

Iniciación aos deportes sociomotrices dende o xogo

BALONCESTO
CFR FERROL
Iván Villar Fernández



Análisis Sociomotriz do Baloncesto

Parlebas, 1981. A relación do individuo con outros dentro dun contexto determinado: a acción de xogo. Usando como criterio a presenza ou ausencia de incertidumbre nas relacións do individuo, ben sexa con medio ou cos demás participantes, establécense dous grupos:

- Psicomotrices (individuo actúa só)
- Sociomotrices (individuo actúa con outros)

Acción motriz é un proceso de realización das conductas motrices de un ou varios individuos actuando nunha situación motriz determinada. Considerando a ciencia da acción motriz, especialmente das condicións, os modos de funcionamento e dos resultados da posta en situación de ditas accións.



Estructura funcional do xogo

Técnica-táctica

Ataque-defensa

Cooperación-oposición



Técnica/táctica

Ven determinada pola suma dos movementos dos xogadores e a coordinación deses movementos entre os compoñentes do equipo.

A técnica e a táctica son dous conceptos moi estudados e analizados no deporte moderno, e tamén, como non, no baloncesto.

Para **Schanabel, G.** a técnica deportiva son “os procedementos eficaces para a acción corporal, a partires dun estudio da motricidade, adaptándose á normativa e o regramento, habendo de permitir: obter a máxima eficacia da posibilidade do atleta e do medio onde interactúa e comparar o modelo e o resultado da acción”.

Para Malho, F., a táctica é a acción consciente e orientada cara á solución de problema surxidos partindo de situacións de xogo no entorno do reglamento, que consta dun proceso de percepción e análise da situación: decisión mental-solución motriz”.

Ataque / defensa

A situación clave é a posesión ou non do balón por parte dun e doutro equipo según *Bayer, C.*, se adaptamos a definición, de ataque e defensa de este autor que se basa noutro deporte colectivo, diremos que:

- O equipo que ataca posee o balón e axusta a súa actuación ós tres principios seguintes: conservar o balón, progresar hacia a canasta contraria, balón e xogadores e tamén encestar.
- O equipo que non posee o balón defende e a súa actuación axústase a estos tres principios: recuperar o balón, impedir a progresión hacia a canasta propia do balón e xogadores atacantes, e tamén evitar que encesten.

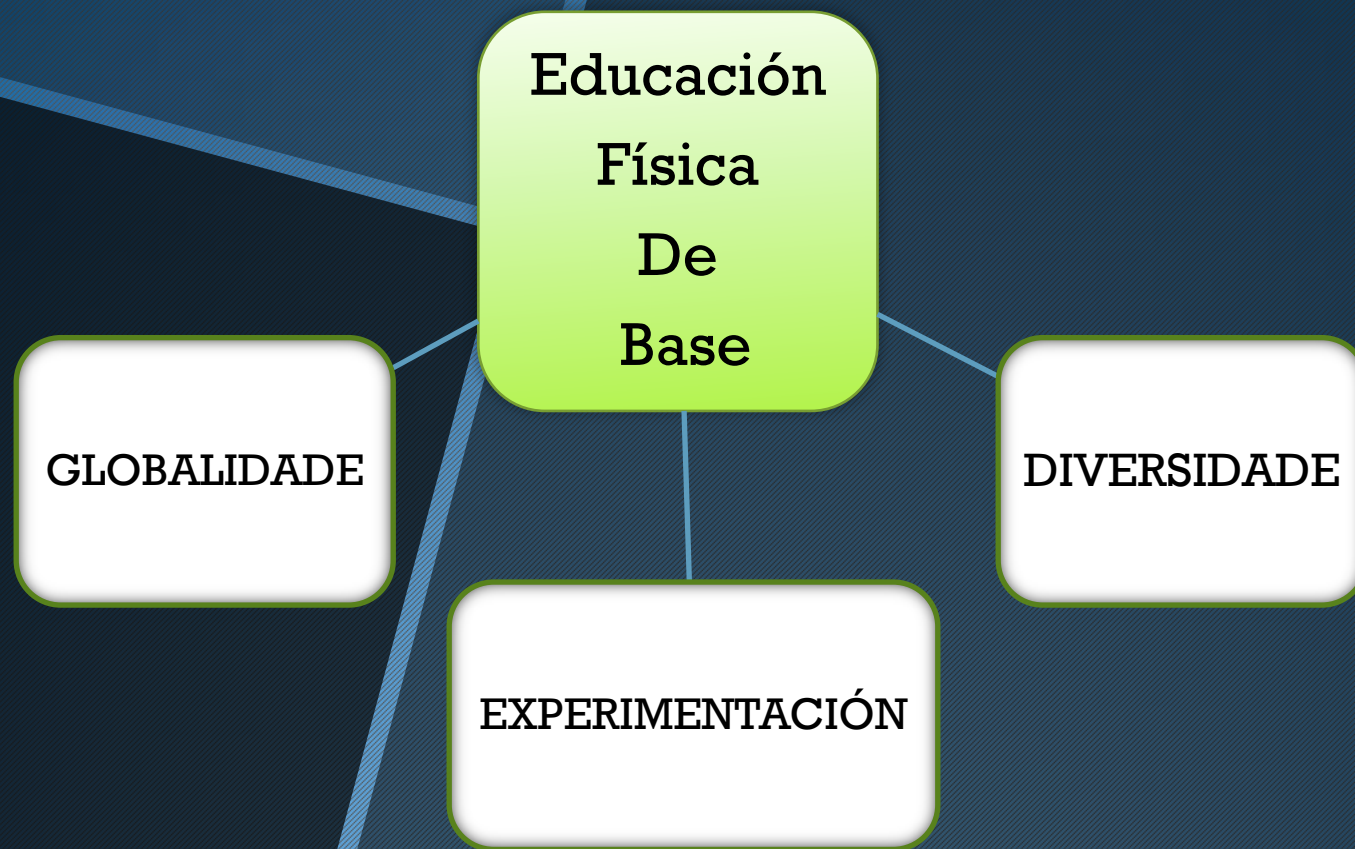


Colaboración/oposición

A perspectiva que permite entender en toda a súa amplitude o desenrolo da acción de xogo. Os parámetros que configuran o desenrolo da acción do xogo ou estrutura funcional do baloncesto son os seguintes:

- *A técnica*
- *O regramento*
- *O espacio de xogo*
- *O tempo de xogo*
- *A comunicación motriz*
- *A estratexia motriz*





Importancia do deporte de equipo: factor social, compañeiros/adversarios que da lugar a colaboración/oposición.

Bonnefey, G. “A educación deportiva non especializada en rapaces a idades tempranas asegura máis éxitos notables que a especializada no futuro” (estudio recente dunha universidade americana confirmou dita afirmación en base a un experimento de campo)

Principios metodolóxicos do Baloncesto

Blázquez, D.: “O deporte non é bo nin malo, é o contexto quen determina o seu carácter”

- *Practicar, adestrar e xogar para divertirse*
- *Entender os conceptos e despois, aplicalos nos exercicios*
- *Valorar e potenciar máis o ataque ca defensa*
- *Implantar como sistema de xogo inicial o 3x3*

Ensinar as regras de xogo

- *Introducir unha regra en cada sesión*
- *Lembrar ó principio de cada adestramento as regras que se viran*
- *Aproveitar os días de chuvia (se non hai ximnasio cuberto) para falar sobre o regramento*
- *Empregar os partidos como ferramenta de práctica de arbitraje con algún alumno/a (lesionados, que xa coñezan o deporte,...)*

Construcción de xogos



- *Máximo tempo útil de actividade do alumno/a (limitación de material, número total de alumnos/as,...)*
- *Todos deben practicar todos os roles do xogo do baloncesto*
- *Que prioricen un contido por riba do resto*

Baloncesto: contidos de 6-12 anos

	6-8 ANOS	8-10 ANOS	10-12 ANOS
Esquemas motores de base	Introducción e desenrolo	Reforzo orientado ó baloncesto	Capacidades condicionais. Introducción e desenrolo
Capacidades coordinativas básicas	Introducción e desenrolo	Adaptación das CCB ó baloncesto a través da técnica individual	Adaptación das CCB al baloncesto desenrolando a técnica individual
Introducción de conceptos de deportes individuais e colectivos	Aprendizaxe dos elementos técnico-tácticos dos deportes	Introducción dos principios tácticos do baloncesto e introducción da normativa básica	Desenrolo dos principios da táctica individual e colectiva de do baloncesto

Baloncesto: esquemas motores de base

ESQUEMAS MOTORES DE BASE

6-8 ANOS	Camiñar-correr. Saltar. Lanzar-coller. Chutar. Rodar. Tregar. Reptar
8-10 ANOS	Camiñar-correr. Saltar. Lanzar-coller
10-12 ANOS	<u>Resistencia</u>: xogos de persecución sen eliminación, introducción da carreira continua <u>Forza</u>: xogos de tracción do tren superior, xogos de saltos e carreira <u>Velocidade</u>: xogos de saídas e velocidade xestual, carreiras rectas, curvas e con cambios de sentido <u>Flexibilidade</u>: movilidad articular, elasticidade muscular <i>stretching</i>



Baloncesto: capacidades coordinativas básicas



Capacidades coordinativas básicas

6-8 ANOS	Desenrolo de: diferenciación dinámica, diferenciación espacio-temporal, orientación, equilibrio, rítmica, anticipación motora, fantasía motora e combinación motora.
8-10 ANOS	Adaptación ó baloncesto: bote, pase-recepción e tiro-entrada Introducción ós recursos do xogo (xogo de pés): paradas (un e dous tempos), saídas (pechadas) e pivotes
10-12 ANOS	Ampliación da adaptación ó baloncesto: bote, pase-recepción e tiro-entrada Introducción ós recursos do xogo (xogo de pés): paradas (un e dous tempos), saídas (pechadas e abertas) e pivotes

Baloncesto: introducción de conceptos dos deportes individuais e colectivos

Introducción de conceptos dos deportes individuais e colectivos

6-8 ANOS	Aprendizaxe dos elementos técnicos básicos: manter a pelota, progresar coa pelota, orientarse coa pelota Aprendizaxe dos elementos tácticos básicos: responsabilidade individual coa pelota, sen a pelota e fase final de posesión
8-10 ANOS	Introducción dos principios básicos tácticos: -Ataque: orientarse a canasta e decidir, xogar lonxe da pelota, xogar separados dos compañeiros - Defensa: emparellamento defensivo, oposición defensiva e recuperar a pelota - Contraataque: xogar por diante da pelota - Situacións estereotipadas: agrupados-dispersos Introducción e comprensión da normativa básica do minibasket
10-12 ANOS	Táctica individual e colectiva: -Ataque: intentar 1x1, ocupar o espacio libre - Defensa: concepto de pelota-tú-canasta e axuda fundamental (1x0) -Contraataque: xogar por diante da pelota e abertos polas bandas, intentar subir o balón polo medio - Situacións estereotipadas: resposta conxunta ó salto inicial, tiros libres, saque de banda e saque de fondo

ETAPAS METODOLÓGICAS DA ENSINANZA DO BALONCESTO

 Etapa de Iniciación (5-8 anos)

 Etapa de Aprendizaxe (9-12 anos)

 Etapa de Perfeccionamento (13-16 anos)

ETAPA DE INICIACIÓN (5-8 anos)



- ✓ Capacidade coordinativa: habilidades e destrezas básicas. Neno/entorno/medio/móvil
- ✓ Capacidade perceptiva/decisional: análise e toma de decisións
- ✓ Capacidade de socialización: completa a súa formación coa participación do seus compañeiro/s en situacións de igualdade ou superioridade numérica
- ✓ Capacidade de respecto ás normas: respecto á arbitrase, compañeiros, adversarios e mestre

ETAPA DE APRENDIZAXE (9-12 anos)

- ✓ Desenrolo de capacidades condicionais: solo como soporte do minibasket e obtidas do propio xogo. Desenrolo específico de flexibilidade por estar excluída do propio xogo
- ✓ Desenrolo dos coñecementos básicos do xogo: como proceso e execución
- ✓ Desarrollo das capacidades de competencia sociomotriz:
1x1, 2x2, 2x1, 3x2, 3x3,...
- ✓ Desenrolo das capacidades de competición: tanto de superación personal como colectiva



ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO (13-16 anos)

- ✓ Adquisición da capacidade condicional: mellora e desenvolvemento dos valores submáximo e máximos respecto a súa idade
- ✓ Perfeccionamento dos coñecementos básicos do xogo: tanto individuais como colectivos no seu proceso e execución
- ✓ Desenvolvemento dos diferentes sistemas e formas de xogo colectivo
- ✓ Fixación de todos os aspectos da competición
- ✓ Perfeccionamento dos coñecementos básicos do xogo individual e colectivo de nivelación (homoxeneización)



O BALONCESTO NA EDUCACIÓN FÍSICA

- Boa predisposición xeral do alumnado: fácil adaptación á técnica básica do xogo e popularidade do deporte a nivel autonómico e nacional reforzado cos éxitos recentes da selección nacional e baloncestistas de relevancia mundial (Pau e Mar Gasol, Ricky Rubio,...)
- Minibasket, axeitado ás condicións ideais en Educación Primaria
- Carácter ideal para a coeducación: homoxeneidade de sexos ata 3º de ESO, o baloncesto é o deporte con máis licencias femeninas a nivel nacional
- Transferencia directa cos deportes colectivos, fútbol e balonmán especialmente
- Competicións axeitadas ó entorno educativo: 3x3 en medio campo, concursos de tiro, etc.

BIBLIOGRAFÍA

AUTOR	LIBRO
Bayer, C.	<i>“La enseñanza de los juegos deportivos”. 1992</i>
Blázquez, D.	<i>“Iniciación a los Deportes de Equipo”. 1986</i>
Bonnefey, G.	<i>“La enseñanza de los juegos deportivos colectivos”. 1986</i>
Carrillo A./Rodríguez J.	<i>“El básquet a su medida”. 2004</i>
Méndez, A./Méndez, C.	<i>“Los juegos en el curriculum de la Educación Física”. 2007</i>
Ortega, E.	<i>“Enciclopedia general del ejercicio”. Iniciación a la práctica deportiva (VI). 1990</i>
Parlebas, P.	<i>« Contribución a un léxico básico de praxiología motriz » . 1981</i>

ENLACES DE INTERESE

LINK	
EXERCICIOS BALONCESTO	http://www.jgbasket.com/
EXERCICIOS BALONCESTO	http://www.ejerciciosbaloncesto.com/
INICIACIÓN Ó BALONCESTO	http://www.kirolzerbitzua.net/
XOGOS BALONCESTO	http://books.google.es/
XOGOS BALONCESTO	http://www.baloncestoformativo.com.ar/
XOGOS BALONCESTO	http://www.csi-f.es/