Propuesta de variante de ejercicios de Fundamentos del Baloncesto para las niñas de 11-12 años de la escuela "Carlos Baliño", municipio Guanajay, Artemisa

Lic. Irving Millán Díaz

Metodólogo Provincial de Baloncesto en Provincia Artemisa. Cuba

Recibido: 28/09/2010 - Aprobado: 28/04/2012

Resumen

En el presente artículo el autor propone una variante de ejercicios de Fundamentos del Baloncesto, para que puedan ser utilizados por los profesores de Educación Física en las clases del deporte participativo, como herramienta de formación y ayuda. En la Escuela "Carlos Baliño" del municipio Guanajay, las niñas de 11 y 12 años, presentan insuficiencias en el dominio de los Fundamentos Básicos del Baloncesto y no se utilizan eficientemente estos ejercicios, razón por la cual, se decide diseñar una variante de ejercicios de Fundamentos de Baloncesto, para erradicar lo antes posible, tal situación, pudiéndose utilizar perfectamente la variante de ejercicios en las otras escuelas primarias del Municipio.

Palabras clave: minibaloncesto, femenino, enseñanza elemental, juegos diversos, técnica.

A Proposal of Exercises Variant of Basketball Bases to 11- 12 Years Old Girls at "Carlos Baliño" School in Guanajay Municipality

Abstract

With this work the author proposes a variant of exercises for basic technical elements of basketball so they could be used by physical education professors in the participative sport classes as a tool for formation and help. In Carlos Baliño elementary school, in Guanajay; 11 and 12 years old girls have a great deal of insufficiency with the basic technical elements of basketball and these exercises are not used efficiently. That's why; the author decides to design a variant of exercises for basic technical elements for basketball to get rid of this insufficiency as soon as possible. This proposal could be put into practice in every elementary school in Guanajay.

Key words: female, minibasketball, elementary teaching, diverse games, thecnics

Introducción

El minibaloncesto necesita profesores jóvenes, menores de 21 años para que como bien exige la Federación Internacional, las niñas en sus primeros pasos logren ver al profesor, como uno más y parte del grupo. Quien trabaje con estas edades no puede imponer la enseñanza de los fundamentos básicos del deporte; el juego, la diversión, es lo que buscan las niñas, por eso no debe exigírseles lo mismo que a los adultos. Estas son niñas y como tal deben ser tratadas. Las clases de Educación Física y el deporte participativo representa el encuentro, los primeros pasos con este fascinante deporte, el gusto por competir, mostrarse libre, sentir que se premien sus esfuerzos y no los resultados; por eso, a través de las clases del deporte participativo se debe inculcar a los más pequeños, los valores compartidos del Sistema Deportivo Cubano.

En el municipio Guanajay, los equipos femeninos de baloncesto de la categoría de minibaloncesto, alcanzaron buenos resultados, promovieron más de seis alumnas a los centros de alto rendimiento, ubicados en Artemisa; en los años 2005, 2006 y 2007 finalizaron en los dos primeros peldaños en sus eventos provinciales, ganaron dos medallas de plata en el evento Nacional Pioneril, donde el 40 % de sus integrantes fueron alumnas de la Escuela "Carlos Baliño".

Al ser el autor de este artículo un metodólogo que dedicó gran parte de su vida al baloncesto a todos los niveles, además de haber cursado su enseñanza primaria justamente en esta escuela, después de mucha experiencia acumulada, afirma que mediante la observación de las clases del deporte participativo, a las alumnas del segun-

do ciclo de la Escuela Primaria "Carlos Baliño" del municipio Guanajay, comprobó que no existen las condiciones mínimas para impartir el contenido de la especialidad de baloncesto debido a no contar con un terreno; además, no se realizan correctamente los ejercicios de Fundamentos Básicos del Baloncesto y al aplicar un dril de Fundamentos Técnicos se comprueban insuficiencias en su dominio, por lo que se considera como urgente auxilio científico, la necesidad de realizar un diseño de diferentes variantes de ejercicios, como base de sus fundamentos, por lo que se decide resolver .el siguiente Problema científico: ¿Cómo erradicar las deficiencias existentes en cuanto a los Fundamentos de Baloncesto en las niñas de 11 y 12 años de la Escuela Primaria "Carlos Baliño" del Municipio Guanajay?

Para la posible solución al problema, el autor se traza como objetivo de la investigación: Diseñar una batería de ejercicios de Fundamentos de Baloncesto, para las niñas de 11 y 12 años de la escuela "Carlos Baliño", en el municipio Guanajay.

En correspondencia se plantean las siguientes tareas científicas:

1. Determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el deporte participativo en el segundo ciclo.
2. Caracterización del estado actual de las niñas de 11 y 12 años de la Escuela "Carlos Baliño" del municipio Guanajay.
3. Establecer los elementos que conforman la batería de ejercicios de Fundamentos de Baloncesto.

Para dar cumplimiento a las tareas planteadas se utilizaron diferentes métodos a un nivel teórico:

Analítico-sintético: en el análisis de la bibliografía, la formulación del problema y los objetivos así como la interpretación de los resultados, la elaboración de las conclusiones y las recomendaciones.

Histórico – lógico: para el estudio de los antecedentes del deporte participativo y el minibaloncesto en la Escuela Primaria "Carlos Baliño", en un tiempo enmarcado entre 1991 y 2010.

Inductivo – deductivo: en la caracterización de las niñas de 11 y 12 años, en la determinación del problema y en la variante de ejercicios.

Nivel empírico:

Análisis de Documentos: permitió la revisión de un gran número de documentos relacionados con la temática de los fundamentos básicos del minibaloncesto en estas edades

Observación: con la intención de conocer el estado actual en que se encuentra el deporte participativo, en la Escuela "Carlos Baliño" del municipio Guanajay.

Encuestas: para conocer gustos, preferencias, intereses y necesidades de las niñas que conforman la muestra seleccionada.

Entrevista: permitió conocer opiniones y valoraciones relacionadas con la problemática de investigación.

Consulta a especialistas: se utilizó para constatar el criterio de los especialistas en cuanto a la variante de ejercicios de Fundamentos , a los entrenadores y profesores de Educación Física que han dirigido estas categorías, por más de 6 años en esta provincia.

Técnicas de estadística descriptiva y análisis porcentual: para organizar y procesar los datos obtenidos de los resultados de la entrevista, la encuesta, la guía de observación, y la consulta a especialistas, representados todos en tablas y gráficos.

Para la realización del trabajo se consideró una población de 32 niñas del segundo ciclo de la enseñanza primaria, donde se tomó una muestra de 20 niñas que representa el 64%, de forma intencionada, todas pertenecientes a la Escuela "Carlos Baliño", del Municipio Guanajay.

Desarrollo:

El trabajo e importancia de los Fundamentos Técnicos de Baloncesto y el Deporte Participativo en el segundo ciclo de la enseñanza primaria.

La enseñanza de los Fundamentos obedece a principios de progresión, debe ir de los más simples a los más complejos, es muy importante como dice (Alexander Zinin en 1990) ¨ No se puede quemar etapas prematuramente, sino que el proceso debe llevarse a cabo de forma lenta y progresiva, hasta el momento en que haya que conseguir el máximo del rendimiento.

Se debe partir de lo que les gusta hacer a las niñas de estas edades, si se les preguntara, en su mayoría contestarían que jugar con el balón y lograr hacer cestas; los profesores no pueden obviar sus gustos y preferencias, que jueguen la mayor cantidad de niñas, que se diviertan y tratar de lograr que les guste la actividad que realizan. Cuando se le entrega un balón en las manos a una niña lo primero que realiza es un drible, se acerca al aro y realiza un lanzamiento, por lo que transmiten sin ellas saberlo, cuáles son los dos primeros fundamentos que se deben trabajar, luego, cuando tienen un balón en sus manos difícilmente se sentirían cómodas, por no dominarlo. Se comienza a familiarizar, con ejercicios en el lugar, realizando dribles estáticos y con movimientos, desde diferentes posiciones; cuando ya esté cerca de ella otra niña, esta intentará pasarle el esférico y así estaría dando nuevamente el próximo elemento a trabajar, conjuntamente con la recepción. [1]

Aplicando esta misma teoría, los profesores de Educación Física no deben olvidar que se está trabajando con niñas de 11 y 12 años y que lo que más les agrada es jugar, es decir, tratará de llegar lo más rápido posible a las situaciones de juego, sin olvidar la progresión lógica antes mencionada. Primero enseñará fundamentos fáciles y luego, los de mayor dificultad, para mantener una progresión adecuada a estas edades. Según el programa del deporte participativo en su segundo ciclo, no existe un modelo rígido, como bien dice (Salamanca J. 1994), ¨el básquetbol no es una ciencia exacta¨, pero sí se rige por leyes y principios que no se pueden olvidar, no se habla de lograr una técnica perfecta, en este nivel todo se realizará y se evaluará a un nivel grueso: lo importante es que las niñas adquieran los elementos técnicos del programa y los utilicen para resolver las situaciones que se les presenten en los juegos.

La importancia de la enseñanza de los fundamentos está dada en que la técnica les acompañará toda una vida como jugadoras: una correcta asimilación de los fundamentos técnicos básicos del baloncesto les permitirá luego, jugar en diferentes niveles y dejarse dirigir por varios entrenadores aun cuando estos tengan diferentes tácticas dentro de sus filosofías, de ahí que se diga que la técnica es para toda una vida, mientras que la táctica solo es de un día, o de un partido determinado y quizás nunca más se vuelva a utilizar.

Cuando se trabaja los Fundamentos Básicos del Baloncesto, es importante tener en cuenta una correcta ejecución, para evitar la formación de malos hábitos motores que luego en el curso y desarrollo de estas futuras jugadoras pudiese crear deficientes esteriotipos dinámicos. De modo que se cuenta con esta variedad de ejercicios de Fundamentos para lograr una mayor efectividad, ya que el encontrarse ante lo nuevo, lo diferente o lo nunca visto, provoca respuestas motrices nuevas y entran a desempeñar su papel las capacidades condicionales con las capacidades coordinativas conjuntamente, todo sin olvidar que se trabaja con niñas "El minibaloncesto es un juego, y debe ser para los niños una diversión, una distracción, un deseo de descubrir el verdadero baloncesto, un placer de iniciarse en el deporte …¨ imitando la realización de las demostraciones y sin movimientos extras innecesarios, pronto estas niñas se percatan de su mejoría individual y conjuntamente, de la del grupo.

Dentro de la clase del deporte participativo se debe desarrollar el respeto a los demás, a través de valores de solidaridad, proponer que los ejercicios y las actividades sean propios, sean las propias participantes las que se sientan dueñas de la situación y que lo acepten mejor, favoreciendo un comportamiento deportivo, teniendo en cuenta las reglas fundamentales del juego y su posible variabilidad; se debe promover la discusión y el diálogo, llegando a soluciones que favorezcan el juego limpio, así como el respeto que debe existir en el juego entre todas las de un mismo equipo o las que estén en ese momento de contrarias, siendo el profesor el eje principal en esta tarea.

PROPUESTA DE LA VARIANTE DE EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS DE BALONCESTO

- El contacto.
- El pescador.
- Una contra 3 y 3 contra una.
- La rueda.
- La conquista.
- El perseguidor.
- Escucha y reacciona.
- Dos mejor que uno.
- El ventilador.
- Ganar la línea final.
- El túnel.
- El enceste.

VARIANTE DE EJERCICIO (1)

- Nombre: **El contacto**.
- Materiales: 4 balones, tizas.
- Organización: en parejas.
- Desarrollo: se ubicarán en parejas alrededor de los círculos, a una distancia de dos metros cada una, en el centro se ubica una niña con un balón mientras que la otra que estará a la ofensiva intentará recibir el pase de la alumna del centro; las primeras tratan de evitar que su defendida reciba el balón, si logra el evitar o desviar el pase esta, pasará a la ofensiva.

1 Zinin, A. (1990) *Los primeros pasos en el Baloncesto*. Moscú, Editorial Raduga.

- Contenido: fundamentos de defensa, línea de pase y defensa del primer pase.
- Variantes: pueden utilizarse bloqueos horizontales.
- Regla: sin penetrar en los círculos

VARIANTE DE EJERCICIO (2)

- Nombre: **El pescador**
- Materiales: doce balones de mini, doce cintas de telas de cualquier color.
- Organización: equipos.
- Desarrollo: se divide a las jugadoras en dos grupos, cada una tiene una cinta de tela escondida dentro del short por la parte de atrás; deben recuperar las cintas de tela del equipo contrario; se determina el ganador cuando finalice el tiempo o hayan recuperado todas las cintas de un equipo.
- Contenido: trabajo de equipo, drible en el lugar, drible en velocidad, velocidad de reacción.
- Variante: se comienza driblando con la mano hábil, hasta la mitad de las cintas arrancadas, para finalizar con la mano diestra.
- Regla: no se puede caminar con el balón en la mano.

VARIANTE DE EJERCICIO (3)

- Nombre: **Una contra 3 y 3 contra una.**
- Materiales: cuatro balones, 8 conos o pomos plásticos.
- Organización: equipos.
- Desarrollo: se forman equipos de 4 alumnas, con un balón, dos de ellas se colocan de frente, a una distancia de 4 metros aproximadamente, con un espacio de dos metros hacia el lateral marcado por conos para poder moverse lateralmente; se realizan pases entre ellas sin dejar que, una tercera jugadora intercepte los pases y la cuarta del grupo intentará entorpecer a la jugadora interceptora para que no lo logre, limitándola a que esta cumpla su objetivo.
- Contenido: pases y sus variantes, paradas, oposición, iniciación a la defensa individual.
- Variante: realizar la defensa solo con desplazamientos de las piernas.
- Regla: no se permite agarrar, ni empujar.

VARIANTE DE EJERCICIO (4)

- Nombre: **La rueda.**
- Materiales: tres o cuatro balones y tizas.
- Organización: hileras.
- Desarrollo: las niñas se sitúan en hileras abiertas ordenadas en forma de rayos de bicicletas, en el centro una marca en el suelo que sería el eje; detrás de cada hilera se coloca una marca en el terreno: la primera de cada hilera tiene un balón en sus manos, comienza a realizar pase de entrega con giro del tronco hacia atrás, cuando el último equipo haya recibo el balón, por detrás de las marcas en drible debe dar una vuelta alrededor del círculo e incorporarse al principio de su hilera para dar continuidad al ejercicio; gana el que primero recupere su formación inicial.
- Contenido: pases de entrega, y drible en movimiento.
- Variante: variabilidad en los pases.
- Regla: colocarse siempre al principio de su hilera.

VARIANTE DE EJERCICIO (5)

- Nombre: **La conquista**.
- Materiales: balones, tizas, y varias prendas u objetos pequeños sin peligro de accidentes para las niñas.
- Organización: equipos
- Desarrollo: se divide a las atletas en grupos de 4; se colocan algunos objetos dentro del círculo central, se dibuja con tizas un círculo alrededor y de mayor diámetro que el

central, y se coloca allí a tres guardianes, o dependiendo del número del grupo y fuera de este círculo se colocará a los demás con balón. Estos tienen, ante la oposición de los guardianes, que intentar sacar fuera todos los objetos o prendas que hay dentro del círculo central.

- Contenido: movimientos ante una oposición, bloqueos.
- Variante: sin balones por fuera, y los guardianes deben bloquear, impidiendo el paso.
- Regla: no golpear, defender con las piernas, y el pecho.

VARIANTE DE EJERCICIO (6)

- Nombre: **El perseguidor.**
- Materiales: 6 balones de mini.
- Organización: en parejas.
- Desarrollo: cada pareja con un balón desplazándose por todo el terreno o una mitad de este, realizando pases entre ellas; cada una de las parejas tiene asignado un nombre de animal. A la señal del profesor mencionando el nombre del animal, sueltan su balón y tienen que tocar a cualquiera de las parejas que continúan con su balón.
- Contenido: técnica y rapidez del pase, coordinación, velocidad de reacción.
- Variante: se puede ir cambiando el tipo de pase.
- Regla: no detener los pases, ni los movimientos entre las parejas

VARIANTE DE EJERCICIO (7)

- Nombre: **Escucha y reacciona**
- Materiales: balones de mini, tizas.
- Organización: en parejas.
- Desarrollo: las niñas colocadas por parejas, en la línea final, una con las piernas separadas, y su compañera detrás con el balón en sus manos, lanza el balón por debajo de las piernas de su pareja, la primera que tiene la vista hacia arriba, cuando siente el sonido del balón, tiene que cogerlo, e ir dribleando hasta la línea central del terreno, regresar parada 1-2 y pase de entrega, para luego alternar la función con su compañera.
- Contenido: drible, velocidad de reacción, paradas, pases, agarres y visión periférica.
- Variante: lanzar el balón por encima de la cabeza y diferentes posiciones de salida.
- Regla: no salir antes de escuchar el sonido del balón en contacto con el terreno.

VARIANTE DE EJERCICIO (8)

- Nombre: **Dos mejor que uno.**
- Materiales: tres balones mini, un silbato.
- Organización: equipos.
- Desarrollo: las jugadoras se dividen en dos grupos colocadas detrás de la línea final debajo del aro en ambos lados del terreno, en el centro un balón al frente de cada grupo y uno en el círculo central; a la señal, la primera jugadora de cada fila tiene que agarrar su balón y regresar a su equipo, entrega ese balón y a velocidad regresa por el que está en el círculo central, la jugadora que llegue después tratará de evitar en defensa que lo lleve driblando para su equipo, quien gane los dos balones acumulará un punto, el ejercicio finaliza con un número determinado de puntos acumulados.
- Contenido: carreras, drible en velocidad, defensa y oposición.
- Variante: terminar jugando (1vs1) y realizando tiros al aro.
- Regla: el ejercicio finaliza en gol.

VARIANTE DE EJERCICIO (9)

- Nombre: **El ventilador.**
- Materiales: cuatro balones, y cuatro pomos desechables llenos de arena.
- Organización: en equipos, formando cuatro filas.
- Desarrollo: los pomos llenos de arena o piedras se colocan, se forma en el medio de terreno un cuadrado, se divide el grupo en cuatro esquinas, las primeras alumnas de cada grupo salen a la vez en dribing, realizan un cambio, luego rodean el pomo que les corresponde y van dribleando a la fila siguiente a la suya, a favor de las manecillas del reloj.
- Contenido: dribling en movimiento, cambios de mano, por debajo de las piernas, por detrás y con pívots.
- Variante: al entregar el balón en la fila que le corresponde, podemos realizar pases.
- Regla: mantener la vista al frente.

VARIANTE DE EJERCICIO (10)

- Nombre: **Gana la línea final**.
- Materiales: 6 balones.
- Organización: en parejas.
- Desarrollo: en parejas con un balón, se juega uno contra uno por las líneas, limitando los espacios permitidos, la niña entrega el balón para defender y así poder trabajar los fundamentos ofensivos en una situación más parecida al juego; se puede hacerlo más divertido con un tiempo determinado o por ano-

tación, se delimita además, el área de ataque.

- Contenido: juego de uno contra uno, postura de triple amenaza, fintas, rebotes y tiros.
- Variantes: el ataque puede terminar en enceste, o rebote defensivo.
- Regla: pierde la posibilidad la jugadora que dé más de 4 piques del balón en el suelo sin lanzar.

VARIANTE DE EJERCICIO (11)

- Nombre: **El túnel**.
- Materiales: cuatro balones mini y ocho alumnas que conformarán el túnel.
- Organización: en parejas.
- Desarrollo: cada pareja con un balón, estas atacan y defienden alternando las funciones, se colocan las alumnas formando un túnel a la distancia aproximada de los 3.5 metros una de la otra, para delimitar el espacio de ataque y defensa, juegan el uno contra uno competitivo por el centro del túnel, las parejas pueden tener las mismas características o diferentes.
- Contenido: juego de uno contra uno, defensa lateral y con deslizamientos.
- Variante: el profesor cuenta 10 segundos en voz alta y se alternan las funciones, también pueden intentar robar el balón las niñas del túnel
- Regla: para robar el balón no se pueden mover del lugar las alumnas que conforman el túnel.

VARIANTE DE EJERCICIO (12)

- Nombre: **El enceste**.
- Materiales: dos balones mini
- Organización: hilera.
- Desarrollo: se ubicarán las alumnas, en una hilera frente al aro a una distancia de 5 metros aproximadamente, con dos balones, lanza la primera, si falla agarra el rebote y continúa intentándolo hasta lograrlo, para luego pasar el balón a la hilera y darle continuidad al ejercicio; es importante anotar lo antes posible o mejor (de intención), si la compañera de atrás encesta primero, queda eliminada la primera.
- Contenido: tiro básico, con salto, en movimiento, rebote y pases
- Variante: los remates, o segundos tiros, realizarlos con la mano menos hábil.

Conclusiones

Teniendo en cuenta el análisis teórico y metodológico de toda la bibliografía a su alcance, el autor utiliza métodos que ayudan en el desarrollo de la investigación.

El autor pretende, con la variante de ejercicios, contribuir de manera efectiva a la solución de este problema, que por su importancia afecta el buen desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje de las niñas de 11 y 12 años de la escuela “Carlos Baliño”.

Se dispone por primera vez de una variante de Ejercicios de Fundamentos para su mejora, en las niñas de 11 y12 años de la Escuela “Carlos Baliño”.

Bibliografía

BUCETA JOSÉ MARÍA. (enero 2002) Doctor en Psicología y Entrenador Superior. *Revista Técnica de Baloncesto. Estrategias Psicológicas para mejorar el funcionamiento de los jugadores en los partidos*. Año XV. No 56. .

Carrillo, A. López, D. Lozano, A. y Rodríguez, J. Revista Técnica de Baloncesto. *Mapa cronológico y evolutivo de una escuela comunitaria de baloncesto.* Año XV. No 56. (2002).

Comas, M. (1991) *Baloncesto más que un juego. Fundamentos 1.* Ed Gymnos, Madrid.

Esper, P. (2002) U*na propuesta metodológica diferente para el Baloncesto en divisiones formativas*. P.E.D.C. Publicaciones.

Hernández Moreno, J. (2000) *“La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica*“ INDE Publicaciones Barcelona.

Jiménez, J. F. (2001) Revista Técnica de Baloncesto. *El entrenador en la iniciación al baloncesto.* Año XIV. No 54.

Ojeda, Víctor. (marzo 2009). Director Academia de Baloncesto de América. *Curso para entrenadores Nivel 1 FIBA América*, La Habana, Cuba.

Salamanca, Julio. (julio 1994) *Revista Técnica de Baloncesto. El modelo teórico en el aprendizaje de la técnica en minibaloncesto*. Pág. 10-12.

Mondoni, M. (2002) Revista Técnica de Baloncesto. *El niño no es un pequeño hombre, y el minibasket no es básquet.* Año XV. No 57.

Pardo, R. (2007) *Baloncesto para niños y jóvenes. Metodología para la enseñanza y el entrenamiento del juego.* Editorial Deportes.

Santiago, J. (2000) *¿Qué enseñar antes la técnica o la táctica?* Revista Clínic, No. 50, Madrid.

Bisel, H. (2000) *Baloncesto. Aprender y progresar.* 4ta. Edición, Editorial Deportes.

Zinin, A. (1990) *Los primeros pasos en el Baloncesto.* Moscú, Editorial Raduga.