



**REPÚBLICA DEL ECUADOR
UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABI
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN**



**TEMA: INICIACIÓN DEPORTIVA EN EL BALONCESTO
EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE EDAD DE LA ESCUELA GIRÓN, MANTA**

AUTOR: Robert Jonathan Cedeño Estupiñán

Manta, Manabí, Ecuador

2016



REPÚBLICA DEL ECUADOR
UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABI
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN



TEMA: INICIACIÓN DEPORTIVA EN EL BALONCESTO
EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE EDAD DE LA ESCUELA GIRÓN, MANTA

AUTOR: Robert Jonathan Cedeño Estupiñán

Tutor: Lic. Jorge Alberto Quijije Vélez

Manta, septiembre 2016

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Yo Lic. Jorge Alberto Quijije Vélez , en calidad de Tutor del Trabajo de Grado titulado: **INICIACION DEPORTIVA EN EL BALONCESTO EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE EDAD DE LA ESCUELA GIRON, MANTA**, elaborado por el Bachiller Fernando Fabricio Delgado Reyes, cedula de identidad 131227557-9 egresado de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" De Manabí, previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado considero que dicho trabajo está apto para su presentación en público, ante el tribunal que la universidad designe.

Atentamente

Lic. Jorge Alberto Quijije Vélez

TUTOR

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

En correspondencia con las orientaciones recibidas he desarrollado el trabajo de grado: **PROGRAMA RECREATIVO PARA LA INICIACIÓN DEL CICLISMO EN LOS NIÑOS DEL BARRIO “LA DOLOROSA” UBICADO EN EL CANTÓN MANTA**, en el cual plasmo criterios propios acerca de la actividad recreativa, en correspondencia se realizó una propuesta válida para la iniciación del ciclismo en los niños, siendo todos los criterios emitidos de mi plena responsabilidad.

Además de la condición de autoría que declaro, manifiesto que la Universidad Laica “Eloy Alfaro” De Manabí (ULEAM) puede ser uso del documento para su lectura o publicación según las regulaciones de la Institución, en todos los casos citando la fuente.

Atentamente

Robert Jonathan Cedeño Estupiñán
100393913-7

INDICE GENERAL

RESUMEN.....	- 9 -
INTRODUCCIÓN	- 10 -
Aspectos positivos	- 12 -
Situación problemática:	- 12 -
Objeto de estudio:	- 13 -
El objetivo de la investigación:	- 13 -
Campo de acción:.....	- 13 -
Preguntas de investigación:.....	- 13 -
Objetivos específicos:.....	- 14 -
CAPITULO I.....	- 15 -
MARCO REFERENCIAL DEL ESTUDIO	- 15 -
I.1. Esquema conceptual para el desarrollo del marco teórico	- 15 -
I.2. La selección de futuros talentos por profesores de Educación Física.	- 16 -
I.3. Caracterización anatomofisiológica y psicológicas de los niños y niñas de 10 a 12 años. Criterios teóricos.	- 18 -
I.4. Criterios relacionados con el Baloncesto en niños y niñas de 10 a 12 años de edad.	- 20 -
Estructuración del entrenamiento en edades de 10 a 12 años.....	- 22 -
CAPITULO II.....	- 24 -
Diseño de la Metodología	- 24 -
II.1.1 Población y Muestra	- 24 -
Muestra:	- 24 -
II.1.2 Metodología:.....	- 24 -
II.1.2.2 Métodos del nivel teórico:	- 24 -
II.1.2.3 Métodos del nivel empírico:	- 25 -
Matemático - estadísticos.	- 25 -

CAPÍTULO III.....	- 26 -
ANÁLISIS DE RESULTADOS Y PROPUESTA.....	- 26 -
III.1 Análisis e interpretación de los resultados de la entrevista realizada al .	- 26 -
III.3 DISEÑO DE LA PROPUESTA.....	- 44 -
OBJETIVO DE LA PROPUESTA.....	- 44 -
CONJUNTO DE EJERCICIOS	- 44 -
CONCLUSIONES	- 57 -
RECOMENDACIONES	- 58 -
BIBLIOGRAFÍA.....	- 59 -
ANEXOS.....	- 61 -

DEDICATORIA

Ante todo a mis padres, por ser los principales inspiradores de mi vida,

A mis hermanos, por inculcarme siempre ser alguien en la vida,

A mis abuelos, que siempre quisieron ver este sueño hecho realidad,

A mis amigos y vecinos que me han apoyado siempre,

A mi familia, por sus consejos,

AGRADECIMIENTOS

A todos los docentes, trabajadores y compañeros de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación,

A mis padres y hermanos, que supieron apoyarme en todos los momentos difíciles,

A familia

A mi tutor Lic. Jorge Alberto Quijije Vélez

¡Muchas gracias a todos!

REPÚBLICA DEL ECUADOR
UNIVERSIDAD LAICA ^{ELOY} ALFARO DE MANABI
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

TEMA: INICIACIÓN DEPORTIVA EN EL BALONCESTO
EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE EDAD DE LA ESCUELA GIRÓN, MANTA

Autor: Robert Jonathan Cedeño Estupiñán

Fecha: septiembre de 2016

RESUMEN

La iniciación deportiva de niños y niñas hacia los distintos deportes constituye una problemática de amplia difusión y actualidad científica. Países que poseen un alto desarrollo del Baloncesto, promueven el proceso de iniciación desde edades muy tempranas. El objetivo del proyecto se orienta hacia la elaboración un conjunto de ejercicios de Baloncesto como deporte motivo de clases de la Educación Física en la escuela Girón de Manta. Se aplicaron métodos teóricos, empíricos y estadísticos que favorecieron el cumplimiento de las metas propuestas en el estudio. Como resultados fundamentales se constataron la falta de materiales para la realización exitosa de las clases, así como las marcadas insuficiencias en el desarrollo de habilidades técnicas y tácticas de los estudiantes, según los requerimientos de los tests aplicados. Se evidenció en el estudio que el proceso de inserción del Baloncesto como deporte motivo de clases no se desarrolla con la calidad pedagógica y didáctica requerida, lo que ha afectado el aprendizaje y dominio por los niños y niñas. De igual modo, no se desarrollan conjunto de ejercicios organizados que favorezcan el proceso de enseñanza – aprendizaje del Baloncesto para niños y niñas de 10 a 12 años de edad en la escuela Girón de Manta.

Palabras Clave: Baloncesto, iniciación deportiva.

INTRODUCCIÓN

El Baloncesto es un deporte de conjunto, considerado entre los más dinámicos y creativos del mundo. Fue creado por James Naismith y se practicó por primera vez en Springfield Massachusetts, en diciembre del 1891. Brasil fue, el primer país latinoamericano en iniciar su práctica en el año 1896 e introducido por practicantes norteamericanos de la compañía South American Development Company (SADCO) en Ecuador en 1900 - 1910.

Este deporte se practica en muchas instituciones educacionales, centros recreativos, clubes privados, entre otros, el que permite un desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes, así como el desarrollo de las habilidades motrices básicas y deportivas y los rasgos positivos del carácter, que coadyuvan a la formación integral de la personalidad.

El baloncesto presenta una estructura técnica y metodológica compleja, caracterizada por exigencias de habilidades multilaterales. Sin embargo, por el dinamismo y aceptación motivacional de las personas, sus elementos también pueden verse y desglosarse de forma sencilla, de modo tal que permite su enseñanza y el aprendizaje, que en la mayoría de los casos comienza integrando habilidades simples y combinadas en acciones de pareja, grupos, y luego en equipos no deportivos y deportivos, con interacción a través de acciones de juegos pre deportivos y deportivos.

Este deporte se convierte en muchas ocasiones en motivo de clases de Educación Física, con el objetivo del fortalecimiento de la salud de los niños y niñas, por cuanto figura en los programas de clases obligatorias de varios centros educacionales en todo el Ecuador, y en particular en la provincia de Manabí.

Sin embargo, esto no es lo común ni general; pues la mayoría de las clases de Educación Física repiten como parte de contenidos y juegos dentro de las clases, acciones técnicas y tácticas de Fútbol, como deporte nacional, pero a una gran parte de los niños les motiva el Baloncesto por el intercambio de jugadas, espacio corto de juego, cantidad de veces que ocupan el balón, entre otros factores.

A raíz de estudios de campo desarrollado por el autor en distintos centros educacionales en la ciudad de Manta, y a partir de la experiencia como jugador, se han podido detectar un grupo de causas y condiciones que han limitado la proliferación del Baloncesto como deporte motivo de las clases de Educación Física, lo cual limita la iniciación deportiva de niños y niñas en esta dinámica actividad deportiva, la cual presenta una amplia participación internacional como deporte olímpico desde la creación de los Juegos Olímpicos Modernos en 1896.

Es interés de la Facultad de Educación Física, Deportes y recreación de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, así como del autor; el estudio y seguimiento a la problemática de la iniciación deportiva de niño/as de 10 a 12 años de los centros educativos en Manta; y en particular de la escuela Girón, en el que se pueda incluir una forma de programa que permita la difusión de este deporte y a su vez, el desarrollo integral de los estudiantes.

Dentro de las principales insuficiencias y aspectos positivos comprobados en el diagnóstico situacional desarrollado como observación de campo sobresalen:

1. Falta de programas de Educación Física que incorpore, de forma permanente al Baloncesto como motivo de clase,
2. Desconocimiento técnico de los profesores de Educación Física de los elementos básicos del Baloncesto,
3. Poco tiempo dedicado a la enseñanza y perfeccionamiento de las acciones técnicas del Baloncesto como motivo clase de la Educación Física,
4. Falta de infraestructura para la práctica de este deporte como motivo de clase de la Educación Física, sobre todo, terreno de juego y balones.

Aspectos positivos

1. Motivación de los profesores hacia el desarrollo de las clases de Educación Física que imparten,
2. Alta motivación de educandos entre 10 y 12 años de edad hacia las clases y en particular los juegos recreativos y deportivos,
3. En algunos centros visitados existen condiciones de infraestructura y materiales para la práctica del Baloncesto, dentro de la que se destaca la escuela Girón de Manta.

Situación problémica:

En las clases de Educación Física que se imparten a niños y niñas de 10 y 12 años, se dedica un tiempo suficiente al juego de Baloncesto, como culminación y aplicación de las habilidades supuestamente aprendidas en situaciones de juegos.

Sin embargo, no se planifican de forma suficiente, los contenidos relacionados con el aprendizaje y perfeccionamiento de las acciones técnicas, por lo que el estudiante no puede aplicar tales contenidos de forma correcta durante las acciones de juego.

El estudio de campo permite asegurar que en el proceso de iniciación al Baloncesto por estudiantes de 10 a 12 años de edad, de los centros educacionales, puede ser desarrollado a partir de acciones, conjunto de ejercicios y/o programas educacionales, de aquí el interés por desarrollar el presente estudio, delimitándose como **problema científico:**

¿Cómo contribuir al proceso de iniciación deportiva al Baloncesto con niños y niñas de 10 a 12 años de edad en la escuela Girón de la ciudad de Manta?

Objeto de estudio:

La iniciación al Baloncesto de niños y niñas de 10 – 12.

Campo de acción:

Conjunto de ejercicios del Baloncesto con estudiantes de 10 – 12 años en la escuela “Girón” de la ciudad de Manta.

Preguntas de investigación:

1. ¿Cuáles son las bases teóricas que justifican la iniciación del Baloncesto en los estudiantes de 10 – 12 años?
2. ¿Cuál es el estado actual del desarrollo de las habilidades técnicas del Baloncesto en los estudiantes 10 – 12 años en la escuela Girón de la ciudad de Manta?
3. ¿Qué tipo de acciones ofensivas y defensivas deben componer un conjunto de ejercicios didácticos para la enseñanza del Baloncesto a niños de 10 a 12 años?

Objetivo General:

Elaborar un conjunto de ejercicios para el proceso de enseñanza – aprendizaje del Baloncesto de niños y niñas *de la escuela Girón, que contribuya al dominio de acciones ofensivas y defensivas en el juego.*

Objetivos específicos:

1. Delimitar los criterios teóricos que permiten respaldar el tema de investigación
2. Comprobar el estado actual del nivel de dominio de las acciones básicas ofensivas y defensivas de los estudiantes de 10 – 12 años de edad de la escuela Girón de Manta.
3. Determinar las acciones técnicas y tácticas que deben conformar un conjunto de ejercicios del Baloncesto para formación de las habilidades técnicas con niños y niñas de 10 a 12 años.

CAPITULO I.

MARCO REFERENCIAL DEL ESTUDIO

I.1. Esquema conceptual para el desarrollo del marco teórico

Para Pintor (1989) la iniciación deportiva consiste en que el niño adquiera las nociones básicas del deporte, que se familiarice con él y comience a establecer las pautas básicas de conducta psicomotriz y sociomotriz orientadas de modo muy general hacia las conductas específicas del mismo.

En lo que sí coinciden muchos de estos autores es que la iniciación se debe producir antes de la llegada de la pubertad. Romero Cerezo (1989:35) entiende que la iniciación deportiva debe comenzar sobre los 7-8 años, momento de adquisición de unas habilidades físicas básicas o etapa preparatoria al verdadero inicio en la especialidad deportiva que debe ser a los 10 años aproximadamente. Por otro lado, para Antón (1990:21)"es necesario asegurar una serie de gestos armónicos y equilibrados junto a la comprensión de los conceptos del juego, definitorios o representativos de la estructura del mismo a estas edades, para poder abordar con tranquilidad, en su momento, la crisis de la pubertad".

Contreras Jordán (1998:222) añade que la iniciación deportiva "en el contexto educativo debe suponer una conciencia crítica de lo que significa la práctica deportiva a través de una reconstrucción del conocimiento que evidencie aquellos elementos negativos que el deporte elitista y profesional encierra".

En la actualidad no cabe duda de que hace falta enseñar a los niños la técnica deportiva desde la edad en que empiezan a desplegar sus fuerzas. La experiencia de maestros y entrenadores y los datos de las investigaciones científicas demuestran, convincentemente, que el dominio de la técnica elemental de salto, lanzamientos, carreras, fútbol y baloncesto puede lograrse desde la edad de 7 años.

En la Clinic Internacional de Bolonia, 1983 se debatió un trabajo sobre la iniciación en el baloncesto en la cual, M. Mondoni, enfocó un programa didáctico con la introducción del minibasket desde los 7 años dividido en: (8)

- Actividad psico-motriz y juegos con balón (de 3-6 años).
- Actividad motora de base y minibasket (7-10 años).
- Pase del minibasket al baloncesto (11-14 años).
- Especialización (14-18 años).

I.2. La selección de futuros talentos por profesores de Educación Física.

El trabajo encaminado a la selección de talentos transcurre por momentos de decisiones y actuaciones pedagógicas, desde la conducción de los procesos que se desarrollan en las clases correspondientes a la Educación Física y el entrenamiento deportivo, comprendiendo la responsabilidad que adquiere el docente, especialista en la enseñanza deportiva.

No debe enmarcarse la selección de talento desde su especificidad, corresponde primero, antes de, incentivar, motivar a la práctica de la actividad física y el deporte, el talento, como se ha explicado al inicio, está ahí, se necesita, en primer lugar, despertarlo, motivar su desarrollo, por ahí va la primera responsabilidad del profesor, cumplida en la excelencia de la clase, en la identificación plena de todos sus participantes con los resultados esperados.

El docente de la educación física es un ente imprescindible en el proceso de inicio de niños y niñas a la práctica de actividad deportiva. De ahí que el camino a la selección del talento no comienza con los resultados de la práctica, de la actuación, va más allá, su inicio está en correspondencia con la motivación e incentivación a esa práctica y esa actuación, si no existen estas no pueden estar los resultados que incentiven a desarrollar la selección de los mejores.

Puede definirse que es en la clase de educación física, precisamente, donde comienza el proceso de selección del talento deportivo, desde la corrección de errores que posibilita un mejoramiento de la actuación y el crecimiento de las facultades para realizarla, hasta la evaluación, que posibilita ir discriminando y señalando el camino, que será acentuado y desarrollado en la clase de entrenamiento deportivo.

La selección deportiva solo puede ser resuelta con éxito a base de unos largos y minuciosamente preparados exámenes integrales de los practicantes. Un conjunto de métodos de investigación correctamente escogidos que contengan estudios de la personalidad médicos fisiológicos, psicológicos, los que permitirán la aptitud deportiva de los escolares.

Los métodos de selección deportiva han ido evolucionando de manera constante y rápida, a la par del desarrollo de nuestro deporte, con la elaboración y puesta en práctica de los últimos programas de preparación del deportista para cada disciplina deportiva, este aspecto ha tenido un avance significativo, pues se brindan una serie de normas, que le permiten al entrenador de toda la pirámide hacia el alto rendimiento, seleccionar con mayor certeza al posible talento, teniendo en cuenta parámetros antropométricos y el rendimiento motor del sujeto. Por estas razones, es inadecuado pensar que está resuelto el tema de la selección de niños y niñas a la práctica del Baloncesto.

En mucho de los casos los profesores e instructores solo miden el estado actual del niño como ser biopsicosocial, sin considerar las exigencias que el deporte les presenta a los sujetos en la aplicación práctica de los contenidos de preparación, así como la necesidad del establecimiento de relaciones interpersonales para la cohesión del equipo.

I.3. Caracterización anatomofisiológica y psicológicas de los niños y niñas de 10 a 12 años. Criterios teóricos.

Es conocido que el mecanismo de la formación del hábito motor es la acción refleja y se deriva del desarrollo del sistema nervioso central. En los niños de 10 a 12 años de edad, el sistema nervioso central no está totalmente desarrollado. En este período se detiene el crecimiento y consecutivamente aumenta el peso del niño. La columna vertebral puede desviarse. En los extremos de los huesos largos existen cartílagos, los cuales terminan su osificación al final de los 18 años. Los músculos no están bien desarrollados.

En los niños hasta los 12 años de edad, los músculos de la espalda, de los brazos y las piernas todavía no están fortalecidos. Los movimientos no son correctos, debido a que el crecimiento de las extremidades no es parejo y por la falta de desarrollo funcional de los centros motores y se realizan movimientos más coordinados.

En esta edad comienzan a formarse los hábitos motores, por eso es importante que los niños y niñas de 10 a 12 años realicen correctamente y con exactitud cada uno de los ejercicios previstos en las actividades de Educación Física y en los deportes. El proceso inadecuado de aprendizaje de los distintos hábitos difícilmente se elimine y limita el dominio adecuado las distintas acciones técnicas del Baloncesto.

Con relación a la psiquis, en esta edad debemos concentrar la mayor atención. Sus intereses de conocimientos son muchos y los mismos deben compensarse. Esto crea la posibilidad de desarrollar la captación. La voluntad y la atención de los niños todavía es muy pobre, ellos son muy entretenidos y por eso difícilmente ejecutan movimientos completos.

Con los niños de esta edad deben realizarse clases cortas, ricas en contenidos emocionales. Las emociones permiten mantener la atención un tiempo más largo

en una misma dirección. Esto se realiza con la inclusión de muchos ejercicios y juegos en las casas.

Los ejercicios físicos e esta edad son una necesidad, ya que los mismos perfeccionan el proceso de osificación y crean las posibilidades al organismo de continuar su desarrollo normal.

Los ejercicios de fuerza y resistencia son perjudiciales porque conllevan a la osificación antes de tiempo y detienen el crecimiento, por lo tanto, debemos excluirlos. Durante la estancia en un mismo lugar, se crea la posibilidad de desviación de la columna vertebral, ya que los músculos que la mantienen son débiles y se agotan rápidamente; es por eso que los ejercicios para estos niños deben ser dinámicos y de carácter postural.

Para este objetivo puede ayudar el Baloncesto, el cual tiene contenido para el desarrollo armónico y el perfeccionamiento del aparato motor. El Baloncesto solamente no puede lograr el desarrollo físico y el mantenimiento de la postura recta del cuerpo, son necesarias también atenciones especiales para el correcto mantenimiento de la columna vertebral, la cual tiende deformarse cuando se adoptan consecutivamente malas posturas.

Mucha atención es necesaria para la formación de los movimientos básicos, correr, saltar y lanzar. Para este objetivo además del Baloncesto se utilizan ejercicios de Atletismo.

Los ejercicios físicos en estas edades pueden ser los mismos para ambos sexos, pues las principales estructuras morfológicas y anatómicas no están aún desarrolladas. Sin embargo al final de los 12 años de edad, las mujeres se desarrollan más rápidamente, crecen más rápido y en ellas llegan los primeros síntomas de la pubertad, por lo que se sienten cohibidas y comienza manifestaciones de personalidad que deben ser entendidas por los maestros, instructores y profesores, para su correcta orientación pedagógica.

Hacia las mujeres se debe dirigir más atención hasta que el ciclo menstrual sea normal, para no perderlas del Baloncesto, pues errores pedagógicos son fatales en esta edad de la pubertad.

I.4. Criterios relacionados con el Baloncesto en niños y niñas de 10 a 12 años de edad.

El baloncesto es un deporte acíclico, es decir, de distintos movimientos encadenados y realizados a gran velocidad, donde la rapidez y la explosividad permiten lograr el éxito. Por esa razón, el principal interés de los jugadores de baloncesto actuales consiste en saber cómo aumentar la velocidad de todos sus movimientos.

Los esfuerzos realizados por los jugadores en un partido de baloncesto son de distinto tipo e intensidad. Por ello, las necesidades energéticas deben adaptarse a la intensidad y a la duración del ejercicio. En este sentido, en el baloncesto entran en juego el metabolismo aeróbico y anaeróbico. En los ejercicios de gran intensidad se utilizan sistemas anaeróbicos (fosfágenos y glucolíticos anaeróbicos) y en la recuperación se utilizan sistemas aeróbicos glucolíticos.

Los deportes de equipo presentan características inherentes al propio juego que determinan en gran medida las necesidades físicas. A lo largo del juego existen variables tácticas y técnicas, por lo que el jugador intenta, en definitiva, encontrar el patrón de movimientos más rápido para la solución táctica más efectiva.

Los niños que se encuentran en las primeras fases de la pubertad aún no han logrado la máxima velocidad de crecimiento (MVC). Normalmente, se incluyen aquí a las niñas menores de 12 años y a los niños menores de 14, lo cual se ajusta a las edades comprendidas en el presente trabajo.

A lo largo de la pubertad se alcanza la MVC y ello trae consigo las primeras reflexiones. Por ello, no hay una única programación general, puesto que las diferencias individuales son enormes. Se recomienda limitar los entrenamientos de

alto rendimiento, así como la carga en los extremos distales para evitar el sobreentrenamiento y las tendinitis. En esta fase pueden presentarse también torpezas locomotoras.

Anderson GS, Twist P (2005), consideran que la adolescencia o en las fases finales de la pubertad, los jóvenes ya han alcanzado la MVC, pero su esqueleto aún no ha llegado a la madurez total. En esta fase, los jóvenes presentan un rápido aumento de masa y un gran desarrollo muscular y hormonal.

Según los expertos, existen fases delicadas en los jóvenes durante las cuales el organismo es muy receptivo en cuanto a desarrollo de las capacidades físicas.

Por esa razón resulta, según opinión de Valdivieso, F (1995), es imprescindible tener en cuenta esas etapas con el fin de lograr el máximo rendimiento dentro de las posibilidades genéticas individuales.

Malina RM, Bouchard y Bar-Or (1995), aseguran que el crecimiento del individuo puede entenderse como el desarrollo de sus sistemas nerviosos, óseos y musculares. Si bien existen diferencias en el nivel y la proporción del crecimiento, el modelo o la secuencia del crecimiento es similar para todos los niños.

El sistema nervioso alcanza su máximo desarrollo a los 10 años, por lo que todas las capacidades psicomotrices -es decir, todas las aptitudes técnicas- deben entrenarse a edades tempranas.

El sistema muscular logra su máxima expresión en la pubertad al alcanzar la MVC, pero debemos tener mucho cuidado con las cargas si queremos desarrollar debidamente las capacidades técnicas y tácticas en esta fase tan delicada.

El sistema muscular y el hormonal se desarrollan en las fases finales de la pubertad, por lo que esta etapa es muy adecuada para incluir un entrenamiento más físico y aumentar las cargas.

Estructuración del entrenamiento en edades de 10 a 12 años.

1. En las fases iniciales de la pubertad (10-12 años para las niñas, 12-14 años para los niños): entrenamiento técnico con capacidades psicomotrices (80%), entrenamiento táctico con juegos (10%), preparación física (10%).

2. En la pubertad (12-14 años para las niñas, 14-16 años para los niños): entrenamiento técnico con capacidades psicomotrices (60%), entrenamiento táctico (20%), preparación física (20%).

Los entrenadores suelen tener dudas sobre cuándo y cómo realizar ejercicios de pliometría, especialmente a edades tempranas. Si se realizan correctamente, estos ejercicios constituyen el mejor método posible para mejorar la fuerza y la velocidad⁸. El entrenador debe saber cuándo y dónde incluirlos en su programación de entrenamiento para lograr los resultados deseados. Se recomienda realizarlos a principios de semana, es decir, cuatro días antes del partido, y al inicio del entrenamiento, después de haber realizado un buen calentamiento.

Loffler, HP y Strength (1996) enfatizan en las ventajas que brinda la aplicación del método para trabajar la velocidad y la fuerza en los jóvenes son los circuitos, las cuales son, según los autores:

- a) Todos los jugadores entrenan al mismo tiempo, con gran carga de trabajo y durante un corto periodo de tiempo.
- b) Pueden definirse fácilmente las cargas de entrenamiento y su progresión, así como adaptarse a cada persona.
- c) Permiten trabajar de forma intermitente, aprovechando así las características propias de este deporte.

Los citados autores consideran que a la hora de diseñar cualquier tipo de entrenamiento para jóvenes, resulta imprescindible tener en cuenta tres factores

importantes. El primero consiste en que el programa debe ser divertido: para que el entrenamiento no resulte aburrido, hay que incluir siempre juegos con balón. El segundo factor consiste en que hay que aumentar la frecuencia antes de aumentar la duración de los ejercicios.

El tercer factor, según Anderson GS, Twist P (2005), consiste en tener en cuenta que la mayoría de estudios indican que la intensidad de los entrenamientos de las primeras fases de la pubertad debe ser mayor.

Como conclusión de este aspecto tan importante en el Baloncesto moderno para la iniciación de niños y niñas de 10 a 12 años de edad, puede considerarse según plantean Malina RM, Bouchard y Bar-Or (1991) que “en los últimos años se han intentado incluir en el entrenamiento la asesoría pedagógica, así como nuevas metodologías. Resulta imprescindible tener un conocimiento científico del desarrollo biológico de la persona y de sus fases más delicadas para poder mejorar la eficacia del entrenamiento en edades escolares.

CAPITULO II

Diseño de la Metodología

II.1.1 Población y Muestra

Población: La población de niños y niñas de 10 – 12 años de edad en la escuela “Girón” de Manta es de 76 sujetos.

Muestra:

La muestra escogida fue no probabilística o de tipo intencional, ya que los niños y niñas se encuentran bajo el control del investigador. La muestra conformada por 20 sujetos, de ellos 12 niños y niñas de 10 a 11 años de edad y ocho(8) de las edades de 11 a 12 años, lo que representa en total 26,31% de la población.

II.1.2 Metodología:

II.1.2.1 Modalidad de la investigación: Se desarrolla una investigación de tipo exploratoria.

II.1.2.2 Métodos del nivel teórico:

Análisis y síntesis: Fue empleado para la interpretación, tratamiento y valoración de los fundamentos teóricos y conceptuales que justifican el estudio.

Histórico - lógico: Se utilizó para determinar los principales sustentos epistémicos y evolutivos considerados en el de cursar del tratamiento de la iniciación deportiva de niños y niñas al Baloncesto dentro de las clases de Educación Física.

Inductivo deductivo: Se utiliza para interpretar los resultados obtenidos durante el proceso de la investigación.

Enfoque de sistema: También llamado por algunos autores como sistémicos - estructurales – funcional. Este fue empleado para el proceso de conformación del sistema de clases de Baloncesto para la iniciación deportiva con niños y niñas de 10 a 12 años edad.

II.1.2.3 Métodos del nivel empírico:

Observación: Se aplicó durante el proceso de evaluación diagnóstica de los sujetos investigados, a partir de un protocolo de evaluación. Las observaciones fueron de abierta y no incluida.

Entrevistas: Se aplicó esta técnica científica para conocer los criterios del profesor de Educación Física acerca del proceso de enseñanza – aprendizaje del Baloncesto que desarrolla con los niños y niñas de 10 a 12 años de edad de la escuela Girón de Manta. Se incluye en la entrevista la opinión acerca de la elaboración de un sistema de clases de Baloncesto para la iniciación deportiva.

Matemático - estadísticos.

Estadística descriptiva: (Cálculo porcentual). Determinar los por cientos en los instrumentos aplicados para profundizar en el análisis de los resultados. En este caso se empleó el paquete estadístico SPSS. 20

CAPÍTULO III

ANÁLISIS DE RESULTADOS Y PROPUESTA

III.1 Análisis e interpretación de los resultados de la entrevista realizada al profesor (ver anexo No.1)

1. Al interrogar acerca de las experiencias relacionadas con la impartición del Baloncesto a principiantes, el profesor refiere que ha utilizado dentro de las metodologías, la realización de un diagnóstico inicial acerca del nivel inicial de desarrollo de los estudiantes, así como la ejercitación de las habilidades básicas de este deporte.

En la segunda pregunta señala que los tiros bajo el aro en movimiento son los más difícil de ejecutar por los niños y niñas de 10 a 12 años, y que se hace complejo el proceso de enseñanza- aprendizaje en estas edades. Esto indica que el profesor no tiene mucha experiencia impartiendo el baloncesto, y menos en edades iniciales, donde se debe conocer el deporte y tener técnicas pedagógicas y métodos didácticos para garantizar calidad del proceso.

Al interrogar al profesor acerca del cumplimiento de los objetivos propuestos en el programa, éste plantea que si se llegan a cumplimentar, sin embargo, según los datos, se comprueba que el profesor evidencia claramente que evalúa el desarrollo de las habilidades en los estudiantes con un bajo nivel de exigencia.

En la cuarta pregunta el profesor, en la que se solicita que el profesor explique cuáles son las principales dificultades que ha presentado para la enseñanza del Baloncesto en niños principiantes de 10 a 12 años de edad, plantea que por lo general no cuentan con balones necesarios, que aunque poseen alguno, normalmente son los estudiantes los que traen algunos a las clases.

Al valorar el tema de la calidad de la ejecución de los elementos técnicos básicos ofensivos y defensivos, responde el docente que en la mayoría de los casos no asimilan la ejecución de las habilidades por ambos lados del cuerpo, razón que indica que deben haber dificultades en la didáctica de la enseñanza de este deporte, así como en la metodología de la enseñanza por parte del docente y posibles problemas perceptivos-motores con la lateralidad de los estudiantes.

Según el profesor los contenidos del programa son asequibles a los niños y niñas de 10 a 12 años, sin embargo no traen buenas bases y esto les limita la apropiación de los contenidos ofensivos y defensivos, así como las habilidades de juego individual y grupal.

En otro sentido, acerca de la cantidad de contenidos a vencer en la unidad de Baloncesto, dentro de la Educación Física, el profesor relata que no son tantos, pero que da mucho trabajo lograr que los alumnos dominen los tiros bajo el aro y luego los apliquen en los juegos y que cumplan las reglas.

Por último, se le pregunta al profesor en la entrevista, acerca de la existencia de un sistema de clases de Baloncesto, tanto ofensivo como defensivo en el programa que imparte; a lo cual responde que no domina ni tiene planificado sistemas de clases, que sólo incorporan contenidos de acuerdo a las deficiencias de los alumnos, pero no se especifican sistema de clases, que esto le ayudaría enormemente a la calidad del proceso de enseñanza – aprendizaje.

III.2 Análisis e interpretación de los resultados de los test aplicados a los estudiantes de 10 a 12 años de la escuela Girón de Manta

Técnica ofensiva y defensiva:

TABLA No. 1 Datos pertenecientes a los desplazamientos al frente.

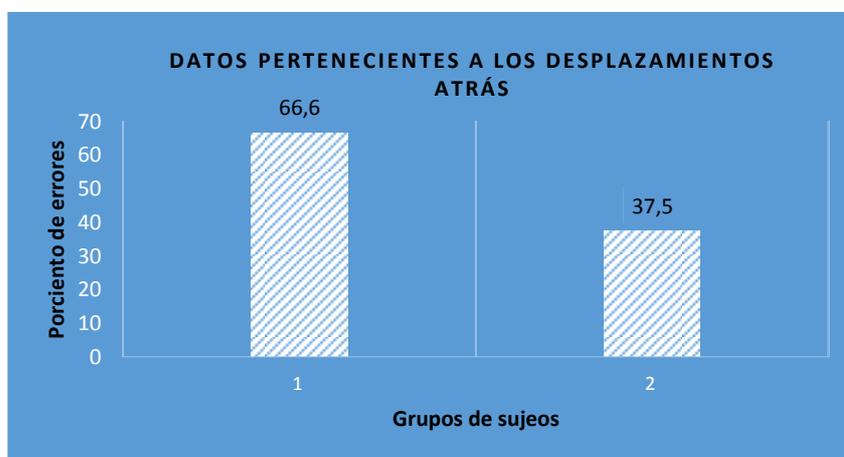
GRUPO	TOTAL DE ALUMNOS	DESPLAZAMIENTOS AL FRENTE	
		ERRORES	%
10 -11 años	12	2	16,6
11 – 12 años	8	3	37,5
TOTAL	20	5	25,0



Los desplazamientos son los movimientos o acciones, dentro de la técnica ofensiva de más fácil ejecución y uno de los primeros en el orden de la enseñanza del Baloncesto como motivo de clase. Como se observa en la tabla anterior, son mínimas las dificultades en la ejecución de este elemento técnico, tan sólo el 25% del total cometieron el error durante el test de desplazamientos al frente, *manteniendo el tronco erguido*.

TABLA No. 2 Datos pertenecientes a los desplazamientos atrás

GRUPO	TOTAL DE ALUMNOS	DESPLAZAMIENTOS ATRÁS	
		ERRORES	%
10 -11 años	12	8	66,6
11 – 12 años	8	3	37,5
TOTAL	20	14	70

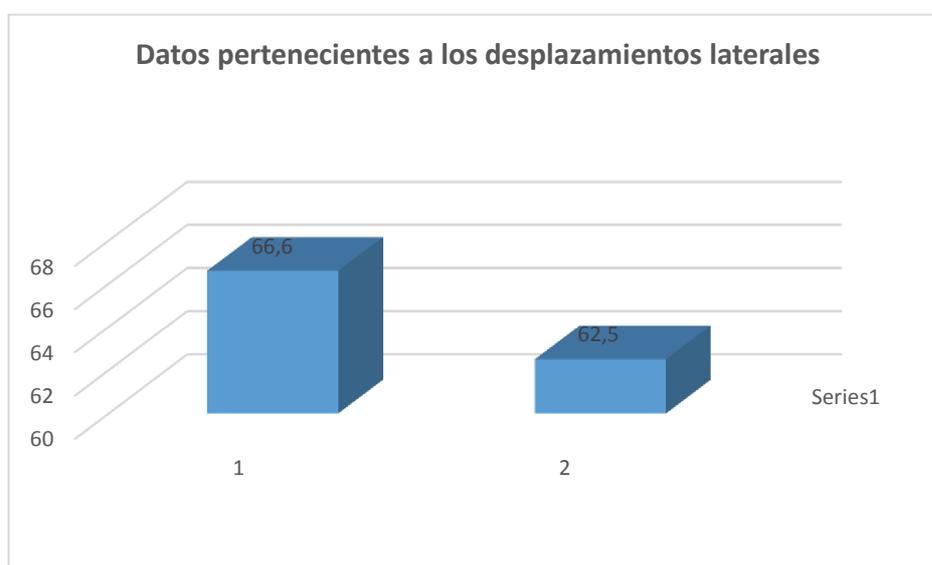


En la tabla No. 2, considerando que este desplazamiento ofrece la dificultad propioceptiva de no apreciar visualmente el espacio donde ocurre esta operación motriz, 14 sujetos cometieron el mismo error anteriormente señalado en el desplazamiento al frente, adicionándole la pérdida de la direccionalidad, razón por la cual, al ser trabajado este elemento de forma frontal en filas es usual el contacto físico entre los sujetos que aprenden o ejercitan esta habilidad motriz deportiva del baloncesto.

Llama la atención que 11 de los 12 alumnos que cometieron errores en los desplazamientos atrás corresponden al grupo de niños y niñas de 11 años de edad, focalizando así sería dificultades perceptivo-motrices en cuanto a la especialidad (dominio del espacio y las relaciones espaciales a establecer estáticos y en movimiento con los compañeros y obstáculos que se presente en el área donde desarrollan su actividad práctica).

TABLA No. 3 Datos pertenecientes a los desplazamientos laterales

GRUPO	TOTAL DE ALUMNOS	DESPLAZAMIENTOS LATERALES			
		D	%	I	%
10 -11 años	12	6	50	8	66,6
11 – 12 años	8	4	20	5	62,5
TOTAL	20	10	50	13	65

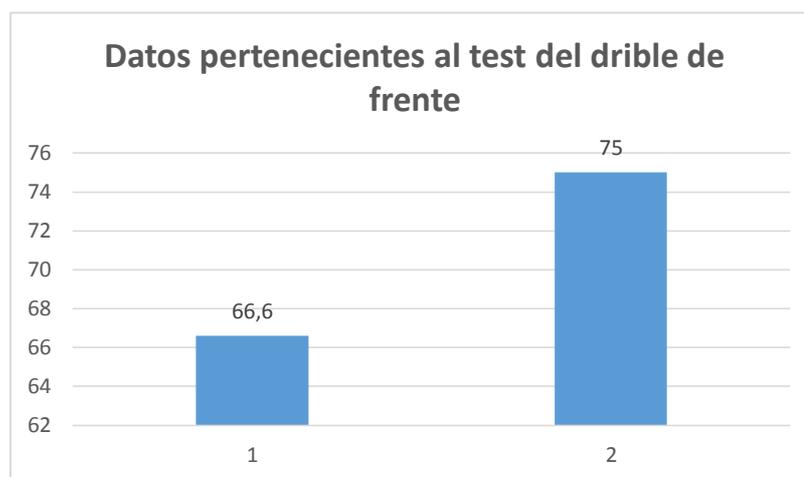


En la tabla No. 3 se muestran como principales datos relativos a errores de desplazamientos laterales en el grupo de 10 – 11 años de edad, que un 50% del de los 12 sujetos cometen errores por el lado derecho y ocho de 12 sujetos, o sea, el 66,6% por el lado izquierdo.

Por su parte en los niños y niñas de 11- 12 años de edad cuatro de ellos que representan el 50% del total de la edad, cometen errores de desplazamientos laterales derechos y el 25% por el lado izquierdo, Se comprueba que en este elemento técnico existe una marcada tendencia a la realización de estas habilidades motrices deportivas con el tronco demasiado erguido.

TABLA No. 4 Datos pertenecientes al test del drible de frente

GRUPO	TOTAL DE ALUMNOS	DRIBLE DE FRENTE	
		ERRORES	%
10 -11 años	12	8	66,6
11 – 12 años	8	6	75
TOTAL	20	14	70



Como podemos observar en la tabla No.4, ocho alumnos de 12 de los del grupo de 10 – 11 años, cometieron errores en este elemento lo que representa un 66,6% del total de esas edades, mientras que en el grupo de 11 – 12 años, un total de seis alumnos cometen errores en el drible, lo cual representa un 75% de la muestra examinada. En general se observa que de los 20 estudiantes de la categoría 11 – 12 años, 14 de ellos, que representan el 70%, cometen errores en el drible de frente. De acuerdo a estos datos debe asegurarse el aprendizaje y dominio de esta acción técnica básica del Baloncesto.

En este elemento técnico manera casi general, los errores cometidos recayeron sobre uno de los errores más comunes, que es mirar el balón durante el drible,

mantener el tronco erguido ejecutando oscilaciones constantes en la altura del balón, por encima de la cintura y por debajo de la misma y en otros casos el contacto de la mano con el balón no se produce de forma fluida, suave, sino a través de manotazos.

Señalamos nuevamente la presencia de la tendencia motora de “mantener el tronco erguido” puesta de manifiesto en los desplazamientos.

TABLA No. 5 Datos pertenecientes al test de parada por paso

GRUPO	TOTAL DE ALUMNOS	PARADA POR PASO	
		ERRORES	%
10 -11 años	12	10	83,3
11 – 12 años	8	2	17,6
TOTAL	20	17	85

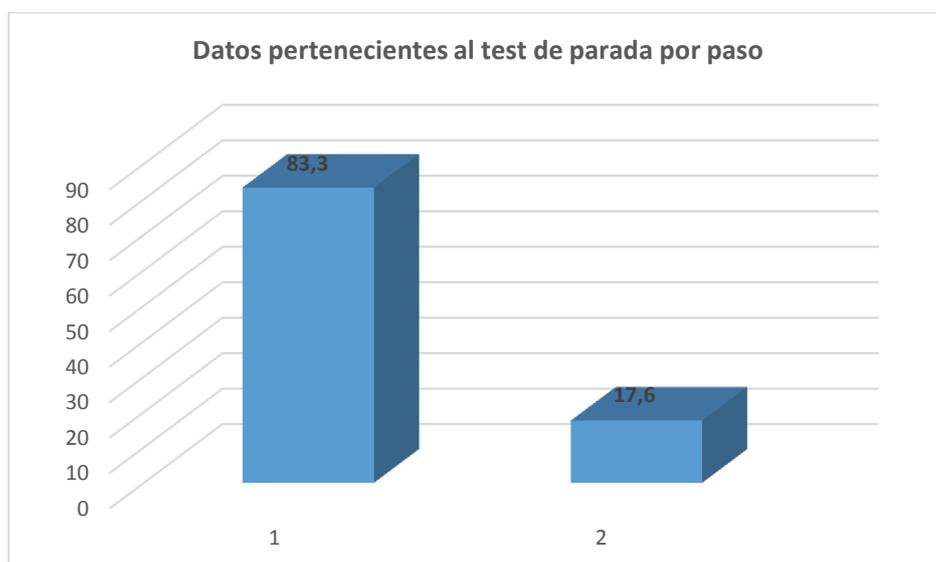
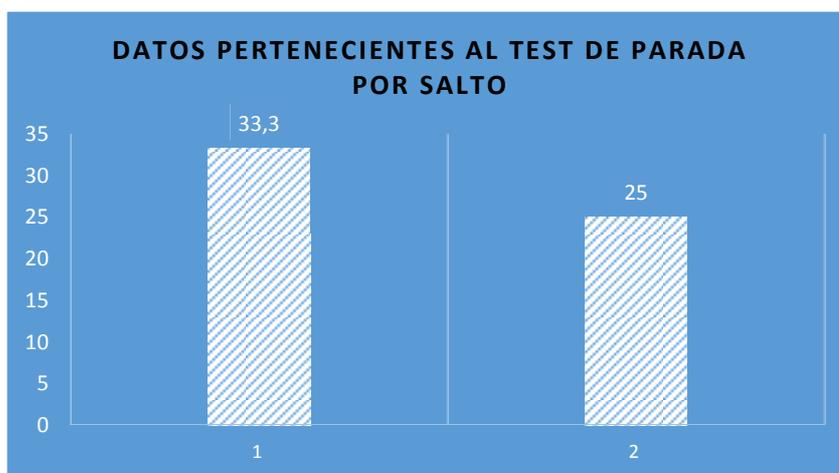


TABLA No. 6 Datos pertenecientes al test de parada por salto

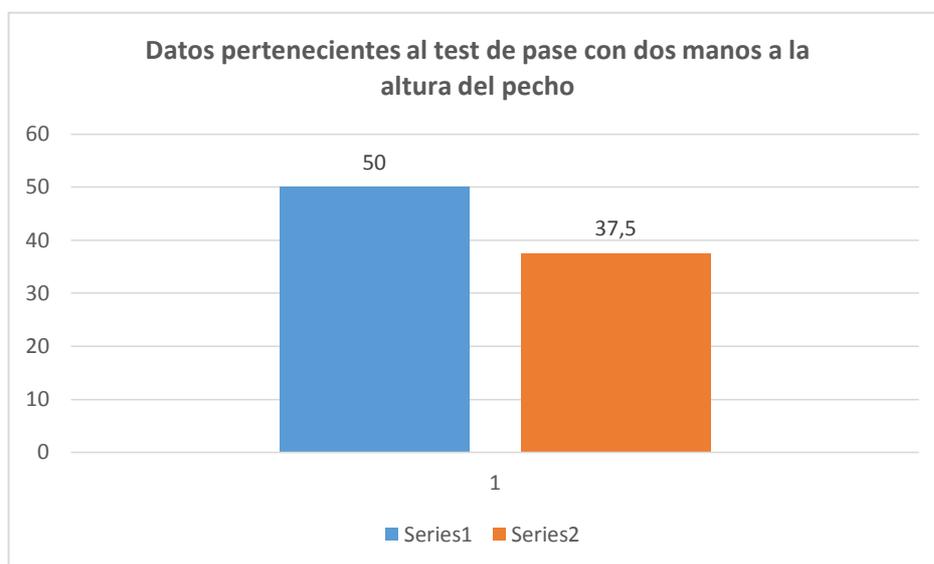
GRUPO	TOTAL DE ALUMNOS	PARADA POR SALTO	
		ERRORES	%
10 -11 años	12	4	33,3
11 – 12 años	8	2	25
TOTAL	20	6	30



Al observar las tablas anteriores que en general, a los alumnos les representa un mayor grado de complejidad la realización de las paradas por pasos, donde el 53,1 % del total cometen errores, los mismos consistieron en la no estabilización de la postura adoptada después de la ejecución de la parada y quedar de frente a la dirección del movimiento, sin embargo la mayoría incurría en pasos adicionales que implican violación de la regla (Caminando).

TABLA No. 7 Datos pertenecientes al test de pase con dos manos a la altura del pecho

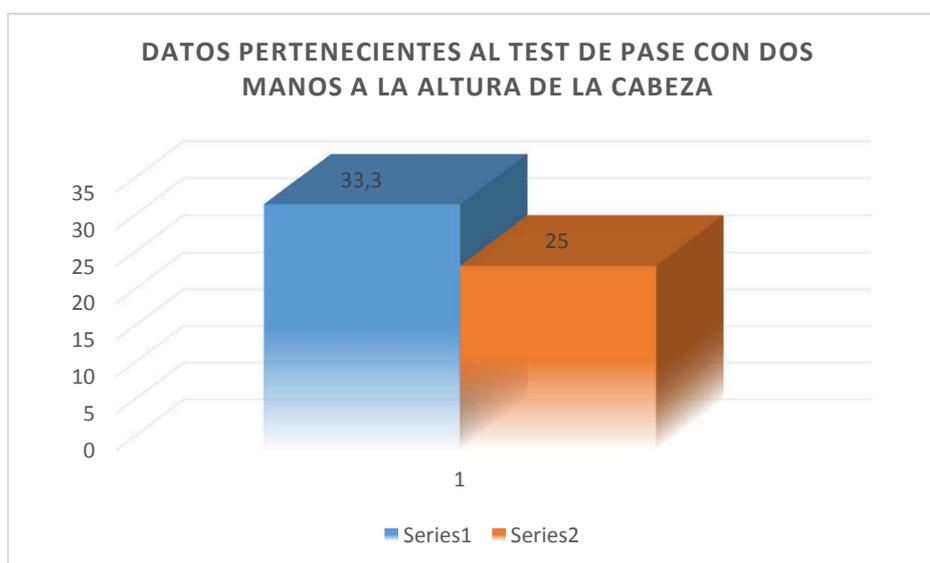
GRUPO	TOTAL DE ALUMNOS	PASE CON DOS MANOS A LA ALTURA DEL PECHO	
		ERRORES	%
10 -11 años	12	6	50
11 – 12 años	8	3	37,5
TOTAL	20	9	45



Los pases en el Baloncesto ofrecen cierto grado de complejidad según muestran los datos de la tabla No. 7, pues el 45 % del total incurre en errores en la ejecución del mismo. Dentro de los errores comunes aparecen no dar el paso al frente en la dirección hacia donde se dirige el balón, de igual manera es muy común observar en estos sujetos que al finalizar el contacto con el balón no dejan los brazos extendidos.

TABLA No. 8 Datos pertenecientes al test de *pase con dos manos a la altura de la cabeza*

GRUPO	TOTAL DE ALUMNOS	PASE CON DOS MANOS A LA ALTURA DE LA CABEZA	
		ERRORES	%
10 -11 años	12	4	33,3
11 – 12 años	8	2	25
TOTAL	20	6	30

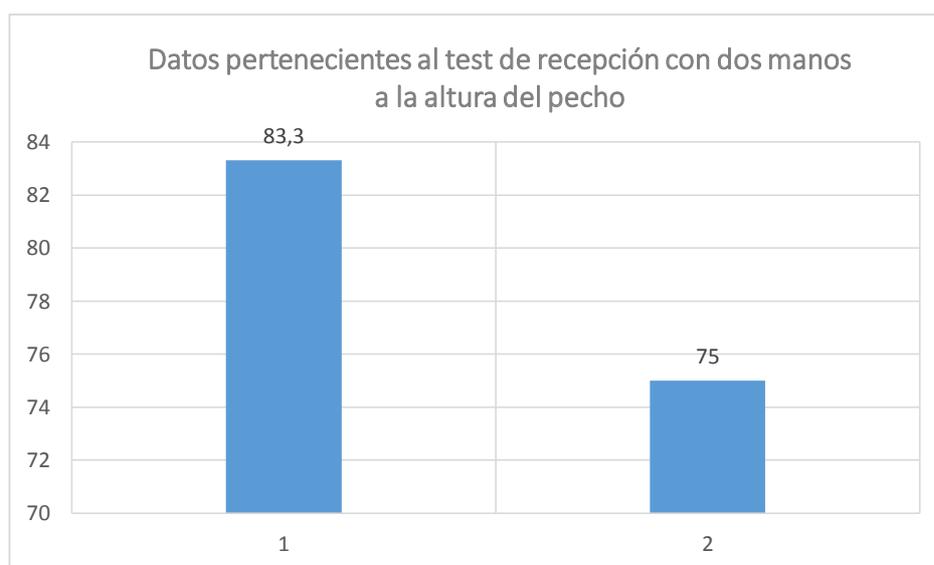


Como se puede apreciar en esta tabla, en el pase con dos manos a la altura de la cabeza, seis (6) del total cometen errores para un 30 %. Se comprueba que este elemento técnico al igual que el anterior no ofrecen las mayores complejidades en el aprendizaje, sin embargo el porcentaje de errores cometidos es mayor, destacándose dentro de estos las mismas causas que se evidenciaron en el pase con las dos manos desde el pecho, significando una marcada tendencia a ejecutar

el mismo con los brazos flexionados, por lo que el balón prácticamente roza la cabeza de los ejecutantes de este elemento.

TABLA No. 9 Datos pertenecientes al test de *recepción con dos manos* a la altura del pecho

GRUPO	TOTAL DE ALUMNOS	RECEPCIÓN CON DOS MANOS A LA ALTURA DEL PECHO	
		ERRORES	%
10 -11 años	12	10	83,3
11 – 12 años	8	6	75
10 -11 años	12	16	80

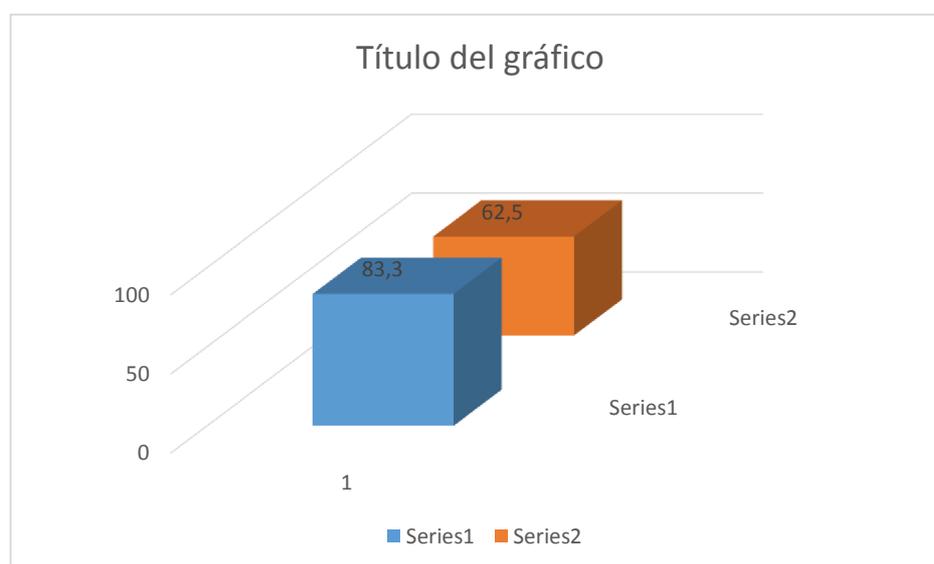


En la tabla No. 9, apreciamos que el 80 % de los sujetos investigados cometen errores en la recepción con dos manos a la altura del pecho, una vez más teniendo gran responsabilidad en este resultado. Los estudiantes de 10- 11 años muestran las mayores dificultades con un 83,3% de errores, destacándose como causas fundamentales de este resultado la no extensión de los brazos en busca del balón y la no recuperación del mismo.

En el caso de los niños y niñas de 11 – 12 años de edad se aprecia que en algunos casos no se completaba la realización de este elemento técnico debido a las caídas del balón en el momento del contacto del alumno con el mismo, sobre todo cuando la recepción se realizaba luego de la ejecución de un pase con cierta fortaleza. En este indicador evaluado se alcanza por los estudiantes un 75% de errores.

TABLA No. 10 Datos pertenecientes al test de recepción con dos manos por encima de la cabeza

GRUPO	TOTAL DE ALUMNOS	RECEPCIÓN CON DOS MANOS POR ENCIMA DE LA CABEZA	
		ERRORES	%
10 -11 años	12	10	83,3
11 – 12 años	8	5	62,5
TOTAL	20	15	75



En la tabla No. 10, se evidencia que en ambos grupos los porcentos de errores sobrepasan el 60 % y de la misma manera ocurre en el análisis de los errores cometidos de forma general.

En este elemento técnico que consideramos algo más complejo que el anterior, las causas de dichos errores coinciden con los señalados para la recepción con dos manos a la altura del pecho (no avanzar hacia el balón y no extender los brazos para recibir) además de las caídas del balón tras pases de relativa fortaleza.

TABLA No. 11 Datos pertenecientes al test de *tiro bajo el aro en movimiento después del drible*

GRUPO	TOTAL DE ALUMNOS	TIRO BAJO EL ARO EN MOVIMIENTO DESPUÉS DEL DRIBLE	
		ERRORES	%
10 -11 años	12 (3 zurdos)	9	60
11 – 12 años	8 (2 zurdos)	11	65
TOTAL	20 (5 zurdos)	20	62.5

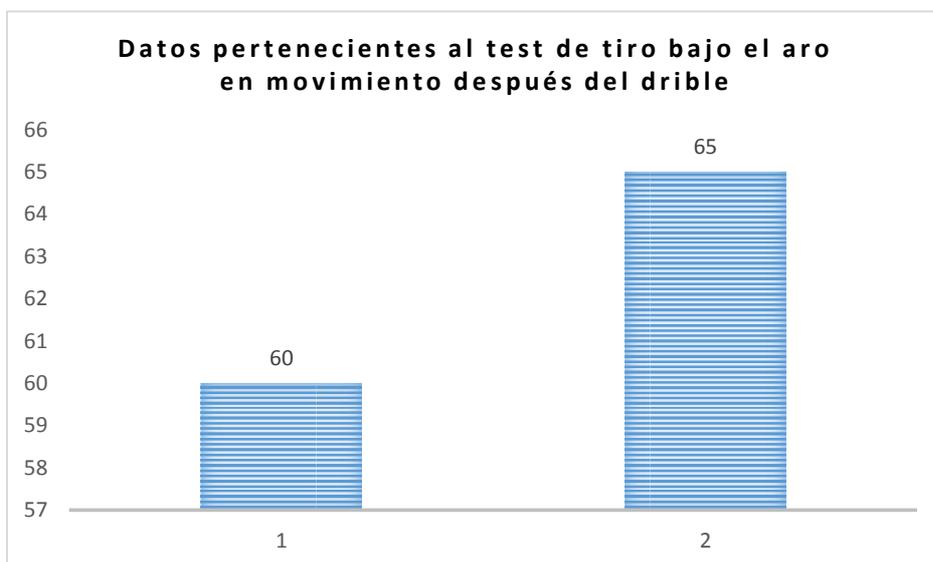
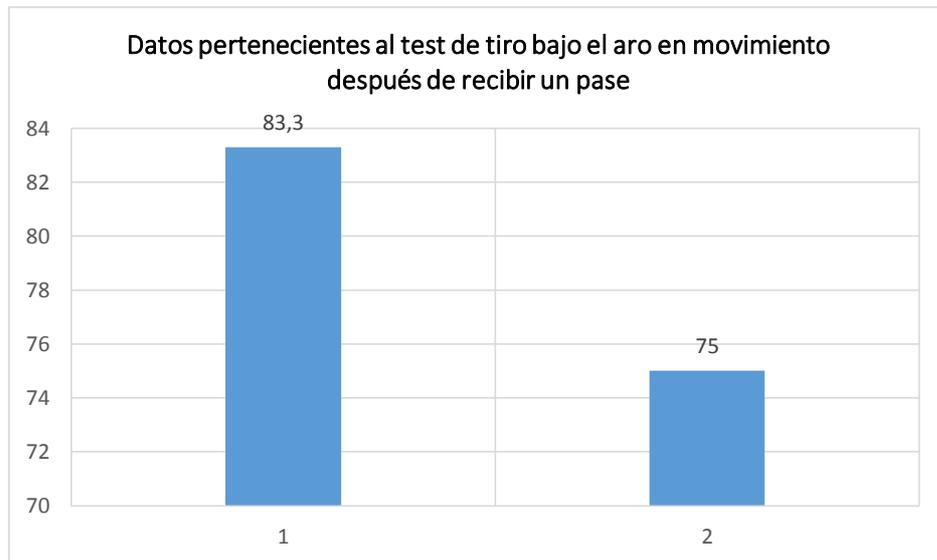


TABLA No. 12 Datos pertenecientes al test de *tiro bajo el aro en movimiento después de recibir un pase*

GRUPO	TOTAL DE ALUMNOS	TIRO BAJO EL ARO EN MOVIMIENTO DESPUÉS DE RECIBIR UN PASE	
		ERRORES	%
10 -11 años	12	10	83,3
11 – 12 años	8	6	75
TOTAL	20	16	80



En las tablas No. 11 y No. 12 en las que se analizan los elementos más importantes y de mayor complejidad para el aprendizaje del proceso de enseñanza – aprendizaje del Baloncesto en principiantes de 10 a 12 años de edad, como lo manifestó el profesor en la entrevista, los tiros al aro, tanto en movimientos después del drible (tabla No.11), como los tiros en movimientos después de recibir un pase, son los de mayor dificultades de aprendizaje, con un 80% de errores en ambos subgrupos de edades.

Para el logro de estas dos acciones técnicas del Baloncesto en principiantes, entran en juego el dominio motor del estudiante, las vivencias motrices y el desarrollo de las capacidades coordinativas entre otros factores, es por eso que la lateralidad de los sujetos juega un rol fundamental, y en esto debe enfatizar mucho el profesor. Esta prueba fue realizada por el lado dominante, lo cual quiere decir, que al parecer los errores deben ser mayores.

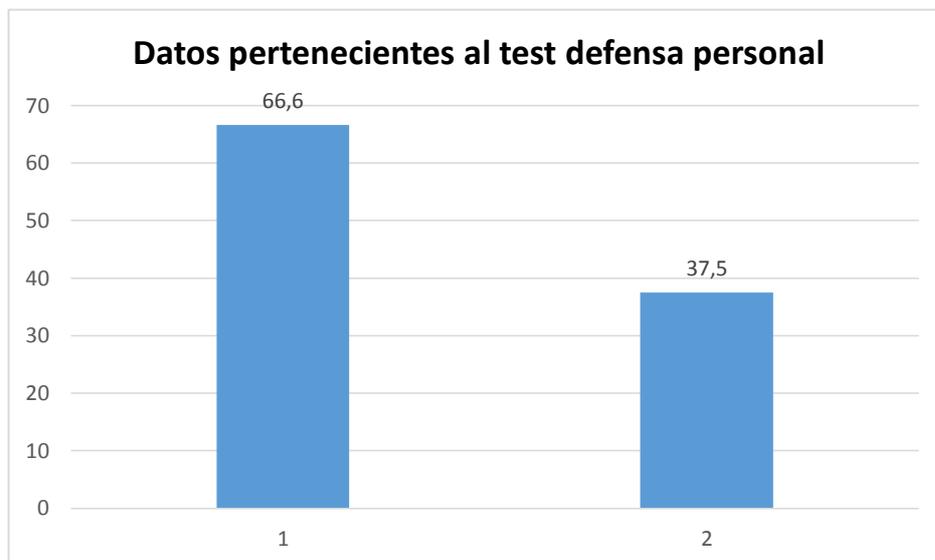
Las causas fundamentales son las siguientes:

1. No coordinación de los pies al entrar al aro (por su lado dominante).
2. No se eleva la pierna de péndulo.
3. No se despega adecuadamente.
4. El tiro no se realiza al tablero.
5. Adición de pasos que incurren en violación de la regla (caminando).
6. En el caso de la ejecución del tiro al aro en movimiento después del pase no existió el acoplamiento motor necesario, por lo cual la recepción del balón por el ejecutante se realizaba con cualquier pie delante y por consecuencia, no se entraba correctamente al aro.

Luego del análisis de las tablas anteriores correspondientes a la **técnica ofensiva y defensiva**, a continuación se analizan los resultados de los tests aplicados a los contenidos de la **táctica ofensiva y defensiva**, apoyándonos en las últimas tablas (Tablas No. 13 y 14)

TABLA No. 13 Datos pertenecientes al test *defensa personal*

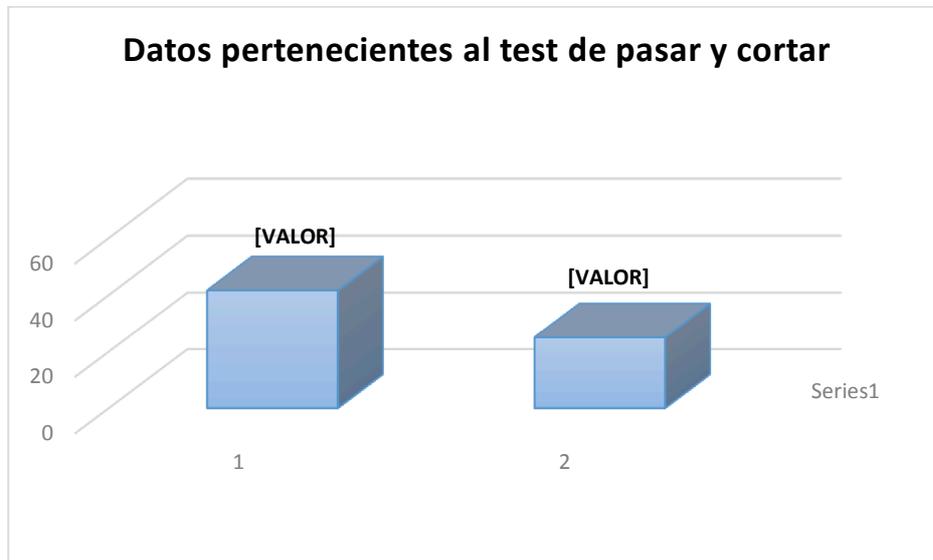
GRUPO	TOTAL DE ALUMNOS	DEFENSA PERSONAL	
		ERRORES	%
10 -11 años	12	8	66,6
11 – 12 años	8	3	37,5
TOTAL	20	11	55



En la tabla No.13 se observa que ocho de los 12 niños y niñas del subgrupo de 10 – 11 años que representan el 66,6%, y tres sujetos del subgrupo de 11 – 12 años (37,5%) cometen errores en la acción de defensa personal, lo cual representa, de forma general un 55 %. Sobresalen entre los errores el no mover de forma activa los brazos para obstaculizar la acción del jugador ofensivo y violación de la distancia operativa que incurre en faltas de manotazos y empujones sucesivos.

TABLA No. 14 Datos pertenecientes al test de pasar y cortar

GRUPO	TOTAL DE ALUMNOS	PASAR Y CORTAR	
		ERRORES	%
10 -11 años	12	5	41,6
11 – 12 años	8	2	25
TOTAL	20	7	35



En la última tabla, la No. 14, se observa que al igual que el elemento anterior, evaluado de forma gruesa, solo el 35 % del total de los investigados cometen errores al ejecutar el pase y quedarse parados o próximos al jugador que recepciona, en ambas acciones persisten los errores encontrados en estos elementos descritos en las tablas anteriores donde se analizaron los resultados de los pases y recepciones.

De igual manera tanto en este elemento como en el anterior (defensa personal), se manifiesta la tendencia de ejecución de estas habilidades con el tronco erguido.

III.3 DISEÑO DE LA PROPUESTA

TÍTULO: PROPUESTA DE EJERCICIOS PARA LA INICIACIÓN DEPORTIVA AL BALONCESTO POR NIÑOS Y NIÑAS DE 10 A 12 AÑOS DE EDAD.

OBJETIVO DE LA PROPUESTA

Brindar a los entrenadores e instructores, y a profesores de Educación Física que imparten Baloncesto como motivo de clases, un conjunto de ejercicios para la iniciación deportiva a este deporte por niños y niñas de 10 a 12 años de edad, que les permita organizar, de forma didáctica, y acorde a las características de los grupos clases e individuales, los contenidos ofensivos y defensivos básicos, como garantía de una mayor calidad del proceso de enseñanza – aprendizaje.

CONJUNTO DE EJERCICIOS

Conjunto de ejercicios No.1 *Trabajo individual del jugador sin empleo del balón.*

Objetivo: Ejecutar acciones de juegos con habilidades técnicas combinadas que permitan a los participantes desplazarse a la ofensiva sin balón.

Acciones ofensivas

- Adoptar la postura ofensiva del jugador.

A la señal del profesor, los alumnos que se encuentran dispersos y desplazándose en el terreno de juego adoptarán la postura ofensiva del jugador por unos segundos, luego seguirán los desplazamientos hasta una nueva señal del docente.

- Desplazarse a través de la carrera con cambio de dirección.

Formado en varias filas en uno de los extremos del terreno ir trotando a lo largo del campo efectuando cambios de dirección cuando lo indique el entrenador.

- Utilizar las paradas y los giros combinados con la carrera.

Formados en una fila en uno de los extremos del terreno ir trotando a lo largo del campo efectuando paradas y giros durante la carrera cuando lo indique el entrenador.

Habilidad principal: carrera con cambio de dirección

Objetivo: Realizar las diversas formas de desplazamiento defensivo manteniendo la posición básica.

Acciones defensivas

- Adoptar la postura defensiva del Baloncestista.

Los alumnos se encuentran dispersos y desplazándose en el terreno de juego, a la señal del profesor adoptarán la postura defensiva del jugador por unos segundos, luego seguirán los desplazamientos hasta una nueva señal del docente.

- Utilizar las diferentes formas de desplazamiento defensivo.

En un juego de (1 vs 1) emplear las diferentes formas de desplazamiento defensivo, evitando que el compañero avance por el terreno de juego, primero hacerlo en línea recta y después en otras direcciones.

Habilidad principal: desplazamiento con deslizamiento

Objetivo: Aplicar juego de uno contra uno (1 vs 1) sin balón, de forma libre.

Acciones individuales de juego

- Desplazarse con oposición dentro del terreno.

En un juego de (1 vs 1) a la señal del entrenador uno de los jugadores (A) deberá girar y mantener su posición adelantada respecto a su par defensor (D). El

profesor deberá enfatizar en la utilización adecuada de los movimientos de los pies y de los brazos como trabajo esencial.

- Ubicarse entre el atacante y el aro que defiende evitando el contacto personal.

Los jugadores inician uno frente a otro, empleando una mitad del terreno de juego, el jugador defensor debe mantener una distancia de su atacante de forma tal que evite el contacto físico pero que no lo deje avanzar hacia la zona de tiro, el ejercicio se realizará por un tiempo de 10 ´´.

Habilidad principal: situación de 1 vs 1

Objetivo: Aplicar acciones defensivas con formas diversas de desplazamiento defensivo manteniendo la posición básica.

Conjunto de ejercicios No. 2 *Trabajo individual de los jugadores con empleo del balón.*

Objetivo: Ejecutar ejercicios de juegos combinados que permitan la conducción del balón en el terreno de juego.

Acciones ofensivas.

- Driblar en diferentes direcciones combinando los elementos del desplazamiento ofensivo.

Durante una carrera suave, se bota un balón. Cada tres pasos se hace "ametralladora" en el sitio y se cambia de dirección en zig-zag. Se repite el ejercicio por toda la cancha ida y vuelta.

- Utilizar el cambio de mano durante el desplazamiento.

Los alumnos formados en dos subgrupos, parten desde el fondo de la cancha en dribling con una mano, recorren hasta el final del terreno donde giran alrededor de un cono y regresan driblando con la otra.

Habilidad principal: drible con cambio de dirección del jugador

Objetivo: Mantener el principio defensivo de estar entre el jugador ofensivo y el aro que se defiende.

Acciones defensivas

- Adoptar la posición defensiva después de una carrera.

Sprint de intensidad media hacia delante unos cuatro metros, parar en postura defensiva y durante 5 segundos pisadas alternativas rápidas contra el suelo, vuelta en postura defensiva con pasos de caída amplios, en los pasos de caída, tocamos el suelo con las dos manos.(2 veces).

- Desplazarse frente al adversario sin perder la postura defensiva.

Manteniendo a los jugadores en postura defensiva, desplazamientos laterales hacia la derecha e izquierda. Desplazamientos de 4 metros como máximo. Antes de cambiar de sentido, tocar el suelo con las dos manos, ayuda a mantener el cuerpo en flexionado. (Dos desplazamientos en cada sentido)

Habilidad principal: desplazamiento defensivo con deslizamiento.

Objetivo: Desarrollar juego de uno por uno (Jugar 1vs 1), utilizando el drible como fundamento técnico para desplazamiento por el terreno.

Acciones individuales de juego

- Driblar con oposición.

Recibiendo la marca de un jugador, driblar rodeando el primer círculo de una de las áreas de juego, salir hacia el otro círculo y repetir la operación. Se debe driblar con la mano de fuera del círculo, se debe insistir en no mirar el balón.

- Proteger el balón durante el desplazamiento en drible.

Recibiendo la marca de un jugador, hacer drible y pivot para mantener el balón alejado de él, esto significa darle la espalda al defensor. Mantén la “posición del baloncesto”. Gira o pivota sobre un pie. Hacer giros de 180° o 90° grados, con el brazo y el codo apuntando a la dirección hacia la que quieres ir.

Habilidad principal: drible de protección y desplazamiento defensivo con deslizamiento.

Objetivo: Ejecutar ejercicios juegos combinados que permitan culminar la acción con tiro al aro.

Acciones ofensivas

- Tiro al aro con parada desde el lugar.

Jugador debajo de la canasta con el balón, realiza un pase al apoyo y rodea uno de los conos para recibir y tirar. El apoyo puede pasar el balón cuando quiera. El tiro debe realizarse dentro de la “pintura”

- Tiro al aro en movimiento después de drible.

Este ejercicio de tiro de baloncesto consiste en salir corriendo a velocidad máxima desde la zona media del campo, frenar en la línea de 3 y realizar el tiro sin saltar hacia delante, evitando así la inercia que se trae con la carrera.

Habilidad principal: tiro en movimiento después de drible.

Objetivo: Mantener el principio defensivo de la distancia operativa.

Acciones defensivas

- Desplazarse frente al adversario sin perder la postura defensiva.

Colocados los jugadores por parejas, uno con balón y otro defensor. El jugador con balón realiza pivotes para proteger el balón del defensor que lo presiona. Luego pondremos a un tercer jugador que recibe pase.

- Tapar el balón durante la ejecución del tiro.

El jugador que bloquea lo realiza de cara al defensor del jugador que va a ser bloqueado. Se coloca en la posición que quiere tomar la defensa, para ello colocará su cuerpo en medio del cuerpo del jugador a ser bloqueado.

Habilidad principal: tapar el balón.

Objetivo: Jugar al uno por uno (1 vs 1), utilizando el drible y el tiro como fundamentos que permiten vencer el objetivo del juego.

Acciones individuales de juego

- Concluir la acción ofensiva con tiro.

Uno de los jugadores sale con bote hacia la "pintura", si el defensor no le defiende entonces debe hacer parada y tiro al aro. Si el defensor salta a la ayuda, entonces

debe doblar el balón y realizar el tiro. La defensa trabajará creando distintas situaciones de juego.

- Bloquear el rebote siempre que se produzca el tiro al aro.

En este ejercicio contamos con un atacante y un defensor. Una vez realizado el primer pase, el jugador de perímetro realizará un tiro a canasta. En el momento de la recepción comienza el ejercicio para el resto de los jugadores, los atacantes tratarán de ganar la posición de rebote respecto a los defensores. Estos deben rotar hacia la izquierda, el trabajo dinámico se asemejará a una situación de juego real, en la que tanto atacantes como defensores, no se encuentran en una posición estática a la hora de luchar el rebote.

Habilidad principal: tiro al aro y bloqueo al rebote.

Conjunto de ejercicios No. 3 Relación entre los jugadores que promuevan la calidad y eficiencia de acciones de juego.

Objetivo: Realizar ejercicios de juegos combinados de recepción y pase entre dos (2) y tres (3) jugadores.

Acciones ofensivas

- Recepción y pase con dos manos en movimiento.

Jugador con balón gira alrededor del círculo de medio campo, un defensor dentro del círculo sigue el mismo recorrido. Cuando el jugador con balón quiera puede jugar 1 v/s 1 en una de las dos canastas o pasar al jugador del lateral y jugar 2 v/s 1 con el defensor. En el juego de 2 v/s 1 los atacantes solo pueden pasarse el balón, no se puede botar.

La rotación es: defensor pasa a ser atacante, jugador del lateral pasa a ser defensor, jugador con balón pasa a la fila del lateral.

- Tiro al aro con recepción de pase del balón.

Pase al jugador con presión defensiva, el jugador con balón tiene que leer las líneas de pase que ofrece la defensa. Después de la recepción del interior, cambio de lado del balón y entrada a canasta por el fondo, jugador interior juega línea de pase, recepción y tiro.

Habilidad principal: pase de pecho con dos manos en movimiento.

Objetivo: Mantener los principios defensivos frente al adversario según la acción ofensiva (con o sin balón).

Acciones defensivas

- Apoderarse del balón sin cometer faltas innecesarias.

En el centro del campo repartimos de forma dispersa los balones, los jugadores se colocan fuera del campo y a la señal el objetivo es apoderarse de un balón y salir del campo con él de forma controlada y cuidando que el balón no sea robado. Los jugadores que no consigan balón podrán ir a robar el de los compañeros siempre y cuando se encuentren dentro del campo.

- Bloquear al rebote siempre que se produzca tiro al aro.

Este ejercicio se realiza con un jugador defensivo y el otro como tirador. El tirador se coloca fuera de la línea de tiros libres con el balón, mientras el otro adopta una postura defensiva de cara a su compañero. Cuando este haya lanzado, se hace un giro hacia adelante para bloquearlo y se busca el rebote si el balón no entra en canasta, mientras tanto el tirador tratará de conseguir un rebote ofensivo y si lo consigue podrá volver a lanzar desde donde rebota. Siga hasta conseguir un rebote repitiendo el tiro para 5 tiros fallados con pausas de 10 segundos cada uno. Después intercambian papel.

Habilidad principal: tumbar y quitar el balón.

Objetivo: jugar al uno por uno (1 v/s 1) de forma libre utilizando los fundamentos técnicos estudiados según lo necesite la acción de juego.

Acciones de juego

- Interrelacionar los fundamentos técnicos ofensivos que permitan lograr el objetivo del juego.

El ejercicio empieza con el jugador ubicado en el interior de la zona, a la derecha de la canasta. El jugador efectúa una entrada con la mano derecha y luego deberá coger el balón antes de que toque el suelo. A continuación se colocará en el lado izquierdo de la canasta para realizar una entrada con la mano izquierda y volver a coger el balón antes de que llegue al suelo. La duración del ejercicio se puede establecer en función de un número concreto de entradas a canastas o determinando un tiempo de duración.

- Oponerse y apoderarse del balón según la acción ofensiva.

En un terreno delimitado colocamos a un defensor en el centro, el resto de los jugadores con balones detrás de la línea, a la señal del profesor saldrán todos los jugadores con balón botando y deben llegar al otro extremo del campo sin que el defensor les intercepte el balón. Si el defensor consigue tocar un balón se cambian los roles, si algún jugador se le va el balón del campo o deja de botar entonces se quedará como un defensor más.

Habilidad principal: pase y apoderamiento del balón (tumbar y quitar).

Objetivo: Jugar al dos por dos (2 v/s 2) y al tres por tres (3 v/s 3) en medio terreno.

Acciones de juego

- Interrelacionar los fundamentos técnicos ofensivos.

Todo el equipo rotará en el ejercicio en grupo de dos jugadores, uno actuando como atacante otro como defensor, el entrenador o uno de los bases será pasador y se deberá situar en una de las alas. El poste atacante comenzará efectuando varios movimientos desde la zona más alejada de la zona para tratar de desmarcarse, mientras que el defensor intentará interceptar el pase. Deben emplearse distintos movimientos: fintas, tiros, entre otros. El ejercicio continuará hasta que todos los jugadores hayan intervenido en las posiciones de atacante y defensiva en ambos lados de la zona.

- Oponerse y apoderarse del balón según la acción ofensiva.

Los jugadores situados en media cancha, el pívot pasa el balón a su compañero y corre para recibir un pase mientras este dribla hasta la posición de alero. Desde aquí los jugadores juegan 2x2, dentro-fuera, haciendo énfasis en la oposición y apoderarse del balón.

Habilidad principal: interceptar el balón.

Conjunto de ejercicios No.4 *Preparación para el juego.*

Objetivo: Aplicar juegos de tres jugadores contra tres (3 v/s 3) y cuatro contra cuatro (4 v/s 4) en todo el terreno.

Acciones de juego

- Identificar el tipo de saque a utilizar para la toma de decisión ofensiva.

Dos jugadores se situarán en la línea de fondo, mientras que los otros dos asumirán el rol de atacante, y defensor. Como idea general, pediremos al atacante que su recepción sea en el interior de la zona delimitada por los conos, y una vez completada dicha recepción, trate de llegar a la línea de medio campo mediante bote. También a modo general, indicaremos al defensor la obligación que tiene de dificultar al máximo la entrada de balón en juego, y una vez que esto se produzca deberá realizar una fuerte defensa sobre balón hasta medio campo.

- Pasar de la acción ofensiva a la defensiva y viceversa. (complejo de habilidades).

Vamos a comenzar con ejercicios de 4×4 con el que enseñar a los jugadores a saltar hacia el balón y a apretar la línea de pase. Para ello, colocaremos a dos atacantes en las posiciones de base, bien abiertos, y a los otros en una esquina.

Vamos a empezar circulando el balón entre los cuatro jugadores, sin que cambien de posición, y con los defensores moviéndose en función de la posición del balón, saltando hacia él, sin perder de vista ni el balón ni a su atacante. A una señal del entrenador, el jugador con balón puede atacar el aro, produciéndose una situación de 4×4, que es lo que queremos que se produzca, una defensa conjunta.

- Pasar de la acción ofensiva a la defensiva y viceversa. (complejo de habilidades).

El objetivo del ejercicio es incitar a los jugadores a que luchen por un balón dividido, y mejorar tanto el ataque como la defensa en una situación final de 4 v/s 4 al aro.

Los jugadores parten desde la línea de fondo a la señal del entrenador, y deberán pasar entre los conos, situados cerca de la línea de medio campo.

El entrenador lanzará el balón a una zona libre del campo, y los jugadores lucharán por la posesión de la pelota.

El jugador que obtenga el balón ataca, el otro defenderá. El trabajo de recuperación defensiva es vital para obtener éxito, el atacante deberá analizar las diferentes opciones de finalización que tiene en función del defensor.

Habilidad principal: saque lateral y de fondo

Objetivo: Aplicar juego de cinco contra cinco (5 v/s 5) en todo el terreno de juego.

Acciones de juego

- Conocer la forma de iniciar un partido.

Dos equipos de 5 jugadores. Siempre atacan cuatro y defienden cinco por equipo. El jugador que solo defiende es designado por el entrenador. Con ello se pueden trabajar situaciones de 2 v/s 1 en las esquinas, de salto y cambio. Ejercicio interesante y que pone en situación límite al ataque lo que le hace mejorar en diferentes aspectos como el manejo de balón, la calidad y velocidad del pase y el juego sin balón.

- Ubicación en el terreno para el ataque y la defensa.

Cinco atacantes se situarán por detrás de la línea de medio campo, a la señal de su entrenador, o por iniciativa del jugador con balón, iniciarán el ataque al aro. En frente, tendrán tres defensores, quienes deben retardar al máximo la finalización del ejercicio, para ello el trabajo de fintas defensivas es importante, hacer que dude el ataque. Una vez que el balón cruce el medio campo, los dos jugadores fuera de la pista, tocarán la línea de medio campo, y se dispondrán a realizar el balance, ajustando la situación de 5 v/s 3 a 5 v/s 5.

Habilidad principal: salto entre dos jugadores

Para evaluar los objetivos de clases se utilizaron baterías de pruebas según las habilidades principales.

Las pruebas técnicas se realizaron al finalizar cada subsistema de clases que responde a los objetivos trazados en función de su habilidad principal. Para ello se seleccionaron las siguientes habilidades:

Habilidades individuales

- Carrera con cambio de dirección
- Desplazamientos defensivos
- Juego de 1 vs 1 sin balón

- Drible con cambio de dirección
- Juego de 1 vs 1 con balón
- Tiro al aro en movimiento

Habilidades colectivas

- Pase en movimiento con dos manos de pecho
- Defensa al jugador sin balón
- Defensa al jugador con balón
- Juego de 5 vs 5

CONCLUSIONES

1. La iniciación deportiva es un proceso complejo, multifactorial, que se desarrolla de forma integrada, donde los entrenadores, instructores y/o profesores de Educación Física, deben seguir de cerca el desarrollo individual de cada estudiante, así como aplicar distintas técnicas pedagógicas y didácticas para conseguir los resultados esperados, así como los requeridos por los programas.
2. El proceso de inserción del Baloncesto como deporte motivo de clases, no se desarrolla con la calidad pedagógica y didáctica requerida, lo que ha afectado, la iniciación deportiva del Baloncesto en la escuela Girón de Manta.
3. No se desarrolla un conjunto de ejercicios que favorezca el proceso de enseñanza – aprendizaje del Baloncesto para niños y niñas de 10 a 12 años de edad en la escuela Girón de Manta, lo cual limita el dominio de las acciones ofensivas y defensivas durante el juego.
4. Las mayores dificultades se presentan con las acciones de entrada y tiro al aro, tanto en movimiento como después de la recepción de pases, lo que afecta la calidad del juego.

RECOMENDACIONES

1. Hacer extensiva a otras instituciones educativas que desarrollan la Educación Física con niños y niñas de 10 a 12 años de edad, el conjunto de ejercicios del presente proyecto, de modo tal que facilite la calidad del proceso docente – educativo.
2. Tomar en cuenta la el conjunto de ejercicios para el proceso de enseñanza – aprendizaje del Baloncesto por niños y niñas, ampliando la muestra y realizando una validación del mismo de modo pre – experimental, que permita la comprobación de la efectividad de dicha propuesta.

BIBLIOGRAFÍA

1. ANTÓN, J. (1990). Balonmano. Fundamentos y etapas de aprendizaje. Gymnos. Madrid.
2. Alvarez del Villar C. La preparación física del Fútbol basada en el Atletismo. Tercera ed. Madrid: Gymnos S.A.; 1987.
3. Anderson GS, Twist P. Trainability of Children. IDEA Fitness Journal 2005.
4. Barcelona: Servei d'Activitat Física de la Universitat Autònoma de Barcelona.
5. Bale P. The functional performance of children in relation to growth, maturation and exercise. Sports Med 1992; 13(3):151-159.
6. Betúzhev-Lada, I. (1986). Pronosticación del modo de vida en la sociedad... Moscú: Editorial Progreso.
7. Bompa T. Theory and Methodology of Training. 3 ed. Human Kinetics; 1994.
8. Callaway, A. (1976). Fronteras de la educación extraescolar. En C.S B.
9. Camps, V. (1993). Los valores de la educación. Madrid: Alaude.
10. Cañadas Alonso, María y Sergio José Ibáñez Godoy (2010) la planificación de los contenidos de entrenamiento de baloncesto en equipos de iniciación. <http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/article/view/48>
11. CONTRERAS JORDÁN, O.R. (1998). Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista. INDE. Barcelona002E
12. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona: Editorial Estala. - (1975) Sociología empírica del ocio. Madrid: Editorial Nacional.
13. Dyer Wayne, W. (1990). La felicidad de nuestros hijos: Prepáreles para su futuro. Barcelona: Grijalbo.
14. García Manso JM, Campos Granell J, Lizaur Girón P, Abella CP. El talento deportivo. Formación de elites deportivas. Madrid: Gymnos; 2003.
15. Gema Sáez Rodríguez y Antonio J. Monroy Antón. (2015). La iniciación deportiva en el Baloncesto <http://www.basquetbolescolar.com/noticias/noticias-generales/la-iniciacion-deportiva-baloncesto.html>
16. Hargreaves, J. (1990). Mirando a las imágenes: deporte y el cuerpo deportivo Sexualizado. Perspectivas de la actividad física y el deporte, 5: 2-4.g
17. HERNÁNDEZ, J. (2000) (Dir). La iniciación a los deportes desde su estructura y su dinámica. INDE. Barcelona.
18. Loffler HP. Strength development possibilities for young athletes. Modern Athlete and coach 1996; 4:22-27.
19. López, J.B., Casado, F.D., Montoya, A. y Martínez, P. (1991). Aproximación al ocio
20. Malina RM, Bouchard C, BAR-OR O. Growth, maturation and physical activity. 2 ed. Champaign, IL, Human Kinetics; 1991.
21. Mondoni, M. (1992). Progra per lávviamento alla pallacanestro (6-11- anni). Ed. Società Stampa Sportiva. Roma
22. Navarro Sánchez, Ana y Juan María Navaro Sánchez. (2010) EL baloncesto como deporte de iniciación en el cuarto curso de Educación Primaria. <http://www.efdeportes.com/efd151/el-baloncesto-como-deporte-de-iniciacion.htm>

23. Navarro Valdivieso F. Evolución de las capacidades físicas y su entrenamiento. [2.2.5.]. 1995. Madrid, Master en Alto Rendimiento Deportivo. COES.
24. Pérez Muñoz, salvador, Alberto rodríguez Cayetano y Antonio Sánchez Muñoz. (2015). Baloncesto para todos: unidad didáctica de baloncesto para 2º curso de educación secundaria obligatoria. file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-BaloncestoParaTodos-5370986.pdf
25. PINTOR D. (1989). Objetivos y contenidos de la formación deportiva. En Antón J. (coord.). *Entrenamiento deportivo en edad escolar*. UNISPORT. Málaga.
26. ROMERO GRANADOS, S. (2001). Formación deportiva: nuevos retos en educación. Universidad de Sevilla.
27. ROMERO CERESO, C. (1989). Acondicionamiento físico de los 8 a los 18 años. Federación Andaluza de Fútbol. Granada.
28. Winter R. Le fasi sensibili. SDS 1987; Año XII:28-29.

ANEXOS

Anexo No.1 ENTREVISTA AL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

1. ¿Qué opinión le merece la impartición del Baloncesto a principiantes del Baloncesto que se encuentran en etapa de iniciación deportiva, y que metodologías ha empleado históricamente usted?
2. ¿Cuáles son los elementos técnicos de mayores dificultades que presentan los estudiantes en su formación básica en el Baloncesto?
3. ¿Se cumplen normalmente los objetivos propuestos en el programa de Educación Física, en lo referente a la unidad de Baloncesto que usted ha impartido o que usted conoce?
4. ¿Cuáles son las principales dificultades que ha presentado para la enseñanza del Baloncesto en niños principiantes de 10 a 12 años de edad en su escuela?
5. ¿Cómo valora usted la calidad de la ejecución de los elementos técnicos básicos ofensivos y defensivos por los niños de 10 a 12 años de la escuela Girón de Manta?
6. ¿Considera correcto o no, el número de contenidos a vencer en la unidad de Baloncesto?
7. ¿Cuál es su opinión referente a la existencia o no de sistemas de clases de Baloncesto, tanto ofensivo como defensivo en el programa que imparte en la Educación Física?

Anexos No. 2 Test aplicado para evaluar los desplazamientos al frente, atrás y laterales.

Consiste en una carrera combinada con desplazamientos que se recomienda realizarla en superficie antideslizantes.

El aspirante se situará de pie en un lugar determinado por una referencia echa en el suelo, que esté equidistante de otras dos de baja altura (taquitos de madera o conos), separada una de otras a una distancia de nueve metros.

A la señal correrá hacia adelante para tocar una referencia con una mano (trazo de línea continua); enseguida se desplazará lateralmente (técnica de pasos defensivos) hasta tocar con la mano la otra referencia (trazo de doble línea), finalmente se desplazará hacia atrás hasta tocar con el pie el punto de partida (trazo de línea continua)



Evaluación

El evaluador valorará el recorrido de desplazamientos entre 1 y 10 puntos.

Anexo No. 3 Tests de carácter específico para elementos técnicos de baloncesto. (Drible, parada, pases, recepción y tiro)

El aspirante tendrá que completar un circuito técnico que incluirá los siguientes ejercicios:

- Correr hacia adelante a una distancia de 15 metros botando el balón y efectuando varios cambios de dirección.
- Correr hacia adelante a una distancia de 15 metros botando el balón y al llegar a la marca señalada realizar una parada por paso.
- Correr hacia adelante a una distancia de 15 metros botando el balón y al llegar a la marca señalada realizar una parada por salto.
- Efectuar dos recorridos botando el balón para pasarlo a un lugar determinado. El tipo de pase ha de ser distinto en cada uno de los recorridos, en uno empleará el pase con dos manos a la altura del pecho y en el otro recorrido hará el pase con dos manos a la altura de la cabeza.
- Efectuar dos recorridos a un lugar determinado donde recibirá un pase, en cada uno de los recorridos la recepción del balón debe ser distinta, en uno empleará la recepción con dos manos a la altura del pecho y en el otro recorrido utilizará la recepción con dos manos por encima de la cabeza.
- Realizar tiros al aro en movimiento desde una distancia de 10 metros, este elemento técnico debe hacerlo primero con la mano derecha y luego con la izquierda.
- El aspirante estará ubicado a una distancia de 6 metros del tablero, realizará tiro al aro después de recibir el pase de uno de sus compañeros que se ubicará a tres metros de él. Este ejercicio debe efectuarlo por ambas manos.

Evaluación

El profesor evaluará cada ejercicio realizado entre 1 y 10 puntos.

Anexo No. 4 Test de defensa personal

La prueba se realizará durante un minuto, será una situación 1vs1, en un área determinada por el profesor, el que realiza la marca tendrá que mantener la misma el mayor tiempo posible, mientras que el estudiante marcado tratará de librarse de esta. Como regla no se debe salir del área determinada.

Evaluación

La evaluación se efectuará por la cantidad de tiempo que se mantenga la marca y sin cometer infracciones de juego.

Anexo No. 5 Test de pasar y cortar

El estudiante situado fuera de los límites de la línea de tres puntos avanzará hasta el defensa, antes de llegar realizará un pase a uno de sus compañeros y entonces hará el corte para recibir nuevamente el balón.

Para la realización de esta prueba vamos a efectuar varias veces el ejercicio, en cada ocasión hará distintos tipos de cortes, según lo que indique los movimientos del defensa.

Tener presente que el corte debe hacerse siempre en dirección al tablero.

Evaluación

El profesor evaluará cada ejercicio realizado entre 1 y 10 puntos