar la pelota por entremedio de las piernas. El último con dribling a primero.
- . Manejo de pelota.
- . Pelota muerta en el suelo, hacerla picar y salir driblando.
- . Caminar libremente picando por toda la cancha.
- . Picar y parar en uno y dos tiempos.
- . Danza rusa con dribling.

CIRCUITO

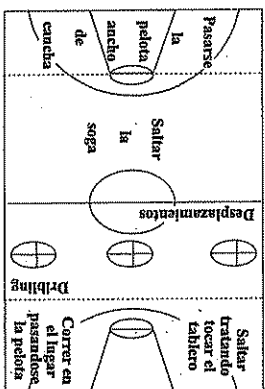


diag. 6

EJERCICIOS COMBINADOS



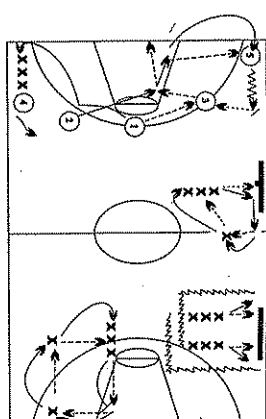
diag. 7



diag. 8

- Picar la pelota y saltar a agarrarla.
- Tirar la pelota contra la pared y saltar a agarrarla.
- Saltar tres veces con rebote contra el tablero y salir driblando hasta la línea de foul, volver a tirar y repetir.
- Rebote con tiempo contra la pared.

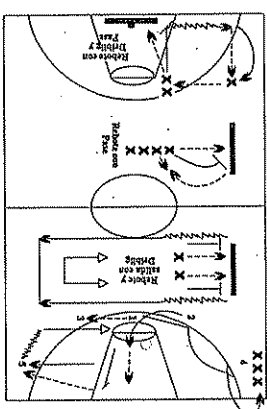
REBOTE



diag. 9

- Ejercicio 1:** Tirar contra el tablero - rebote - pase hacia afuera - ocupar donde se pasó.
- Ejercicio 2:** Tirar contra el tablero - rebote y con dribbling cambio de fila.
- Ejercicio 3:** Tirar al tablero - dribling hacia el costado y pase - ocupar donde se pasó.
- Ejercicio 4:** 1 con pelota pasa 3 - 1 va al lado contrario y luego a la fila de 4. 2 cruza a recibir de 3, tira a tablero para rebote y pasa a 5. 5 con dribbling va de 3 y 3 va de 1. 4 va de 2. 2 va de 5. 5 pasa a 3 e inicia nuevamente el ejercicio.

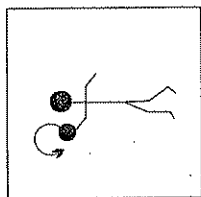
EJERCICIO COMBINADO



diag. 10

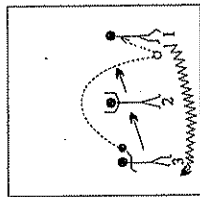
LANZAMIENTO

1. Jugar haciendo girar la pelota tirándola hacia arriba. (diag. 11)



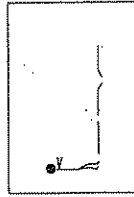
diag. 11

2. Por grupos: Uno con pelota lanza por encima de los brazos elevados de 2 debiendo "embocar" en un aro colocado detrás de 2 (un metro aproximado) 3 recibe y va de 1 con dribling, 2 de 3 y 1 de 2 y se inicia nuevamente. (diag. 12)

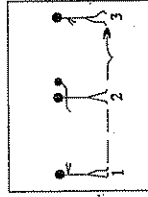


diag. 12

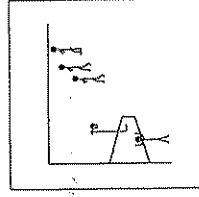
3. Repetir este ejercicio con los cestos de minibasket y la misma rotación.



diag. 13

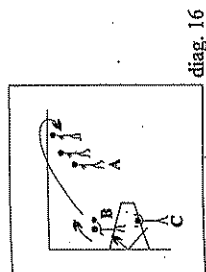


diag. 14

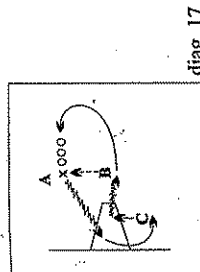


diag. 15

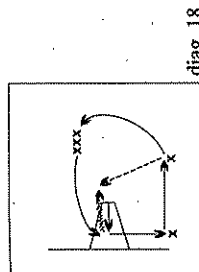
3. Idem con lanzamiento en aros de Mini. (diag. 15)



diag. 16



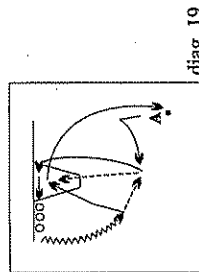
diag. 17



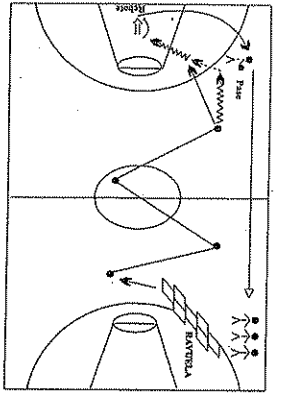
diag. 18

EFICIENCIAS COMBINADOS

1. O sale en dribling y le pasa a A que previamente hizo entrar y salir, O se manda y sobre línea de foul cambia de dirección y recibe devolución de A. O hace lanzamiento y A rebotea. Ambos cambian de fila (diag. 19).

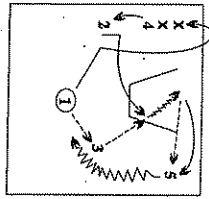


diag. 19



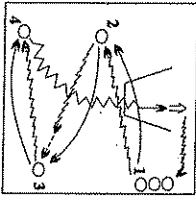
diag. 20

Saltar, hacer cambio de dirección, recibir pase, hacer bandeja; tomar REBOTE, salir con dribbling, pasar al que viene e ir a la fila.



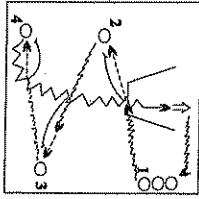
diag. 21

1 pasa a 3 y va a la fila 2 al pasar 1 va a buscar pase de 3 y se manda en bandeja; toma rebote, se la pasa a 5 y ocupa su lugar; 3 pasa a 2 y se va a 1. 5 con dribbling va a posición de 3 y 4 ocupa posición de 2 (diag. 21).



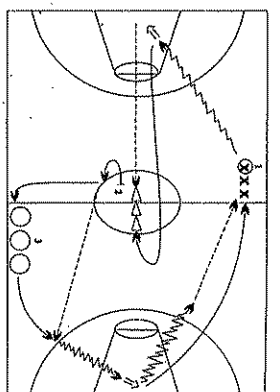
diag. 22

Dribling - pase - ocupa
Dribling - pase - ocupa
Dribling - pase - ocupa
Dribling - cambio de dirección - tiro - rebote y a la fila (diag. 22).

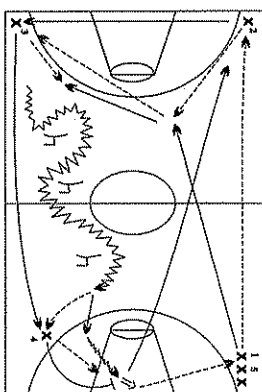


diag. 23

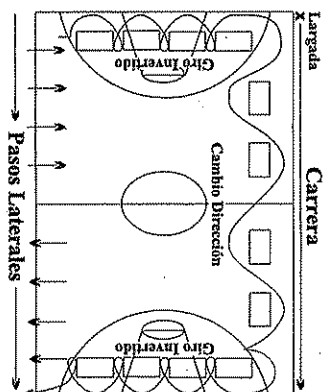
1. Dribling - pase - detención en un tiempo - finta
2. Repite.
3. Repite.
4. Finta - cambio de dirección con dribble - lanzamiento de bandeja - rebote y a la fila (diag. 23).



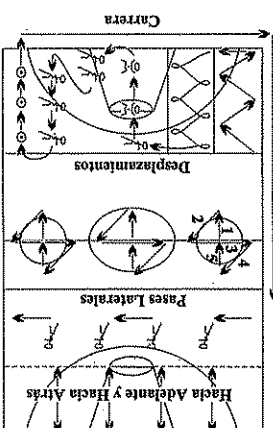
diag. 24



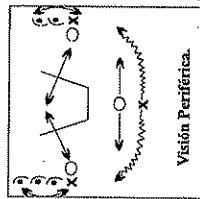
diag. 25



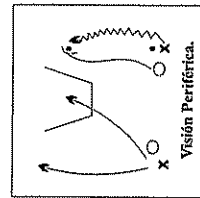
diag. 26



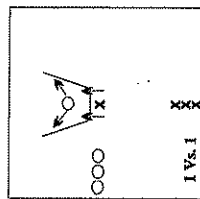
diag. 27



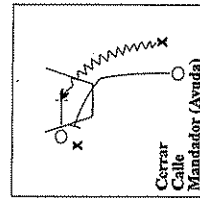
diag. 28



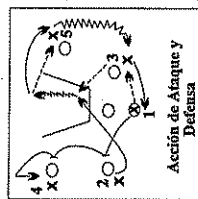
diag. 29



diag. 30

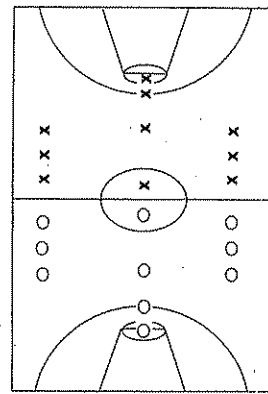


diag. 31



diag. 32

Para hacerlo con más dinámica en lugar de tirar, mandarse y salir directamente con entrega a 5 (diag. 32).

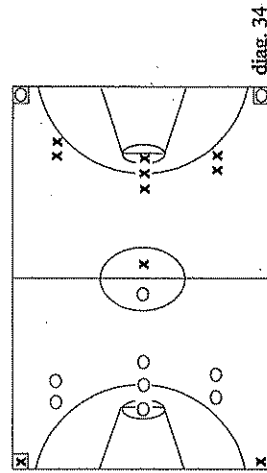


diag. 33

EJERCICIO N° 1

DEFINICION DEL JUEGO O JUGADA: Suma de pases

- . Pueden intervenir 10 (diez) jugadores por bando.
- . Las reglas serán **NO CAMINAR: NO TOCARSE**.
- . Deberán pasarse la pelota cuantas veces pudieran; contándose los mismos en forma progresiva.
- . No tendrá valor la cantidad de pases que se haya realizado si no ha habido previamente tiro al cesto.
- . Se fijará una cifra tope de pases, siendo el ganador, aquel equipo que primero la alcance (diag 33).

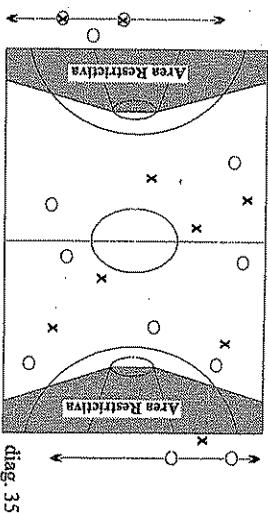


diag. 34

EJERCICIO N° 2

DEFINICION DEL JUEGO O JUGADA: «Basquetbol con esquinas»

- . Se jugará con equipos de hasta 10 integrantes.
- . Cada equipo colocará en cada esquina del cesto contrario, dos de sus jugadores.
- . Los mencionados no podrán moverse al recibir la pelota, o sea no podrán saltar o realizar ningún movimiento para conseguir un pase, la pelota deberá llegar a ellos directamente.
- . Ningún jugador podrá invadir la zona donde se encuentran los «Esquineros».
- . El juego en sí es similar al anterior, pues se van acumulando punto a medida que se consigne pasarse la pelota a los jugadores que se encuentran en las esquinas con posterior tiro al aro, para concretar la suma de puntos conseguida.
- . Si un jugador de cancha consigue encestar acumulará 2 puntos.
- . Si el encestantamiento, lo realizó un «esquinero» el valor del gol será de 5 puntos (diag.34).



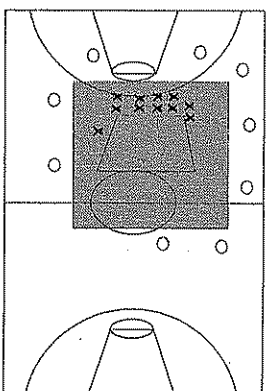
EJERCICIO N°3

diag. 35

DEFINICION DEL JUEGO O JUGADA: «Arco Movable» (diag.35).

Elementos: DOS PALOS DE ESCOBA

- Dos jugadores con un palo de escoba formarán un arco movable sobre la línea final.
- Se moverán en cualquier dirección, a lo largo de la misma.
- Un jugador contrario oficiará de arquero.
- Se jugará a lo largo de la cancha y con un área restrictiva de tiro al arco.
- Puede hacerse por tiempo o por cantidad de goles, la duración del mismo.
- No se podrá caminar, picar, ni tocar a un adversario.
- Solo vale el gol con pase de pecho.



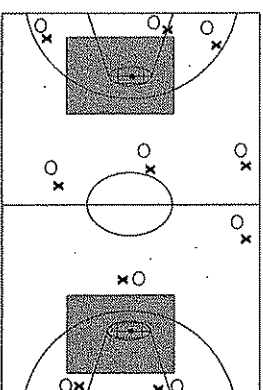
EJERCICIO N°4

diag. 36

DEFINICION DEL JUEGO O JUGADA: (diag.36). «Bombardeo» (Pase de pecho o beisbol)

Elementos: Un cajón de Ejercicios y Pelotas de basquetbol

- Un equipo se colocará alrededor del cajón como crea más conveniente, del cajón ubicado en cualquier sector de la cancha.
- El equipo contrario en forma circular se ubicará frente a ellos con una pelota, al iniciarse el juego.
- A una orden del juez, el equipo de afuera tratará de ir eliminando gente contraria arrojando la pelota contra ellos, con pase de pecho o beisbol.
- Se eliminará al jugador que le pegue la pelota, pero no la haya retenido.
- Será ganador, el que menos tiempo tarde.



EJERCICIO N°5

diag. 37

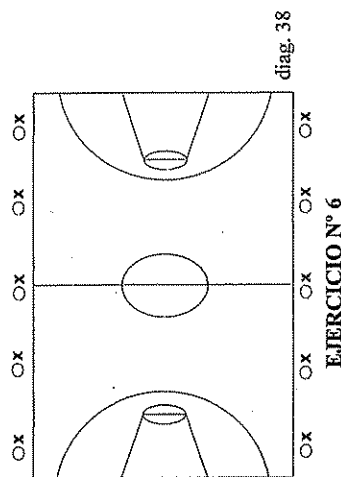
DEFINICION DEL JUEGO O JUGADA: "Voltear la Pelota" (diag.37).

ELEMENTOS: Dos sostenes y Tres Pelotas de basquetbol.

- Dos blancos uno en cada sector, sobre la línea de foul; blancos compuestos por 2 pelotas de volley ubicadas sobre dos sostenes que pueden ser bancos, cajones o cualquier otro que no tenga respaldo.
- Cada equipo tratará pasándose la pelota de llegar lo más cerca posible para hacer blanco.
- No deberá picarla, ni tomar contacto personal con ningún contrario
- Se establecerán áreas restrictivas desde las cuales no podrá arrojarse la pelota.
- A cada jugador que invada dichas zonas se le cobrará penal, que se hará efectivo

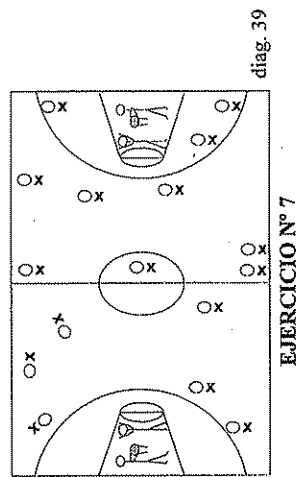
del centro de la cancha.

- Voltarlo significa un punto
- Se hará por tiempo.
- El blanco, una vez volteado, deberá ser repuesto por el atacante.



DEFINICION DEL JUEGO O JUGADA: "Grandes masas de jugadores"
(Profesor Carrasco) (diag.38).

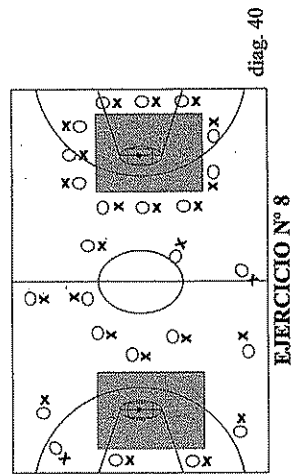
- Equipos de mas de 10 jugadores.
- Diez por equipo dentro de la cancha y diez por equipo por fuera de la cancha.
- Podrán jugar la pelota con los de afuera.
- Los de afuera podrán moverse por el exterior por toda la cancha.
- La pelota nunca se detendrá y ganará el equipo que durante el tiempo estipulado haya convertido más goles.



DEFINICION DEL JUEGO O JUGADA: "Arco Movible" (diag.39).

Elementos: 2 cestos para papeles

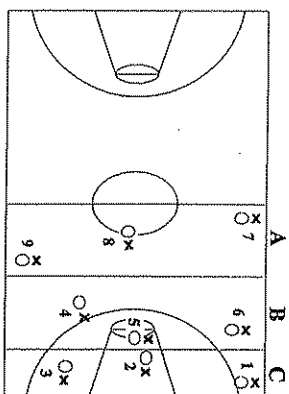
- Cada equipo tendrá un jugador con un cesto dentro de la zona restrictiva de la llave y un marcador del mismo.
- Los jugadores de cancha tratarán de encestar sin pisar ni invadir la zona restrictiva.
- Tratará de acercarse sin picar (en la iniciación, luego agregar dribling) y con pases de pecho.
- Ganará el que logre convertir mas puntos.
- También puede colocarse a los hombres que tienen el cesto movable, sobre la línea final y a todo lo largo de la misma y con un area restrictiva igual a la del arco movable.



DEFINICION DEL JUEGO O JUGADA: "Pases con Gol" (diag.40).

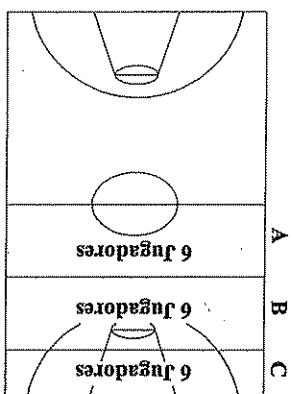
- Se pondrá un arco en la línea de foul, con custodio que no podrá saltar por el mismo.
- Se jugará la pelota por los jugadores de cancha sin picar la pelota y con pases de pecho.
- No podrán invadir la zona restrictiva, al que lo haga se le cobrará siendo:
DEFENSOR: un penal en contra
ATACANTE: pelota al contrario.
- El foul al atacante se cobrará PENAL mientras contra el defensor AFUERA.

BASQUETBOL POR ZONAS (Profesor GRATARELL)



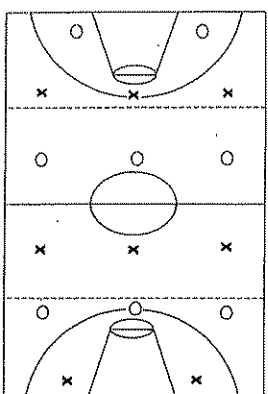
diag. 41

- . Solamente puede hacer dobles el jugador de la zona 2.
- . Si hay conversión. Saca el mismo de la zona 8, caso contrario sacan los rivales de la misma zona.
- . Después de un rebote, la pelota tiene que volver a la zona 8, para su habilitación, lo mismo que cuando sale fuera de la cancha o algún otro tipo de infracción.
- . Se juega por franjas A, B, C.



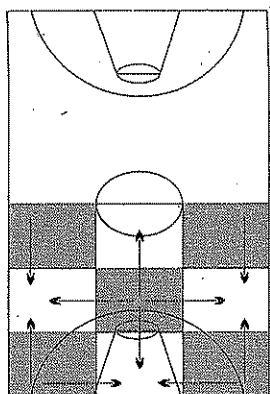
diag. 42

- . Desde zona C se efectúa lanzamiento.
- . Si hay REBOTE, el que lo gana se convierte en atacante.
- . Después de conversión la pelota a zona A.



diag. 43

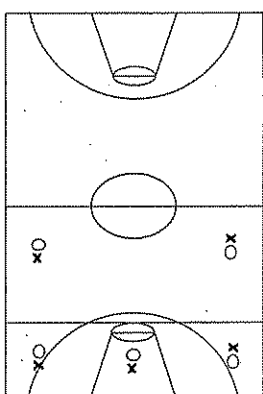
- . Se realiza con la misma reglamentación del ejercicio anterior.
- . Cada equipo con un defensor menos.
- . 3 atacantes versus 2 defensores.



diag. 44

- . Se divide la cancha en 9 zonas, jugándose con 5 atacantes y 5 defensores.
- . Se toman como posición primaria las zonas 1, 3, 5, 7 y 9 donde se ubican un defensor y un atacante. Pudiendo desplazarse a las zonas restantes 2, 6, 4 y 8 de la siguiente forma.

Los jugadores ubicados en la zona 1 pueden invadir 2 y 6, los ubicados en la zona 3 pueden invadir 2 y 4; los ubicados en la zona 5 pueden invadir 2, 4, 6, y 8; los ubicados en la zona 7 pueden invadir 6 y 8 y los ubicados en la zona 9 pueden invadir 4 y 8.



diag. 45

- . 5 atacantes y 5 defensores.
- . No se puede invadir las zonas.
- . Tiene que haber cruce entre ambos.
- . La reglamentación del juego anterior.

TERCERA PARTE

EVALUACIONES

Hasta aquí te he explicado el PORQUE para mi vale la pena introducir a los niños en el deporte y COMO logrado QUIENES son los responsables de hacerlo posible y CUAL es el medio adecuado para dar a conocer la forma de llevarlo a cabo.

Ahora quiero seguir AVANZANDO en la enseñanza, en este caso del Basquetbol.

ESTIMADO PROFE, no olvides que durante dos años será conveniente que el chico tome vivencias de ofensiva únicamente; ganará con ello facilidad de manejo en la pelota y además un buen caminar de la cancha que le permitirá tener la soltura necesaria para desarrollar sus fundamentos, en cualquier posición en que se encuentre y además su accionar defensivo será únicamente la de su intuición y con los requerimientos imprescindibles de no empujar, no golpear, no agarrar.

Todo el contenido de ejercicios que te he brindado, debe tener por parte tuya, la capacidad de saber combinarlos para una eficaz captación de tus discípulos.

Como complemento de este trabajo, te ofrezco una planilla de control para ir llevando el tiempo y el fundamento enseñando progresivamente y además y sin querer desmerecer tus propias experiencias y conocimientos sobre COMO orientar y enseñar a un líder en su relación con los chicos, personalmente te sugiero observes esta guía que, me ha dado muy buenos resultados a través de los años.

- . AL LIDER hay que brindarle total responsabilidad.
- . No controlarlo sino intercambiar opiniones sobre lo realizado.
- . Darles libertad en la organización y desarrollo de planes de entrenamiento.
- . Tener reuniones periódicas.
- . Acercarles constantemente material técnico.
- . Consultarlos sobre cualquier acción a realizar.

. Inculcarles que no hay que acelerar la enseñanza, ni querer hacer un gran equipo, sino seguir y observar la evolución de cada chico para ir agregando de acuerdo a sus posibilidades, nuevos conocimientos.

. Dijimos que el Minibasquetbol es una introducción al deporte, por ello es importante que el D.T., al transmitir a un líder la dirección de un programa de actividades para niños, deje bien en claro que la misma debe ser impartida:

- Con simpatía
- Con mucha dedicación
- Con amor.

Y que además no debe ser:

- Cansadora
- Aburrida
- Exigente
- Controlada

. El D. T. debe hacerle comprender al líder que el chico tiene diferentes facetas y que además no todos actúan igual ni tienen las mismas reacciones.

. El D. T. debe transmitirle a su ayudante (Líder) todos los conocimientos y formas de trabajo con los cuales se puede entender bien con los niños.

. Recalcar constantemente que no debe buscar al campeón, sino al chico que por propia determinación ha elegido su deporte.

. Todos los entrenamientos deben ser competitivos, alegres y sobre todo INFORMALES.

. Los chicos deben encontrarse cómodos, sin ataduras y sobretodo sin el padre o la madre cerca.

. El líder deberá comprender que él debe ser su mejor amigo a quien podrá recurrir sin ningún tipo de inhibiciones ni temor, por más grave que haya sido la falta cometida.

PLANIFICACION.

1.1. JUEGOS

ENERO - FEBRERO

EL MEJOR CORREDOR

1.1. Tres Patas: Dos niños con una pierna atada al del otro, ubicado en línea lateral, corren (caminan) hacia la otra. Se hace ida y vuelta.

1.2. Descalzos: A una orden se hace descalzar a todos los chicos, que dejarán sus calzados en media cancha.

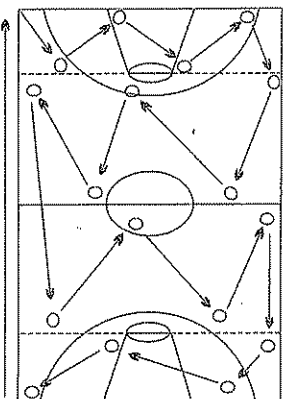
A medida que se descalzan, van constituyendo los equipos que competirán después. Ubicados en línea de fondo, a una orden, comenzarán tomados de la cintura, a correr, (caminar) hasta la otra línea final, de donde irán a media cancha, se calzarán nuevamente y organizados correrán a su ubicación primaria. El equipo que llegue primero ganará.

1.3. Hacia atrás: Correrán hacia atrás de lateral a lateral, como 1.1. individualmente y competitivamente.

1.4. Tomándose de los tobillos con las manos: Ubicados en una de las laterales, irán ida y vuelta, hasta la otra lateral, tomados de los tobillos con sus manos.

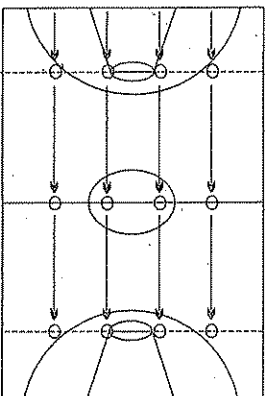
1.5. Las 4 Puntas: Se reúnen todos en el medio de la cancha y a una orden del líder (monitor) salen corriendo para ver quienes son los más rápidos, en tocar las cuatro puntas de la cancha.

1.6. Cambio Dirección: Se colocan aros, como se muestra en la figura 46 cada chico corriendo (caminando, taco, suela, punta) deberá al llegar a cada aro, colocar un pie dentro del mismo y cambiar de dirección. Al llegar al final, deberá correr o caminar por afuera de la cancha, hasta volver a empezar.



diag. 46

1.7 Aprender a pararse: Se colocan aros a diferentes distancias y los chicos deberán correr y detenerse en cada aro, poniendo un pie en su interior y el otro fuera. (detención en dos tiempos). Se debe hacer en la misma forma, pero cayendo con los pies al mismo tiempo, a cada lado del aro (parada en un tiempo) (diag. 47).



diag. 47

- 1.8. La caminata: Caminar (troiar, correr) apoyando taco, suela, punta con pasos largos, cortos, en todas las direcciones.
- 1.9 El Desnivel: Caminar en cuclillas y después erguidos por el gimnasio en forma libre y continuada.
- 1.10 El Tren: El primero de cada fila se pone en marcha, da la vuelta alrededor de la fila y cuando pasa por el principio, engancha siempre al primero, hasta terminar.
- 1.11 El Pivoteo: Igual 1.6 pero pivoteando.
- 1.12 El giro invertido: Igual 1.6 pero con giro.

1.13 Correr rodando un aro con mano derecha de ida y mano izquierda de regreso.

1.2. EL QUE MASSALTA

- 1.2.1. De lateral con los pies juntos, quien llega primero saltando.
- 1.2.2. En una pierna. Saltando primero con una y luego con la otra de vuelta.
- 1.2.3. Se colocan manzanas colgadas en cada uno de los cestos, a una altura tal, que con su salto, pueda cada chico intentar morder una manzana.
- 1.2.4. Se toman con una soga, los extremos de dos referencias cualquiera, bien extendida y tirante. De la misma se colocan cartones o maderas finitas que cuelguen a diferentes alturas; servirá para competir a quien salta más y también para medir el jugador su propio control de salto.
- 1.2.5. Cada uno de los participantes tiene una soga para saltar. Corren hasta mitad de cancha y vuelven al lugar de partida, golpeando sobre el suelo al costado del cuerpo, la soga, con quiebre de muñeca.
- 1.2.6. Tomar una banda elástica o soga y extenderla. Los deportistas deben saltar tratando de sobrepasar su altura, de ambos lados.
- 1.2.7. Saltar hacia adelante, atrás, a derecha, a izquierda y después girar (el salto loco).
- 1.2.8. Por parejas. Saltar en el aire girar y tocarse palmas.
- 1.2.9. Picar una pelota y saltar para agarrarla.
- 1.2.10. La RAYUELA (diag. 20).



1.2.12. Se ponen todos los chicos divididos por grupos, a lo largo de una de las laterales y a la altura de cada grupo a lo largo de la línea imaginaria que divide la cancha dos partes, una caja de bolitas.

Cada participante debe ir caminando (taco, suela, punta) hasta la caja y deberá tomar una bolita con los dedos de su pie derecho, llevándola hasta la línea lateral contraria y volviendo a la fila, a toda velocidad.

Se hace por tiempo y repitiendo con el otro pie.

1.3. RESUMEN DE LO HECHO. MARZO - ABRIL - MAYO.

1.3.1. Divididos por grupos, sentados, se envía la pelota del primero al último, quien tomándola con los tobillos, la llevará hasta adelante.

1.3.2. **El bombardeo:** Se forman dos grupos. Uno se ubica alrededor de un cajón de gimnasia y el otro a una distancia que estará de acuerdo con la edad de los participantes. Los de afuera tratarán de desalojar al otro equipo, tocándolo a cada uno de sus integrantes con una pelota que arrojarán utilizando la mecánica del pase que indique el instructor (pecho, beisbol, sobre cabeza). Ganará el equipo que tarde menos tiempo en hacerlo.

1.3.3. **La caza de la liebre:** Dos grupos. Uno ubicado detrás de ambas líneas laterales con pelotas. Otro detrás de una de las líneas finales. Estos correrán y serán liebres que deberán esquivar los pelotazos que le tirarán los cazadores y si no los tocan, llegar a la

otra línea final. El juego termina cuando se elimina a la última liebre. Gana el equipo que dura más.

1.3.4. **El borracho:** Se coloca una pelota por cada grupo en la mitad de cancha. Cada integrante debe caminar (correr) hasta la pelota y al llegar debe saltar con los brazos bien extendidos hacia arriba. Al caer debe pivotar y poner un dedo sobre la pelota y dar tres vueltas alreedor de la misma.

Correrá a toda velocidad hasta línea final. Parada en un tiempo. Regresará con deslizamientos hacia atrás, hasta donde se encuentra la pelota, donde girará cambiando de frente y a toda velocidad, llegar a la partida.

1.3.5. **Danza Rusa:** Cada grupo tendrá una pelota. Si así no fuera posible, el primero de la fila, entonces. Harán los movimientos dribleando al mismo tiempo. Quedará eliminado el que pierda el dribling o no lleve bien el ritmo.

1.4. VARIOS. JUNIO - JULIO - AGOSTO

1.4.1. **Cinchada:** Dos grupos, cada uno tomados por la cintura y el último haciendo pitar una pelota, harán fuerza cada uno para su lado. Ganará el grupo que mantenga más tiempo la pelota picando.

Carrera de postas:

1.4.2. Qué equipo corre más rápido?

1.4.3. Qué equipo corre más rápido hacia atrás?

1.4.4. Qué equipo corre más saltando la sogá?

1.4.5. Pasar la pelota contra la pared y desplazarse hacia el final de la fila.

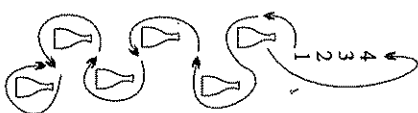
1.4.6. Desde el final de la fila, empujar la pelota con la cabeza hasta el primero. Pararse y pasar por entre las piernas la pelota hasta el final que repite.

1.4.7. El equipo formado uno detrás de otro. Uno al frente con una pelota, comienza a pasar. Los de las filas por cada uno que devuelve ante un nuevo pase, se agacha al próximo. Así hasta llegar al final de la fila.

1.4.8. Depositar de 3 a 6 aros a distancias regulares. Cada participante salta al interior de cada uno de ellos pasándoselo por sobre la cabeza y poniéndolo nuevamente en el piso. Al volver, hacerlo a través de los mismos a toda velocidad.

1.4.9. Se inicia corriendo y al llegar a cada obstáculo, gira, cambia de dirección, pivotea, etc, hasta el último, donde a velocidad, vuelve a la fila.

1.4.10. Igual anterior pero saltando, primero con derecha, después con izquierda; corren hacia atrás; con deslizamientos laterales, etc.



diag. 49

1.5. ADAPTACION DEL MOVIMIENTO A LA DISTANCIA. SEPTIEMBRE - OCTUBRE - NOVIEMBRE.

1.5.1. Carreras con saltos sucesivos con apoyo de los pies dentro de aros dispuestos a distancias iguales.

SALIDA ○ ○ ○ ○ ○ ○
SALIDA ○ ○ ○ ○ ○ ○

1.5.2. Saltos sucesivos con apoyo de los pies dentro de aros dispuestos a distancias designales.

SALIDA ○ ○ ○ ○ ○ ○
SALIDA ○ ○ ○ ○ ○ ○

1.5.3. Saltos con precisión. Saltar y caer en un mismo lugar.

1.5.4. Buscar precisión. Colocar aros en el suelo y realizar lanzamientos - delante del aro - detrás del aro - a la derecha - a la izquierda y dentro del aro.

1.5.5. Carrera con desplazamientos.

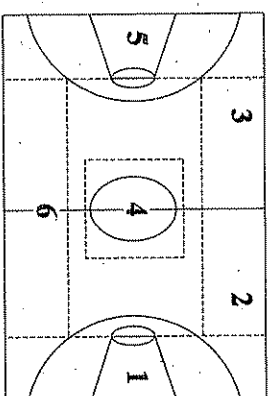


1.5.6. Correr en parejas a diferentes velocidades.

1.5.7. Se hace picar una pelota y se corre a toda velocidad hasta que la pelota vuelva a tocar el suelo.

1.6. ESTACION. DICIEMBRE

1.6.1.



diag. 50

1. Caminar rápido; pararse en dos tiempos; pivotear y volver atrás.
2. Pases con cambio de posición.
3. Saltar la sogá.
4. Tirar la pelota al aire, saltar, caer y pivotear.
5. Caminar con cambio de dirección.
6. Pasar la pelota corriendo ida y vuelta.

2.1. MANEJO Y RECEPCION DE LA PELOTA. ENERO FEBRERO.

2.1.1. Pasarse la pelota alrededor de la cintura. Hacerlo lo más rápido posible. Cambiar el sentido del giro. Hacerlo andando en cancha.

2.1.2. Pasar la pelota desde la cabeza hasta el piso sin doblar las rodillas, de ida por derecha. Subiendo por izquierda.

- 2.1.3. Pasar la pelota alrededor de una y otra pierna. Realizarlo caminando y en carrera.
- 2.1.4. Haciendo ocho caminando y en carrera.

- 2.1.5. Rodar la pelota por la espalda y agarrarla después sin tocar espalda.
- 2.1.6. Agarrar la pelota cambiando de manos; una adelante, la otra por atrás de las piernas.
- 2.1.7. Agarrar la pelota cambiando de manos, de adelante y de atrás.
- 2.1.8. Picando la pelota entre las piernas, saltando y cambiando posición de los pies.

- 2.1.9. CIRCUITO DE PASE. 1- Pase de pecho; 2- de beisbol; 3- de pique; 4- sobre cabeza parado; 5- sobre cabeza saltando; 6- pasar en el mismo lugar corriendo.

2.2. MARZO - ABRIL - MAYO

- 2.2.1. Picar la pelota con mano derecha a izquierda por adelante y por atrás.
- 2.2.2. Picar la pelota por adelante hacia atrás con ambas manos.
- 2.2.3. Picar la pelota haciendo el ocho por entre las piernas.
- 2.2.4. Picar la pelota pasándose un aro desde la cabeza hasta los pies, sin dejar de picar.
- 2.2.5. Sentados y acostados.

- 2.2.6. Formado el grupo, pasarse la pelota por entre medio de las piernas y el último con dribling a primero.

- 2.2.7. Picar dos pelota simultaneamente.

- 2.2.8. Pelota muerta en el suelo, hacerla picar y salir driblando.

2.3. JUNIO - JULIO - AGOSTO

- 2.3.1. Uno pasa sobre cabeza, el otro devuelve de rastrón.
- 2.3.2. Danza Rusa (picando c/u una pelota).
- 2.3.3. Recibir y pasar en el aire.
- 2.3.4. Contra la pared, SALTAR, AGARRARLA y volver a tirarla.
- 2.3.5. Tocar el tambor.
- 2.3.6. Driblear con rodilla en pie (cambiando de mano y de rodilla).
- 2.3.7. Pases contra la red.
- 2.3.8. Dribling tomados de la mano.
- 2.3.9. Palmotear contra la pared.
- 2.3.10. Picar contra la pared. Subir y bajar.
- 2.3.11. Pasar y cambiar en cruz (pecho y pique).
- 2.3.12. Pasar y cambiar la posición.
- 2.3.13. La rueda (diag. 59).

2.4. SEPTIEMBRE - OCTUBRE - NOVIEMBRE

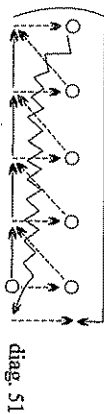
- 2.4.1. Pasar con 2 pelotas por parejas.
- 2.4.2. Pasar corriendo por parejas toda la cancha.

2.4.3 Dribling parada en 1 y 2 tiempos.

2.4.4 Saltar con la pelota tocando el tablero y salir driblando.

2.4.5 Picar la pelota y saltar para agarrarla.

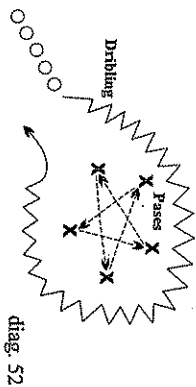
2.5 DICIEMBRE



diag. 51

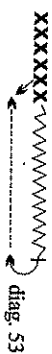
2.5.1 Va pasando hasta el final de la fila. Después del último pase corre por detrás y va a recibir el 1º, pase que devuelve al que con dribling llega para reiniciar el ejercicio.

2.5.2 Dribling y pases al mismo tiempo por grupos diferentes.



diag. 52

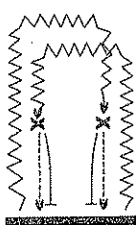
2.5.3 Dribling parada en 2 tiempos, pivoteo y pase.



diag. 53

2.5.4 Dos piques, pase y cambio de posición.

2.5.5. Rebote y salida con dribling.



diag. 54

3.1 PASES ENERO - FEBRERO.

3.1.1 En posición estética por parejas y a una distancia entre los dos jugadores de 4 a 6 mts. Se practican todos los pases.

3.1.2 De GANCHEO.

3.1.3 Pasarse en el mismo lugar, corriendo.

3.1.4 Pasarse en círculo, los pases se hacen entre los números pares e impares.

3.1.5 Pasarse por parejas, toda la cancha. Ir por el medio y volver por laterales.

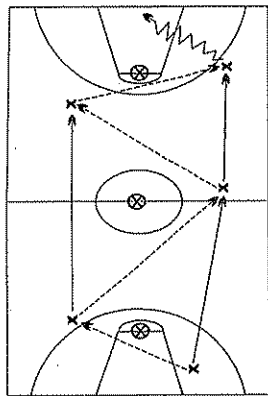
3.2. MARZO - ABRIL - MAYO

3.2.1 Dar y recibir toda la cancha.

diag. 55

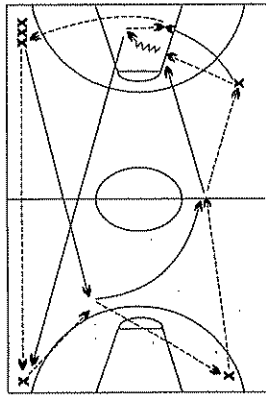


3.3.2 Pases por parejas, con defensores.



diag. 60

3.3.3 Pases de circulación, sin lanzamiento, con rotación.



diag. 61

3.4. SEPTIEMBRE - OCTUBRE - NOVIEMBRE

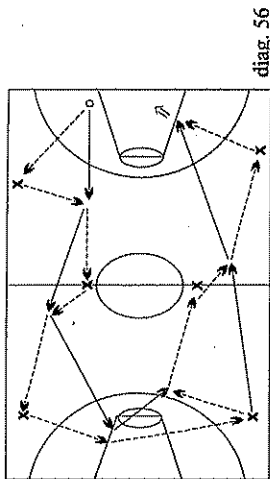
3.4.1 El ocho (8).

3.4.2 Suma de pases.

3.5. DICIEMBRE

3.5.1 Pases de 3 toda la cancha.

3.5.2 Trenza de 3.



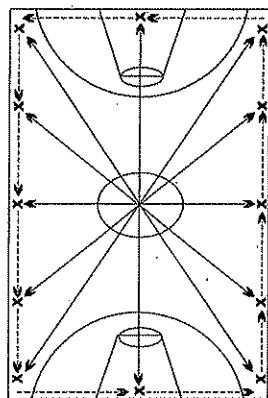
diag. 56

3.2.2 Pases con cambio de posición.



diag. 57

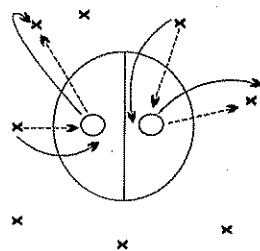
3.2.3 Pases con cambio de posición y cruces (diag. 58).



diag. 58

3.3. JUNIO - JULIO - AGOSTO

3.3.1 En círculo con cambio de posición. La Rueda.



diag. 59

3.5.3 Trenza de 4.

3.5.4 Pases de 4 toda la cancha.

3.5.5 Pases de 5 toda la cancha.

4.1. DRIBLING ENERO - FEBRERO

4.1.1 Dribling, arriba, medio y bajo (posición fija) ambas manos.

4.1.2 Dribling, arriba, medio y bajo (caminiando) con ambas manos.

4.1.3 Dribling hacia atrás, al costado, adelante (posición fija).

4.1.4 Dribling hacia atrás, al costado, adelante (caminiando) ambas manos.

4.1.5 Por pareja tomados de las manos.

4.1.6 Por grupos. El último recibe y sale driblando con mano derecha, vuelve con mano izquierda. El grupo que terminó primero es el ganador.

4.2. MARZO - ABRIL - MAYO

4.2.1 Dribling ancho de cancha a diferente velocidad con ambas manos.

4.2.2 Dribling con detenciones con uno y dos tiempos.

4.2.3 Dribling con detenciones, retrocesos y avances.

4.2.4 Dribling. Ejercicio del suicida.

4.2.5. Dribling de reacción, de acuerdo a órdenes.

4.3. JUNIO - JULIO - AGOSTO

4.3.1 Dribling con cambio de dirección.

4.3.2 Dribling con giro invertido.

4.3.3 Dribling sin obstáculos.

4.3.4 Dribling con marca.

4.4. SEPTIEMBRE - OCTUBRE - NOVIEMBRE

4.4.1 Todo el largo de la cancha a velocidad ambas manos.

4.4.2 Con obstáculos toda la cancha.

4.4.3 Dribling libre toda la cancha con acción de partido.

4.4.4 Juego de la Mancha.

4.4.5 Pelota en el suelo. Con suaves palmoteos de la palma de la mano, levantaría y driblear.

4.5. DICIEMBRE

4.5.1 Dribling toda la cancha con diferentes acciones.

5.1. PIVOTEO Y REBOTE. ENERO - FEBRERO

5.1.1 Salir de línea de fondo y a las alturas de las líneas de fouls, media cancha y línea de foul contraria, pararse y pivotear, antes de continuar.

5.1.2 Tirar la pelota contra la pared. Saltar tomarla, pivotear y volver a repetir.

5.2. MARZO - ABRIL - MAYO.

5.2.1. REBOTE contra la pared, salir en dribling, pararse, pivotear y vuelta a rebotar.

5.2.2. Tirar una pelota al aire, tomarla y pivotear.

5.3. JUNIO - JULIO - AGOSTO

5.3.1. Rebotear en forma combinada contra la pared.

5.4. SEPTIEMBRE - OCTUBRE - NOVIEMBRE

5.4.1 Alrededor de la cancha varias pelotas en el suelo. El jugador sale corriendo. Toma cada una de ellas y las tira contra la pared, salta y la agarra y al caer pivotea las deja en el suelo para continuar.

5.4.2 Rebote y pase con pivoteo a la fila.

5.5 DICIEMBRE

5.5.1 CIRCUITO.

1. Picar la pelota, agarrarla y pivotear.
2. Pelota contra la pared, agarrar, pivotear y repetir.
3. Rebote continuado.
4. Pivoteo en todo el ancho de cancha.

Una vez que los chicos han desarrollado todo lo comentado, los encargados de su realización harán por medio del acopio de VALORES, un estudio de como son las CUALIDADES NATURALES del CHICO, es decir las que hacen a su personalidad; por ejemplo:

- Su comportamiento con los compañeros.
- Si es tímido o emprendedor.
- Si depende de una voz de mando o tiene soltura y propio poder de decisión. Y además...

de TEST FISICOS Y TECNICOS, una clasificación de los elementos con que se cuentan, que permitirán ir dando a la enseñanza, una progresión acorde con las necesidades que se irán produciendo en los siguientes ciclos:

- Recién Iniciados.
- Iniciados.
- Competitivos.

Algunas pruebas técnicas servirán al fin perseguido:

- Lanzamiento.
- Velocidad de Pases.
- Velocidad de Desplazamientos.
- Dribling.
- Agilidad para la carrera y el dribling.
- Dribling con Lanzamiento.

A estas valorizaciones de aspecto técnico se le agregará las pruebas físicas tales como la de:

- Saltar y Alcanzar.
- Lanzamiento Medicine-Ball (brazos).
- Prueba de reacción.
- Velocidad correr 25 mts.

LANZAMIENTO: Finta de salida, pique, parada y lanzamiento.

MATERIAL: Pelota para Mini y para Infantiles y cadetes

REALIZACION: Tirar cinco lanzamientos por derecha y otros tantos por la izquierda. Picar rápido, parar en un tiempo y tirar.

Realizar el ejercicio una vez bien aprendido.

VALORES: Se concederán de 0 a 10 puntos de acuerdo a los convertidos entre los 10 ensayados.

PASES: Velocidad de pases.

MATERIAL: Pelota de minibasketbol.
Pelota infantiles y cadetes.
Cronómetro.

REALIZACION: Señalar en la pared dos figuras a diferentes alturas de 0,50 metros de lado.

- A diferentes alturas por las posibles diferentes alturas de los jugadores.
- Señalar una línea en el suelo a 2 metros de la pared.
- Hacer durante 30 segundos el mayor número de pases sobre la pared, rebotando dentro del rectángulo correspondiente.

TABLA DE VALORES

Se tomará en cuenta los pases que toquen dentro del rectángulo. Se concederán de 0 a 10 puntos.

PUNTOS	MINI	INF.	CAD.	
10	30	35	40	A medida ganen en conocimiento; la dificultad se agregará en 5 pases por categoría.
9	29	34	39	
8	27	32	37	
7	26	31	36	
6	24	29	34	
5	23	28	33	
4	22	27	32	
3	21	26	31	
2	20	25	30	
1	19	24	29	

MOVIMIENTOS: Velocidad desplazamiento.

MATERIAL: Cronómetro con décimas de segundo.

REALIZACION: Cada brazo tendrá una longitud de 2,50 metros. Jugador colocado sobre punto 1 se desplaza rápidamente a 2; de 2 regresa a 1; de 1 a 3 de 3 regresa a 1; de 1 a 4 de 4 regresa a 1; de 1 a la 5 y regresa a 1 donde termina el recorrido. Los desplazamientos siguen el sentido de las manecillas del reloj. No deben fallar ni cruzar las piernas. Pisar cada punto antes de regresar a 1 y pisar en 1 antes de volver a partir hacia otro punto.

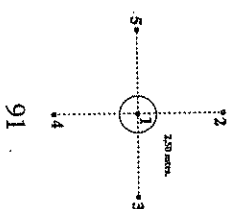


TABLA DE VALORIZACION:

PUNTOS	MINI	INF.	CAD.
10	9"	8"	7"
9	9" 2/10	8" 2/10	7" 2/10
8	9" 5/10	8" 5/10	7" 5/10
7	9" 7/10	8" 7/10	7" 7/10
6	10"	9"	8"
5	10" 2/10	9" 2/10	8" 2/10
4	10" 3/10	9" 3/10	8" 3/10
3	10" 4/10	9" 4/10	8" 4/10
2	10" 5/10	9" 5/10	8" 5/10
1	10" 6/10	9" 6/10	8" 6/10

DRIBLING: Dominio y Velocidad.

MATERIALES: Cronómetro y pelotas apropiadas.

REALIZACION: Recorrer driblando alrededor de objetos en un recorrido con obstáculos, cubriendo el largo de una cancha dos veces.

TABLA DE VALORES:

PUNTOS	MINI	INF.	CAD.
10	20" 5/10	16"	12" 5/10
9	20" 7/10	16" 2/10	12" 7/10
8	21"	16" 5/10	13"
7	21" 2/10	16" 7/10	13" 2/10
6	21" 5/10	17"	13" 5/10
5	21" 7/10	17" 2/10	13" 7/10
4	21" 9/10	17" 4/10	13" 9/10
3	22" 1/10	17" 6/10	14" 1/10
2	22" 3/10	17" 8/10	14" 3/10
1	22" 5/10	18"	14" 5/10

AGILIDAD PARA LA CARRERA Y EL DRIBLING:

MATERIAL: Cronómetro, pelotas apropiadas.

REALIZACION: 1. Se corre sin pelota, luego con la pelota.

2. Se toma tiempo en ambas oportunidades.

3. Se suman los tiempos y se promedian. Se deberán colocar los obstáculos a 3 metros uno de otro.

VALORIZACION: Recorrido en 15": 100 puntos. Por cada segundo o fracción de más, 5 puntos de descuento.

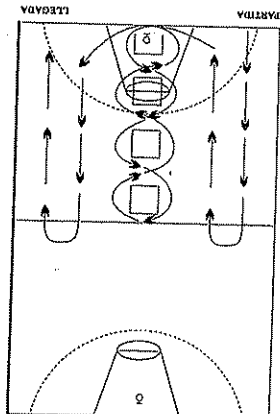
OBJETIVO: Dribling con lanzamiento, (la bandeja).

¿COMO?: Desde línea de fondo se inicia el dribling a velocidad entrando en bandeja.

VALORIZACION:

PUNTOS	MINI	INF.	CAD.
10	7" 5/10	6" 5/10	5" 5/10
9	7" 6/10	6" 6/10	5" 6/10
8	7" 8/10	6" 8/10	5" 8/10
7	7" 9/10	6" 9/10	5" 9/10
6	8" 1/10	7" 1/10	6" 1/10
5	8" 2/10	7" 2/10	6" 2/10
4	8" 3/10	7" 3/10	6" 3/10
3	8" 4/10	7" 4/10	6" 4/10
2	8" 5/10	7" 5/10	6" 5/10
1	8" 6/10	7" 6/10	6" 6/10

(ver gráfico).



Hasta aquí hemos desarrollado parte de la INTRODUCCION y del APRENDIZAJE.

Luego de haber clasificado la capacidad de los futuros jugadores, se comienza con el plan de enseñanza correspondiente a la segunda parte.

Es importante que a todos los ejercicios que figuran en la primera parte, le incorpores, la capacidad de saber combinarlos para una eficaz captación de tus discípulos.

Los postulantes que integran los grupos de trabajo en la siguiente parte del plan, serán de 12 a 13 años de edad, se entiende, con 2 o más años de práctica anterior.

CUARTA PARTE

ENSEÑANZA... TU NOMBRE, ES PACIENCIA

SU DESARROLLO

INICIACION.

Ubicarse detrás de la línea de fondo en grupos de 3 o 4 jugadores.

- a. Trote y por cada línea (foul; media cancha; foul y fondo) parada en 1 tiempo y salto.
- b. Trote, parada en un tiempo, brazos elevados y pivoteo.
- c. Trote, giro de cabeza mirando hacia atrás y elevando velocidad.
- d. Adelante, atrás, lateral.
- e. Trote y por cada línea, elevar la velocidad.

Siempre se retorna con trote suelto para recuperar.

- f. Cambio de dirección y giro invertido.

- g. Correr por todo el campo; a una palmada efectuar una detención en uno o dos tiempos según se indique.

- h. Trote y cambio de ritmo.

- i. Hacer trote con caída en dos tiempos y pivoteo posterior.

- j. Lo mismo, pero con la parada en un tiempo.

MANEJO DE PELOTA:

1. En punta de pie y con los brazos bien extendidos, pasarse la pelota de una a otra mano. Trabaja yema de dedos y quiebre de muñecas.

2. Pasarse la pelota desde el cuello hasta los pies, todo alrededor del cuerpo y luego hacia arriba.

3. Pasarse la pelota entre las piernas en forma de ocho sin tocar el piso.
4. Igual anterior, pero al ir al frente, picar la pelota y seguir.
5. Repiqueteo contra la pared; ambas manos.
6. Picar entre las piernas la pelota, en ocho.
7. Pasarse la pelota por detrás a velocidad en ambas direcciones.
8. Igual con pique.
9. Hacer el tambor primero sobre piernas derecha e izquierda.
10. Picar la pelota con rodilla en el piso con protección de pelota; a una orden cambiar de posición.
11. Con una rodilla en el piso y la otra flexionada pasar la pelota con pique por detrás y alrededor de ambas.

1. MENTALIZACION:

Voluntad.
Atención.
Agresividad - Iniciativa.
Concentración.
Confianza.
Intuición.

2. PREPARACION:

Equilibrio.
Brazos y piernas.
Buena visión.
Predisposición física.
Velocidad.
Flexibilidad.

3. CONOCIMIENTO TECNICO: Defensa del bloqueo.
Defensa del pivot.
Defensa del contraataque.

POSICION DEFENSIVA:

Piernas abiertas, un poco mayor que el ancho de los hombros y flexionadas.

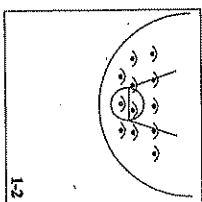
El TRONCO recto, la cabeza erguida (visión periférica). Centro de Gravedad hacia abajo,

Cuerpo equilibrado en las dos piernas.

Manos altura hombros, codos flexionados.

NUNCA CRUZAR LAS PIERNAS;

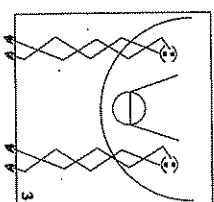
FUNDAMENTOS DEFENSIVOS.



1-2
diag. 62

1. POSICION DEFENSIVA.

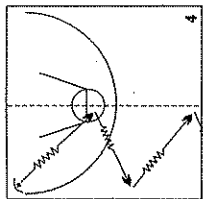
2. DESPLAZAMIENTOS EL D.T. va señalando los lugares del desplazamiento.



3
diag. 63

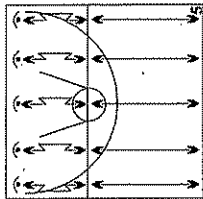
3. 1 Vs. 1 sin pelota

Colocación, Postura y desplazamientos.



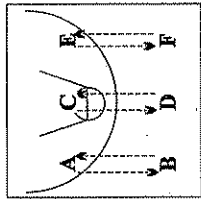
diag. 64

4. PERDIDA Y RECUPERACION.
En posición defensiva, se desplaza, corre y vuelve a desplazarse.
De lateral a eje de canetta. (diag. 64)



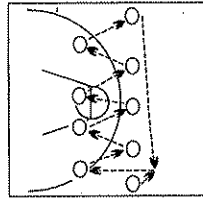
diag. 65

5. DESPLAZAMIENTOS.
a. Hacia adelante.
b. Pasos laterales.



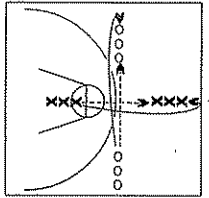
diag. 66

1. Pases rápidos.
Trabajo yema de dedo y quiebre de muñeca.



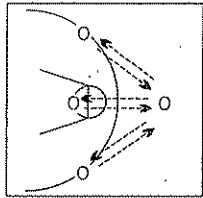
diag. 67

2. Buscar rapidez.
Se hace con varias pelotas. (diag. 67)



diag. 68

3. Un grupo pasa de pique.
Otro pasa de pecho.
Todo al mismo tiempo con cruces. (diag. 68)



diag. 69

4. Acción y reacción se busca en este ejercicio.



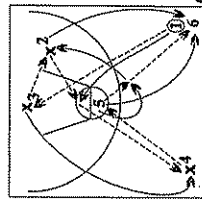
diag. 70

5. Pasar y marcar.

Es necesario tener en cuenta los posibles defectos a corregir:

1. Pasar desequilibrado
2. Abrir los codos.
3. No quebrar las muñecas.
4. Poner mal las manos para recibir.
5. Mala dirección del pase.
6. Mala toma de pelota.

El 1 inicia con pase a 2 y se ubica en posición de poste abierto, 3 ocupa igual lugar en el sector opuesto, 2 pasa a 3 y ocupa lugar del 4. El 5 recibe se la a 1 y va a 2. El que recibió de se la pasa a 4 y sigue corriendo. El 4 da a 5 y lo reemplaza. El 5 da a 1 y va a la cola. El 1 da al 6 y hace las veces de 3.



diag. 71

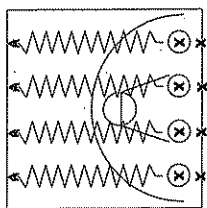
EL PASE

DRIBLING: Dominario y perfeccionario pero usarlo para:

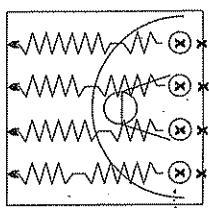
- Mandarse hacia el cesto y tirar corto.
- Llevar la pelota a zona de ataque.
- Alejar la pelota del cesto que se defiende.
- Obligar a la defensa a que «salga» a marcar.

Hay 2 FORMAS DE DRIBLEAR, una alta y rápido de zona defensiva a ataque, sin rivales delante en forma ligeramente agachado, cabeza alta, pelota altura caderas; movimiento elástico de muñecas y dedos. Se adelanta.

Otra abajo en zonas congestionadas para eludir rivales; pique bajo cuerpo entre pelota y defensor.



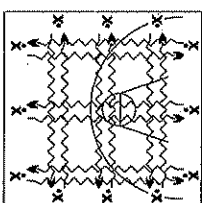
diag. 72



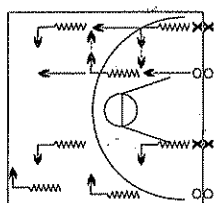
diag. 73

1. Con regular dominio de pelota.
 - a. Caminando.
 - b. Trotando.
 - c. Corriendo.

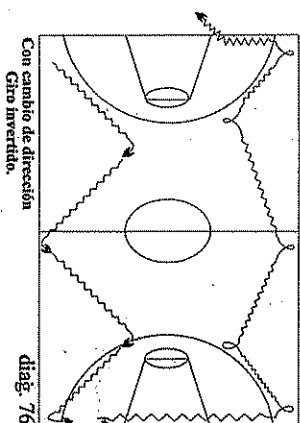
2. Driblear con detenciones a diferentes ritmos sin dejar de picar. Debe hacerse a distancias irregulares. Ejercicio importante para hombres altos.



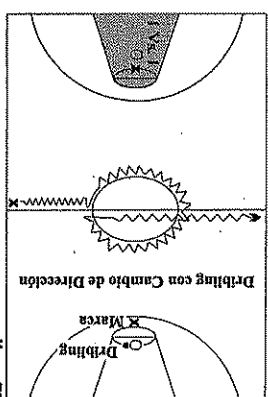
diag. 74



diag. 75



diag. 76



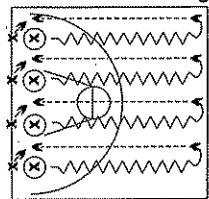
diag. 77

3. Dribbling cruzándose y cambiando de lado constantemente.

4. Driblear y detenerse sobre el pie correspondiente para pasarse al compañero que lo acompaña.

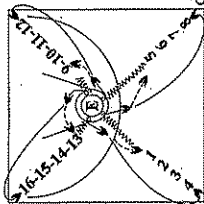
DEFECTOS POSIBLES DE CORREGIR

- Que bajen las caderas.
- Que no abran bien las piernas.
- Que miren la pelota.
- Que piquen por delante de las piernas.
- Con el cuerpo demasiado inclinado.



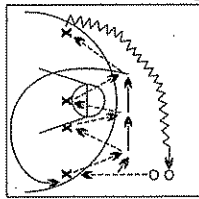
diag. 78

Driblear: Detenerse con diferentes tipos de paradas hacer pivot y pasarle a la fila.



diag. 79

Driblear hasta el E, se pasa, pivotea y pasa al jugador 5, cambiando posición.



diag. 80

Uno va pasando la pelota y recibéndola de nuevo hasta el final de la fila. El último en recibirla va en dribling al principio y comienza de nuevo el ejercicio, con primer pase al jugador que había estado pasando con anterioridad.

LANZAMIENTO: Es un fundamento que no necesita estimularse en su práctica por ser una acción espontánea del jugador al hacerlo.

El automatismo le permite al jugador en el entrenamiento, realizar su lanzamiento, corregirlo, apreciar las distancias y adquirir desde sitios determinados el que más le conviene.

Técnica adecuada El lanzamiento tiene principios comunes y que son:

1º El punto de mira: Sobre el tablero
En el aro.

2º La acción debe ser suave y rítmica.

3º El tiro suave.

4º Continuidad en el movimiento.

5º Control en la yema de los dedos.

6º Parábola.

7º Línea de tiro. (punta del pie, codo, pecho)

8º ¿Quién tira?: las piernas ¿Quién guía?: los brazos.

ELEMENTOS IMPORTANTES

LA MEMORIZACION en la mecánica de la ejecución.

LA CONCENTRACION se debe tener poder de fijación en lo que se esta haciendo.

EJERCICIOS DE INICIACION

Enviar la pelota al aire con efecto hacia atrás.

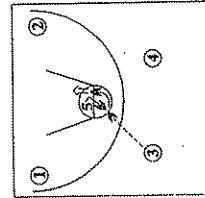
Igual anterior pero que la pelota pique en el suelo y vaya hacia el jugador en razón del efecto dado.

Lanzar con dos dedos.

Lanzar sentado en una silla (practicar el quiebre de muñeca).

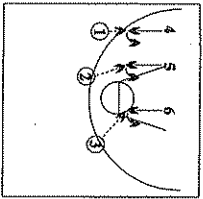
Lanzar con una mano atrás del cuerpo.

Los jugadores driblean libremente y a una señal se paran en 2 tiempos encarándose en posición de lanzamiento.



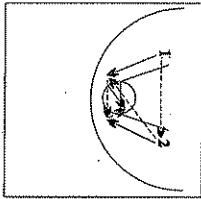
diag. 81

1. Cuatro jugadores con pelota y un quinto sin ella. El D.T. dice un número y este jugador pasa la pelota al quinto que se movió por todo el trapecio; al recibir ENCARA y vuelve al pasador intercambiando posición.



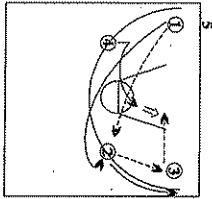
diag. 82

2. Tres con tres sin pelota. Jugadores enfrentados.
- Los de la línea de fondo salen a recibir y pivoteando, quedan enfrentando al aro para un lanzamiento.



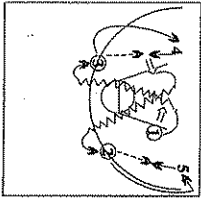
diag. 83

3. 1 le pasa a 2 y va a la línea de ful a recibir la devolución de 2, quien a su vez sube y vuelve a recibir para darle a 1 nuevamente en el medio de la llave. Este hace lanzamiento.



diag. 84

4. 1 pasa a 2, 2 a 3 y éste a 4 que fue a buscar para lanzar. El pasador sigue pelota.
- 5 toma rebote y continúa el ejercicio.



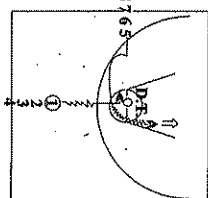
diag. 85

5. 1 lanzamiento. Busca rebote y va con dribbling a 3. 4 recibe de 3 y hace igual que 1 en 2. 3 y 2 van a la posición de 4 y 5 para darle continuidad al ejercicio.

DEFECTOS POSIBLES A CORREGIR.

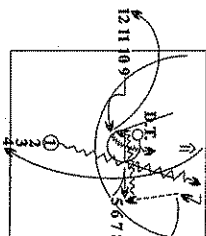
- El abrir de los codos.
- No dar "golpe" de muñecas.
- Cuerpo rígido.
- Desequilibrio del cuerpo.
- Lanzamiento bandeja, alejado del aro.
- Tirar con pie cambiado.

EJERCICIOS



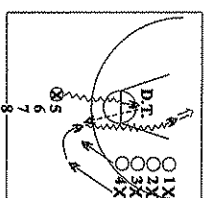
diag. 86

1. 1 driblea hasta D.T. pivotea y pasa a 5 que viene a buscar. Recibe y penetra cambiando de lugar.



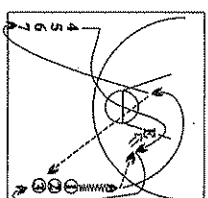
diag. 87

2. 1 driblea hasta los laterales a fondo. Se para, pivotea y le pasa a 5, que entró y salió. 5 driblea hasta D.T.; pivotea y entrega al 9. 9 se corta por delante y tira al aro.



diag. 88

3. El 5 inicia dribbling. Cuando llega al D.T. pivotea y le entrega al 4, que viene y que fintando se despegó de su marca y con dribbling se manda con todo.

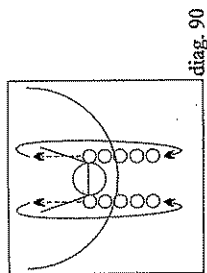


diag. 89

4. 1 driblea hacia adelante y pasa a 4 sobre la posición del E en el poste. 4 hace lanzamiento. 1 rebotea y pasa 2 y junto a 4 cambian de fila.

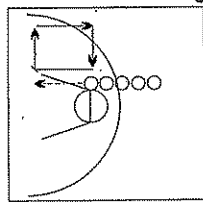
REBOTE Cada rebote obtenido es una nueva posesión que le permite acción de contraataque o una segunda oportunidad para marcar.

cada rebote perdido coloca a un equipo en situación de defensa urgente



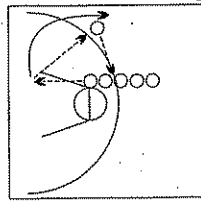
diag. 90

1. Rebote hasta 100 seguidos.



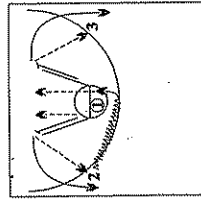
diag. 91

2. Rebote y desplazamientos defensivos hasta volver ir a rebote.



diag. 92

3. Rebote con primer pase a un costado. Igual pero desde el aire pasar.



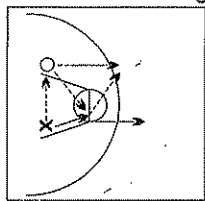
diag. 93

4. 1 rebote y pasa a 2 siguiendo pelota 2 driblando toma posición de 1 y hace re- bote con pase a 3 que también driblando gana el medio y vuelve a comenzar.

DEFECTOS POSIBLES DE CORREGIR.

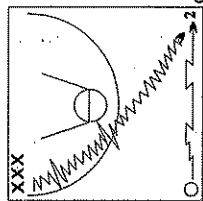
- . No agarrarlo con fuerza.
- . Saltar con rigidez.
- . Lentitud en la salida.
- . Bajar los brazos sin protección.

EJERCICIOS.



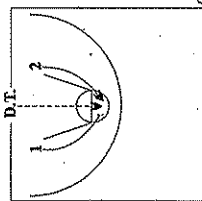
diag. 94

1. Se pasan la pelota y a una orden del D.T. hacen 1 va 1.



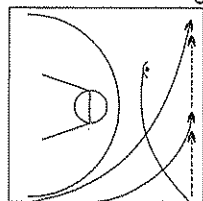
diag. 95

2. 0 hace desplazamientos x driblea. Los dos hasta el vértice de la mitad de la cancha. x le entrega a 0 y juegan 1 vs. 1.



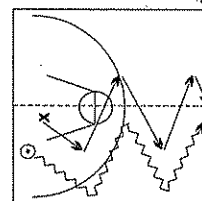
diag. 96

3. D.T. arroja la pelota al medio de la llave 1 y 2 buscan la pelota; el que la toma ataca. Igual, pero D.T. hace lanzamiento con REBOTE de 1 y 2.



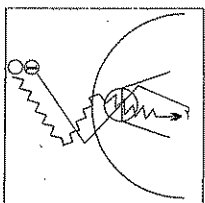
diag. 97

4. 1 pasa a 2 y va al vértice de 1-2 cancha. 2 pasa a 3 y va al centro de la cancha. 3 pasa a 2 y va a defender. Se hace 2 vs. 1. Igual toda la cancha con 1 al rebote y 2 a buscar primer pase.



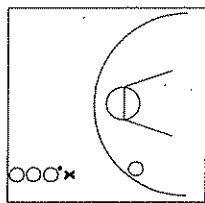
diag. 98

1. 1 vs. 1 en cada eje de cancha. Al volver, cambiar la acción.



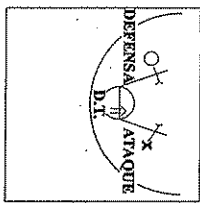
diag. 99

3. Idem pero haciendo que x descanse y 3 ataca con marca de 1



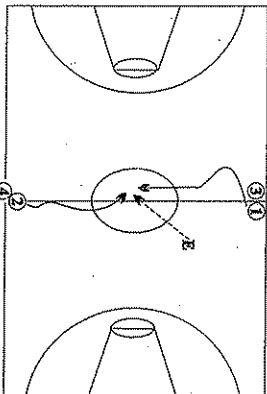
diag. 100

3. Deberá marcar en forma alternada a cada uno de los atacantes.



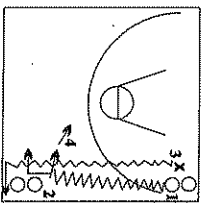
diag. 101

4. D.T. lanza fules. x ataca. 0 defiende. x toma rebote y trata encestar. 0 toma rebote y hace 1 vs. 1 en otro cesto.



diag. 102

5. Igual a diag. 101 pero el que gana elige aro hacia donde va.

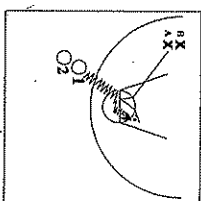


diag. 103

6. 1 driblea hacia 2. 3 se desliza a lo largo con 1 SIN CRUZAR SUS PIES, intentando tocar la pelota al mismo tiempo que se desliza.

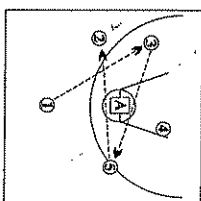
Al llegar al final, 4 se desliza hacia atrás marcando a 2.

1 va a la línea de 4 y 3 va a la línea de 2.



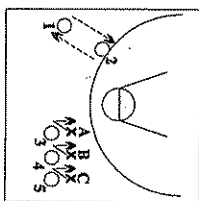
diag. 104

7. 1 comienza a driblear hacia el cesto. El defensor A le sale tratando de forzarlo a pararse antes de que pueda encestar.



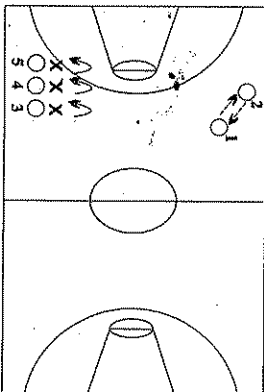
diag. 105

8. Un círculo de jugadores no muy separados con un radio de tres metros. Se pasan la pelota y en el centro uno tratando de interceptar. Cuando la pelota es tocada, el pasador que hizo el intento reemplaza al defensor.



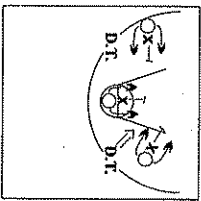
diag. 106

9. Los defensores A, B, C retroceden cuando la pelota es pasada de 1 a 2. Vuelven a tomar a sus oponentes 3, 4 y 5 cuando la pelota retorna a 1 (VISION PERIFERICA).



diag. 107

10. Igual anterior (diag. 106) pero con distinta ubicación

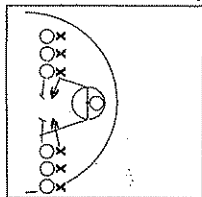


diag. 108

REBOTE

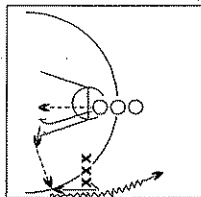
1. D.T. lanza.

0 ofensivo x bloqueo defensivo.



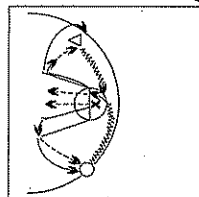
diag. 109

2. Rebote luego del tiro libre, el que lo toma ataca hacia el otro aro en acción 1 vs. 1.



diag. 110

3. Rebote defensivo y pasa rápido afuera. O pasa contra el tablero y lo toma en el aire, pasándole a x desde el aire quien con dribling sale rápido y va a la otra fila.

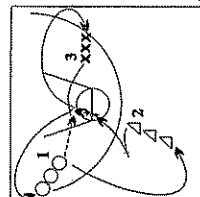


diag. 111

4. x tira al tablero y toma rebote pasándole a O, éste con dribling va a la bocha y repite lo de x pero hacia Δ quien con dribling también va a la bocha y reinicia.

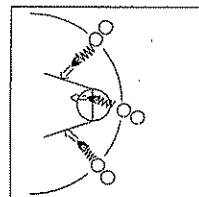
Podemos llamarlo **REBOTE en ocho**.

LANZAMIENTO



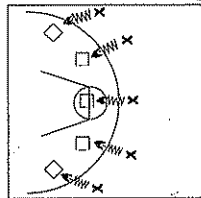
diag. 112

1. 1 pasa a 2 y cambia de fila 2 con cambio de dirección recibe y controlando firmemente la pelota se manda 3 toma la marca y trata de impedir el lance.



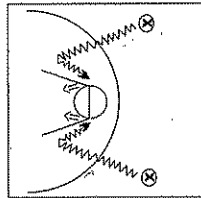
diag. 113

2. Drible, parada rápida y lanzamiento cada uno sigue su pelota y toma rebote.



diag. 114

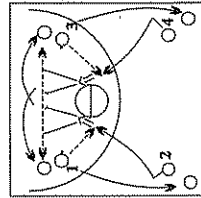
3. Cada jugador driblea se detiene y realiza el JUMP delante de una silla, luego va a buscar el rebote.



diag. 115

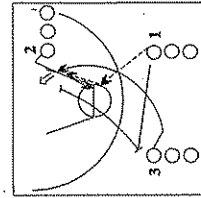
4. Dribling hacia línea de fondo, altura poste medio cambio dirección y parada altura línea de ful con lanzamiento.

LANZAMIENTO



diag. 116

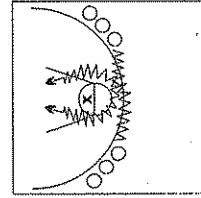
1. 1 da a 2 y va a su fila.
3 hace lo mismo con 4
2 y 4 lanzan, toman rebote y pasan al lado contrario de donde tiraron, yendo a la misma.



diag. 117

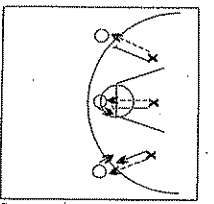
2. 1 pasa a 2, cortina a 3 y girando va al rebote; 2 recibe y da a 3 que lanza.

ROTACION 1 va a 3, 2 va a 1 y 3 va a 2.



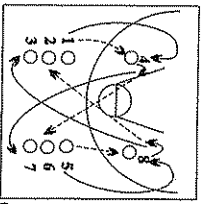
diag. 118

3. Dribling con mandada
En la "Bocha" un defensor que tratará de interceptar.



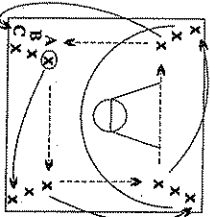
diag. 119

4. Lanzamiento sobre el pase y marca con bloqueo de su pareja.



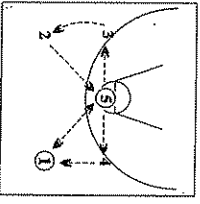
diag. 120

1. 1 y 5 pasan a 4 y 8
Pase de gancho.
4 y 8 pasan a 2 y 6.



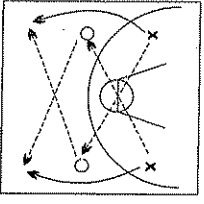
diag. 121

2. 3 jugadores en cada vértice de un cuadrado. Pasar y cambiar.



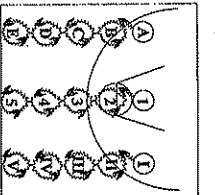
diag. 122

3. Pases rápidos con pelota el 5 y el 1.



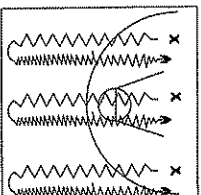
diag. 123

4. Comienza estando todos sentados. Se pasan la pelota como indica el gráfico y van avanzando así hasta el otro lado de la cancha.



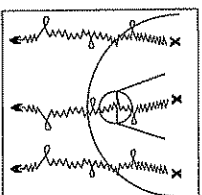
diag. 124

1. Disponer a los jugadores en columnas. Entre cada jugador habrá una separación aproximada de dos metros. Se deberá driblear alrededor de cada jugador, cuando llega al último se queda en la fila hasta que lo haga el resto y vuelva a repetir el ejercicio. Se hace en **TODO EL LARGO DE LA CANCHA**.



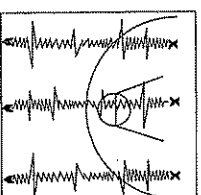
diag. 125

3. Cambio de dirección por detrás.
Cambio de dirección por entre las piernas.
Cambio de dirección por el frente.
Cambio de dirección con giro invertido.

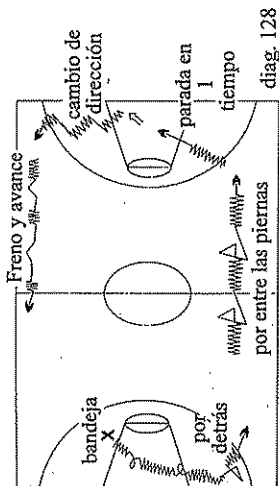


diag. 126

4. Dribling con detención en uno y dos tiempos.

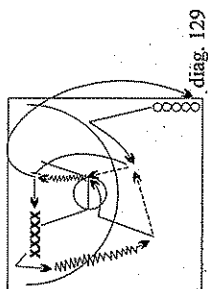


diag. 127



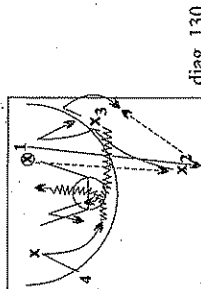
diag. 128

5. Inicia con dribling y bandeja, sigue pasándose la pelota por detrás y cambiando la mano repite lanzamiento. Sale rápido y por entre las piernas el pique de la pelota vuelve a cambiar de mano para tirar, el próximo lanzamiento se hace luego de un dribling veloz y parada en 1 T, con cambio de dirección luego y con freno y avance termina.



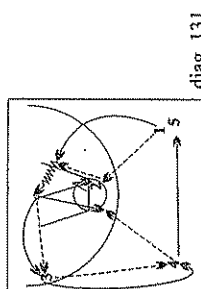
diag. 129

1. x sale en dribling y O al mismo tiempo lo hace entrando y saliendo.
x se detiene y le pasa a O yendo a buscar devolución; O recibe y devuelve y va a REBOTE.
Cambian de fila ambos.



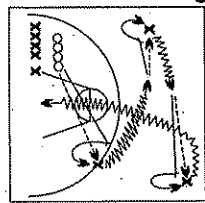
diag. 130

2. 1 pasa a 2 y sigue la pelota.
2 pasa a 3 a quien cortina girando para entrar y salir.
3 driblea y cuando llega a la altura del vértice de la línea de ful entregará la pelota al 4 que previamente entró y salió para recibir y tirar o mandarse.



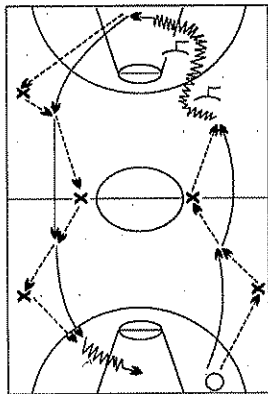
diag. 131

3. 1 entrega a 2 y busca devolución para entrar en bandeja. Lanza y va a la bocha mientras 2 toma rebote y sale con pase a 3 y éste a 4 cambiando de posición.
4 pasa a 1 y va a la fila.



diag. 132

4. Acción y reacción
Se hará con la mayor cantidad de pelotas posibles.
Pasar y cortar con roll interior y por último penetración.



diag. 133

5. Give and go y dribling con lanzamiento en forma rápida.

Corresponde hagamos en este momento, un pequeño resumen de lo hecho y determinar como continuar.

Hemos puesto en conocimiento de nuestros chicos una serie de fundamentos que será necesario saber si han sido asimilados por los mismos y si no lo fueron, analizar los motivos y buscar nuevos caminos para que los OBJETIVOS se puedan cumplir.

La ENSEÑANZA es sinónimo de PACIENCIA; este y no otro debe ser el camino por el cual todo educador deberá incursionar para no bajar nunca los brazos en sus intentos para transmitir basquetbol.

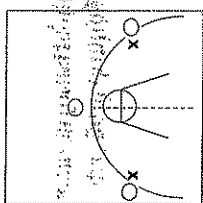
Analizar, estudiar las particularidades de sus dirigidos, planificar y organizarse en virtud de lo precedente, son formas de analizar el trabajo. Así tendremos que:

- Hemos mandado hacer la FICHA MEDICA.
- Dijimos como debían CALZARSE e HIGIENIZARSE.
- Desarrollamos los principios de la enseñanza recreativa, como medio de introducir al chico a la práctica del basquetbol.
- Realizamos las valoraciones que nos permitieron hacer una clasificación primaria.
- Comenzamos la enseñanza poniendo en conocimiento del chico el porqué de cada uno de los fundamentos y el cómo hacerlo.

Insistir sobre lo que vimos buscando su mecanización y agregar nuevas facetas, es lo que se debe seguir haciendo.

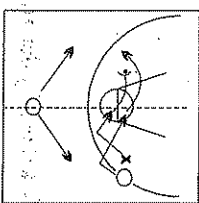
SIN APURO: CON PACIENCIA Y MUCHA PERSEVERANCIA

Enseñando a marcar la línea de pase los atacantes van y vienen hacia la esquina.



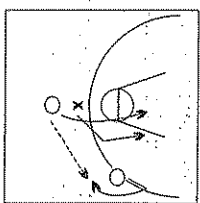
diag. 134

Ganar puerta de atrás. Evitar el pase.



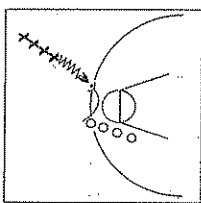
diag. 135

Salto a la pelota; evitar la devolución.



diag. 136

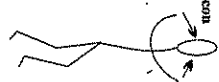
MARCAR AL DRIBLEADOR.



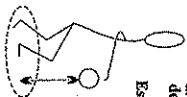
diag. 137

MANEJO DE PELOTA

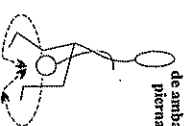
Rotar la
ambas manos
alrededor
del cuello.



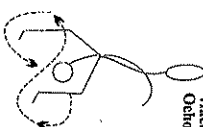
Rotar la
alrededor
de la cintura
Estático y
en carrera.



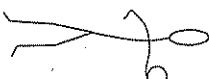
Rotar la
alrededor
de ambas
piernas.



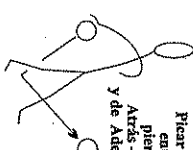
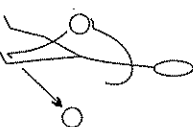
Hacer
Ochos



Pasar la
pelota de una
mano a la otra.



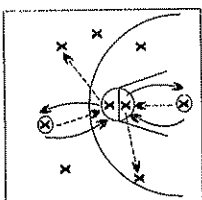
Pasar la pelota
entre las
piernas de
Atrás - Adelante - Atrás.



Además de repetir los ejercicios anteriores, agregar nuevos.

TRABAJO DE PIES

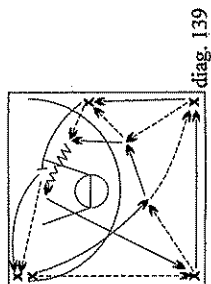
- . Paradas en uno y dos tiempos.
- . Pivoteo ofensivo y defensivo.
- . Cambio de dirección.
- . Giro invertido.
- . Finteo de 1, 2 y 3 amagues.
- . Rebotes de foul.



diag. 138

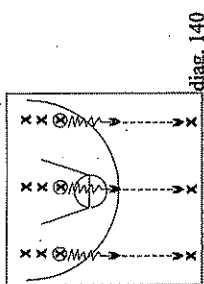
La rueda con dos pelotas.
Pasar y cambiar.

Give and go con lanzamientos y salida, con primer pase en contraataque.



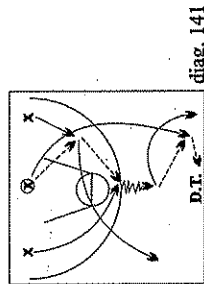
diag. 139

Dar 3 piques y pasar. Cambiar de posición.
Dar 2 piques y pasar. Cambiar de posición.
Sin piques, pasar y cambiar de posición.

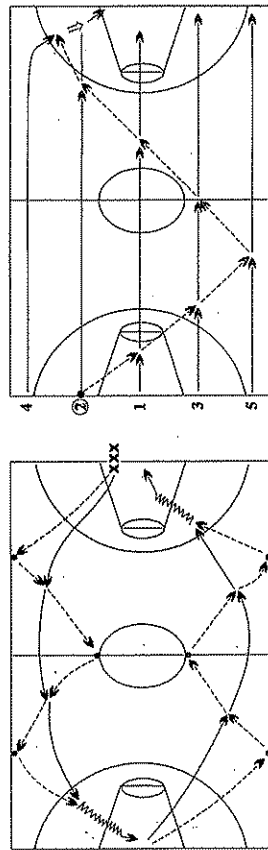


diag. 140

Trenza y entrega al D.T.
Retroceso con acción defensiva.
D.T. les envía pelota de posición.

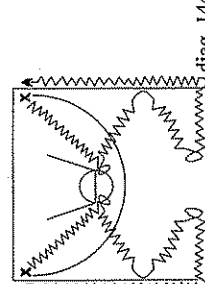


diag. 141

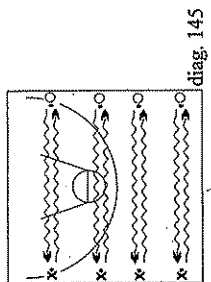


diag. 142

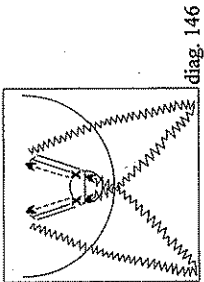
Hacer todas las acciones, giro; c.d.; fintas; parada (diag 144).



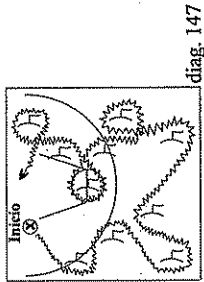
diag. 144



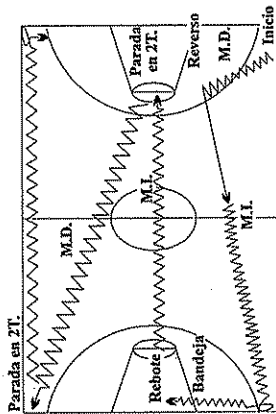
diag. 145



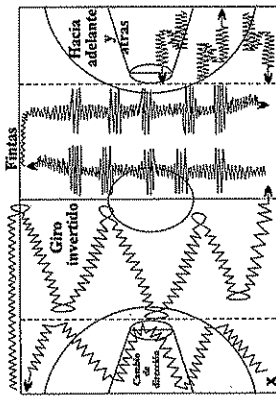
diag. 146



diag. 147



diag. 148



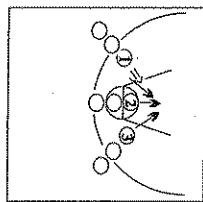
diag. 149

Se ponen frente a frente en ancho de cancha.
A una orden, a la pelota que está delante de cada uno, la harán picar para driblear y tratar de alcanzarse uno a otro.

Tomar el REBOTE y salir rápido en contra ataque, hasta mitad de cancha.
Volver a la fila del lado contrario.

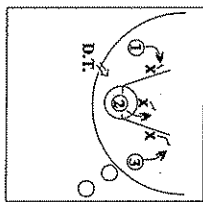
Dribling con obstáculos.
Rapidez y cambio de manos.

REBOTE



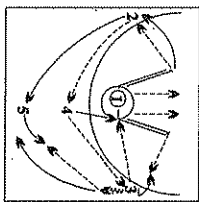
diag. 150

Hace lanzamiento y va al rebote con 2 y 3.
Todos rotan.



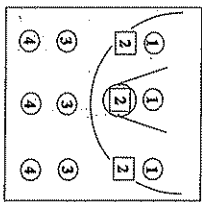
diag. 151

El D.T. lanza.
1, 2, 3 van al rebote; x bloquea.
Rotan y siguen.



diag. 152

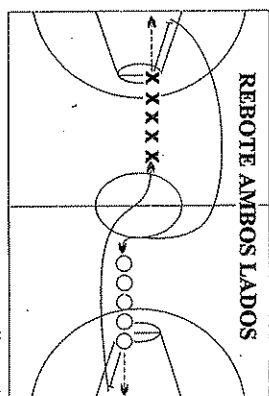
Tira al rebote. Salida y se la pasa a 2, ocupando su lugar.
2 se la pasa a 4 que se la pasa a 3, en una acción. GIVE and GO y repite lo hecho del otro lado. 2 va detrás de 5.



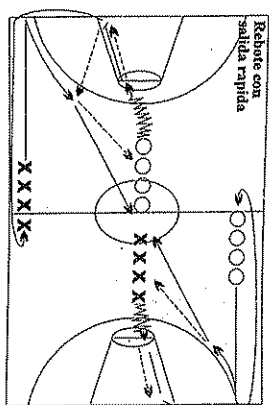
diag. 153

DIVIDIR EL PLANTEL en 4 equipos de 3 jugadores cada uno.

Cada equipo en lo posible debe tener un hombre grande un ala y un base. Usar diferentes lanzamientos. El equipo 1 marcará primero. Se acreditará 1 punto por cada rebote claramente obtenido. Perderá su posición; cuando pierda el control del rebote.



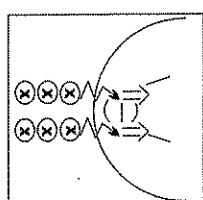
diag. 154



diag. 155

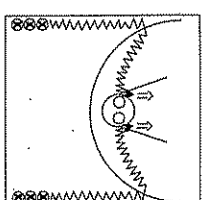
LANZAMIENTO

Dos piques, parada y lanzamiento.



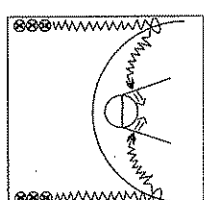
diag. 156

Dribling, cambio de dirección, ir hasta vértice línea foul y lanzamiento.



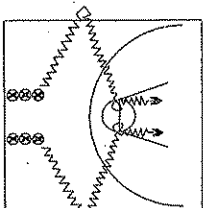
diag. 157

Dribling hasta línea final, giro invertido, parada en poste medio y lanzamiento.

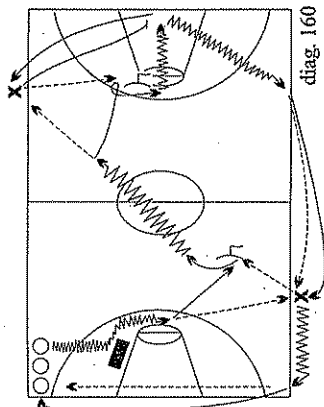


diag. 158

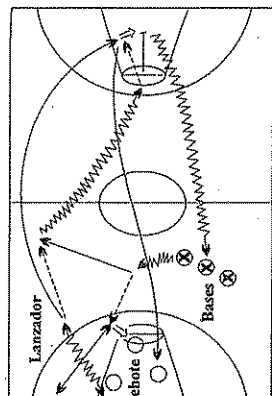
Dribling del centro a lateral; cambio dirección, ir hasta vértice de línea de foul, giro invertido y mandada.



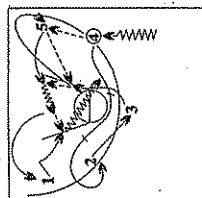
diag. 159



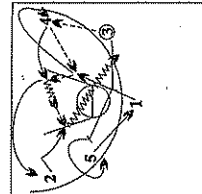
diag. 160



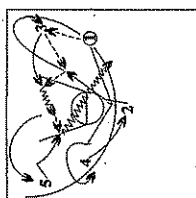
diag. 161



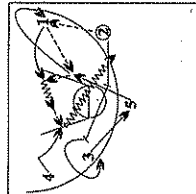
diag. 162



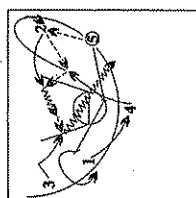
diag. 165



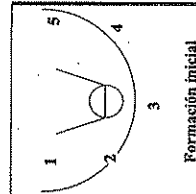
diag. 163



diag. 166



diag. 164

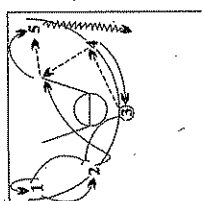


diag. 167

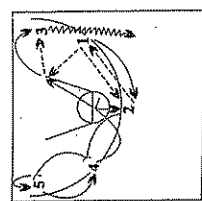
4 driblea y pasa a 5 saliendo a cortar a 3 y
2.
5 le da a 3 que penetra y devuelve a 5 que
siguió y entregó a 1 que recibe en poste medio
y sale en dribling hacia el otro lado y vuelve a
iniciar todo el movimiento otra vez.

Se termina cuando vuelve a armarse la
primera formación del ejercicio.

3 pasa a 4 y cortina a 2 y a 1; va a la fila. 2 va
a buscar el pase de 4 recibe y pasa a 5 que
sale en dribling y pasa al 4 que ocupó posición
del 3. 1 va a 2 y este a 5.

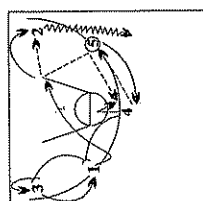


diag. 168

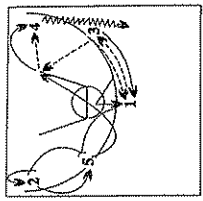


diag. 171

Se repite la acción, siempre lo hacemos
primero hacia la derecha, para mecanizar el
movimiento.

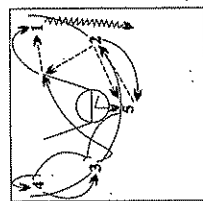


diag. 169

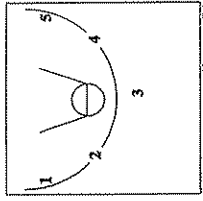


diag. 172

Una vez dominado se hace de ambos lados.



diag. 170



diag. 173

OFENSIVA.

Se debe tener en cuenta para una buena ofensiva, el dominar los FUNDAMENTOS.

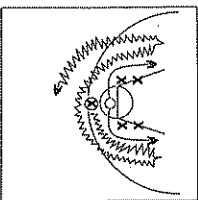
Se deberá pasar con seguridad de defensa al ataque, cuidando siempre, el equilibrio
defensivo.

Los jugadores deberán creer en ella a través del dominio de sus maniobras y evaluaciones.

Se adecuara a la capacidad física y destreza de los jugadores.

Estimular la táctica individual

1) Triple amenaza 2) Que desición tomar según la defensa?



diag. 174

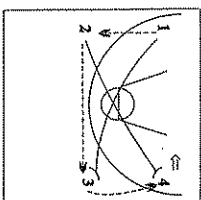
BLOQUEO: Se colocan parejas a lo largo del eje de cancha.

Cada uno enfrente del otro. A una orden, un grupo hace la función de ataque, el otro, bloquea.

EVITAR BLOQUEO: x driblea o marca no dejándose atrapar.

Rotan como las agujas del reloj. 0 va a la fila y la marca el dribling de 2 (diag. 174).

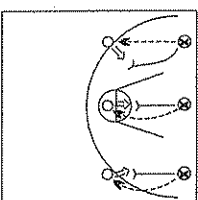
BLOQUEO: 1 pasa a 2 y éste a 3 que hace extensivo a 4 para que éste haga lanzamiento. 1 marca y bloquea a 3 y 2 a 4 igual.



diag. 175

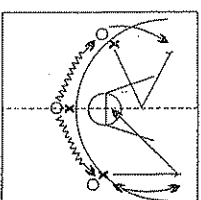
BLOQUEO: x pasa a 0. Lo marca y bloquea para evitar vaya al rebote.

0 recibe y hara un lanzamiento rápido para luego ir al rebote. Después de cada intento cambiar de lugar.

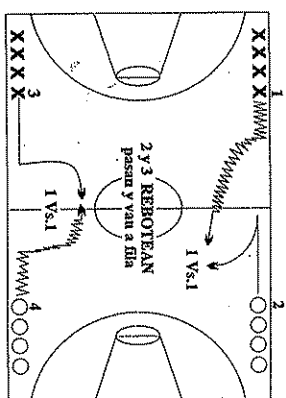


diag. 176

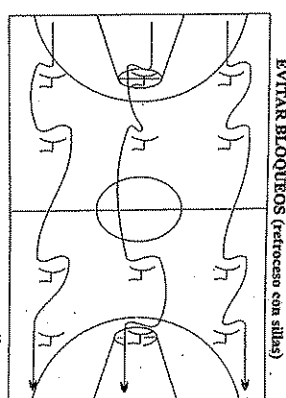
VISION PERIFERICA: Hacemos que juegen 0 como atacantes y x como defensores, quienes de acuerdo a como 0 se muevan actúan defensivamente, siempre mirando hacia el frente, para conseguir tener bajo su visión la marca de la pelota y su propio hombre, cuando la marca es del lado débil del ataque.



diag. 177



diag. 178

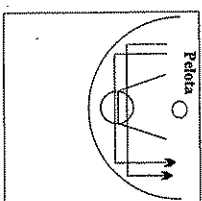


diag. 179

EVITAR BLOQUEOS (retroceso con sillas)

1 Vs. 1

Hacen desplazamientos defensivo. A una orden, corren a tomar la pelota. El que la agarre es atacante en una acción 1 Vs. 1.

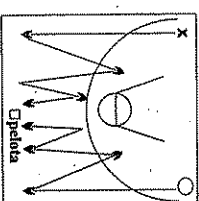


diag. 180

1 Vs. 1

Pelota en media cancha. Jugadores en el fondo de la cancha. Salen y deben tocar línea media; foul; línea media y 6,25, para luchar luego por la posesión de la pelota.

Elige el aro para el cual quiere atacar.

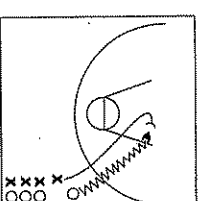


diag. 181

PERDIDA Y RECUPERACION:

Se ubican como muestra el gráfico.

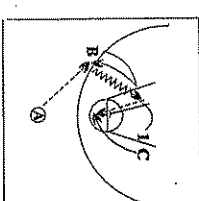
0 en posición adelantada dice YA y se manda, x debe reaccionar y tratar de marcarlo.



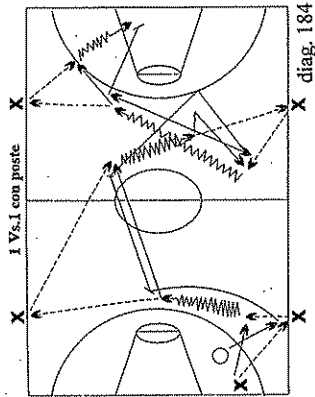
diag. 182

AYUDA Y RECUPERACION:

A pasa a B; 1 marca a C. B recibe y trata de penetrar 1 atento, AYUDA y lo para. B al ver que C subió a la bocha, le da la pelota. 1 se RECUPERA, MARCA y BLOQUEA después.



diag. 183



diag. 184

DEFENSA sobre el jugador que no tiene la pelota.

- Se debe actuar según su colocación y de quién tiene la pelota.
- Tener en cuenta EJE de cancha.

DEFENSA cercano a la pelota.

- Defensor toma con pie y mano adelantados del lado de la pelota, con cuerpo inclinado hacia la trayectoria de la pelota; la mirada fija adelante para ver al que lleva la pelota (visión periférica). Si el atacante se desplaza, el defensor hace lo mismo conservando la misma actitud.

DEFENSA atacante a una distancia de dos pases.

- Defensor hace triángulo con su marca y con el que lleva la pelota.

DEFENSA sobre el jugador que lleva la pelota.

- a) El atacante NO HA DRIBLEADO (triple amenaza).
- b) El atacante DRIBLEA, lleva a calle lateral.
- c) El atacante DEJA DE DRIBLEAR.

DEFENSA con ayuda.

- En este sistema la colaboración de los jugadores debe ser recíproca. La componen dos líneas.

1. LA MAS CERCANA A LA PELOTA

La integran 3 jugadores. Uno de ellos le hace frente al que lleva la pelota. Los otros dos, son los que se encuentran más cerca del atacante con pelota y cierran la primer línea de la defensa.

OBLIGACIONES: El que esté cercano al de la pelota debe cumplir 3 misiones.

- 1) Estorbar al que lleva la pelota.
- 2) Detener el dribling.
- 3) Impedir el PASE.

Los más próximos al adversarios con pelota, tienen la doble misión de:

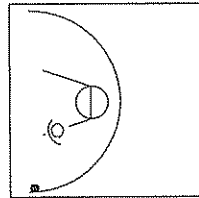
- a) Ayudar al compañero (uno) a cerrar el paso, evitando el desvío y penetración del jugador hacia el cesto.
- b) Impedir que el atacante reciba la pelota.

2. LA MAS ALEJADA DE LA PELOTA.

Impiden los pases largos.

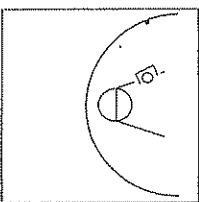
Forman la última barrera de la defensa en caso de penetración.

DEFENSA del pivot.



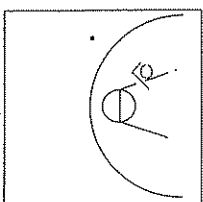
diag. 186

Si la pelota está en la esquina, se defenderá en 3/4, por la línea de fondo, ya que por este lado NO HAY DUDAS.



diag. 187

• Cuando la pelota está en línea PIVOT-ARO, (45° respecto del tablero), se defenderá por adelante.

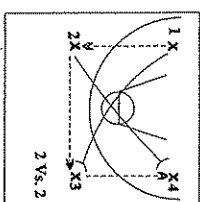


diag. 188

• Si la pelota está más arriba, se defenderá la 3/4 por arriba.

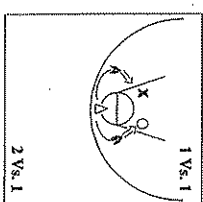
DEFENSA del contraataque.

1. Rebote ofensivo.
2. Parar el primer pase.
3. Parar al dribbleador.



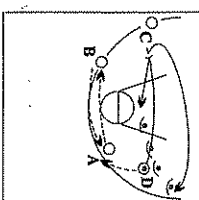
diag. 189

- 1 pasa a 2 y marca a 3.
- 2 alarga a 3 y marca a 4.
- 3 da a 4 y comienza el juego de 2 Vs. 2.



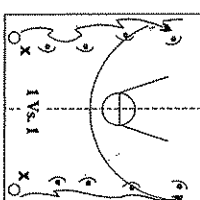
diag. 190

x atacante, si toma rebote va al doble.
O defensor saca rápido al lanzador.
Lanzamiento-busca el pase y "lanza" rápido.
Igual formación, con salida en contraataque en cesto contrario. Cinco opciones en cada uno.



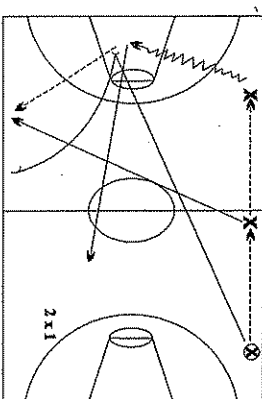
diag. 191

D en posesión de pelota pasa a A y marca a C.
A pasa a B quien le devuelve a A.
Así creamos una situación 2 Vs. 2 con pelota en A y corte al lado opuesto de C.

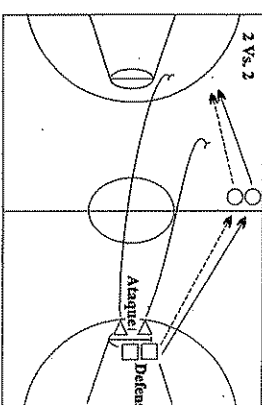


diag. 192

Se hace 1 Vs. 1 de acuerdo a como se muestra en el gráfico.
También y en toda la cancha, se hace un 2 Vs. 2.

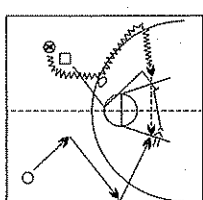


diag. 193

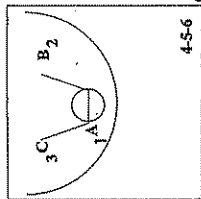


diag. 194

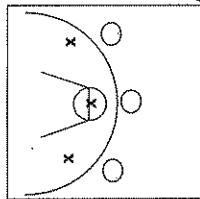
x driblea y O marca.
O igual movimiento sin pelota, al llegar al poste medio recibe pase de x.
O marca a x y también en reacción rápida trata de impedir el lanzamiento de O.



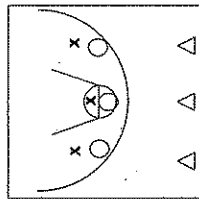
diag. 195



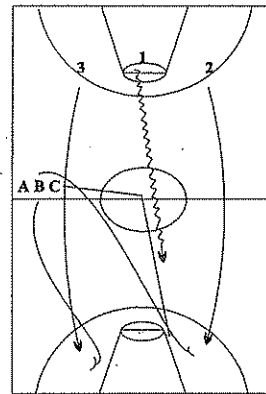
diag. 196



diag. 197



diag. 198



diag. 199

1, 2, 3 atacan: A, B, C. defienden. Cuando estos toman la pelota, le hacen un pase largo a 4, 5, 6 que están en media cancha y atacan. 1, 2, 3 a defensa.

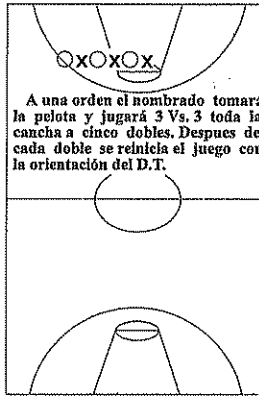
A, B, C a media cancha.

3 Vs. 3, 0 ataca y x defiende. Cuando x recupera la pelota (después de doble, rebote, robo) siempre debe sacar del fondo y tratar de llegar a media cancha.

0 ataca y tratará después de perder la pelota de evitar x pueda reponer o llegar a mitad de la cancha.

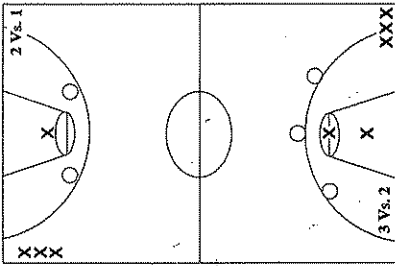
Juegan 3 Vs. 3 competitivo a cinco dobles; toda la cancha.

D.T. con pelota.

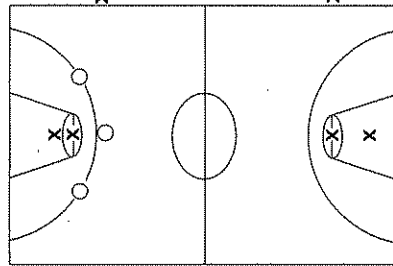


diag. 200

A una orden el nombrado tomará la pelota y jugará 3 Vs. 3 toda la cancha a cinco dobles. Después de cada doble se reinicia el juego con la orientación del D.T.



diag. 201



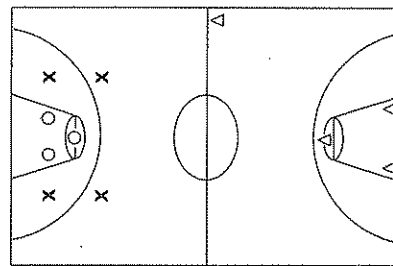
diag. 202

Comienza 2:1 cuando x recupera la pelota, van 3 Vs. 2 sobre lado contrario. De los 3 atacantes, 2 van a la fila de defensores de dos y el restante al lado contrario.

1 y A juegan 1 Vs. 1 1/2 cancha. Cuando la pelota pasa a zona de ataque, se juega 3 Vs. 2. A y 1 se marcan mutuamente.

diag. 203

Es ejercicio exigente para ambos, un minuto de descanso.



diag. 204

Se juega 3 Vs. 2, el del medio vuelve siempre. Dos defensores van a la lateral. 2 atacantes quedan como defensores. Uno de cada lateral ataca.

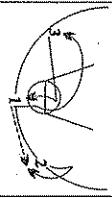
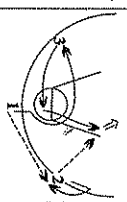
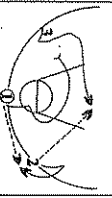
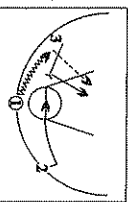
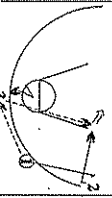
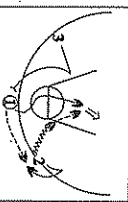

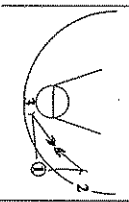
Acción rápida y continuada.

4 Vs. 3 y salida rápida con base hacia otra zona, donde se repite ejercicio. El base buscará la pelota del lado que se recupere.

Es importante lector amigo, no quieras apresurar metas y que cada paso que avances este dado en función del progreso que la mayoría tenga y no de tus ansias por cumplir un programa pensado por ti, que solo una evaluación bien hecha pueda ofrecerte.

CONTINUEMOS.

CAMBIO DE DIRECCION.

	<p>1 pasa a 2 y corta; 3 va hacia la bocha (entrar y salir), recibe y comienza de nuevo del lado contrario.</p>	<p>1 pasa a 2 y corta, 3 va a bocha y con cambio de dirección recibe de 2 y hace lanzamiento corto.</p>	
	<p>1 pasa a 2 y cortina a 3, quien gana puerta de atrás. ROTACION: 1-3; 3-2 y 2-1.</p>	<p>1 dribblea hacia 3 que cortina y hace PICK-ROOL para recibir pase interior. 2 va a la bocha.</p>	
	<p>1 pasa a 3 y cortina a 2 quien recibe de 3 para lanzar. ROTACION: 1 a 2; 2 a 3 y 3 a 1.</p>	<p>1 pasa a 2 y lleva su marca a chocar con CORTINA CIEGA de 3. 2 dribblea y pasa a 1 interior.</p>	
	<p>Igual anterior pero con cortina a 3. ROTACION: 1 a 3; 3 a 2 y 2 a 1.</p>	<p>1 cuando hace cortina, hacia uno u otro lado vuelve para recibir y lanzar.</p>	

ESPIRITU DEL MINI.

Guiar a los niños por el camino que les conducirá a ser hombres de bien y útiles a la sociedad, respetando siempre la línea FAMILIA-ESTUDIO-CLUB.

Es pedagógico. Es escuela de formación y NO PUENTE DE FIGURACION para uso de aquellos que actúan a su alrededor.

SUS OBJETIVOS SON:

- Orientar al niño hacia su sana FORMACION FISICA por medio del Basquetbol.
- Cuidar y desarrollar sus condiciones naturales, respetando sus particularidades y sus derechos como lo serían entre otros, moverse con LIBERTAD a través del JUEGO. EDUCAR teniendo como principio fundamental, que se está al servicio de la FORMACION del hombre y NO de intereses que desvirtuen su espíritu.

Teniendo como exacta definición de su significado, AMOR AL PROJIMO Y PARTICIPACION.

QUE SE TENGA EN CUENTA QUE

- El ritmo diferente de DESARROLLO FISICO puede perjudicar a los que maduran precozmente; esos niños a quienes el éxito acompañó en el primer momento, les resulta difícil el PROCESO POSTERIOR DE ADAPTACION PSICOLOGICA, debido a que ya no gozan de igual prestigio.
- El problema puede agravarse si el entrenador y el joven NO COMPRENDEN la base biológica que produjo las ventajas iniciales y la pérdida subsecuente de las mismas. (FENOMENO en MINI, con POSIBILIDAD en INFANTILES, UNO MAS EN CADETES).
- EL MINIBASQUETBOL es una categoría puramente FORMATIVA, NO SELECTIVA, necesita EDUCADORES, no técnicos.

DEBEMOS intentar FORMAR AL HOMBRE, NO CREAR AL FALSO IDOLO.

RECORDEMOS QUE:

Los pibes quieren jugar y debemos hacerlos jugar.

A ellos no les interesa ni la técnica, ni la táctica, ni los detalles minuciosos dictados por aburridos profesores.

A ellos les importa JUGAR, COMPETIR, ganarle a alguien. Para ello se pueden crear reglamentaciones especiales adecuadas a cada circunstancia y lugar, que contribuye a interesarlos, nuclearlos, estimulando la competencia recreativa.

Una sola precaución debe tenerse en cuenta, la salud del pequeño crack. Una revisión médica inicial y periódica dará la necesaria tranquilidad.

Alberto LOPEZ (Artículo diario Clarín, año 1965)

Quinta Parte

COMPETENCIA

¿TODO ESTA MUY BIEN, PERO
COMO SE HACE ?

Teniendo en cuenta que las Federaciones deportivas tienen como exigencia la de tener que presentar equipos de Mini en Competencia, la misma sugiere se haga de dos maneras:

COMPETENCIA

JUEGO CON: NO CONTRA

- 1- Dividir por zonas a los clubes (Colegios). Cada zona a su vez se dividirá en cantidad PROPORCIONAL a la totalidad de los clubes (Colegios) que se integran.
- 2- Se designará un Club (Colegio) por semana donde se concentrará la competencia.
- 3- El Club (Colegio) designado deberá ubicar y atender a los visitantes, poniendo a disposición de la competencia todos los elementos indispensables.
- 4- La organización estará a cargo de la Federación o Comisión designada. Se hará por sistema JAMBOREE.
- 5- Se comenzará con esta Competencia en abril y terminará en NOVIEMBRE.
- 6- Dos veces al año se hará un JAMBOREE GENERAL.
- 7- Se intercambiarán contactos con las Federaciones del interior para los meses de julio y vacaciones de verano.

QUE ES UN JAMBOREE ?

JAMBOREE es una palabra que en inglés significa "Reunión festiva, alegre" y que el Slang de los EE.UU. (Slang: Jerga-es el equivalente de nuestro lunfardo) significa algo así como "Fiesta ruidosa, turbulenta, jerga, farra, jolgorio".

Pero ese significado no tiene nada que ver con las reuniones de Minibasketbol que llevan ese nombre.

A fines del siglo pasado y comienzos de éste, durante la guerra de Transvaal entre la corona Británica y los Boers (nativos sudfricanos de origen holandes),

quienes más tarde serían Sir Robert BADEN - Powell of Gilwell (1857-1941) reunió un grupo de jóvenes adolescentes voluntarios, los que, instruidos por él, debían cumplir la riesgosa misión de mantener las comunicaciones entre los sitiados de la ciudad de MAIRIN y los que resistían el sitio de los BOERS en los bastiones defensivos situados en los alrededores.

Estos jóvenes lo hacían corriendo un gran riesgo al atravesar las líneas enemigas. Así nació en Baden-Powell, después de esta experiencia, la idea que lo llevó en 1908 a fundar la primera asociación que llamó BOY SCOUTS; idea que se difundió rápidamente por todo el mundo.

Difundido el movimiento scout, Baden-Powell, como parte de su actividad, promovió reuniones entre los jóvenes integrantes de las distintas asociaciones o agrupaciones, los que acampaban juntos.

En estas reuniones los Boy-scouts pasaban unos días confraternizando, hacían demostraciones de las habilidades adquiridas en la práctica de scoutismo y se reunían por la noche alrededor del fuego del campamento.

La primera reunión internacional se realizó en Londres en 1920.

A esas reuniones, tanto las nacionales como las internacionales se las llama JAM-BOREE. Ese nombre se difundió rápidamente y con ese nuevo significado se conoce la palabra JAMBOREE dentro del scoutismo.

Su significado primitivo a reunión festiva, alegre, ruidosa, turbulenta, juerga, farra, jolgorio, va perdiendo fuerza ante el nuevo significado específico que se le da al movimiento scout en todo el mundo.

Y, ahora, gracias a la iniciativa del Comité Internacional de Minibasketbol y, específicamente de su Presidente D. Anselmo LOPEZ MARTIN, que llamó Primer JAM-BOREE MUNDIAL DE MINIBASQUET, a la reunión que con apoyo del Comité Olímpico Español y con la colaboración del Comité Nacional de Minibasket de España, realizó en Aguadulce, Almería, entre el 5 y el 12 de julio de 1972, esa palabra pasó a ser de uso común en el vocabulario de todos los minibasketbolistas del mundo, cualquiera sea el idioma que hablen. El manual del Participante, editado en oportunidad de ese Primer Jamboree dice al comienzo de su introducción "El Jamboree es una pequeña aventura juvenil, una sugestiva experiencia de convivencia internacional sin distinción de razas, credos ni religiones, es alegre y dinámico; al mismo tiempo que educativo, régimen de vida sin más sugestión que la aceptación de la imprescindible normativa y del mutuo respeto que hagan posible la convivencia y las actividades proyectadas".

El Jamboree es una escuela de convivencia. Es, sobre todo, una experiencia de estilo de vida, una especial manera de ser; que impregna y matiza nuestra conducta, una lección sin palabras que penetran en el alma y que nos orienta hacia un futuro de mayores posibilidades de solidaridad, comprensión y paz entre los hombres".

El 2° Jamboree mundial se realizó en Lima, Perú entre el 18 y el 30 de Mayo de 1973; el 3° en Río de Janeiro, Brasil del 2 al 11 de Febrero de 1974 y el 4° en Buenos Aires, entre el 13 y el 24 de Julio de 1974.

Profesor Luis A. MARTIN
Integrante del C.I.M.

¿Porqué competir por el sólo hecho de participar
y no por la medalla y el campeonato?

. Para evitar que los responsables de equipos distorsionen su verdadera función, haciendo manifestaciones impropias.

. Para formar al niño en una conciencia deportiva basada en la honradez de proceder en el respeto hacia el rival circunstancial y en la sana alegría de un juego que desde su nacimiento hace a lo formativo en base a recreación.

. Para enseñarle a los padres que los verdaderos valores que deben influir en su hijo deportista, son los de: LA MORAL; LA AMISTAD y LA DISCIPLINA que se impone el que practica por el solo hecho de hacerlo.

. Para que el color de una camiseta no imponga la obligación de ganar sino la responsabilidad de usarla con el orgullo que representa el llevarla con educación, respeto y dignidad que la institución que simboliza le merece.

Porque después de varias consultas realizadas con médicos, psicólogos, pedagogos y ortopédicos, se tomó la decisión de que los niños podían empezar a jugar al baloncesto a los ocho años, sin que se perturbara su desarrollo físico y psíquico.

Porque con el tiempo, el minibasketbol adquirió tal amplitud que rebasó las fronteras de una simple preparación para el baloncesto y se convirtió en un movimiento "omni-deporte" destinado a los niños: es decir, en un medio de formación física para todos ellos.

También y teniendo en cuenta la opinión de los expertos, es entre todas las actividades lúdico-deportivas, la que puede dar una respuesta más eficaz desde los puntos de vista:

PSICOLÓGICO:

Como contestación a las principales necesidades del niño que frecuenta la escuela de primera enseñanza.

FISIOLÓGICO:

Puesto que pone en movimiento todos los músculos del cuerpo. "Es un atletismo ejecutado como un juego", se llegó a decir.

PEDAGÓGICO:

Porque es "comunicación, recreatividad, higiene mental y participación".

COMPETENCIA 2

(Por Federación)

RECREOS:

Parte masiva de la actividad, será la encargada de ir dando el elemento humano, que se irá ubicando de acuerdo a la siguiente escala:

RECIBEN INICIADOS:

Cubrirá hasta un tope de 30 chicos, que aprenderán a tomar confianza con el elemento base del juego, LA PELOTA; con juegos que sólo hablarán de OFENSIVA; su trabajo defensivo sólo será por intuición y manteniendo como fundamento el NO EMPUJAR; NO AGARRAR; NO GOLPEAR.

INICIADOS:

Son los que ya han pasado por la experiencia de las primeras competencias pero... Con las limitaciones que se tienen por la falta de fundamentos bien aprendidos y desarrollados. Se comenzará a enseñar los conceptos de defensa.

Deberán jugar de 10 a 15 partidos.

Se trabajará con un tope de hasta 30 chicos

por categoría PRE-MINI - MINI - INFANTILES.

Deberán tener FORMACION FISICA.

COMPETITIVOS:

Son aquellos que ya están en el aprendizaje con el complemento de 30 partidos disputados desde por lo menos 2 años de antigüedad.

Este procedimiento está dado por las siguientes pautas:

De los RECREOS salen hacia un determinado deporte (en este caso el Basketbol) por:

- 1- Inclínación natural.
- 2- Por determinar las evaluaciones médicas, físicas - técnicas.
- 3- Por edades.
- 4- Por capacidades de receptibilidad y ejecución.

Se deberán fichar todos los chicos - aptos sin restricciones.

Hacerlos competir a TODOS, pero rotándolos un domingo por grupo conformando un equipo. Es decir que no se harán tantos equipos como chicos haya, sino que participarán en forma rotativa es decir, saltada.

Hecho de esta manera la competencia permitirá:

- 1- Dosificar el esfuerzo de los padres en su obligación de concurrir los domingos por la mañana.
- 2- Evitar una CARACTERIZACION Profunda en el tipo de competencia a que se está obligado a PARTICIPAR.
- 3- Que la mayoría de los niños participe de todas las manifestaciones deportivas sin fijarle prioridades.
- 4- Que la mayor cantidad de los niños participen en la experiencia de ese tipo de competencia.

5- Que haya menos cantidad de deserciones porque los padres NO SE CANSAN de llevar a los chicos y su renunciamiento a salir la noche anterior a madrugar los domingos se reducen.

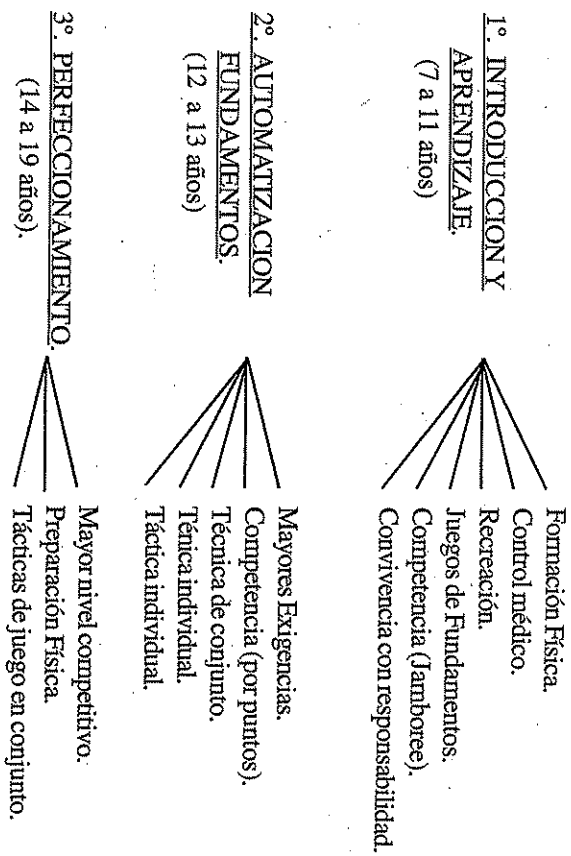
LA CONTINUIDAD de ese trabajo está dada por el siguiente GRAFICO:

SEXTA PARTE

Grupo	Edad	Objetivos	Finalidad	Frecuencia P/días Por semana	Hora Reloj	Hora Catedra	Días De partido	Hora Reloj	Hora Catedra
Nº 1	6 a 8 años	Introducción al juego	Recreación Juegos de fundamentos Torneos Internos	Una por semana SABADO	08 a 10 10 a 12 Total 4	5	NO HAY		
Nº 2	9 a 10 años	Aprendizaje	Torneos internos y externos por invitación Federación Pre-Mini- Jamboree.	Tres (3) veces por semana: Lunes- Miércoles y Viernes.	17:30 a 19:00 Total 4:30	5	DOMINGO	10:30 a 12:30 1h 30	2
Nº 3	10 a 11 años	Competencia	JAMBOREE Federación Torneo Oficial (Nivel Mini)	Tres (3) veces por semana: Martes - Jueves y Sabados.	17:30 a 19:00 15:00 a 16:30 Total 4:30	6	DOMINGO	09:00 a 10:30 1h 30	2
Nº 4	12 a 13 años	Automatización de Fundamentos	Torneo Oficial Federación Nivel INFANTIL.	Cuatro (4) veces por semana: Lunes-Martes - Jueves y Viernes.	19:00 a 20:30 Total 6	7	SABADO	17:30 a 19:00 1h 30	2
Nº 5	14 a 16 años	Perfecciona- miento TECNICO TACTICO FISICO	Torneo Oficial Federación: Nivel CADETES	Cuatro (4) veces por semana: Lunes-Martes - Jueves y Viernes.	20:30 a 22:00 Total 6	7	SABADO	14:30 a 16:00 1h 30	2
Nº 6	17 a 19 años	Evaluación Final del Perfecciona- miento TECNICO TACTICO FISICO	Torneo Oficial Federación Nivel JUVENILES	Cuatro (4) veces por semana: Lunes-Martes - Jueves y Viernes.	20:30 a 23:00 Total 10	12	SABADO	16:00 a 17:30 1h 30	2

CONCLUSION FINAL

En el Plan que te muestro en el gráfico, está desarrollada la progresión de la enseñanza del Basquetbol, que resumiendo es:



El Mini, nos permitirá, bien practicado como lo dice un dirigente de la Ex Republica Federal Alemana dar a los niños el medio de adquirir las cualidades que el Profesor NAISMITH hubiera querido desarrollar cuando creó el baloncesto: AMOR AL PROJIMO; AYUDA MUTUA; COOPERACION; COMPRENSION; SENTIDO DE LA JUSTICIA Y DEL HONOR.

Estos OBJETIVOS se logran evitando la realización de CAMPEONATOS a nivel LOCAL, NACIONAL e INTERNACIONAL, siendo la organización de "JAM-BOREES" locales, nacionales o internacionales, el medio más importante para cumplir el objetivo buscado.

Es necesario recordar en todo momento que la victoria "Cueste lo que cueste" no debe existir en el ámbito del minibasquetbol y que en estos días de agitación y disturbios que vivimos, el Mini sigue siendo el único nexo que permite a los niños,

conocerse durante su infancia, sin DISCRIMINACION ALGUNA DE RAZA, RELIGION, CONDICION SOCIAL O LENGUA, y termina el citado dirigente alemán, expresando: "que tan solo éste entretenimiento, ésta compresión, ésta amistad, que durará hasta la adolescencia, brindarán a los hombres de mañana la posibilidad de vivir en un mundo mejor carente de resentimientos, en un MUNDO DE AMISTAD; de AMOR AL PROJIMO y DE PAZ. Estos niños, son los únicos garantes de un mundo mejor.

Por todo lo que antecede es que considero que se deben hacer todos los esfuerzos para conservar al Mimbasketbol intacto en su espíritu, con el fin de evitar que se convierta en un "instrumento del diablo", donde tan solo cuenta la fuerza y salvaguardar la idea fundamental del Mini: EL JUEGO PARA EL JUEGO Y POR EL JUEGO.

Y es por ello importante tener presente lo que la Pionera del Mini en argentina: La Asociación Porteña de Basketbol, publicó.

CARTA ABIERTA.

A MIS PADRES, A MIS ENTRENADORES, A MIS DIRIGENTES...

Sé lo que todos me quieren, cada uno lo demuestra permanentemente en cada acto, en cada lugar y en cada relación que nos une. Pero por ese amor que sienten hacia mí y por el que yo siento hacia ustedes, quiero que me den la posibilidad de ser libre, de crecer de la manera más pura y desatada de obligaciones que pueda. Déjenme jugar con la alegría que de por sí representa, déjenme ser un niño que a mí me gusta serlo.

No quieran que logre cosas que tal vez sean importantes, pero para otro momento y que buscartas ahora representaría perder otras en pos de aquellas y a las que considero hoy importantes... Déjenme vivir la edad que tengo pues sólo pasa una vez por mi vida.

No planifiquen tanto con mi vida, ni conmigo, no se desesperen por mis derrotas y, menos aún, no se sientan derrotados; pues el dolor que me produce perder, termina cinco segundos después del llanto y ya ni me acuerdo, volviendo a sentir la alegría por jugar y ser aún un niño...

No busquen triunfos a través mío, no pretendan hacerme como fueron o no pudieron serlo; no malgasten el tiempo, soy un niño y quiero serlo.

A ustedes padres elijan un club donde mandarme, si es posible que me guste y tenga un profesor que me prepare para un día ser un buen jugador, pero no hoy, donde quiero hacer lo que siento, me gusta y puedo. No quieran que sea un chico grande, busquen que sea un gran chico...

Sé lo que sufren en la cancha cuando juego, pero no me gusta que pase así, pues en ese momento yo soy feliz, estoy jugando; y pareciera desde adentro que competirán los de afuera por nosotros, que se tuvieran celos entre padres, que sufrieran por el triunfo que no llega o por movimiento esperado y oportuno que no puedo darles.

Pero si me dieran tiempo y entendieran que esto ahora tiene que ser así, que en el deporte como en la vida todo tiene su tiempo, seguramente un día podría dárselos.

¡Por favor! déjenme que juegue sin presiones, sin retos, sin tantas correcciones, sin ver la triste realidad de verles pelear por mí...

¡Por favor! déjen que juegue solo, déjen que me divierta, déjen que sea feliz, soy un niño, no lo olviden, soy un niño... y una sola vez en la vida...

EL MINI DESCONOCIDO.

Quiero que sepas querido lector cual es mi opinión sobre lo que aquí estamos desarrollando con referencia a la **COMPETENCIA**:

"El niño" es un ser completamente independiente de todo lo que significa **OBLIGACION Y RESPONSABILIDAD**, es decir vive un mundo de **LIBERTAD Y JUEGO** por lo tanto es sumamente riesgoso y hasta perjudicial pasarlo bruscamente de ese estado de despreocupación al de la disciplina y el trabajo.

"El niño" es una **"REGISTRADORA"** de todos y cada uno de los hechos que le tocan vivir. Cada hecho y situación son novedades que le van dando los matices que conformaron su manera de ver la vida y es indudable que aquí es importante la actuación de quienes lo rodean, instructor, entrenador, maestro, dirigentes, etc. para que todas las dudas o situaciones equívocas que le toque sufrir, se las clasifiquen y expliquen con toda claridad y precisión.

Es importante, tengamos en cuenta que a los espectadores no les interesa ni entienden todo lo que puede encerrar una contienda deportiva con relación al aspecto de la convivencia mínima; para ellos lo único que importa es el segundo de la **APOTEOSIS; EL PLACER DE LA VICTORIA**.

Viene a cuenta esto que te estoy diciendo, por las conclusiones finales que produjeron los diferentes **CONGRESOS NACIONALES** en relación a la presencia del **NIÑO EN EL DEPORTE**, realizados en Santa Fe, La Pampa, Buenos Aires.

Entre las sugerencias que dan en las diferentes conclusiones finales que se dieron, están: "Programar las actividades deportivas de los niños, entrenamientos, con más libertad, más creativos, más espontáneos, evitando la excesiva intromisión y presión de los adultos, la situación de tensión prolongada, el ansia de ganar a toda costa, la exaltación desmedida del triunfo y la utilización de los niños como medio de propaganda personal, institucional o política".

Y como fundamento importante en como actuar con el niño, la sugerencia más trascendente, fue la de **ADAPTAR EL DEPORTE AL NIÑO** y no el **NIÑO AL DEPORTE**, recomendando no realizar entrenamientos intensivos, antes de haber finalizado la **PUBERTAD**.

- EL JUEZ DEL MINI -

Debe saber expresar al más alto grado, sus cualidades humanas.

Debe pensar siempre en dar confianza al inseguro, estimular a los que se encuentran indecisos, infundir valor al que carece de él y a sostener al que no triunfa desde el principio.

Debe saber que el equilibrio mental de los niños hasta la edad de 12 años, está frecuentemente ligado a la voluntad de imitar a alguien de mayor edad y al exhibicionismo.

Debe utilizar una autoridad adecuada a la edad de los jugadores y no una autoridad que someta, sino una autoridad que libere.

Debe poseer un particular Espíritu pedagógico, la serenidad y la pronta intuición psicológica para actuar con un preciso sentido de justicia, de la lealtad deportiva y una severidad atemperada por la indulgencia y la compensión,

Giancarlo MARTINELLI
Arbitro Italiano.

ENTRENADORES, MONITORES, AMIGOS, ADULTOS... DE UDS. DEPENDE...

El minibasket es un modo nuevo de encarar el deporte que permite a los niños un medio para expresarse en un juego donde desarrollarán sus mejores cualidades humanas.

Insistimos sobre todo en esto: los animadores del MB salen completamente del cuadro de la organización deportiva habitual por el espíritu completamente desinteresado que los anima. En nuestro siglo de agitaciones y preocupaciones constantes, los niños necesitan una distracción sana que sea valorada y apreciada por ellos mismos.

El MB es masivo, no selectivo, porque no relega a nadie, sino que los incorpora a todos. En él participan no sólo los que están dentro del campo de juego sino también quienes los rodean, en especial, los padres que tienen un enorme campo de acción.

Sentimos que el MB es ampliamente educativo: se educa en la incorporación del conocimiento de las leyes de juego, se educa promoviendo el cumplimiento de las mismas: se educa en el respeto hacia quien dirige el juego y hacia los compañeros de juego y hacia el ocasional adversario.

El niño comprende que la victorias no es un fin, sino un medio para comprobar los progresos realizados y que la amistad es el fundamento y la base de este deporte.

Nada de árbitros preparados para sancionar, sino educadores esforzados por mantener los grandes principios fundamentales. Nada de directivos ansiosos de gloria sino consejeros ocultos, entregados, entusiastas, que son amigos en el sentido profundo de la palabra.

Una competición que empieza en la calle misma, en el barrio, en la ciudad: un público de padres, amigos, colegas, aficionados de pantalón corto, que rodean al "mini" de un ambiente caluroso y afectivo.

MB no es un "basquetbolito", como algunos pretenden que sea, desconociendo la filosofía del mismo. No es especialidad deportiva que la practican unos pocos y la miran muchos... El MB propulsa la formación de hombres de bien antes que estrellas deportivas... Es EDUCACION no DEFORMACION... Educar es llevar valores a la vida de una persona.

El MB contiene valores de todo orden: morales, sociales, psicológicos, fisiológicos y finalmente técnicos. NO tácticos-estratégicos. En fin -como absolutamente siempre- de nosotros depende...

Extraído de COACH publicación del Organo Oficial de ATEBA.

EL JUGADOR QUE...

- ✎ TENGA GANAS DE APRENDER
- ✎ SIENTA EL GUSTO POR JUGARLO
- ✎ TENGA EL PODER DE SACRIFICIO
- ✎ PONGA VOLUNTAD EN LO QUE HACE
- ✎ SEA MODESTO EN SUS ACTOS
- ✎ ANTEPONGA AL RENUNCIAMIENTO DE UNA COMODIDAD, LA SERIEDAD DE UN ENTRENAMIENTO
- ✎ LE GUSTE EL BASQUETBOL ALEGRE
- ✎ SEPA BRINDAR COLABORACION AL COMPAÑERO
- ✎ TENGA PODER DE AUTOCRITICA
- ✎ SEPA RESPECTAR AL ADVERSARIO

... PUEDA LLEGAR A SER

UN BUEN JUGADOR...

Jorge A. GUTIERREZ.

Jorge Antonio GUTIERREZ, nació el 21 de abril de 1931 en el barrio de Liniers de la Capital Federal.

Aprendió a jugar al básquetbol en el Club Amanecer (hoy desaparecido) a los nueve años de la mano de Eduardo RIPACAVALLI, por ese entonces jugador de River Plate.

Los clubes donde jugó oficialmente, fueron: Castelar; R.M.L.T.C; Estudiantil Porteño y Platense.

En 1956/66 hace los cursos para instructores y D.T. Nacionales que dictó el Instituto Nacional de deportes.

Comenzó como técnico en 1956 en el Club Liniers; CAV.S.; Sol de América; CAE Porteño y GEU Parque.

Otros clubes como Imperio Jrs; Macabí; Las Heras; GEBA; AAA Jrs; San Andrés y en la actualidad, Italiano requirieron sus servicios como orientador deportivo, entrenador y técnico.

Fue socio FUNDADOR de ATEBA e integra la comisión responsable de la creación de UNETBRA.

Fue D.T. de las selecciones JUVENIL (1974) y MAYORES (1975/76) de la Provincia de JUJUY.

La Selección Nacional lo tuvo como integrante de su cuerpo técnico junto al Profesor Alberto TRAMA, el Doctor VALENTINI y el Utilero GARAVAGLIA, con quien obtuvo el Primer Triunfo ante un representativo RUSO (Mundial 1979) al igual que la obtención del 3° puesto en ese torneo. Luego de vencer a YUGOSLAVIA; ITALIA y CANADA además de ser Subcampeón Sudamericano Juvenil en 1978 y Campeón Panamericano en 1980.

Dictó Clínicas en Rosario; Córdoba; Neuquén; Mendoza; Olavarría; Río IV (Cba); Marcos Juárez (Cba); Sunchales (Sta. Fe); Bragado; Pergamino; Bernal; Wilde; Quilmes; ATEBA para el 25 aniversario del I.N.D; Clínica Canavesi; Imperio Jrs. 1er. Clínica de mini en HEBRAICA y además CURSOS en JUJUY (2 veces); Junín; Colón (Entre Ríos); Río Gallegos y Caleta Olivia.

También fue Campeón en 1976 del 1° Campeonato del Noroeste dirigiendo a JUJUY y con San Andrés Campeón Metropolitano además de haber ascendido con los clubes GEPU; LAS HERAS e IMPERIO JUNIORS.

Con Imperio Jrs. fue Campeón en MINI Infantiles y Cadetes y también ascendió con la misma Institución a 1° División.

SIMBOLOGIA PARA IDENTIFICAR LOS DIAGRAMAS.

X
Jugador.



X.
Jugador con pelota



→
Trayectoria del jugador

→
Trayectoria de la pelota

~
Dribling

→
Lanzamiento

—
Cortina - Bloqueo

↻
Giros o cambios de dirección