

# Aproximación aos deportes sociomotrices dende o xogo

**BALONCESTO**

CEFORE PONTEVEDRA – XUÑO 2017

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.

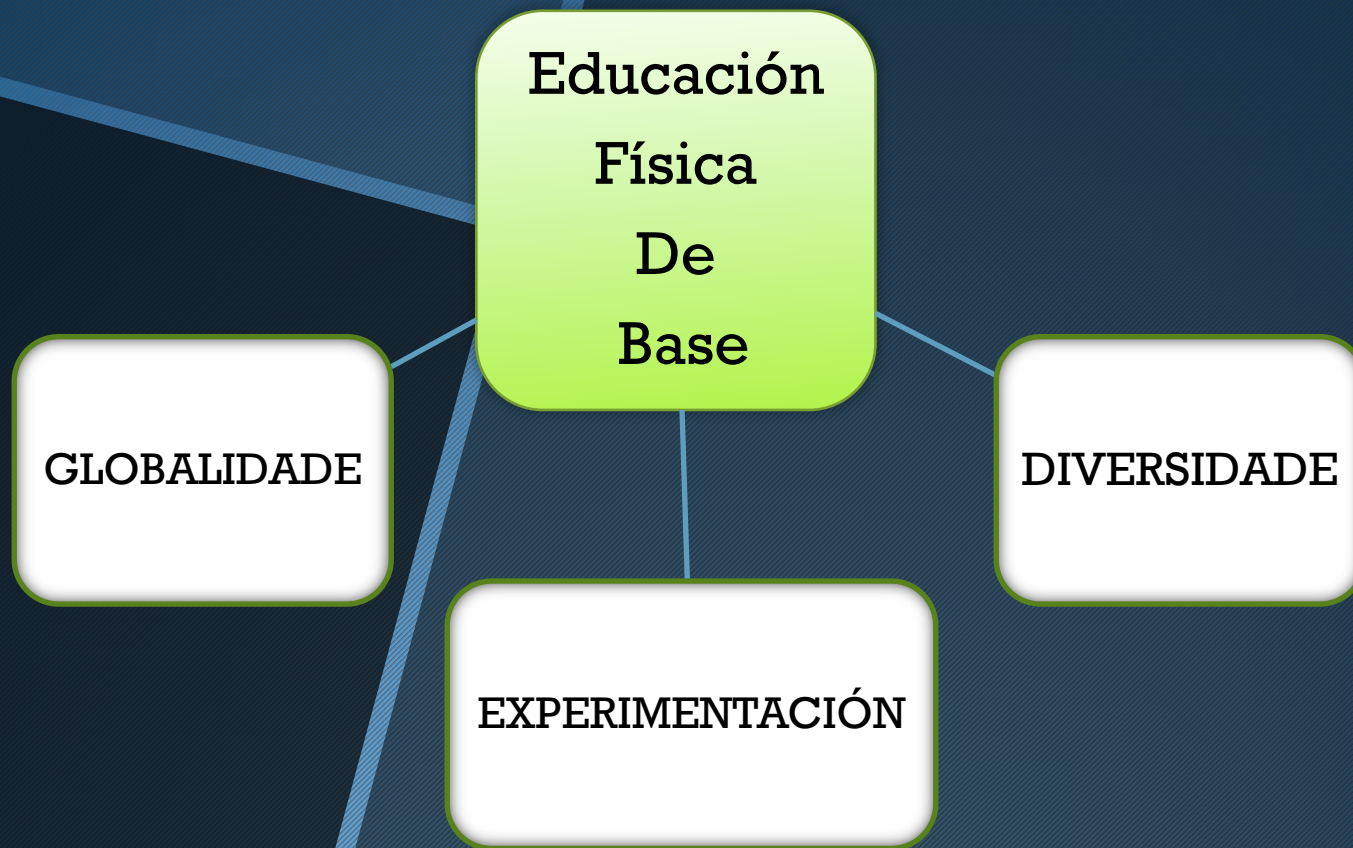


# Colaboración/ oposición

A perspectiva que permite entender en toda a súa amplitude o desenvolto da acción de xogo. Os parámetros que configuran o desenvolto 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: contenidos de 6-12 años

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



# 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

### 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 espazo 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 compañero/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.**

*“La enseñanza de los juegos deportivos”. 1992*

**Blázquez, D.**

*“Iniciación a los Deportes de Equipo”. 1986*

**Bonnefey, G.**

*“La enseñanza de los juegos deportivos colectivos”.  
1986*

**Carrillo A./Rodríguez J.**

*“El básquet a su medida”. 2004*

**Méndez, A./Méndez, C.**

*“Los juegos en el curriculum de la Educación Física”.  
2007*

**Ortega, E.**

*“Enciclopedia general del ejercicio”. Iniciación a la  
práctica deportiva (VI). 1990*

**Parlebas, P.**

*« Contribución a un léxico básico de praxiología  
motriz » . 1981*

## 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/>