



MANUAL DE MINIBÁSQUETBOL

ÍNDICE

Presentación	1
Prólogo de nuestros deportistas	3
Introducción	6
Temáticas Generales	8
El básquetbol en el Sistema Escolar Chileno	9
Diagnóstico Nacional del Minibásquetbol	16
Modelo de Desarrollo Deportivo a Largo Plazo	24
Filosofía del Minibásquetbol	32
Consideraciones Éticas del Entrenador y Rol de Padres y Apoderados	35
Perfil del Entrenador de Minibásquetbol	38
Nuestros entrenadores: opinión sobre principios fundamentales del Minibásquetbol	40
Didáctica de Minibásquetbol	45
Diseño del Diagrama: Comité de Minibásquetbol	52
Clasificación de Fundamentos Técnicos y Tácticos Ofensivos y Defensivos del Minibásquetbol	66
Fases Sensibles de Niñas y Niños a Considerar en el Entrenamiento Deportivo de Largo Plazo	69
Aspectos Generales del Plan Para el Desarrollo del Acondicionamiento Físico en el Minibásquetbol	80
Evaluación Médica en Etapas Tempranas de la Práctica Deportiva del Básquetbol	91
Hidratación y Nutrición en el Minibásquetbol	96
Temáticas Específicas	99
Orientaciones Generales Nivel Iniciación (6 a 8 años)	100
Sugerencias Reglamentarias Nivel Iniciación (6 a 8 años)	104
Fichas técnicas Nivel Iniciación (6 a 8 años)	107

Acondicionamiento físico: Sugerencias Metodológicas Para el Trabajo de las Cualidades Condicionales Nivel Iniciación (6 a 8 años)	135
Propuestas para Evaluaciones Antropométricas y de Cualidades Condicionales Nivel Iniciación (6 a 8 años)	139
Fisiología del ejercicio: Respuesta Orgánica en Niños (as) en Proceso de Formación Deportiva Nivel Iniciación (6 a 8 años)	141
Aspectos Psicosociales en el Deporte Formativo Nivel Iniciación (6 a 8 años)	147
Orientaciones Generales Nivel Premini (9 a 10 años)	151
Sugerencias Reglamentarias Nivel Premini (9 a 10 años)	154
Fichas Técnicas Nivel Premini (9 a 10 años)	157
Acondicionamiento Físico: Sugerencias Metodológicas para el Trabajo de las Cualidades Condicionales Nivel Premini (9 a 10 años)	188
Propuesta para Evaluaciones Antropométricas y de Cualidades Condicionales para la Categoría Premini (9 a 10 años)	193
Fisiología del Ejercicio: Respuesta Orgánica en Niños (as) en Proceso de Formación Deportiva Nivel Premini (9 a 10 años)	195
Aspectos Psicosociales en el Deporte Formativo Nivel Premini (9 a 10 años)	200
Orientaciones generales Nivel Mini (11 a 12 años)	203
Sugerencias Reglamentarias Nivel Mini (11 a 12 años)	206
Fichas Técnicas Nivel Mini (11 a 12 años)	210
Acondicionamiento Físico: Sugerencias Metodológicas para el Trabajo de las Cualidades Condicionales en el Nivel Mini (11 a 12 años)	242
Propuesta para Evaluaciones Antropométricas y de Cualidades Condicionales Nivel Mini (11 a 12 años)	247
Fisiología del Ejercicio: Respuesta Orgánica en Niños (as) en Proceso de Formación Deportiva Nivel Mini (11 a 12 años)	251
Aspectos Psicosociales en el Deporte Formativo Nivel Mini (11 a 12 años)	258
Agradecimientos	262



Presentación

MINI
BÁSQUETBOL • CHILE

Presentación

La creación del "Manual del Mini Básquetbol Chileno", surge por iniciativa de la Federación de Basquetbol de Chile en plena pandemia mundial, como una necesidad vital para el desarrollo de nuestro deporte.

El esfuerzo, dedicación y entrega de un connotado grupo de entrenadores y profesionales afines logró cumplir y plasmar dicho requerimiento, alcanzando con creces el objetivo propuesto. Con alegría y orgullo presentamos al país este aporte para todos los entrenadores nacionales de la categoría.

El trabajo elaborado servirá para complementar los esfuerzos ya realizados anteriormente en los documentos de Preparación Física Integral; Básquetbol 3x3 y Manual de Desarrollo Formativo.


Pretendemos que el Manual presentado se constituya una herramienta eficaz, fuente de consultas y guía permanente, que sin lugar a dudas ayudará a todos los entrenadores de mini básquetbol del país a mejorar sustancialmente su propio quehacer profesional.

Se trata de un "Primer Paso" que pretende transformarse en el tiempo en un "Método Propio", elaborado por profesionales chilenos que nos permitirá crear un estilo nacional de acuerdo a nuestra idiosincrasia, condiciones y características como país.

Especial reconocimiento recae en la figura del destacado profesor y entrenador de basquetbol formativo Sr. Hugo Retamal Maturana, miembro activo del comité de elaboración del Manual de Mini Básquetbol, quien falleciera recientemente a principios del año en curso.

Todos los integrantes del comité de elaboración fuimos privilegiados al compartir sus conocimientos, su integridad como ser humano, su infinita disposición y colaboración permanente, además de su llamativo sentido de humor y gran sencillez y humildad. Durante los dos años de trabajo pudimos comprobar e evidenciar su profesionalismo y aporte fundamental en la concreción del desafío propuesto.

Esperamos que este trabajo y documento sea un aporte real y efectivo, constituyéndose en un plus fundamental e inigualable para el desarrollo de nuestro básquetbol formativo nacional.



Prólogo de nuestros deportistas

MINI
BÁSQUETBOL • CHILE

Prólogo de nuestros deportistas

Fernanda Ovalle

El Minibásquetbol en mi formación fue una de las cosas fundamentales para mi carrera deportiva, ya que ahí pude enamorarme del básquetbol y hacer amistades que hasta el día de hoy mantengo.

Mi recuerdo favorito es mi primer partido por mi club, donde estaba tan nerviosa que hice un punto para el otro equipo, lo cual ahora es una experiencia que veo con ternura y gracia.

Para mí el principal objetivo del Minibásquetbol más que disciplina y talento, es lograr que los niños y niñas puedan disfrutar del deporte y estar felices y motivados para ir a entrenar, ya que con el tiempo se irá dando todo lo demás.

Catalina Abuyeres

El Minibásquetbol fue una etapa donde desarrollé mi niñez, compartiendo con más niños y niñas aprendiendo de lo que al día de hoy es mi herramienta principal y mi pasión. Adquirí conocimientos y fundamentos de grandes entrenadores que permitieron un mejor desarrollo en mi futuro. Me entretuve muchísimo y creé varias amistades que incluso hoy sigo disfrutando o encontrándomelos en recintos deportivos. En sí estoy agradecida de haber comenzado en esta etapa ya que me eduqué y eso es lo principal en el desarrollo deportivo tanto como en lo personal.

Para mí el principal objetivo del Minibásquetbol es educar para desarrollar y lograr que, mediante actividades lúdicas, los niños trabajen la cooperación, responsabilidad, trabajo en equipo y respeto por uno y sus compañeros. Así se da comienzo a un futuro deportista.

Javiera Novión

El Minibásquetbol abre esa primera puerta a un mundo lleno de oportunidades y aprendizajes de vida, pero sin duda, el recuerdo más vivo que tengo es de mucho disfrute, y para eso, el grupo es también muy importante. El vínculo con los compañeros y con el profesor o entrenador a cargo es fundamental.

Mis primeros pasos fueron en el Club Universidad de Chile, junto a un grupo de niñas del Calasanz. Nuestra entrenadora Elisa Álamos, mujer grande, alta y de apariencia intimidadora, era parte fundamental en reunirnos y motivarnos. Recuerdo haber perdido partidos por mucha diferencia contra Brisas y Ceppi, pero también recuerdo haberlo pasado súper, y no haber llorado nunca o haber tenido un sentimiento de frustración. Tengo imágenes vivas de ir en el bus cantando y riendo con mis compañeras de equipo.

El principal objetivo del Minibásquetbol debe ser motivar y encantar a los niños y niñas a través de juegos y actividades recreativas. Llenarlos de experiencias y encuentros donde logren disfrutar al máximo el básquetbol mediante la manera más pedagógica y lúdica posible. Junto con eso fortalecer los valores de amistad, compañerismo, solidaridad y humildad.

Tatiana Gómez

El Minibásquetbol en estos tiempos tiene mucha importancia en la formación de un jugador, ya que a esa edad se graban los conceptos básicos del básquet y los recursos técnicos para que los chicos tengan la base para seguir adelante en las series superiores.

Comencé jugando Mini y era muy entretenido. Recuerdo también partidos en el colegio donde estudiaba, fue una época muy linda. Los encuentros nacionales y salidas regionales que eran muy entretenidas y esperadas por todos son los recuerdos más lindos que aún perduran...

Francisco Bravo

Creo que el Minibásquetbol fue clave para acercarme y vivir mis primeras experiencias en el básquetbol, las cuales me han marcado a lo largo de mi carrera como jugador. Lo más lindo fue compartir en familia en los diferentes encuentros, campeonatos y en los distintos gimnasios o canchas junto a más jugadores, donde con varios se generaron lazos de amistad que hasta el día de hoy se mantienen.

Para mí el objetivo principal del Minibásquetbol es motivar e incentivar la práctica del deporte a temprana edad en los niños y niñas.

Gerardo Isla

El Minibásquetbol para mí fue un lugar de apoyo porque venía de una situación familiar compleja, encontré amigos y un lugar donde ir todos los días y no estar solo. Mi mejor recuerdo es el Encuentro Julio Vergara en Talcahuano, organizado por el Club Deportivo Huachipato.

El principal objetivo del Minibásquetbol es aprender la importancia del juego en equipo, de la responsabilidad en el deporte y que principalmente hay que pasarlo bien aprendiendo a jugar en un deporte colectivo.

José Luis Campos

El Minibásquetbol fue el inicio donde pude adquirir y vivir la pasión por jugar al básquetbol. El jugar por jugar y disfrutarlo al máximo, lo cual me llevo a practicarlo por siempre.

El recuerdo más bello que tengo fue asistir a un Encuentro Mundial de Minibásquetbol, y darme cuenta de que en muchas partes se jugaba al básquetbol. Los lazos y amistades que he logrado en este deporte son inolvidables y los mantengo en la actualidad.

Franco Morales

Mi principal recuerdo del Minibásquetbol siempre será ser formado por mi madre y empezar a jugar con muchos amigos de la infancia. Pasarlo bien con mis amigos y a la vez soñar con ser el mejor. El principal objetivo del Minibásquetbol es divertirse, hacer amigos y aprender en carne propia lo que es el compañerismo.



Introducción

MINI
BÁSQUETBOL • CHILE

Introducción

La Federación de Básquetbol de Chile, después de analizar el diagnóstico nacional del básquetbol chileno, en especial de la categoría Minibásquetbol y con el afán de masificar la práctica del básquetbol y de construir bases más sólidas para el futuro de este deporte, consideró la gran necesidad de confeccionar un manual para esta categoría. Este permitirá sugerir y orientar el plan de desarrollo deportivo fundamental para el establecimiento de los elementos que sostendrán los pilares físicos, técnicos y tácticos de un jugador de básquetbol, que le permitirán proyectarse como un buen jugador y mejorar la calidad del básquetbol nacional. A raíz de lo anterior, se solicitó a los miembros del Comité Nacional de Minibásquetbol la confección del primer manual de Minibásquetbol como herramienta fundamental para la iniciación deportiva más apropiada para los niños (as) menores de doce años. A raíz de esta solicitud se conformaron equipos de trabajo que ponen a disposición de toda la comunidad nacional e internacional este Manual de Minibásquetbol.

Uno de los primeros desafíos fue establecer nombres y edades de las categorías. Se analizaron varias propuestas nacionales e internacionales, incluyendo la de FIBA para menores de once años.

Donde, principalmente, se desarrolla el Minibásquetbol en Chile es en las escuelas, lo que se expresa en una gran cantidad de eventos para niños (as) menores de doce, con una gran base de alumnos e infraestructura adecuada para poder incrementar el número de participantes en nuestra disciplina. Asimismo, la enseñanza del Minibásquetbol es muy variada. Pensamos que el problema radica en los métodos de enseñanza y orientaciones específicas para edades tempranas, pues no se considera el nivel, el interés y las capacidades de los niños (as). Además, la mayoría de las capacitaciones son para el básquetbol formativo (13 a 16 años) y competitivo (mayores de 17 años), lo cual está muy bien, pero falta indudablemente algo específico para etapas del Minibásquetbol formativo.

Nuestro Manual contempla diferentes temáticas en su estructura que fueron realizadas por un equipo de profesionales idóneos para cada una de ellas, los cuales trabajaron arduamente aportando desde el conocimiento y la experiencia, y como resultado se conformó este Manual. Se abordaron temas como analizar aspectos del básquetbol escolar en nuestro país y visualizar realidades significativas en el diagnóstico del Minibásquetbol nacional. Se entregan lineamientos claves orientadores en aspectos como la filosofía del Minibásquetbol, el perfil del entrenador y aspectos éticos que deben estar presentes. Se plantea también la importancia de dar guías que permitan desarrollar no solo lo técnico sino también lo físico a través de un Plan de Acondicionamiento Físico integral que abarque aspectos de la prevención de lesiones, hidratación y nutrición. Y, por último, se proponen orientaciones de los aspectos didácticos, fundamentos y desarrollo técnico-táctico, a través de fichas técnicas que incluyen aspectos psicosociales de las tres categorías que consideramos importantes en Minibásquetbol: Iniciación (seis a ocho años), Premini (nueve y diez años) y Mini (once y doce años).

También se consideró la opinión de destacados entrenadores formadores, que han dedicado su vida al trabajo y desarrollo de esta actividad en nuestro país, respecto a los principios que sustentan el Minibásquetbol y comentarios personales de sus experiencias en esta categoría de destacados jugadores y jugadoras nacionales.

Finalmente creemos que este primer Manual de Minibásquetbol de Chile será aporte para todos los monitores, profesores y entrenadores formadores de nuestro país constituyéndose en una hoja de ruta de nuestras futuras capacitaciones en Minibásquetbol.



Temáticas Generales

MINI
BÁSQUETBOL • CHILE



El Básquetbol en el Sistema Escolar Chileno

MINI
BÁSQUETBOL • CHILE

El básquetbol en el Sistema Escolar Chileno

Por José Madrid y Manuel Herrera.

La Ley General de Educación (Ley N° 20.370) establece que las Bases Curriculares constituyen el documento principal del currículum nacional y que mediante los Objetivos de Aprendizaje (OA) propuestos para cada asignatura y nivel educativo, ofreciendo una base cultural común para todo el país, se asegura que todas las y los estudiantes tengan una experiencia educativa similar, pero a la vez permitiendo que pueda ser complementada con propuestas propias de los establecimientos, de acuerdo a las necesidades y características de cada proyecto educativo. (Bases Curriculares 2012)

Las Bases Curriculares de educación básica (1° a 6° año básico) presentan una mirada integradora del aprendizaje para todas sus asignaturas, colocando al individuo en el centro de este, dejando atrás paradigmas que se centraban sólo en contenidos o saberes, mecanizando y usando modelos reproductivos bajo metodologías tradicionales, es por esta razón que a partir de las bases curriculares implementadas desde el 2012 se promueve un cambio de paradigma con una mirada más integradora donde podemos observar un desarrollo infantil multidimensional, considerando en cada niño o niña las dimensiones físicas, motoras, cognitivas, emocionales y sociales que se refuerzan a lo largo de toda la trayectoria escolar en cada asignatura.

La Educación Física y Salud constituye una asignatura central de la educación escolar actual, ya que esta se enfoca y aporta en el proceso de formación integral del ser humano a partir de la práctica de diversas experiencias de aprendizajes relacionadas con el promover y adquirir un estilo de vida activo y saludable. Una de esas experiencias de aprendizaje utilizadas a nivel escolar es la práctica de diversos deportes como el fútbol, hándbol, rugby o básquetbol donde las y los estudiantes desarrollan conocimientos, habilidades y actitudes relacionados con el deporte escolar.

El deporte escolar es una herramienta poderosa para aportar al desarrollo humano de niñas, niños y jóvenes, es por eso que aparece a nivel curricular (Bases Curriculares) y es implementado durante los procesos pedagógicos vivenciados durante las clases de Educación Física. Es importante aclarar que se debe enfocar el deporte en el marco escolar como deporte en edad escolar, proyectándolo más allá de los límites que tradicionalmente lo han encasillado a la escuela, revalorizando su relación con la sociedad en general, tal como aclaran Gómez y García (1993): "...el deporte escolar es toda actividad físico - deportiva realizada por niños/as y jóvenes en edad escolar, dentro y fuera del centro escolar, incluso la desarrollada en el ámbito de los clubes o de otras entidades públicas o privadas, considerando, por tanto, deporte escolar como sinónimo de deporte en edad escolar".

En las Bases Curriculares de educación básica se observa que las edades en que se enfoca es entre los seis a doce años edad aproximadamente, la que coincide con la etapa de la iniciación deportiva propuesta en este Manual de Minibásquetbol, es por esta razón que a través de los Objetivos de Aprendizajes asociados a la enseñanza de deportes colectivos, desarrollo motor, condición física y resolución de problemas se pretende fortalecer estratégicamente la enseñanza y aprendizaje del Minibásquetbol de las futuras generaciones, presentando una propuesta innovadora y actualizada que puede aportar a nivel escolar no tan solo al desarrollo de un determinado deporte, si no, que a través de estas experiencias enriquecer el desarrollo integral siempre centrado en la calidad educativa.

Poder lograr que la iniciación deportiva no se mire desde la competición y el rendimiento es tarea de todas y todos los que trabajan a nivel escolar y de clubes, el poder comprender que desde los seis a doce años la población infantil se encuentra en una etapa sensible la que resulta clave en la formación de una persona y que sus experiencias vividas sin duda repercutirán en su desarrollo personal y social, esto nos lleva a pensar que las experiencias de aprendizajes del deporte en edad escolar deben perseguir como un objetivo lógico, la iniciación deportiva siempre con foco en el desarrollo integral.

Además del deporte de competición o de rendimiento, al deporte también se le asocia con otros significados como la recreación, ocio, salud... Junto a estos surge además el concepto de deporte educativo, que Blázquez (1995) considera como la verdadera actividad cultural que permite una formación básica y luego, una formación continua a través del movimiento. En relación con esto podemos reforzar la mirada integral del deporte, ya que para Le Boulch (1991) "un deporte es educativo cuando permite el desarrollo de sus aptitudes motrices y psicomotrices, en relación con los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad".

La articulación de la base curricular de enseñanza básica con el aprendizaje del básquetbol en su etapa de iniciación (seis a doce años) propuesto en este Manual se observa a través de varios objetivos de aprendizaje que van progresando y permiten aportar también al fortalecimiento de la adquisición de los conocimientos, habilidades y actitudes propias de este deporte. Objetivos como el OA1 (Habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación, estabilidad), el OA2 (Acciones motrices en relación a sí mismo, objeto o compañero, usando ubicación espacial y temporal), el OA3 (Juegos con/ sin oposición, con/sin colaboración, persecución, individuales y colectivos), el OA6 (Condición física a través de actividades físicas moderadas a vigorosas), el OA8 (Reconocer respuestas corporales a la actividad física), el OA10 (Actividades motrices para trabajar en equipo, asumiendo roles), y el OA11 (Practicar actividades físicas demostrando comportamientos seguros), son claves para poder introducir y articular el Minibásquetbol como una herramienta educativa poderosa que permita el desarrollo de este deporte a nivel país, además de aportar con experiencias enriquecedoras a la formación de la población infantil en etapa escolar.

Articulación entre las categorías de Minibásquetbol y el nivel escolar



Las habilidades motoras básicas presentan un eje central en el desarrollo deportivo a nivel curricular ya que a partir del movimiento, el individuo adquiere conciencia de su propio cuerpo, se orienta espacialmente y

se relaciona e interactúa activamente con el mundo que lo rodea, como cuando practica algún deporte, es por esta razón que niños y niñas deben vivenciar experiencias de aprendizaje a nivel escolar que sean acordes con un desarrollo motor armonioso según las características individuales de cada infante.

Este Manual de Minibásquetbol busca entregar herramientas para poder orientar la iniciación deportiva (seis a doce años) a nivel escolar, principalmente en relación al desarrollo de las habilidades motrices y coordinativas que se requieren en esta etapa, no enfocándose en el desarrollo técnico propio de la disciplina, si no que por medio de metodologías activas e inclusivas, la que precisaremos con actividades y desafíos propuestos más adelante en este Manual, lo que permite aumentar la calidad del bagaje motor por medio de experiencias de aprendizaje que enriquezcan sus movimientos y promuevan la creatividad, esto permite además estratégicamente fortalecer motrizmente a las futuras generaciones deportivas, especialmente a las del básquetbol.

Las habilidades motrices se agrupan en tres clases:

- **Habilidades locomotoras:** son aquellas que desarrolla el niño para poder desplazarse con autonomía, como gatear, caminar, correr, saltar, galopar y trepar.
- **Habilidades manipulativas:** se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de implementos y objetos; por ejemplo: lanzar, recibir, golpear y patear.
- **Habilidades de estabilidad:** su característica principal es el manejo y el dominio del cuerpo en el espacio. Entre estas se encuentran girar, rotar, balancear, rodar, equilibrar y colgar.

La resolución de problemas es un elemento que promueve el desarrollo cognitivo a través del movimiento (Habilidades motrices) durante las clases de Educación Física y Salud. Desde el realizar diversas acciones motrices con relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal, como derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre, al lado, antes, durante, después, rápido y lento, hasta el participar de juegos colectivos y deportes, creando tácticas y estrategias y demostrando diversas formas para resolver un problema en relación con el espacio, el objeto y los adversarios, permiten que niños y niñas puedan identificar un problema colocando en práctica algunas lógicas para encontrar la solución deseada, siendo esta flexible y adaptativa, permitiendo el uso de la curiosidad y el pensamiento divergente, a partir de la observación y reconocimiento preciso del entorno, como ocurre en algunas situaciones que se proponen en este Manual de Minibásquetbol. Por ejemplo: dar tres pases en cinco segundos o dar tres pasos y dar un pase a un compañero.

En esta etapa formativa de la iniciación deportiva es relevante “enseñar a pensar” y es por esa razón que este Manual se orienta a la construcción del juego desde un modelo más alternativo, bajo metodologías más activas que promueven actividades con una alta demanda de resolución de problemas, ya que se busca conscientemente acciones y estrategias que permitan lograr el objetivo. “Las habilidades cognitivas necesarias para que los individuos puedan resolver problemas son de carácter superior como el análisis, la síntesis, la transferencia de conocimiento y la creatividad” (García E., 1997).

La iniciación deportiva se promueve a través de las Bases Curriculares de educación básica, partiendo de la incorporación de los patrones motrices desde 1º básico donde se observa la implementación de una

amplia gama de juegos con y sin oposición, con y sin colaboración, de persecución, individuales y colectivos. Siguiendo en 3º básico con la implementación de juegos predeportivos con reglas y espacios adaptados (donde se encuentra el Minibásquetbol), introduciéndose el concepto de los principios generales de juego, como avanzar y retroceder en bloque, recuperar el balón, acompañar la jugada y la visión periférica, claves para desarrollo táctico o la lectura de juego. Para finalmente en 6º básico poder practicar deportes individuales y colectivos (Minibásquetbol), con reglas y espacios adaptados en los que deben aplicar estrategias defensivas y ofensivas como, por ejemplo, reducir y ampliar espacios, obtener y mantener la posesión del balón y transportar el balón de forma controlada, como también, generar superioridad numérica, cambiar la posición o la función de los jugadores durante alguna situación de juego o partido.

Las y los estudiantes también deben aprender a través de la iniciación de cualquier deporte colectivo e individual que la competencia tiene valor en sí misma, que involucra una serie de beneficios, independientemente de los ganadores o perdedores, lo que se refuerza a través de este Manual orientador de Minibásquetbol que también busca potenciar valores como el trabajo en equipo, la solidaridad, la perseverancia, el esfuerzo y el trabajo en torno a metas específicas.

Es en la iniciación deportiva a nivel escolar que se introduce esta propuesta para el aprendizaje del Minibásquetbol, como una herramienta que aporte no tan sólo al desarrollo integral de las niñas y niños en su trayectoria escolar, sino que, además, permite orientar una política de desarrollo deportiva nacional fortaleciendo las bases para las y los futuros deportistas.

El desarrollo de la condición física está intrínsecamente conectado al desarrollo motor, es por esta razón que al observar la progresión de ambos objetivos de aprendizaje en la base curricular de educación básica se puede destacar que el desarrollo de la condición física y el desarrollo motor están íntimamente vinculados y son relevantes para poder orientar de manera asertiva el trabajo que se vivencia en la iniciación deportiva a nivel escolar a través de las diferentes intensidades de esfuerzo físico, promoviendo siempre los beneficios de una vida activa y saludable incluyendo los efectos beneficiosos para el proceso de crecimiento y maduración a nivel del desarrollo infantil.

En efecto, la evidencia muestra que una adecuada condición física aumenta la eficiencia mecánica, la fuerza, la flexibilidad, la resistencia a la fatiga y la recuperación tras el esfuerzo, donde ciertamente, estos aspectos contribuyen al bienestar físico, social y mental de las y los estudiantes, es decir, benefician su salud, pero para que estos efectos se cumplan, la actividad física propuesta durante la clase o sesión debe cumplir ciertos parámetros en cuanto a la frecuencia, la intensidad y el tiempo de duración.

Las respuestas corporales aparecen a nivel curricular en la asignatura de Educación Física y Salud con la finalidad de ayudar a comprender el funcionamiento de nuestro cuerpo frente al esfuerzo físico ya que al realizar actividad física el cuerpo comienza a manifestar una serie de sensaciones, debido a la exigencia de la tarea o actividad. A estas sensaciones las llamaremos respuestas corporales y se pueden controlar y monitorear utilizando escalas de intensidad del ejercicio, de percepción de esfuerzo (Borg) o la frecuencia cardíaca.

Desde 1º básico se buscan aprendizajes relacionados con el reconocer las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, identificando los cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar. Además, se busca que puedan

relacionar guiados por la o el docente, qué tipo de actividad física (baja, moderada o intensa) incrementa más los latidos del corazón.

Ya en 6° básico se observa que los niños y niñas deben determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo, señalando además las diferencias que se observan entre una persona que se ejercita habitualmente y una que no lo hace; por ejemplo: menor frecuencia cardíaca, disminución del peso corporal, menor cansancio, mayor rapidez, etc.

Es importante recalcar que a través de las actividades propuestas en este Manual de Minibásquetbol se busca promover varios de estos aprendizajes declarados en la base curricular como, por ejemplo, que vayan monitoreando en forma autónoma la intensidad del ejercicio mediante la frecuencia cardíaca o utilizando escalas de percepción de esfuerzo (Borg) y que al término de cada actividad, puedan registrar su frecuencia cardíaca y la comparen con resultados anteriores, siempre orientados por las y los profesores.

El conocimiento de estos cambios corporales producidos por la actividad física permite desde edades tempranas una conciencia de cómo el cuerpo se va adaptando a las exigencias físicas y de los efectos que va teniendo en la mejora de la condición física, lo que promueve un modelo de desarrollo deportivo integral a nivel escolar, consciente y con foco en la autonomía.

El trabajo en equipo hoy en día es fundamental para el crecimiento en sociedad, ya que se basa en el trabajo realizado por un grupo de personas, donde todos y todas tienen un objetivo o meta en común. Para que se considere trabajo en equipo, colaborativo o cooperativo, el trabajo debe tener una estructura organizativa que favorezca la elaboración conjunta del trabajo y la solución de problemas. Es por esto que a nivel curricular las actividades deportivas y predeportivas, la cooperación y el trabajo en equipo son la clave para promover una sociedad participativa e inclusiva.

En el ciclo básico se observa desde un inicio que las y los estudiantes deben ir comprendiendo paulatinamente que los juegos colectivos requieren que se excluya el lucimiento individual en beneficio del equipo, siendo este valor fundamental para múltiples ámbitos de la vida. Además, cabe recalcar que este manual orientador de Minibásquetbol promueve en todas sus categorías la práctica de juegos o actividades motrices para aprender a trabajar en equipo, el asumir diferentes roles como respetar al otro, recoger los materiales solicitados o liderar si se le asigna ese rol, identificando siempre los roles desempeñados por los distintos participantes durante alguna situación de juego, demostrando la iniciativa de querer trabajar en equipo durante las actividades grupales, además de reforzar en todo momento la responsabilidad, liderazgo y respeto al participar, por ejemplo: conversar y plantear discrepancias, aceptar las diferencias individuales e intentar llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo, enfrentando los conflictos por medio del diálogo dando alternativas de solución.

Bibliografía


GÓMEZ, J. y GARCÍA, J. (1993). *El deporte en edad escolar*. Madrid: F.E.M.P.

BLÁZQUEZ, D. (1995a). *A modo de introducción*. En Blázquez D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.

LE BOULCH, J. (1991). *El deporte educativo*. Buenos Aires: Paidós.

García E., A. (1997). *¿Es relevante la discrepancia CI-rendimiento en el diagnóstico de la aritmética?* (Tesis de doctorado, Universidad de la Laguna). Recuperado en 2014, de <ftp://tesis.bbtik.ull.es/ccsyhum/cs43.pdf>

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2012). *Bases Curriculares para la Educación Básica*.



Diagnóstico Nacional del Minibásquetbol

MINI
BÁSQUETBOL • CHILE

Diagnóstico Nacional del Minibásquetbol

Por Juan Carlos Rojas Rodríguez.

Resumen.

Ante la pregunta ¿Cuál es la realidad del Minibásquetbol nacional?, y también ante la escasa información existente, me motivé a llevar adelante una investigación de carácter descriptivo y exploratorio cuyo objetivo general fue conocer el estado del arte del Minibásquetbol en Chile.

En primer lugar, se diseñaron tres encuestas que fueron dirigidas a entrenadores, asociaciones e instituciones organizadoras de eventos (Ligas de Minibásquetbol y corporaciones municipalidades). En segundo lugar, estos instrumentos de evaluación fueron sometidos a un proceso de validación de contenidos a juicio de expertos siguiendo la propuesta de Coeficiente de Validez de Contenido de Hernández-Nieto, 2002 (Ignacio Pedrosa, 2013), lo que arrojó una validez de contenido (IVC de 0,93); en este proceso de validación participaron trece profesionales especialistas. En tercer lugar, se llevó a cabo la aplicación de las encuestas a nivel nacional en la cual participaron algunas asociaciones locales de básquetbol desde Antofagasta hasta Punta Arenas, 241 entrenadores y 54 instituciones como ligas deportivas, corporaciones deportivas municipales, clubes deportivos, institutos y colegios, todas ellas ligadas, fundamentalmente, a la organización de eventos de Minibásquetbol. Fue un total de 311 encuestas aplicadas en todo el país de forma online. Por último, se realizó la elaboración del informe final y publicación de este estudio, quedando esta información como insumo para la Federación de Básquetbol de Chile y en especial para su Comité Nacional de Minibásquetbol quienes son responsables de la generación de las nuevas políticas para esta categoría.

En esta investigación usted encontrará muchas de las respuestas que hasta hoy no se habían resuelto; sin embargo, sólo se trata de una mirada parcial en un momento específico que será necesario continuar investigando y profundizando para de esta forma mejorar los procesos y, por ende, los resultados deportivos para nuestra disciplina y nuestro país.

Palabras claves: Encuesta, Validación de contenidos, Investigación, Minibásquetbol.

Resumen de los resultados y conclusiones

A) Conclusiones de la encuesta aplicada a las asociaciones.

1. El 56,3 % de las asociaciones organiza campeonatos sólo en la categoría Mini.
2. Las asociaciones indican que el 75% de los entrenadores de Minibásquetbol no se encuentra categorizados.
3. Las asociaciones manifiestan en un 68,8% que el control de los partidos en la categoría Mini lo realizan los árbitros y mesa de control.

B. Conclusiones de la encuesta aplicada a los entrenadores.

1. El 69,3% de los entrenadores posee título universitario de profesor de Educación Física. Un 11,6% lo posee de otra profesión.
2. En el 56,4% de los partidos se utiliza el reglamento de la FIBA con adecuaciones.

3. Los entrenadores sostienen en un 56,8% que no existe una coordinación en la programación de los torneos o campeonatos de Minibásquetbol entre el DAEM, IND, ligas y clubes.
4. En un 39,4% de los partidos se juega con aros de 2,60 metros y en un 37,8%, varía dependiendo de la infraestructura disponible.
5. El 44% (106) de las instituciones en la cuales trabajan los entrenadores son escuelas y el 25,7% (62) son escuelas y clubes.

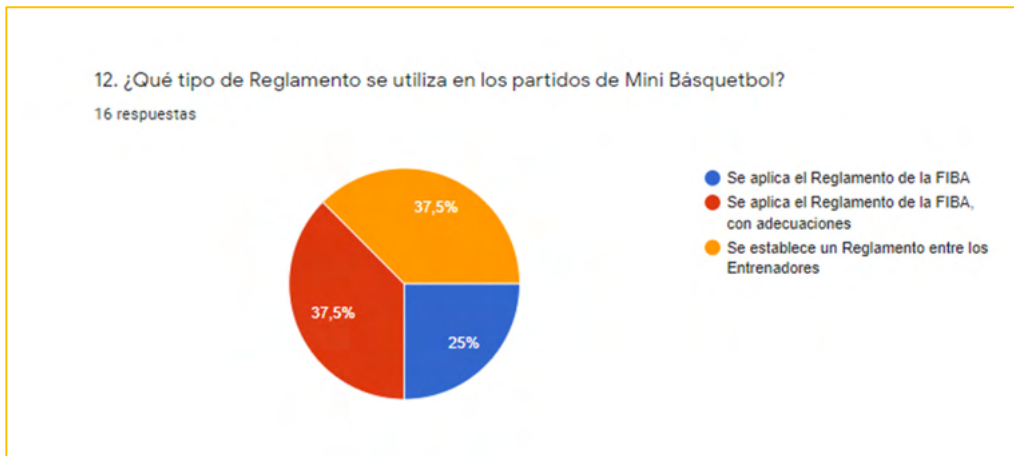
C. Conclusiones de la encuesta aplicada a otras instituciones.

1. El 59,3% de las instituciones organiza a veces campeonatos para la categoría Mini (niños de once a doce años).
2. El 63% de las competencias organizadas de Minibásquetbol dura de uno a tres meses.
3. En el 66,7% de los campeonatos de Minibásquetbol participan entre tres y siete equipos; y en un 20,4%, entre ocho y doce.
4. Un 24,1% de las respuestas indican que las instituciones que organizan los campeonatos a nivel comunal son las municipalidades. Las asociaciones locales tienen el mismo porcentaje. Al igual que otras instituciones que no se encuentran en esta encuesta.
5. Un 53,7% de los entrenadores encargados de una o más categorías de Minibásquetbol no se encuentran categorizados.

D. Conclusiones Generales.

1. Queda en evidencia la gran necesidad de que la Federación de Básquetbol de Chile forme una escuela nacional de técnicos en Minibásquetbol y realice las certificaciones necesarias ya que el 69% de los técnicos de Minibásquetbol son profesores de Educación Física que principalmente trabaja en las escuelas de nuestro país y que no reciben en su formación inicial la capacitación en Minibásquetbol. Esto lo señalan también las ligas y asociaciones cuando declaran que el 72% de ellos no se encuentran categorizados o capacitados en Minibásquetbol.
2. Es fundamental generar una mesa de trabajo entre la Federación de Básquetbol de Chile, el Ministerio de Educación y el Instituto Nacional del Deporte cuyo objetivo sea potenciar esta categoría en las escuelas básicas y vincularlas con los clubes pertenecientes a las distintas asociaciones nacionales, ya que el desarrollo del Minibásquetbol en Chile está en las escuelas básicas toda vez que en ellas se desempeña el 44% de los profesores de Educación Física ya sea dentro de las clases de Educación Física como en talleres (SEP).
3. Cuando decimos que el Minibásquetbol en Chile no se ha masificado es sobre la base que el promedio de participación en cada encuentro es de tres a siete equipos, su duración es de uno a tres meses y no existe una coordinación en la programación de sus torneos.

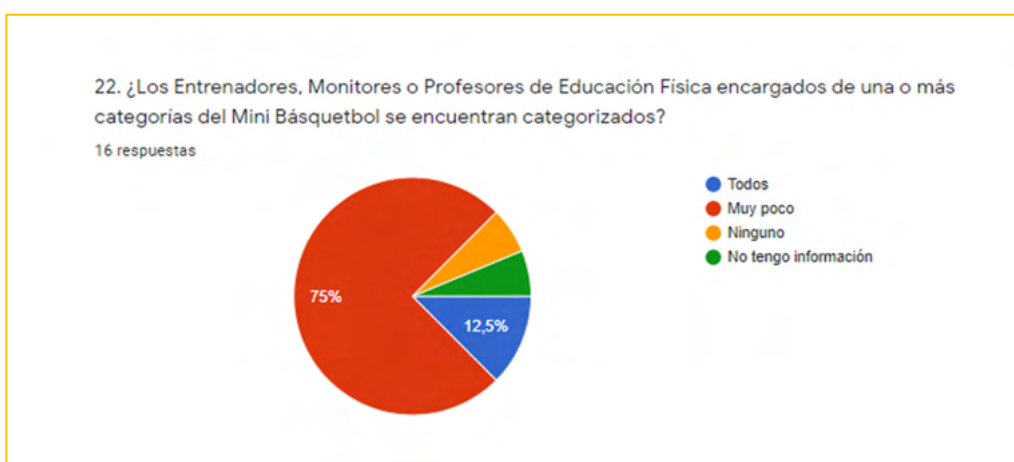
E. Anexo



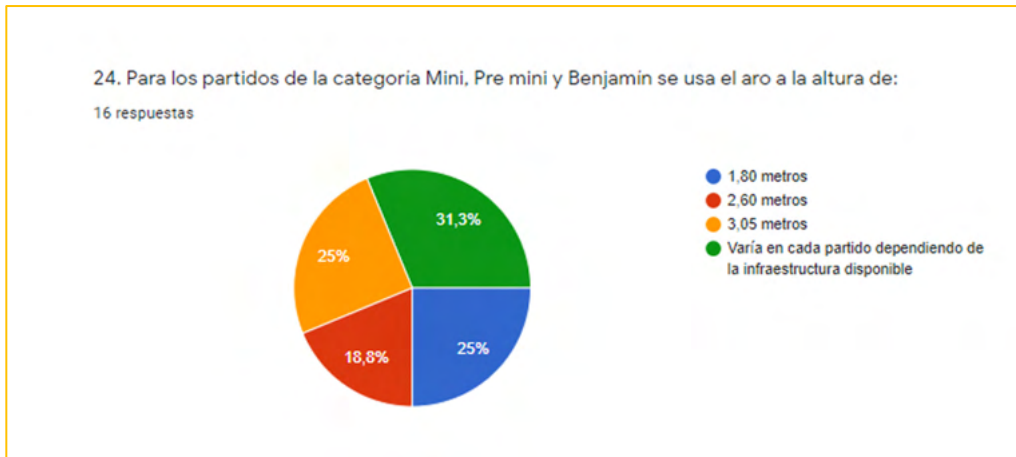
Resumen: El 75% de las asociaciones señala que el reglamento que se utiliza en los partidos de Minibásquetbol es una combinación entre acuerdo de los entrenadores y reglamento de FIBA.



Resumen: El 43,8% declara que la cantidad de cuartos que juega un niño son tres cuartos máximos. El 25% indica que un niño juega como mínimo dos cuartos.



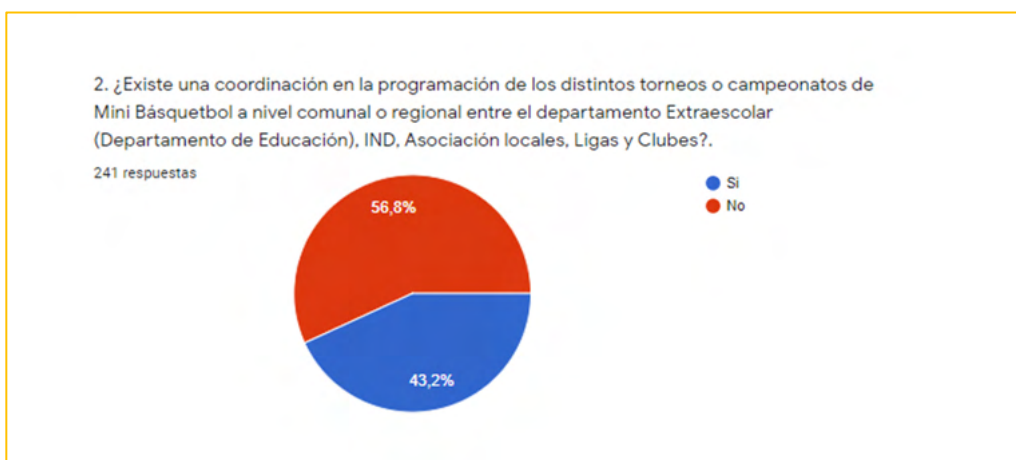
Resumen: Las asociaciones indican que el 75% de los entrenadores de Minibásquetbol no se encuentra categorizado.



Resumen: Las asociaciones manifiestan en un 31,3% que en las tres categorías la altura del aro depende de la infraestructura disponible. Un 25% señala que la altura del aro es de 1,80 metros y un 25% que se encuentra a 3,05 metros.



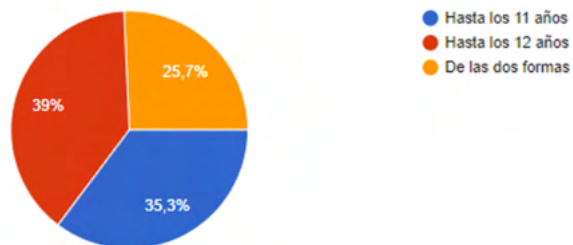
Resumen: El 69,3% de los entrenadores posee título universitario de profesor de Educación Física.



Resumen: Los entrenadores sostienen en un 56,8% que no existe una coordinación en la programación de los torneos o campeonatos de Minibásquetbol entre el DAEM, IND, ligas y clubes.

19. ¿Hasta qué edad se juega el Mini Básquetbol en la comuna o región?

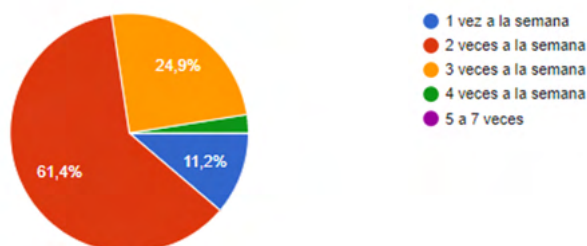
241 respuestas



Resumen: En el 39 % de los encuestados indica que se juega hasta los 12 años y 35,3% manifiesta que se juega hasta los 11 años por el contrario parte el 25,7% señala que se juega de las dos formas.

28. ¿Cuántas veces a la semana entrenan los niños de la categoría Mini?

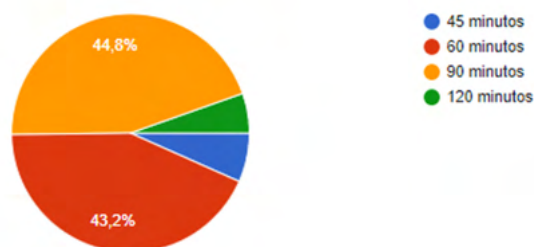
241 respuestas



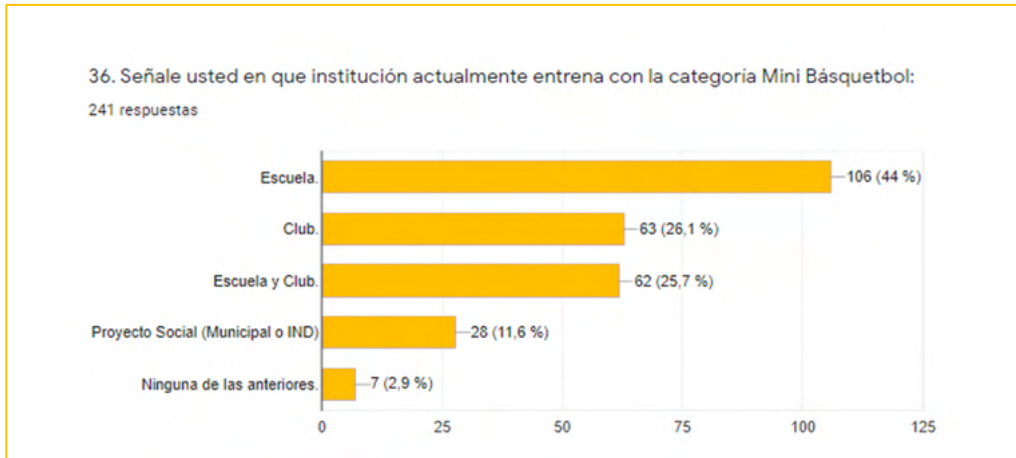
Resumen: El 61,4% de los niños de la categoría Mini entrena dos veces a la semana y un 24,9%, tres veces.

29. ¿Cuánto duran una jornada de entrenamientos del Mini Básquetbol?

241 respuestas



Resumen: El 44,8% de los entrenamientos de Minibásquetbol dura noventa minutos y el 43,2%, sesenta.




Resumen: El 44% (106) de las instituciones en la cuales trabajan los entrenadores son escuelas y el 25,7% (62) de las instituciones donde trabajan los entrenadores son escuelas y clubes.

Bibliografía

- Balbinotti, M. A. A. (2004). *Estou testando o que imagine estar?* (1.^a ed.). Sao Paulo, Sao Paulo, Brasil: C.E.Vaz y R.L.Graf. Recuperado el 20 de Septiembre de 2020.
- Hernández Sapiere, R., & Fernández, C. (2014). *Metodología de la Investigación* (6.^a ed.). México D.F., México, México: Mcgraw Hill. Recuperado el 19 de septiembre de 2020.
- Hernández-Nieto, R. A. (2002). *Contributions to statistical analysis*. Mérida, Venezuela: Universidad de los Andes.
- Hambleton, R. K. (1980). *Test score validity and standard setting methods*. En R. A. Berk (Ed.), *Criterion-referenced measurement: The state of the art*. Johns Hopkins University Press: Baltimore.
- Ignacio Pedrosa, J. S.-A. (15 de diciembre de 2013). *Evidencia sobre la validez de contenido: Avances teóricos y métodos para su estimación*. *Accion Psicológica*, 10(2), 3-18. Recuperado el 11 de octubre de 2020.
- Mussio, S. J., & Smith, M. K. (1973). *Content validity: A procedural manual*. Chicago: International Personnel Management Association.

Agradecimientos: Señores (as)

Marlene Sotomayor, Pamela Ortiz, Paola Naranjo, Francia Huerta, Margarita Castro, Cristian Cruz, Juan Sumonte, Mario Hidalgo, Hugo Retamal, Manuel Herrera, Mario Negrón, Rodolfo Cáceres, Gabriel Schamberger y Cristian Santander.



Modelo de Desarrollo Deportivo a Largo Plazo

MINI
BÁSQUETBOL • CHILE

Modelo de Desarrollo Deportivo a Largo Plazo

Por Juan Carlos Rojas Rodríguez.

1.- Modelo de formación de basquetbolistas a largo plazo en Chile

1.1 Justificación.

La búsqueda permanente y progresiva del máximo rendimiento deportivo, o como señala Martin "capacidad de rendimiento deportivo", (Martin, Ostrowski, & Rost, 2004), ha sido para los deportistas el objetivo principal y para lo cual hacen grandes esfuerzos para lograr su expresión máxima en el deporte como es una medalla o una copa, incluso dinero en algunos casos y, sin duda, mucho prestigio en el mundo de los deportes. Esta capacidad máxima de rendimiento deportivo se logrará después de muchos años de trabajo. Y no de cualquier trabajo; debe ser uno planificado, progresivo y constante, y con el mayor de los respetos al desarrollo de los procesos biológicos, psíquicos, emocionales y sociales propios de los seres humanos desde el nacimiento a la edad adulta, de no hacerlo así sólo se lograrán frustraciones, desinterés, abandono del deportista en alguna etapa de su vida deportiva. Justamente de esto último, es decir del abandono a temprana edad de la práctica del básquetbol a nivel sudamericano, nos comenta Horacio Muratore, presidente de FIBA América el año 2010, en el Reglamento de Mini Baloncesto, cuando indica que "les están poniendo demasiadas exigencias y ejerciendo una presión indebida sobre ellos, que lo único que ha logrado es una masiva deserción de los niños en nuestro deporte (hechos comprobados en encuestas con los mismos padres)" (FIBA, 2010). El fenómeno del abandono de la práctica deportiva, en este caso del básquetbol a temprana edad, genera en los niños frustración y la pérdida de todo interés en el futuro tanto de reincorporarse al mismo deporte o a otra disciplina deportiva. Esta situación, obviamente, genera altos niveles de sedentarismo y, por consecuencia, un gran problema sanitario para nuestro país "donde seis de cada diez niños y niñas presentan sobrepeso u obesidad" (Castillo, 2020).

A partir de lo anterior surge la pregunta, ¿A qué se debe que exista un alto grado de abandono del Básquetbol a temprana edad? O, dicho de otra manera: ¿Por qué logramos poca adherencia al deporte?, y que por consecuencia seamos como sociedad tan sedentarios lo que nos conlleva graves problemas de salud. ¿Cuáles son los problemas actuales que no nos permiten recuperar nuestro nivel deportivo a nivel sudamericano?

Las respuestas son múltiples, pasando por una falta de orientación de las políticas públicas hacia el deporte para todos hasta que el modelo piramidal existente es claramente excluyente ya que expulsa a los que no cuentan con capacidades de superdotados para llegar al logro del alto rendimiento y eso ha generado grandes problemas que no han permitido un desarrollo apropiado.

Dentro de los problemas existentes está, sin duda, lo que señalábamos anteriormente: el modelo piramidal el cual ha favorecido el abandono precoz del básquetbol como así también ha generado brechas generacionales de talentos deportivos, lo que queda en evidencia al observar hasta hace muy poco tiempo el alto promedio de edad en los jugadores de la liga profesional chilena. Otra de las dificultades es que los niños vivencian su inicio y maduración en la actividad deportiva, en este caso el básquetbol, de manera muy tardía, lo que los pone en una situación de desventaja motora importante que se manifiesta, en aquellos

que producto de sus talentos han podido llegar a jugar como adultos en la liga nacional de básquetbol profesional, al momento que son exigidos técnicamente. Por ejemplo, en la ejecución de una bandeja izquierda se complican mucho en su ejecución, como diría el profesor Pablo Esper Di Cesare, son amputados motores.

Por otro lado, considero que en nuestro país también nos faltan consensos en materia de orientaciones apropiadas en el desarrollo motor, psicológico, técnico, físicas y tácticas, en los procesos de formación de los jugadores de Básquetbol. Y, por último, que existe una gran ausencia de instancias formativas, o partidos, organizada de manera sistemática por las asociaciones, clubes o escuelas; por ejemplo, hoy en Chile un niño de categoría Minibásquetbol juega de seis a diez partidos al año y no todas las asociaciones locales organizan torneos para todas las categorías (Rojas, 2021). Cabe mencionar que no sólo existe una gran debilidad de competencias a nivel de clubes y escuelas, sino que también es notorio que no existen torneos de Básquetbol para la gran mayoría de las personas que practican por salud física y mental o diversión nuestro deporte como en algún momento existían los torneos de barrios o campeonatos laborales más aún en nuestros tiempos donde existen una gran necesidad de realizar deporte y ejercicio principalmente por razones de salud mental y física lo cual debe ser una política deportiva que es indudablemente una responsabilidad de un estado activo en colaboración y complementación con los sectores público y privado.

Elaborar un modelo deportivo inclusivo e integrador, que incluya al deporte para todos, al deporte escolar, al deporte de alta competición, al deporte aficionado y al deporte recreativo; y que determine los modos de realizar la formación deportiva de base, la detección de talentos, la formación de recursos humanos (dirigentes, técnicos, árbitros y jueces, psicólogos y voluntarios), entre otros, es una tarea necesaria.

Debido a lo anterior considero que es muy importante asumir un nuevo modelo de formación deportiva a largo plazo para el Básquetbol chileno cuya estructura sea rectangular, es decir el que se inicia tenga siempre, de acuerdo con sus potencialidades, un espacio donde pueda practicar Básquetbol toda la vida.

Pero qué característica debería tener nuestro modelo deportivo, esta es una pregunta que en algún momento de la historia se resolvió y que deberíamos considerar ya que se lograron buenos resultados y que deberíamos considerar.

En primero lugar debemos señalar que la época de oro del básquetbol nacional fue entre los años 1940 y 1950 y hablando sólo de resultados, las damas fueron subcampeonas mundiales, conquistaron tres Sudamericanos y obtuvieron medallas de plata y bronce en Juegos Panamericanos. Los varones, por su lado, consiguieron dos terceros lugares en Campeonatos Mundiales, como así también destacadas actuaciones en Juegos Olímpicos y algunos podios en Sudamericanos. Organizativamente también se llegó a la cúspide en esos años. La dirigencia chilena fue pionera al efectuar el primer Campeonato Sudamericano Femenino y también el primer Campeonato Mundial de damas. A eso hay que sumarle el Mundial masculino del año 1959, el que fue todo un éxito como espectáculo y en términos económicos. (Puente, 2016, pág. 200). Esta época de oro tuvo su inicio en 1920 con la masividad del básquetbol entre nuestros niños los cuales practicaban esta disciplina en las escuelas, lo cual se fue perdiendo lentamente hasta nuestros días y que en este nuevo modelo más inclusivo deberíamos recuperar. Cabe indicar que esta masividad duró hasta el año 1970, cuando se produjo el quiebre del básquetbol nacional (Puente, 2016, pág. 200) al momento que se dejan de realizar los campeonatos nacionales de clubes lo que nos caracterizó y nos dio tantas alegrías, como así también buenos resultados expresados en la época de oro en los años 1940 a 1950.

Dado lo anterior es que es muy importante contar con un modelo de desarrollo a largo plazo del Básquetbol chileno lo cual nos permitirá brindar a todas las personas sin exclusión alguna y en todas las etapas de su vida un espacio para su desarrollo y bienestar físico, psicológico, y social a través de la práctica del Básquetbol.

1.2 Modelo Desarrollo del Atleta a Largo Plazo (LTAD).

Ante la gran y urgente necesidad de contar con un modelo deportivo para el Básquetbol nacional en atención a la gran tarea como es masificar y lograr la mayor y prolongada adherencia de todos a través de toda su vida es que encontramos que el modelo canadiense de Desarrollo Atlético a Largo Plazo (Long-Term Athletic Development LTAD) el cual fue desarrollado en la década de 1990 por el científico deportivo canadiense Istvan Balyi, es el más apropiado y nos acerca más a nuestros objetivos ya que reemplaza la pirámide como organización de búsqueda de talentos por un rectángulo que no sólo logra más y mejores talentos sino que también brinda todas las oportunidades a toda las personas en sus distintas etapas de su vida es decir es un modelo muy inclusivo. Nuestro modelo que denominaremos "Básquetbol para la Vida" surge de este modelo canadiense el cual contaba inicialmente con cuatro etapas, para 2005, contaba con siete etapas y fue denominado Desarrollo del Talento Deportivo a Largo Plazo (LTAD) (Balyi et al, 2005). Este modelo fue creado con la intención de mejorar la estructura del sistema deportivo en todos los niveles de participación demostrando ventajas al adoptar un enfoque sistémico de desarrollo de los atletas (El concepto atleta en este contexto se refiere a todos los deportistas desde la infancia es decir de niños de 5 a los adultos mayores sobre 65 años que practican Básquetbol) con el fin de lograr el éxito deportivo de manera coherente y sostenible (Scott, 2014). Otra idea fundamental de este modelo es el especial énfasis en el valor del deporte como herramienta para la salud y el bienestar de toda la comunidad (Robertson & Way, 2005). Cabe indicar que este modelo, al igual que otros, están en proceso de una investigación longitudinal; sin embargo, los resultados experimentados en Canadá, país donde el Básquetbol al igual que en Chile se desarrolla inicialmente en las escuelas más que en los clubes, ha sido exitoso.

1.3 Objetivos del modelo de Atletas a largo plazo. (LTAD).

El objetivo más importante del modelo Desarrollo del Atleta a Largo Plazo (LTAD) es entregar un marco referencial para garantizar que los programas de entrenamiento, competencias y recuperación sean apropiados para cada etapa específica de crecimiento y desarrollo del atleta en sus distintas etapas de su vida es decir en las etapas de niño, joven y adulto. Otro de los grandes objetivos de este modelo de desarrollo atlético a largo plazo es maximizar el talento deportivo. Sin embargo, también es importante garantizar que los jóvenes de todas las edades y capacidades cuenten con un plan estratégico para el desarrollo de su salud y aptitud física para maximizar las tasas de participación en la actividad física, reducir el riesgo de lesiones relacionadas con el deporte y la actividad, y garantizar salud y bienestar a largo plazo (Lloyd, y otros, 2015).

Los entrenadores que se involucren en este modelo y sus prácticas tienen más posibilidades de producir atletas que alcancen su máximo potencial deportivo.

Las etapas en el modelo LTAD proporcionan programas apropiados para el desarrollo para todas las edades con el objetivo de aumentar la participación y optimizar el rendimiento (Institute, 2014) (Canada Sport Institute, 2014).

1. Lograr que los participantes se diviertan, adquieran un buen estado físico, se relacionen con otros y se sientan satisfechos mediante la práctica del deporte en un entorno inclusivo.
2. Utilizar opciones competitivas adecuadas que sean apropiadas desde el punto de vista del desarrollo y lleven a los jugadores a los mayores logros que puedan alcanzar.
3. Establece una base y una filosofía para el desarrollo del Básquetbol y un vehículo para el cambio.
4. Establece un enfoque centrado en el atleta desde la primera participación del niño en el deporte hasta la transición a la actividad física de por vida u otras actividades relacionadas con el deporte.
5. Proporciona un camino de desarrollo claro desde el patio de recreo hasta el gimnasio y hasta estar activo de por vida.
6. Proporciona pautas para planificar el rendimiento óptimo en todas las etapas del desarrollo del atleta.
7. Proporciona a los padres una comprensión clara de los programas y actividades del Básquetbol.
8. El LTAD favorece integralmente los aspectos físico, técnico, táctico y mental para toda la vida.
9. Desarrollo de coaching a largo plazo.

1.4 Etapas.

Uno de los modelos deportivo existentes, como en este caso el modelo fundado y desarrollado en Canadá y que le ha permitido grandes logros, un camino claro hacia un mejor deporte, mayores logros y mejor salud para todos, es el Desarrollo a Largo Plazo (LTD) el cual permite responder adecuadamente a los niños, jóvenes y adultos que, dicho de paso, necesitan hacer las cosas correctas en el momento adecuado para desarrollarse en su deporte o actividad, ya sea que quieran ser jugadores de Básquetbol, hockey, bailarines, patinadores artísticos o gimnastas. Desarrollo a Largo Plazo (LTD) describe lo que los atletas deben hacer en edades y etapas específicas a través de las etapas sensibles.

La ciencia, la investigación y décadas de experiencia apuntan a lo mismo: los niños y los adultos se volverán activos, se mantendrán activos e incluso alcanzarán las mayores alturas de logros deportivos si hacen las cosas correctas en el momento adecuado. Esta es la lógica detrás del Modelo de Desarrollo a Largo Plazo (LTD).

Este modelo contempla las siguientes etapas.

Etapas 1: Conciencia y Primera Participación involucran a las personas en el deporte y la actividad física, deben ser conscientes de las oportunidades que existen y cuando prueban una actividad por primera vez es fundamental que la experiencia sea positiva.

Etapas 2: Inicio Activo. Los niños y las niñas deben participar en el juego activo diario. A través del juego y el movimiento, desarrollan las habilidades fundamentales del movimiento y aprenden a vincularlas. En esta etapa, las actividades apropiadas para el desarrollo ayudarán a los participantes a sentirse competentes y cómodos al participar en una variedad de actividades y juegos divertidos y desafiantes.

Etapa 3: Fundamentos. En esta etapa los participantes desarrollan habilidades de movimiento fundamentales en entornos estructurados y no estructurados para el juego. La atención se centra en brindar actividades deportivas y físicas divertidas, inclusivas, multideportivas y apropiadas para el desarrollo. Estas experiencias resultarán en que el participante desarrolle una amplia gama de habilidades de movimiento junto con la confianza y el deseo de participar.

Etapa 4: Aprender a entrenar. Una vez que se ha adquirido una amplia gama de habilidades fundamentales de movimiento, los participantes avanzan a la etapa de Aprender a entrenar que los lleva a comprender las reglas, tácticas y estrategias básicas en los juegos y al refinamiento de las habilidades deportivas específicas. Hay oportunidades para participar en múltiples deportes con competencias enfocadas en el desarrollo y retención de habilidades. Los juegos y actividades son inclusivos, divertidos y basados en habilidades. Al final de la etapa Learn to Train, los participantes crecen (o progresan) hacia la excelencia deportiva en la etapa Train to Train o siendo activos de por vida, ya sea siendo competitivos de por vida o aptos para la vida.

Etapa 5: Entrenar para Entrenar. Los atletas ingresan a esta etapa cuando han desarrollado competencia en los componentes de rendimiento del desarrollo del atleta (físico, técnico-táctico, mental y emocional). En esta etapa se produce un rápido crecimiento físico, el desarrollo de la capacidad deportiva y el compromiso. Los atletas generalmente se especializarán en un deporte hacia el final de la etapa. A lo largo de la etapa se produce una progresión de competencia local a provincial.

Etapa 6: Entrenar para competir. Los atletas ingresan a la etapa Entrenar para competir cuando dominan los componentes de desarrollo del atleta y específicos del deporte (físico, técnico-táctico, mental y emocional). Los atletas se entrenan casi a tiempo completo y compiten a nivel nacional mientras se les presenta a la competencia internacional.

Etapa 7: Entrenar para ganar. Los atletas en la etapa Train to Win son competidores de clase mundial que compiten al más alto nivel de competencia en el mundo (por ejemplo, Juegos Olímpicos, Paralímpicos, Campeonatos Mundiales, Copas del Mundo o las mejores ligas profesionales). Estos atletas tienen planes de entrenamiento y competencia altamente personalizados y cuentan con un equipo de apoyo integrado de fisioterapeutas, terapeutas atléticos y psicólogos deportivos que brindan apoyo continuo.

Etapa 8: Activo de por vida. Las personas que desean realizar actividades físicas se encuentran en la etapa Activo de por vida. Un participante puede elegir ser Competitivo de por vida o En forma de por vida y, si lo desea, retribuir como líder deportivo o de actividad física. Competitivo de por vida incluye a aquellos que compiten en cualquier liga de recreación deportiva organizada. Incluye a personas activas que participan en actividades físicas no competitivas.

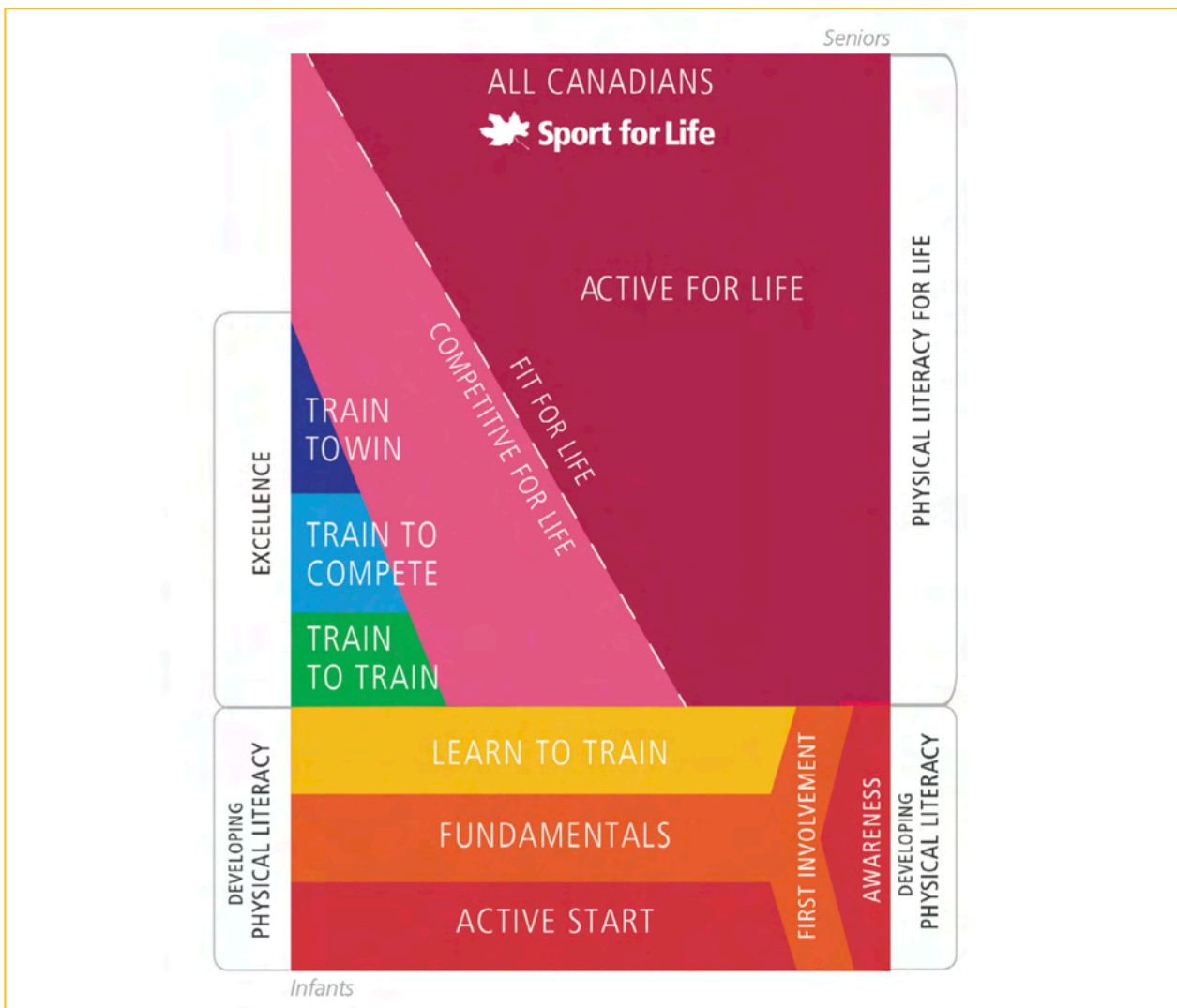


Las tres primeras etapas desarrollan la alfabetización física antes de la pubertad para que los niños tengan las habilidades básicas para estar activos de por vida. La alfabetización física proporciona la base para aquellos que eligen realizar un entrenamiento de élite en un deporte o actividad después de los doce años.

Las etapas Entrenar para entrenar, Entrenar para competir y Entrenar para ganar brindan entrenamiento de élite para aquellos que quieren especializarse en un deporte y competir al más alto nivel, maximizando el desarrollo físico, mental y emocional de cada atleta.

Respecto a las edades que involucra cada etapa a saber estas son:

- Etapa 1: Active Start: Inicio activo (0-6 años).
- Etapa 2: Fundamentals: Reglas básicas y diversión (niñas 6-8 años, niños 6-9)
- Etapa 3: Learn to train: Aprendiendo a entrenar (niñas 8-11 años, niños 9-12)
- Etapa 4: Train to Train: Entrenando para entrenar (niñas 11-15 años, niños 12-16)
- Etapa 5: Train to Compete: Entrenando para competir (mujeres 15-21 años, varones 16-23)
- Etapa 6: Train to Win: Entrenando para ganar (mujeres más de 18 años, varones más de 19)
- Etapa 7: Active for life: Siempre activos (participantes de cualquier edad).



Bibliografía

- Castillo, P. A. (08 de agosto de 2020). *Hábitos alimentarios y estado nutricional de niños y niñas que asisten a las escuelas deportivas del Instituto Nacional del Deporte, Región de Ñuble*. Chile. Revista Chilena de Nutrición, 47(4), 640-649. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000400640>
- Cecchini, J. M. (2005). *Motivos de abandono de la práctica del deporte juvenil*. Universidad de Castilla-La Mancha. Cuenca, España: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.
- FIBA, F. I. (2010). *Reglamento del Mini Baloncesto*. San Juan, Puerto Rico.
- Institute, C. S. (2014). [Documento web]. Recuperado de http://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2017/04/LTAD-2.1-EN_web.pdf?x96000.
- Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Howard, R. 3., De Ste Croix, M. B., Williams, C. A., . . . Cronin. (15 de Mayo de 2015). *Modelo de desarrollo de largo plazo*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(5), 1439-1450. doi:10.1519/JSC.0000000000000756
- Martin, D., Ostrowski, C., & Rost, K. (2004). *Metodología del entrenamiento infantil y juvenil*. (Primera ed.). Barcelona., España: Paidotribo.
- Puente, J. D. (2016). *El Básquetbol en Chile, una historia de gloria y decadencia*. Investigación, Universidad de Chile, Instituto de la Comunicación e Imagen. Escuela de Periodismo, Santiago. Recuperado el 4 de abril de 2021.
- Rojas, J. C. (2021). *Estado del arte del mini Basquetbol en Chile*. Investigación, Federación de Básquetbol de Chile, Comité Nacional de Minibásquetbol, Talca. Recuperado el 1 de mayo de 2021.



Filosofía del Minibásquetbol

MINI
BÁSQUETBOL • CHILE

Filosofía del Minibásquetbol

Por Francia Huerta.

La redacción de este Manual tiene dentro de sus objetivos fomentar el desarrollo de la práctica del Minibásquetbol en todo el territorio nacional bajo una planificación definida, que unifique las diferentes formas de practicar y jugar el Mini, respetando la cultura de cada región o zona y donde se considere los requerimientos de cada una de las etapas de aprendizaje (tres categorías: Iniciación, de seis a ocho años; Premini, nueve y diez años; Mini, once y doce años).

Pero ¿cuál queremos que sea la esencia del Minibásquetbol en Chile?

La filosofía del Minibásquetbol busca dar a los niños y niñas la oportunidad de jugar un juego adecuado a su edad, a sus capacidades físicas, cognitivas y habilidades, procurando un alto nivel de contacto con el balón y generando valiosos momentos de participación entre niñas, niños y también sus familias.

Es esencial crear experiencias positivas para el aprendizaje en un contexto adecuado para su edad y habilidad, donde se deben adaptar cestos, balones, dimensiones de la cancha y conformación de los equipos, generando un ambiente donde los niños compartan con sus compañeros y compañeras, se mantengan activos y sobre todo aprendan cosas nuevas cada día.

A su vez, es una instancia para dar importancia a los valores propios del deporte y la actividad física:

- Confianza (autoestima, autoconcepto, autonomía),
- Respeto (compañeros y compañeras, jueces, entrenador y entrenadora, público, equipo contrario, etc.),
- Compromiso (responsabilidad para con mi equipo y dar siempre lo mejor de mí).
- Perseverancia (tolerar frustraciones, paciencia).

Forjando así, una persona con capacidad de relacionarse y comunicarse con otras, dentro y fuera del mundo del deporte.

Todos y todas juegan. Queremos hacer énfasis en la inclusión, el Minibásquetbol es en su ADN una actividad integradora, siendo necesaria la colaboración entre compañeros y compañeras de equipo para conseguir el objetivo básico del juego, que es lograr una canasta. Debemos introducir desde siempre el concepto de juego de equipo; juego colaborativo, donde cada integrante tiene una participación relevante sin perder el foco en el desarrollo personal.

Como se ha mencionado, el Minibásquetbol requiere y procura un desarrollo integral del niño, siendo el Minibásquetbol la primera etapa de un proceso continuo en el tiempo.

La etapa de Minibásquetbol puede marcar la vida de los niños y niñas, sin duda, buscamos que esta marca sea uno de los hitos que defina una vida ligada al deporte y la actividad física. En consecuencia, el


Minibásquetbol no se puede abordar en forma aislada, en relación con las etapas subsiguientes en la formación de jugadores de básquetbol y personas ligadas a la actividad física.

Muchas de las experiencias, herramientas, valores y hábitos que niños y niñas puedan desarrollar, sentarán las bases del básquetbol nacional a todo nivel de práctica: formativo/educativo, recreativo y competitivo. Es aquí donde radica la importancia de esta etapa, y surgen interrogantes. ¿Dónde debemos poner el foco? ¿Qué es lo más importante a desarrollar en el Minibásquetbol? ¿El juego es la herramienta pedagógica que nos permitirá conseguir nuestros objetivos?

Son variadas las preguntas para tan relevante misión, y por la misma razón es fundamental el conocimiento, la capacidad y el gusto de enseñar del profesor(a), quien será el responsable del proceso de aprendizaje de cada niño y niña en la heterogeneidad propia de esta etapa, en cuanto a madurez, experiencias y estímulos previos, cultura deportiva familiar, desarrollo físico y emocional. Por lo tanto, el rol y capacidad del entrenador(a) es un eje principal en la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Ya hemos mencionado que en el Minibásquetbol es esencial el divertirse por sobre el resultado, siendo un recurso dominante en las sesiones y dentro de la filosofía, el juego. Debemos reconocer y valorar el poder socio-vinculante y motivacional de esta herramienta sin caer en el confort que pudiera generar, olvidando desarrollar elementos necesarios para la articulación del Minibásquetbol con las siguientes categorías del Básquetbol. A medida que avanzamos desde la categoría Inicial a Mini, se progresará desde el desarrollo psicomotriz, desarrollo de habilidades motrices básicas, desarrollo de la técnica individual básica, desarrollo de conceptos tácticos y toma de decisiones básicas, evolución que requiere de herramientas pedagógicas que complementen la intención del juego, entregando a niñas y niños experiencias motrices que los nutran de saber a través de variadas metodologías que se adapten a la necesidad de aprendizaje que se deba cubrir.

En esta etapa se pretende lograr que la mayor cantidad de niños y niñas se enamoren del básquetbol para el resto de su vida deportiva y como entrenadores y entrenadoras debemos insertar el "ADN del Básquetbol", trazando el camino para una larga vida ligada al deporte y a la actividad física.



Consideraciones Éticas del Entrenador y Rol de Padres y Apoderados

MINI
BÁSQUETBOL • CHILE

Consideraciones Éticas del Entrenador y Rol de Padres y Apoderados

Por Víctor Hugo Freire y Rodolfo Cáceres.

La importancia del comportamiento humano en cualquier disciplina deportiva es indiscutible. Dicho comportamiento adecuado debe ser un tema de especial atención principalmente en etapas iniciales.

Por ello, como entrenadores, es importante detenernos, meditar, evaluar y dimensionar el valor que merece actuar siempre de forma correcta dentro y fuera de la cancha. Nuestro comportamiento en estas etapas de aprendizajes atañe al entorno completo del deporte, de tal modo que debe involucrar a entrenadores/as, padres, madres, apoderados, árbitros y a los niños y niñas que participan en el Minibásquetbol.

Un entrenador de Minibásquetbol debe presentar siempre una actitud de respeto hacia los niños y niñas que están formando, valorando a cada uno (a) de ellos, respetando sus diferencias tanto físicas como psicológicas y biológicas.

Siempre debe priorizar el proceso de enseñanza aprendizaje sobre el resultado a corto plazo. Debe obviamente conocer y respetar el nivel de maduración con sus dirigidos.

En consideración a la relación con los árbitros, debe procurar como aspecto fundamental, una buena colaboración con ellos y con la mesa de control, respetando normas y reglas de la disciplina inculcando a sus dirigidos una actitud positiva y de respeto en cada encuentro.

Por su parte, los árbitros del Minibásquetbol deben siempre transmitir confianza, siendo un apoyo positivo para niños y niñas sin ser invasivos, educándolos con entusiasmo y apoyo para que ellos no sientan temor a equivocarse.

Es necesario recordar y recalcar que el árbitro de Minibásquetbol cumple un papel muy importante en este proceso de enseñanza y aprendizaje prestando permanentemente ayuda al niño o niña que lo solicite, en cualquier circunstancia del juego, creando y fortaleciendo un ambiente de seguridad y confianza.

El rol que deben cumplir los padres y apoderados también es de fundamental importancia. Deben, en primer lugar, respetar las decisiones del entrenador y también de los árbitros, inculcando a sus hijos que las normas y determinaciones de estos deben ser aceptadas siempre.

Además de respetar dichas decisiones, también deben conservar y demostrar una actitud positiva y de respeto tanto para el entrenador como así mismo para los oficiales de mesa y árbitros.

Nunca deben cuestionar o poner en duda las determinaciones de los entrenadores, expresando siempre un actuar positivo y colaborativo, permitiendo que sus hijos se sientan alegres y motivados. Deben comprender que el principal objetivo de la práctica deportiva de sus hijos no es ganar, sino formarse tanto en lo personal, lo humano y lo ético que les permitan un desarrollo integral como ser humano.

La actitud de los padres y apoderados es fundamental en el desarrollo de sus hijos: pueden destruir el proceso formativo o apoyarlo definitivamente.

Cuando los padres tienen claro su rol de colaboración comprendiendo que el deporte ayuda a respetar las normas y reglas, mejorando también la convivencia familiar al facilitar la práctica deportiva, reconociendo

el importante valor educativo que genera, se ha dado el primer paso en la formación y crecimiento de un deportista de excepción.

Entrenadores, árbitros, oficiales de mesa control, padres y apoderados deben actuar mancomunadamente, procurando siempre el desarrollo integro de sus hijos, fomentando en cada uno de ellos el amor por nuestra disciplina.



Perfil del Entrenador de Minibásquetbol

MINI
BÁSQUETBOL • CHILE

Perfil del Entrenador de Minibásquetbol

Por Paola Naranjo y Rodolfo Cáceres.

En los tiempos actuales, la formación de un entrenador de básquetbol o en nuestro caso, de Minibásquetbol puede diferir notoriamente de épocas anteriores. Hoy la información se difunde y circula a gran velocidad y a diferencia de épocas pasadas, está más al alcance de todos.

Si bien es cierto, sería prácticamente imposible describir en forma rotunda un perfil del entrenador de Minibásquetbol, es importante rescatar algunas características fundamentales que no deberían estar ausentes en los formadores de los deportistas que inician sus primeros pasos en el Minibásquetbol.

En primer lugar, debe procurar el desarrollo integral del niño, respetando las características biológicas, cronológicas y psicológicas del deportista, siendo el mini básquetbol la primera etapa de un proceso continuo en el tiempo, valorando el concepto de básquetbol para toda la vida.

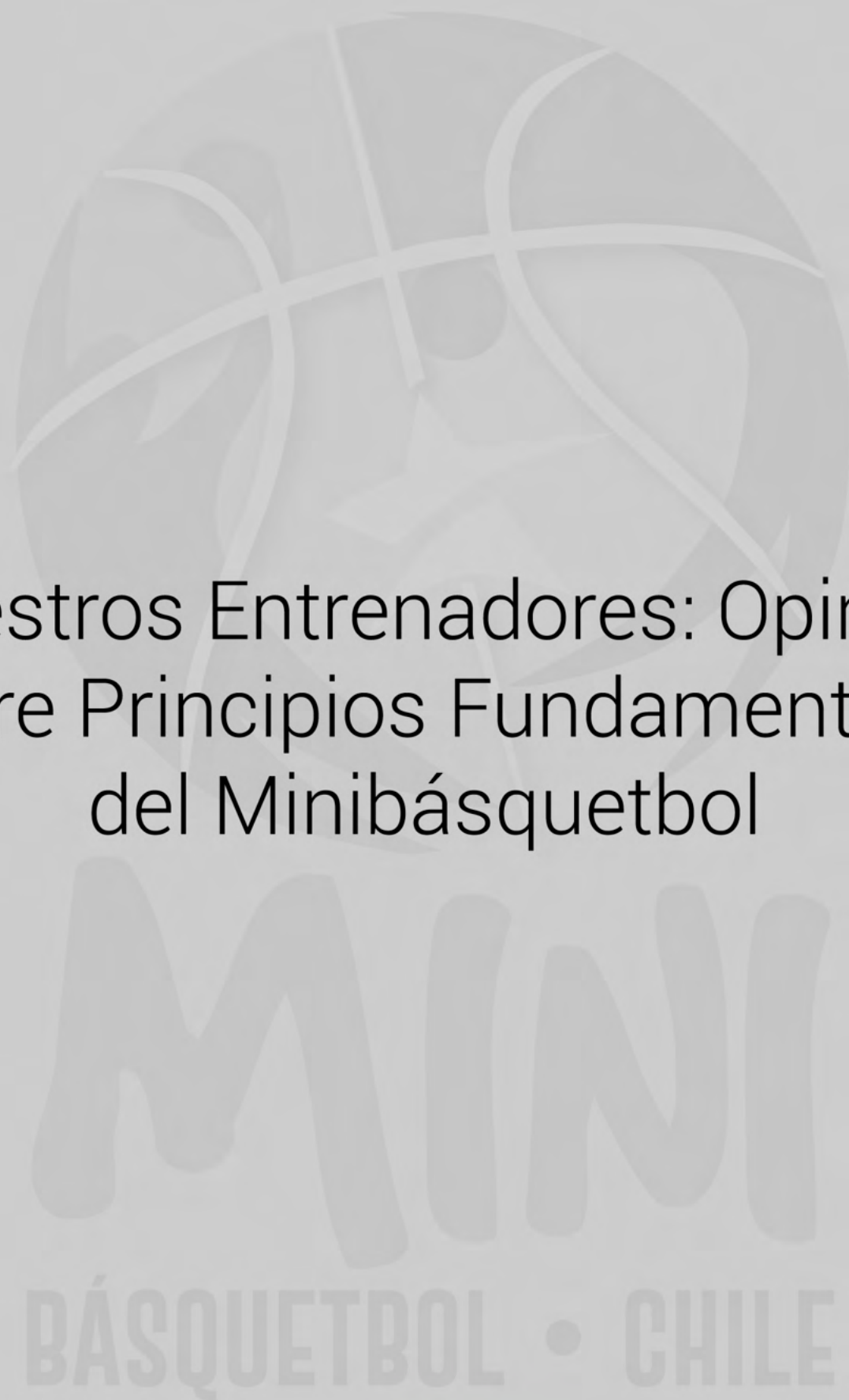
Esto implica que debe planificar siempre sesiones de trabajo utilizando las metodologías adecuadas, según el contexto y el grupo etario a trabajar. Debe ser un profesional con conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para la enseñanza del deporte desde sus etapas de Iniciación, Premini y Mini, pudiéndose desempeñar en trabajos con niñas y niños tanto del sistema escolar educacional, como de clubes deportivos, teniendo la capacidad de integrar estos saberes en procura del ya mencionado desarrollo integral de cada uno de ellos.

Debe contar con las herramientas suficientes para motivar a los niños a la práctica deportiva y utilizarlas como estrategias para la prevención de la deserción escolar y como un medio importante de integración social. Su conocimiento del juego debe abarcar todas las categorías de desarrollo del Minibásquetbol, adoptando una actitud de permanente capacitación y actualización.

El amor por el saber y el amor por la enseñanza son pilares que nunca deben estar ausentes. Se enseña a partir del conocimiento y se lidera a partir del saber. Debe existir siempre un compromiso permanente con la enseñanza.

En las prácticas debe considerar estrategias de enseñanza que se adapten a las posibilidades e intereses de los alumnos pues no es necesario armar un protocolo de trabajo y aplicarlo siempre de igual manera, sin considerar que cada lugar y/o contorno tiene su propia lógica y ritmo. Optimizar la enseñanza implica conocer y comprender dicha premisa.

Finalmente, desde la etapa iniciación debe promover la importancia y el gusto por la actividad física, incluyéndola como hábito de su propia vida, manifestando respeto por su salud y su desarrollo personal.



Nuestros Entrenadores: Opinión Sobre Principios Fundamentales del Minibásquetbol

Nuestros entrenadores: opinión sobre principios fundamentales del Minibásquetbol

Con el convencimiento que este manual es una construcción colectiva, presentamos a continuación la mirada de algunos de los formadores y referentes más importante del país. No dudamos en que estos aportes enriquecen y jerarquizan notoriamente a este documento:

“Teniendo en consideración el fundamental objetivo formativo del Minibásquetbol, utilizando el juego como medio y derecho básico del niño, debemos promover un estilo de vida saludable, bienestar emocional, desarrollar valores, hábitos, trabajo en equipo, formar el carácter, etc. Esto nos obliga a tener como visión u horizonte el logro de las condiciones para asumir la diversidad, conociendo y aceptando las diferencias de cada uno, para así lograr la motivación necesaria que se requiere para desarrollar integralmente a cada niño. Cada jugador que se acerque al Minibásquetbol debe encontrar un espacio donde desarrollarse independiente de sus condiciones, de esta manera tendremos un Minibásquetbol inclusivo”.

Néstor González Cueto

Viña del Mar. Región de Valparaíso.

“El Minibásquetbol es un medio educativo y recreativo que posibilita el desarrollo de todos-as los niños-as, a través de su práctica, con claros lineamientos de inclusión, igualdad y calidad de los estímulos en cada sesión de entrenamientos y/o encuentros deportivos con similares. Todos los-as participantes (jugadores-as), deben tener una rica variedad de experiencias de toda índole, que posibiliten un desarrollo y crecimiento en todos los ámbitos, (físico, psicológico, social y afectivo) para que cada uno aspire al máximo de sus capacidades y habilidades, logrando insertarse en su entorno y ser reconocido como el gran aporte que es”.

Gonzalo San Martín Soto

Chillán. Región de Ñuble

“Es de suma obviedad señalar que no todos los niños son iguales. Distintas experiencias, distintos gustos, distintas habilidades y diferentes objetivos hacen de cada niño un mundo que descubrir y desarrollar. El Minibásquetbol no escapa de dicha realidad, por lo que parece de toda lógica abrazar la idea de heterogeneidad como principio base en la enseñanza de este. Cada día vemos más entrenadores que planifican entrenamientos presuponiendo la idea de que todos los niños tienen el mismo nivel, y que todos progresarán homogéneamente conforme a lo señalado en dicha planificación, que en muchas ocasiones toma como referencias distintas realidades.

Como es sabido, el Minibásquetbol es un juego derivado del básquetbol tradicional con una filosofía propia, con reglas propias, sin perjuicio de que son niños quienes lo practican, sin embargo, debemos resistirnos a aquella tendencia que recude el Minibásquetbol a sólo jugar. Diversión y aprendizaje pueden y deben caminar por la misma vereda. Buscamos entonces un Minibásquetbol inclusivo y masivo, donde el juego sea la instancia en que el niño muestra lo que aprende y el entrenador evalúa lo que enseña”.

Mario Hidalgo González

Copiapó. Región de Atacama

“Entregar los conocimientos con vocación, compromiso y amor al Minibásquetbol, asumiendo la responsabilidad de formadores de niños y niñas. Se debe enseñar con ejercicios variados que sean motivadores y entretenidos, evitar la monotonía, para así lograr conectarlos con este deporte. Es muy significativo e importante que a través de las herramientas que les vamos otorgando por medio de la práctica sistemática, descubran y adquieran nuevos aprendizajes de manera autónoma, que les permitan además darse cuenta de sus capacidades y habilidades, y de lo que son capaces de realizar. Debemos tener nuestro foco y prioridad en su formación integral y no en los resultados deportivos, para eso ya habrá tiempo”.

Tere Muñoz Pérez

Carahue. Región de la Araucanía

“Los niños no son adultos en miniatura. El proceso formativo de niños y niñas debe partir desde sus propias expectativas e intereses sobre el deporte y el Básquetbol, en donde el entrenador deberá ser capaz de respetar, identificar, y reconocer la realidad de cada niño sobre sus contextos sociales y posibilidades individuales, sin confundir la preparación específica y adaptada a la realidad de los niños (as) con la especialización temprana. El niño juega por placer, en donde la diversión, la entretenición y el aprendizaje deben avanzar de la mano y el paradigma no debiera estar dirigido hacia la preparación para la competencia o alto rendimiento, sino a lograr que el niño o niña ame jugar Básquetbol y valore actitudes como el compañerismo, la amistad, lealtad o el trabajo en equipo, muy por sobre el resultado, partiendo este paradigma de la figura del entrenador y todo el contexto que rodea el entorno social de desarrollo del niño (a), como asistentes del entrenador, padres, amigos, entre otros. La etapa de Minibásquetbol debe apuntar a un desarrollo armónico hacia la formación de deportistas y personas integrales, flexible en su reglamentación, en donde, de nada sirve haber ganado todas las competencias en edades menores, si a corta edad deserta del deporte o en la adolescencia y adultez no es capaz de comprender el Básquetbol como un juego de conjunto y en el que también conviven actitudes o valores para la vida”.

Marcelo Palominos Rozas

San Clemente. Región del Maule

“Lateralidad: la capacidad de poder driblear de igual manera con la mano derecha que con la mano izquierda nos ofrece un mundo de posibilidades en el Minibásquetbol, es necesario buscar la simetría motriz en su ejecución para que la automatización del bote en primera instancia se naturalice y se pueda adoptar como un aprendizaje inconsciente, y que a partir de esa base, se puedan estimular y fomentar otros aspectos del juego como lo son el pase a una mano, las entradas hacia el aro por cualquiera de los lados de la cancha y, si es posible, el lanzamiento como una de las mayores aspiraciones. A nivel muscular también se reconocen beneficios en el desarrollo, fortalecimiento y crecimiento de los grupos musculares en acción, ya que la utilización y repetición de movimientos genera efectos sutiles, pero duraderos en cuanto al mensaje y la respuesta neuromuscular, lo cual entregará como ya mencionamos, mayor fuerza, simetría muscular, un mayor bagaje motriz y muchas posibilidades en el juego que, como consecuencia, incorporará mayor autonomía y tiempo para que el deportista pueda desarrollar la creatividad, fundamental en el deporte, por lo demás”.

Drazen Scepanovic Ojeda

Punta Arenas. Región de Magallanes y de la Antártica Chilena

"El Minibásquetbol es un deporte de iniciación para niñas y niños, y como tal tiene principios de integración y sociabilidad entre sus pares, entrega de valores formativos, además se comparten vivencias y aprendizajes que pasarán a ser importantes para el desarrollo del futuro basquetbolista".

Héctor Pacheco Núñez

Santiago. Región Metropolitana

"El Minibásquetbol debe ser un medio educativo masivo, integrador, que aporte ciudadanos con valores deportivos, sociales y democráticos. Una herramienta de transformación cultural permanente, de cada institución que lo practique".

Ricardo Patricio Brizzola

Santiago. Región Metropolitana

"Todos los niños y niñas, sin importar su origen, su color o idioma, tienen derecho a disfrutar, desarrollarse y divertirse jugando Minibásquetbol. Se debe valorar el progreso individual y colectivo, el esfuerzo por el trabajo de equipo, fomentando la disciplina con amor, el sentido de justicia y pertenencia".

Rosa Machuca Araya

Copiapó. Región de Atacama

"En el Minibásquetbol, los niños repiten lo que escuchan, ejecutan lo que ven y se comportan de acuerdo con cómo los formamos, debemos priorizar entonces la educación, el aprendizaje y la formación por sobre la competencia. Siempre en esta etapa de la vida, será más importante la progresión que la victoria".

Alejandro Osses Uribe

Concepción. Región del Biobío

"El Minibásquetbol es un medio para formar personas y lazos de amistad, generando sentido de pertenencia que creará una identidad y comunidad. El profesor siempre debe ser coherente con lo que dice y hace favoreciendo un clima amigable, escuchando y acogiendo los intereses de cada jugador o jugadora. Cada niño y niña es único, diferente y singular. Es fundamental que la atención del profesor sea igual para todos y todas independiente del nivel técnico y/o motriz del deportista, promoviendo la inclusión y participación de todos en igualdad de condiciones".

Milenko Ramírez Herraz

Santiago. Región Metropolitana

"El Minibásquetbol es honestidad pura y perseverancia diaria. Es donde comienza el sueño de ser un gran deportista. También es donde la formación es la base para lograr grandes personas, profesionales y basquetbolistas íntegros como seres humanos y personas útiles a la sociedad en un futuro personal cercano".

Fabiola Pardo Torres

Iquique. Región de Tarapacá

“El Minibásquetbol es una experiencia única y enriquecedora que sirve para iniciar niños (as) en este bello deporte, preparándolos así para una larga relación con la naranja. Está basado en unos sólidos principios educativos dentro de los cuales podemos destacar los siguientes:

Proporcionar oportunidades a los niños para su desarrollo físico, intelectual, emocional y social.

Fomenta la amistad, la diversión y la deportividad, así como el respeto hacia el resto de los participantes: árbitros, padres, apoderados, otros jugadores, integrantes mesa control ,etc.

Todos los profesores y entrenadores de Minibásquetbol deben reconocer, entender y respetar los principios y el espíritu del juego.

Henry Robert Watson

Puerto Montt. Región de los lagos

“El Minibásquetbol es alegría y felicidad en el rostro de un niño (a). Cuando logro eso siento que estoy haciendo bien mi trabajo. Es importante no sólo enseñar el deporte, sino también encantar y enamorar a los niños (as) con esta hermosa disciplina”.

Margarita Castro Lobos

Castro. Región de los lagos

“El Minibásquetbol es en primera instancia un proceso de formación deportiva, generando habilidades físicas, psicológicas y sociales en los niños y niñas que lo practican. Este proceso formativo debe ser capaz de generar alegría, diversión, amistad y respeto por las reglas y su entorno. Es por esa razón que las personas que estén a cargo de estos procesos de formación deben ser personas competentes tanto en el básquetbol como en sus metodologías, como también en la gestión de emociones. Deben ser capaces de dimensionar que los niños y niñas llegan con sueños y seremos nosotros los encargados de hacerlos soñar, volar, crecer, reír y así jugarán Básquetbol toda la vida”.

Luis Mayorga Aguilar

Aysén. Región de Aysén



Didáctica de Minibásquetbol

MINI
BÁSQUETBOL • CHILE

Didáctica de Minibásquetbol

Por José Madrid.

La didáctica también conocida como “El arte de enseñar” es una disciplina que tiene como objetivo principal estudiar los elementos que ocurren durante los procesos de la enseñanza y el aprendizaje, apuntando principalmente a lograr la calidad en el aprendizaje durante el acto educativo. Asimismo, la didáctica específica se encarga de orientar más claramente el rumbo al momento de realizar una propuesta pedagógica en especial, enfocándose en desarrollar de manera pertinente los procesos y métodos de enseñanza y aprendizaje necesarios para lograr un resultado exitoso y de calidad. En este caso la orientaremos a la iniciación deportiva en edad escolar, abarcando los objetivos curriculares o metas (incluida la planificación), las metodologías y la evaluación, los cuales son la columna vertebral en la organización y la estructura de este Manual orientador de Minibásquetbol.

Encontrar un camino común y actualizado para reconstruir la base de la masificación del Básquetbol es un tema urgente y para esto se debe comenzar centrándose en los requerimientos y necesidades de los niños/as de hoy, es por esto que este Manual orientador de Minibásquetbol propone desde su etapa de iniciación la entrega de herramientas de calidad que aporten al desarrollo personal y social de la población infantil de nuestro país y al desarrollo estratégico del Básquetbol a nivel competitivo.

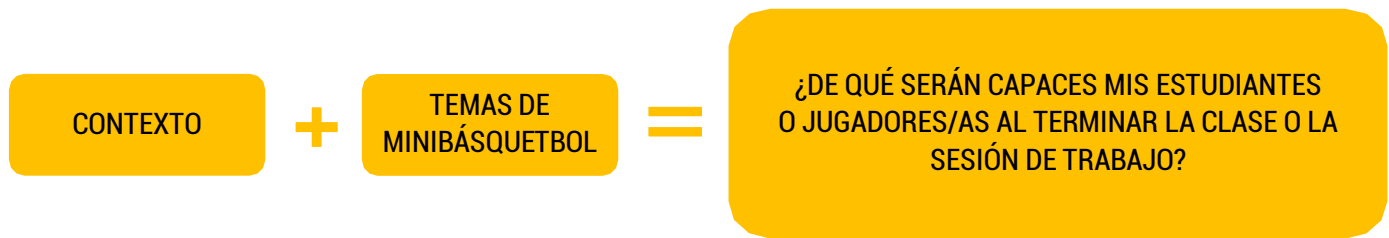
Los objetivos y metas son muy importantes para orientar adecuadamente la iniciación deportiva en edad escolar, ya que la dirección que tengan estos aprendizajes permitirá definir y determinar las posibilidades educativas del deporte en su etapa de iniciación, es por lo que reflexionar antes de iniciar una planificación educativa en aspectos como: ¿a quién enseñar? (Iniciación, Premini o Mini) ¿qué enseñar? (Minibásquetbol) permiten orientar la construcción de objetivos claros y contextualizados a la realidad particular y territorial del alumnado. Es importante destacar que un objetivo para este Manual de Minibásquetbol se define como; el aprendizaje terminal que se espera lograr al final de un proceso educativo en relación con algún aspecto del desarrollo deportivo determinado y que permite avanzar en la comprensión del deporte.

Una buena lógica para poder construir o determinar objetivos o metas propias para una clase o sesión de trabajo es iniciar el proceso por medio de una pregunta orientadora, la cual se recomienda que cada profesor/a o entrenador/a se debiese hacer al momento de comenzar a preparar o construir la iniciación deportiva del Básquetbol. ¿De qué serán capaces mis estudiantes o jugadores/as al terminar la clase o la sesión de trabajo en relación con los temas que estoy tratando? Esta pregunta permite orientar y precisar de mejor manera los aprendizajes requeridos para el Minibásquetbol en relación con el contexto y realidad particular de los niños/as.

Es importante destacar que los objetivos de clase o sesión son los que permiten alinear la metodología y direccionar correctamente la evaluación, es por lo que la calidad de una clase o sesión se verá determinada por si se escogen los objetivos adecuados a las necesidades del contexto.

Para proponer objetivos de calidad a la iniciación deportiva a través del Minibásquetbol se debe tener en cuenta que no sólo se buscan objetivos de tipo procedimentales (modelo técnico o solo praxis), sino que se deben buscar siempre metas multidimensionales que apunten a un desarrollo integral de los niños/as (motor, cognitivo y socio afectivo). Por esta razón es importante reforzar la pregunta orientadora al pensar en nuestros objetivos, ¿de qué serán capaces mis estudiantes o jugadores/as al terminar la clase o la sesión de trabajo? ya que esta permitirá dar una mayor claridad en relación a los aprendizajes que se quieren lograr

tanto para el profesor/a como para los niños/as, pudiendo determinar desde el objetivo que se plantea hasta el tipo de metodología que se debe utilizar (el camino) y cómo se va a monitorear el logro de estos aprendizajes, por ejemplo por medio de la evaluación.



Para conseguir los objetivos y las metas orientadas a la iniciación deportiva en edad escolar en ocasiones se deben modificar o ajustar ciertos aspectos metodológicos durante la clase o sesión, por ejemplo:

La adaptación de las reglas de las actividades al nivel del grupo. Durante una clase o sesión de Minibásquetbol todos los grupos podrían estar realizando la misma tarea, pero con reglas diferentes. Por ejemplo: un grupo más avanzado juega un 3 contra 3 sin usar el dribling y otro grupo de menor nivel trabaja el mismo 3 contra 3, pero usando todos los fundamentos.

El nivel de competencia. En las actividades propuestas para la iniciación del Minibásquetbol es importante orientar la selección de grupos con un nivel de desarrollo semejante. En caso de que esto no sea posible se deben buscar emparejamientos de igual nivel de desarrollo para actividades de ataque y defensa.

Dificultad de la Tarea. Siempre se debe adecuar la tarea al nivel de desarrollo que presentan los niños/as. Por ejemplo: ajustar la cantidad de jugadores, limitar las acciones de los defensores, variar el material (tipo de balón), la superficie de contacto (pie, mano) o ajustar el espacio (reducir, aumentar).

Teniendo en cuenta estos y otros aspectos para lograr los objetivos o metas propuestas para la iniciación del Minibásquetbol, podríamos reorientar de mejor manera el aprendizaje, en mayor o menor medida, en relación con las problemáticas que se nos presentan durante las actividades de la clase.

Es importante recalcar que las reglas de las actividades propuestas para la clase o sesión permiten conseguir y orientar los objetivos, poniendo el foco en los aprendizajes.

Los deportes colectivos se encuentran dentro de los objetivos de aprendizaje relacionados con la iniciación deportiva, en la base curricular de educación básica (OA3) y requieren de una didáctica específica. Ya que nuestro currículum nacional cuenta con elementos actualizados que permiten una iniciación deportiva mucho más amigable y en línea con modelos educativos más centrados en el desarrollo humano, es por eso que es importante destacar el aporte de Blázquez y Hernández Moreno (1994) a nuestras bases curriculares de Educación Física y Salud específicamente, ya que añaden dos criterios a la conocida clasificación de deportes de Parlebas (1988): el uso del espacio y la forma de participación. De la inclusión de estos criterios a nivel curricular, deriva la siguiente clasificación que orienta nuestro currículum de Educación Física en la iniciación deportiva: deportes psicomotrices o individuales, deportes de oposición, deportes de colaboración y deportes de colaboración/oposición, en esta última clasificación encontramos los deportes colectivos.

Dentro de los deportes de colaboración/oposición, podemos distinguir tres categorías:

- Deportes cuya acción se desarrolla en un espacio separado, con la participación sobre el móvil de forma alternada (vóleibol).
- Deportes en espacio común y con participación alternada: (pelota vasca).
- Deportes en espacio común y acción simultánea sobre el móvil (fútbol, básquetbol, hockey, etc.).

Los deportes colectivos también llamados de invasión por algunos autores, a los que nos referimos en este Manual de Minibásquetbol, coinciden con la última categoría presentada dentro de los deportes de colaboración/oposición (deportes en espacio común y acción simultánea sobre el móvil).

Los modelos en la iniciación deportiva permiten una aproximación a la práctica de los deportes colectivos en edad escolar. Sin embargo, es necesario poder identificar cuáles son los modelos con que se orienta el aprendizaje en nuestro currículum nacional (Bases Curriculares de Educación Física y Salud para enseñanza básica). Dentro de estos modelos de aprendizaje centrados en el juego y la constante resolución de problemas, encontramos tres modelos de iniciación deportiva que orientan también este Manual de Minibásquetbol:

- **Modelos Verticales:** la técnica específica del deporte es utilizada como referencia para la formación deportiva, o sea se utilizan los elementos propios de un solo deporte de iniciación para poder entregar todas las herramientas necesarias que permitan la comprensión de los elementos generales que subyacen a todos los grandes deportes de colaboración y oposición (fútbol, básquetbol, hándbol). Donde los aspectos ejecutivos adquieren mayor importancia que los perceptivos y decisionales. El niño/a recibe todos los elementos de aprendizaje generales de los deportes colectivos con el foco en el mismo deporte. Un ejemplo claro de este modelo es el que ocurre en la formación deportiva de un club, ya que verticalmente desde el mismo deporte se entregan los elementos necesarios para la iniciación deportiva hasta que llega al deporte competitivo.
- **Modelo Horizontal Comprensivo:** se fundamenta en juegos con predominio táctico (principios generales de juego) y la técnica se va introduciendo de a poco con foco en el desarrollo motor. Divide los juegos en función de sus características tácticas o niveles de resolución de problema, donde se trabaja bajo el concepto de "Enseñar a pensar", mediante la presentación de diferentes juegos o actividades lúdicas con aspectos comunes de distintos deportes colectivos que contengan una lógica interna similar y presenten altos niveles de resolución de problema, como el conocido juego de los diez pases adaptado o el Tchoukball, por ejemplo. También podemos observar que este modelo tiene coincidencia con los aprendizajes propuestos en el currículum nacional para el desarrollo del área cognitiva como lo vemos en el objetivo de aprendizaje OA2 de Educación Física y Salud para básica. Es por esta razón que se intentan visibilizar estos aspectos en la iniciación deportiva de hoy y que sin duda son un pilar relevante para la propuesta educativa integral entregada en este Manual de Minibásquetbol.
- **Modelo Horizontal Estructural:** parte desde la estructura básica de los deportes colectivos donde lo más importante es la función que adopta el jugador/a dentro de una tarea respetando la lógica interna del juego (pensamiento táctico es igual a principios generales de juego). Esta propuesta invita a una progresión partiendo de situaciones de 1 más 1 (sólo colaboración), para pasar a continuación a

situaciones de 1 contra 1 (sólo oposición), siguiendo con situaciones de 2 contra 1 (oposición y colaboración facilitadas) donde los aprendizajes vayan apareciendo de forma gradual y en relación con el desarrollo motor y táctico de juego, que van presentando los niños/as durante las actividades propuestas para esta etapa de iniciación deportiva. A nivel escolar encontramos en nuestro currículum de Educación Física y Salud el concepto de juegos predeportivos o minideportes. Los minideportes son una adaptación estructural de los grandes deportes, donde se ajustan varios elementos como el tiempo de juego, el tamaño de la cancha y del implemento. Así los aprendizajes van apareciendo progresivamente a partir de la estructura funcional de cada deporte. Estos mini deportes colectivos específicamente los podemos encontrar desde 3º año básico en nuestra cultura escolar, dentro del objetivo de aprendizaje OA3 y se observan frecuentemente en las unidades de deportes donde se van viviendo diferentes experiencias de aprendizaje por medio de la rotación de varios mini deportes como por ejemplo el Minibásquetbol, minifútbol, minihándbol, etc.

Las ventajas que presentan los Modelos Horizontales en los juegos y deportes de colaboración y oposición son innumerables ya que permiten a nivel escolar desarrollar aspectos comunes como: los tácticos (Principios generales de juego) y los relacionados con el desarrollo motor para un grupo amplio de deportes, dentro de ellos el Minibásquetbol. Estos modelos permiten promover durante la iniciación deportiva escolar y de clubes, aprendizajes basados en la búsqueda y la indagación, algo que es fundamental en esta propuesta actualizada para la iniciación y aprendizaje del Minibásquetbol, que también busca enriquecer a todos los deportes de colaboración y oposición trabajados a nivel escolar. Debido a la existencia de diferentes soluciones ante un mismo estímulo, se hace imposible automatizar los gestos (modelos técnicos o tradicionales), predominando lo perceptivo y decisonal colocando al niño/a en el centro del aprendizaje, permitiéndole resolver problemas y motivándolo a pensar en diversas soluciones. Partir del juego y no aislar sus componentes es potencialmente motivante, ya que a través de modificaciones y ajustes de los juegos o actividades lúdicas se puede conseguir aportar al desarrollo integral de la población infantil, por medio de una variedad de objetivos educativos propuestos para la clase o la sesión, por ejemplo: cuando trabajan en equipo para lograr una meta, se desarrolla el área socioafectiva y cuando se aplican estrategias durante situaciones de juego que no están definidas, se observa un desarrollo cognitivo con foco en el "Enseñar a pensar".

Los juegos y deportes colectivos tienen una naturaleza relacionada con la resolución de problema por esencia, donde la solución a la tarea no es única ni puede ser indicada de antemano. Es por esta razón que el secreto está en que el niño/a debe encontrar la solución más apropiada para cada situación de juego que se le presente, centrando la iniciación deportiva en el componente táctico a través de los principios generales de juego promoviendo que niño/a deba saber qué es lo que principalmente debe hacer (intención táctica) antes de conocer cómo es que lo debe hacer (modelo técnico).

La metodología para orientar el aprendizaje del Minibásquetbol.

Al reflexionar sobre los métodos de enseñanza y aprendizaje que se consideran más adecuados para la iniciación deportiva del Minibásquetbol se responde a la pregunta de ¿Cómo enseñar?, donde se pueden observar muchos métodos que se utilizan, pero vamos a resumirlos en dos grandes grupos, que más bien se tratan de modelos y paradigmas presentes en el ámbito escolar y deportivo a la hora de proponer estos aprendizajes.

Primero encontramos los llamados métodos tradicionales o modelos técnicos, muy usados a nivel escolar y clubes, contruidos sobre la base del entrenamiento deportivo en los que los entrenadores/as carecen de una mirada pedagógica y didáctica y, por tanto, basan sus planteamientos de aprendizaje en la consecución de un abanico más o menos amplio de elementos técnicos individuales, así como de sistemas y juego colectivo. Estaríamos hablando de modelos que repiten e imitan el modelo de entrenamiento de los adultos con ciertas adaptaciones para la población infantil.

Estos métodos son basados en la lógica del pensamiento adulto donde se realiza un análisis de los elementos técnicos propios del deporte y se separan para que gradualmente se puedan integrar las distintas partes. Este fenómeno lo observamos fuertemente a nivel escolar, donde se busca el dominio de una determina técnica a base de descomponer el gesto repitiéndolo muchas veces para posteriormente, asociar y combinar una gran cantidad de técnicas propias de algún deporte. Sólo cuando se dominan las partes de un gesto, este se podrá ejecutar de forma global, es decir, las acciones motrices deportivas o la técnica son equivalentes a la suma de las partes en que se dividieron para aprenderse.

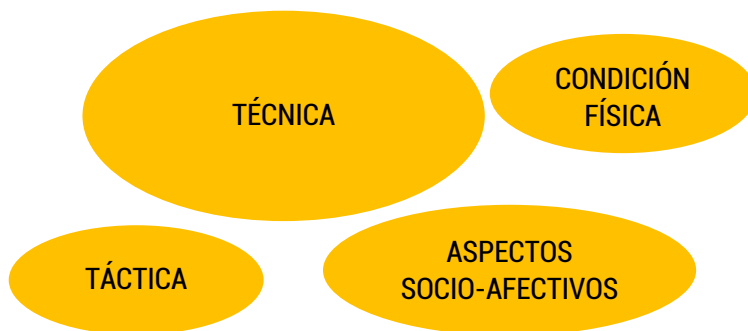
El abismo que existe en esta forma de plantear el aprendizaje en la iniciación deportiva del Minibásquetbol con respecto a los intereses de la población infantil en edad escolar es evidente, por cuanto el niño/a necesita mantener un alto grado de motivación en la tarea para que ésta resulte significativa y mediante la repetición rutinaria de movimientos o partes de ellos, difícilmente podrá lograrse. Además, la supuesta eficacia en cuanto la asimilación de destrezas deportivas por medio de la mecanización queda en duda, pues el niño/a accede al conocimiento a través de la organización de sus estructuras de forma progresiva y la interacción con el medio y con otros va proporcionando las bases para la creación de una estructura coherente y amigable para el mundo interior de los niños/as. El aislar la ejecución de los movimientos propios de un deporte crea situaciones que no son reales para el niño/a, ya que se encuentra en la fase de operaciones concretas donde no es capaz de asimilar, por tanto, para él no tienen lógica ni sentido.

Los modelos técnicos desenfocan la práctica deportiva en la etapa de iniciación del Minibásquetbol alejándose principalmente del contacto con el contexto global y real del juego. Estos métodos de enseñanza tradicionales centrados en la mecanización se caracterizan por un excesivo uso de metodologías clásicas como, por ejemplo, el mando directo, donde el profesor/a plantea situaciones de aprendizaje conforme a unos modelos estandarizados del cual los niños/as no deben salirse, y basa su transmisión de este deporte en unas explicaciones detalladas de los aspectos anatómicos y biomecánicos del gesto técnico, siempre acompañado de una serie de correcciones individuales y grupales, únicamente enfocadas a la ejecución y con escasos o nulos elementos asociados a la resolución de problemas.

Estos métodos de aprendizaje centrados en la técnica claramente no promueven la creatividad y la iniciativa de los niños/as durante el aprendizaje del Minibásquetbol, ni tampoco son un medio eficaz para el aprendizaje puramente deportivo del Básquetbol, pues deja de lado los elementos tácticos (principios generales de juego) que precisa un individuo para practicar un deporte colectivo a largo de su vida, apuntando sólo a la reproducción de modelos de ejecución y mecanización, sin incidir en los aspectos decisionales, tan importantes al aprender y jugar al Minibásquetbol.

En consecuencia, si tratamos de utilizar el deporte escolar como un medio que promueva un desarrollo integral acorde con los nuevos paradigmas educativos a nivel escolar, entendemos que esta propuesta bajo métodos tradicionales no parece la más indicada para beneficiarse de los valores intrínsecos que entrega el aprendizaje del Minibásquetbol para esta etapa de formación.

Modelo actual de aprendizaje basado en la Técnica.





Diseño del Diagrama: Comité de Minibásquetbol

Diseño del Diagrama: Comité de Minibásquetbol

En la otra vereda se encuentran los métodos activos, en donde la mirada de cómo es el camino al aprendizaje de los deportes colectivos en especial del Minibásquetbol se orienta no desde la adquisición aislada de las técnicas propias del deporte, sino desde un sistema complejo de relaciones entre los diferentes elementos propios del juego, lo que permite enfocar de mejor manera la estructura de estas actividades.

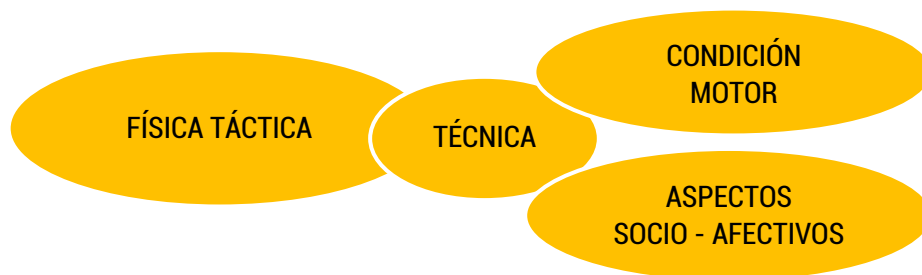
Los métodos activos o modelos alternativos, además de estar alineados asertivamente con las características propias del deporte, están alineados con la iniciación deportiva propuesta en el currículum nacional de Educación Física y Salud de básica (OA3) esto permite que los niños/as que vivencien la iniciación deportiva en edad escolar bajo estos métodos puedan acceder al conocimiento propio de cada disciplina, en esta caso del Minibásquetbol, de forma concreta y amigable a través de situaciones reales de juego, con altos niveles de resoluciones de problema y buscando siempre la realización de un proyecto común.

Por una parte, en los métodos tradicionales o modelos técnicos, las situaciones de aprendizaje se componen de ejercicios de mecanización, repetición y de aplicación de técnicas propias de algún deporte colectivo; por otra, los métodos activos plantean situaciones lúdicas desafiantes

y motivadoras por medio de actividades multipropósito que tengan relación con el contexto de los niños/as, donde se busca la solución motriz y cognitiva a problemas planteados desde la propia lógica del juego. Esto permite que el aprendizaje de los gestos técnicos a nivel escolar esté orientado pedagógicamente a la mejora del desarrollo motor, permitiendo un progreso y una adaptación de manera individual durante las diferentes situaciones reales de juego en las clases o sesiones, sin establecer una estandarización bajo criterios generales de eficacia.

De esta manera, si a nivel escolar la enseñanza del Minibásquetbol está bien orientada, permite un manifiesto contacto con la realidad del deporte no estableciendo patrones de ejecución o mecanización, si no que, fomentando la inclusión, la creatividad y la imaginación de los niños/as, consecuencia de una práctica lúdica, motivadora, divertida y satisfactoria, donde se sienta atraído por el deporte escolar. De esta manera irá desarrollando un interés y motivación intrínseca hacia su práctica, lo que sin duda permitirá lograr no sólo los objetivos de este manual, si no que será un gran aporte al desarrollo de varios de los objetivos educativos propuestos en el currículum nacional, por ejemplo, el de promover hábitos de vida activa y saludable que sean perdurables hasta la adultez.

UNA NUEVA MIRADA DE CÓMO CONSTRUIR Y TRABAJAR EL APRENDIZAJE CON FOCO EN LA TÁCTICA (PROPUESTA)



Diseño del diagrama: Comité del Minibásquetbol

Los métodos activos propuestos en este manual de Minibásquetbol tienen correlación con los principios pedagógicos de la Educación Física descritos a continuación Seybold (1974).

Adecuación a la naturaleza del niño/a. Si bien el aprendizaje del Minibásquetbol comienza con situaciones de juego reales y globales, debemos atender a las características propias de la población infantil que se está trabajando, tanto las características propias de su edad, como las particulares de cada uno. Es necesario enfocar las experiencias de aprendizaje según sus intereses y características físicas, cognitivas, sociales y afectivas ya que el contexto es un concepto clave en la toma de decisiones educativas.

Individualización. Durante el aprendizaje del Minibásquetbol el respeto al ritmo de ejecución y aprendizaje es fundamental, por cuanto el niño/a debe expresarse conforme a su personalidad. El profesor/a debe entender y respetar la diversidad en todo el proceso de enseñanza y aprendizaje. Sólo así, podremos beneficiarnos de los valores educativos del deporte y ayudar al desarrollo de la personalidad de los niños/as.

Solidaridad o socialización. El planteamiento educativo durante el aprendizaje del Mini Básquetbol debe orientar adecuadamente en estos aspectos. Los deportes colectivos por sus características particulares potencian aún más esta circunstancia. En definitiva, el niño/a adquirirá la conciencia suficiente para encontrar su sitio en un colectivo, para poner su capacidad personal al servicio de un fin conjunto, asumiendo los diferentes roles que presenta la práctica deportiva de equipo.

Totalidad. La formación integral es clave como se menciona en este manual y el aprendizaje del Minibásquetbol debe estar basado en situaciones reales de juego. Pero, además, no se debe olvidar que el deporte educativo debe ocupar un espacio en la formación integral del niño/a en el desarrollo social, cognitivo, motor y afectivo.

Espontaneidad. Durante las experiencias de aprendizaje propuestas para la iniciación al Minibásquetbol se debe buscar siempre situaciones de máxima participación, que favorezcan su libertad para crear movimientos. Para ello, se propondrán tareas sin determinar las soluciones de ejecución.

Experiencia práctica y realismo. Todas las situaciones de aprendizaje propuestas para la iniciación del Minibásquetbol deben ser significativas para el niño/a, con el máximo de práctica física y de realidad en cuanto al juego.

Autonomía. Las tareas deberán estar definidas con claridad para que los participantes asuman rápidamente sus funciones de forma autónoma. Del mismo modo, se les debe involucrar en la toma de decisiones en cuanto a la práctica, así como en su planteamiento, sin tratar de imponer las condiciones de esta. Es fundamental hacerlos parte de la experiencia.

Asumiendo los valores intrínsecos que posee el deporte, los educadores/as tienen la responsabilidad de intentar transferirlos al contexto escolar y al de los clubes, a través de un proceso de enseñanza y aprendizaje, que coincida con los principios y valores de la Educación Física. En este sentido, algunas recomendaciones para el aprendizaje del Minibásquetbol a nivel escolar:

- Los objetivos y metas del Minibásquetbol deben ser coincidentes y complementarios con las del currículum de Educación Física y Salud a nivel escolar.

- Se debe adaptar el aprendizaje del Minibásquetbol a las características motrices de las y los participantes, valorando la diversidad.
- Las actividades de Minibásquetbol planteadas deben favorecer a la autonomía y ser un medio para aportar en su formación integral.
- Siempre buscar la mejora de las capacidades perceptivo-motrices para que sirvan de base para un posterior aprendizaje deportivo técnico y táctico del básquetbol.
- Se debe evitar la especialización deportiva, a través de un modelo multideportivo en el que tengan espacio numerosas experiencias de aprendizajes.
- Se deben potenciar a través del Minibásquetbol la colaboración, la participación y la inclusión, por encima de la competición y la búsqueda de resultados.
- La lógica interna del Básquetbol tiene relación con las acciones motrices propias de este deporte y que están determinadas por cuatro aspectos: el espacio, el material, la interacción con otros jugadores y el tiempo.

En relación con los estilos de enseñanza propuestos para orientar los aprendizajes en este manual de Minibásquetbol encontramos algunos como el "Descubrimiento guiado", la "Resolución de problemas" y la "Libre exploración" (Muska Mosston). Estos estilos de enseñanza sustentan la metodología activa antes descrita para el aprendizaje de un deporte de colaboración y oposición en su etapa de iniciación deportiva, permitiendo alejar al niño/a de situaciones basadas en la repetición, la mecanización excesiva o la incorporación arbitraria de nuevos conocimientos, invitándolo a vivenciar experiencias de aprendizaje que permitan poner en práctica los componentes de la lógica interna del Juego con altos niveles de desafío, acercándolo a situaciones de juego más reales que presenten una variada toma de decisiones buscando soluciones desde la particularidad, permitiendo la integración e interacción con lo que ya sabe o ya ha experimentado durante su aprendizaje.

El trabajo en grupos es una estrategia metodológica que permite dividir la clase en parejas o pequeños grupos promoviendo el trabajo con o en contra de otros grupos. Un elemento importante a la hora de implementar esta metodología de trabajo es procurar que el grupo se mantenga a lo largo de la clase buscando una progresión y, si es necesario, juntar varios grupos, por ejemplo, partir la clase o sesión con grupos de tres estudiantes para las primeras actividades. Luego realizar actividades 3x3 donde dos grupos deben enfrentarse, para terminar con alguna actividad 5x5 donde los grupos que enfrentaban ahora pasan a ser compañeros. Esto facilita mucho su tarea como docente ya que no debe preocuparse de armar grupos para cada actividad, pues el constante cambio de número en la conformación de los grupos resulta en una pérdida excesiva de tiempo de clase o sesión.

Otra de las ventajas que presenta el trabajo en pequeños grupos desde un principio de la clase o sesión, es que le permite distribuir a sus estudiantes de acuerdo con sus características y nivel de desempeño. En una clase, por ejemplo, puede agrupar a los niños/as equiparando dentro de cada grupo sus niveles de desempeño, en otras podrá distribuir a los(as) más aventajados(as) en cada grupo de forma tal que ayuden a sus compañeros(as) de menor desempeño a mejorar. En ocasiones esta distribución podrá deberse a un interés por mejorar el clima de la clase, dividiendo a los niños/as que tienen problemas para acatar las normas juntándolos con aquellos que se adaptan de mejor manera. Cualquiera sea la intención, procure que estos grupos vayan cambiando de clase en clase de forma que los niños/as puedan habituarse a trabajar con distintos compañeros(as). Incluso es posible que utilice la evaluación entre pares centrada en

las capacidades de trabajo colaborativo. Así cada niño/a es evaluado por sus compañeros y, a la vez, él también los evalúa.

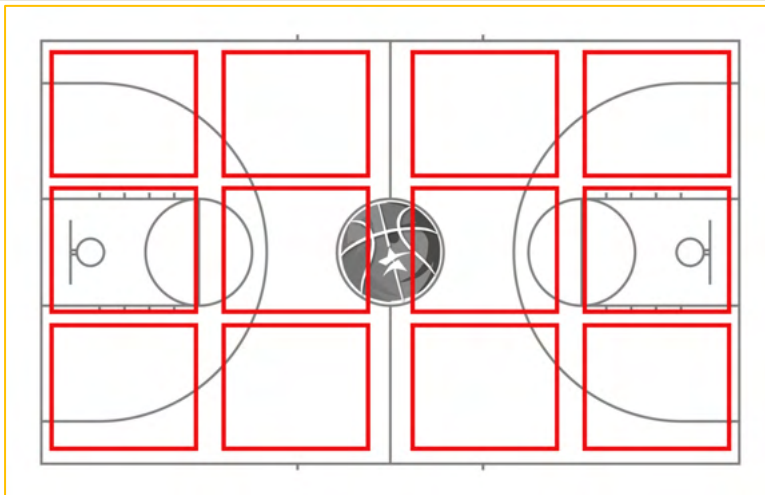
Es importante resaltar constantemente a los niños/as la importancia que tienen las reglas como elemento que permite la realización del juego. Si no se respetan las reglas de juego es imposible jugar de buena manera. La regla más importante es RESPETAR LAS REGLAS. Si tiene algunos (as) estudiantes que no realizan la clase por algún motivo justificado, intégreles como árbitros, de esta forma los hace partícipes de la actividad, aprenden en el hacer desde un rol diferente y le ayudan a mantener el control de las actividades.

Al trabajar en pequeños grupos se facilita la participación activa de todas y todos en las clases. Existe una relación inversamente proporcional entre la cantidad de participantes en una actividad y el tiempo de actividad de cada uno. Mientras más niños/as participen de un juego menos tiempo actúa cada uno. Si el juego requiere un implemento como un balón o un aro, mientras más niños/as participen menos posibilidades o de actuar tiene cada uno. No es lo mismo compartir el implemento entre cuatro que entre diez. Reduciendo el número de participantes aumentamos las posibilidades de actuación de cada uno de ellos.

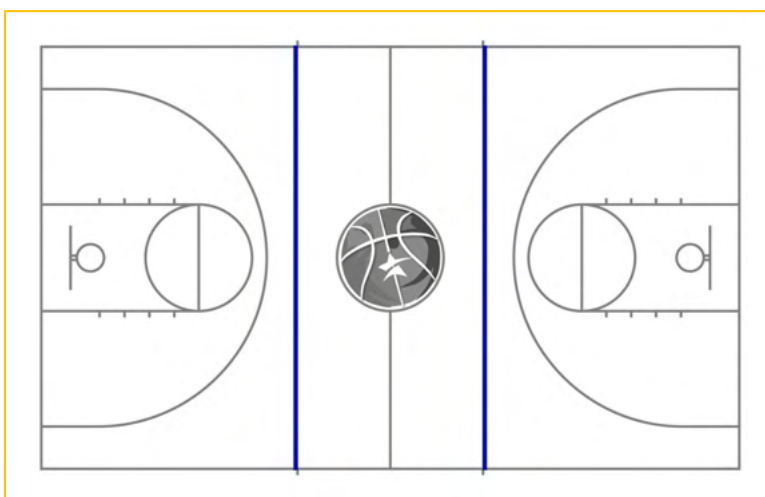
El manejo del espacio está directamente relacionado con el trabajo en grupos. Es necesario que cada grupo disponga de un espacio adecuado para el desarrollo de las diferentes actividades de la clase o la sesión. Este espacio variará de acuerdo con las características de cada juego pudiendo ser un espacio compartido con otros o exclusivo de cada grupo. Al igual que con la conformación de los grupos, es recomendable que realice la menor cantidad de cambios con relación a los espacios de juego para facilitar la fluidez de la clase. De igual forma a los niños/as puede tomarles un tiempo adaptarse a jugar en espacios reducidos, por lo que es recomendable recordar constantemente este punto. De todas maneras, el hecho de que clase a clase se repita la repartición de los espacios de juego para cada grupo ayudará a que niños/as se acostumbren a esta metodología.

En el caso de las actividades tipo posta, es recomendable ordenar a los grupos en paralelo de forma que todas las acciones (carreras, saltos, lanzamientos) se realicen en la misma dirección. Cuando la actividad no implica grandes desplazamientos, sino la realización de una tarea acotada puede asignar a cada grupo un espacio determinado, el que debe ser delimitado con conos por los mismos niños/as. Muchas de las actividades planteadas en este Manual de Minibásquetbol se realizan en pequeños espacios de juego de 3x3 o 4x4 metros por cada grupo. Cuando se enfrentan dos equipos en situaciones de colaboración y oposición es necesario delimitar canchas lo suficientemente grandes como para que el juego se pueda desarrollar. Recuerde que modificando el tamaño del espacio puede facilitar o complejizar la tarea.

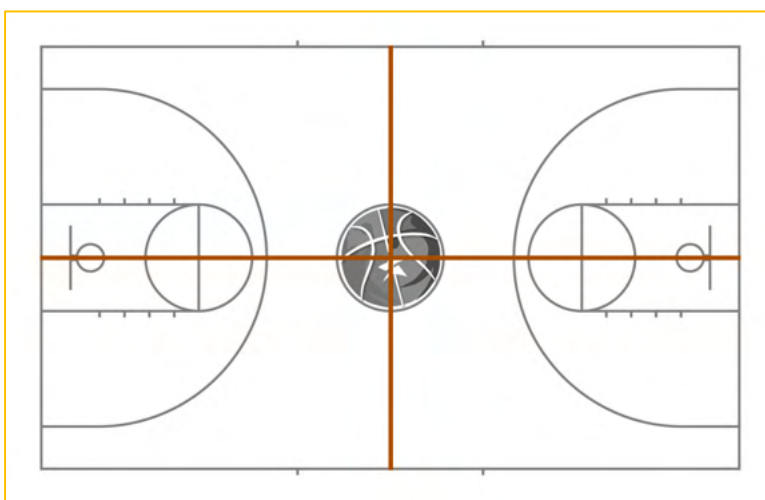
A continuación, se presentan ejemplos de distribución espacial aplicados a algunas actividades propuestas en este manual.



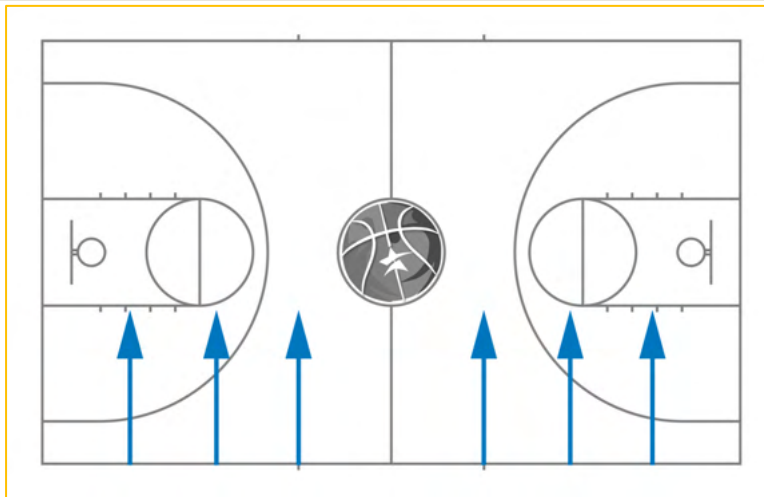
Espacios de juego diferenciados por cada grupo, cada uno de 3x3 a 4x4 metros, delimitados por conos.



Tres canchas paralelas.



Cuatro canchas simultáneas.



Cuatro canchas simultáneas.

La evaluación para el aprendizaje del Minibásquetbol.

Al hablar de la evaluación en la asignatura de Educación Física y Salud no nos referimos a la evaluación de la condición física o del nivel de desarrollo motor solo por medio de test físicos o motores, si no que a la evaluación educativa, que al igual que en las otras asignaturas forma parte del proceso educativo a nivel escolar, cuyo objetivo principal es recoger información de manera organizada para la toma de decisiones permitiendo el ajuste del proceso de enseñanza y aprendizaje organizado por el profesor/a o monitor/a. Es además un mecanismo privilegiado para proporcionar una retroalimentación al niño/a respecto de su propio aprendizaje.

Dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje de un deporte de colaboración y oposición en su etapa de iniciación, la evaluación educativa tiene un concepto central ya que no sólo permite conocer el grado de logro de algún aprendizaje propio del deporte, sino que también hace una revisión al proceso de cómo se llegó a ese aprendizaje, permitiendo al profesor/a o entrenador/a ajustar su actuación durante este proceso, orientándolo para reforzar los contenidos insuficientemente adquiridos por los niños/as y poder realizar los ajustes necesarios. La evaluación en este caso no es sólo la emisión de un juicio de valor por parte del docente o el entrenador/a, es principalmente el proceso que permite al niño/a comprobar de qué manera van alcanzando los objetivos de aprendizaje de acuerdo con un criterio adaptado previamente definido por él junto con al profesor/a o entrenador/a.

Es por esta razón que es muy importante que a nivel nacional se instale una cultura que apunte a la utilización de la evaluación educativa en la iniciación del Minibásquetbol y de los deportes colectivos en general ya que la evaluación representa una mejora en la calidad de los procesos de enseñanza y aprendizaje, permitiendo tomar decisiones que impliquen llevar a cabo una valoración de lo que se observa, emitiendo juicios y estimando niveles de pertinencia y consecuciones de lo propuesto (objetivos). En este caso mejorando los aprendizajes relacionados con la iniciación deportiva de los deportes colectivos a nivel escolar.

En este sentido la evaluación debe convertirse en una herramienta para enseñar y para aprender Minibásquetbol. Para enseñar, pues permite ir ajustando el tipo de actividades (niveles de dificultad e

intensidad de las tareas motrices y tácticas) propuestas por el profesor/a o entrenador/a. Para aprender, pues los niños/as pueden reconocer sus avances, sus errores y determinar de qué manera deben trabajar para mejorar integralmente.

Es en la evaluación permanente donde es posible que el profesor/a o entrenador/a advierta quién o quiénes necesitan más apoyo y de qué tipo (inclusión), del mismo modo que los niños/as se atrevan a solicitar ayuda al mismo profesor/a o a sus compañeros para mejorar y avanzar en sus aprendizajes.

Para esto es importante conocer el círculo virtuoso que nos ayudará a orientarnos durante nuestras clases o sesiones de Minibásquetbol para lograr aprendizajes integrales y de calidad.

El círculo virtuoso. Todas las clases o sesiones presentadas en este Manual de Minibásquetbol contienen tres elementos que permiten al profesor/a o entrenador/a aumentar la claridad y calidad de su labor en el aula: los objetivos, las actividades y los indicadores de evaluación o de logro. Estos elementos están claramente relacionados integralmente entre sí, ya que los objetivos ayudan a direccionar las actividades propuestas, los indicadores de evaluación o de logro están presente durante la realización de las actividades, esto quiere decir que son operacionales, se aprecian en las actividades que se realizan por consecuencia son observables, medibles y cuantificables, que a su vez dan cuenta del objetivo propuesto para la clase o sesión.

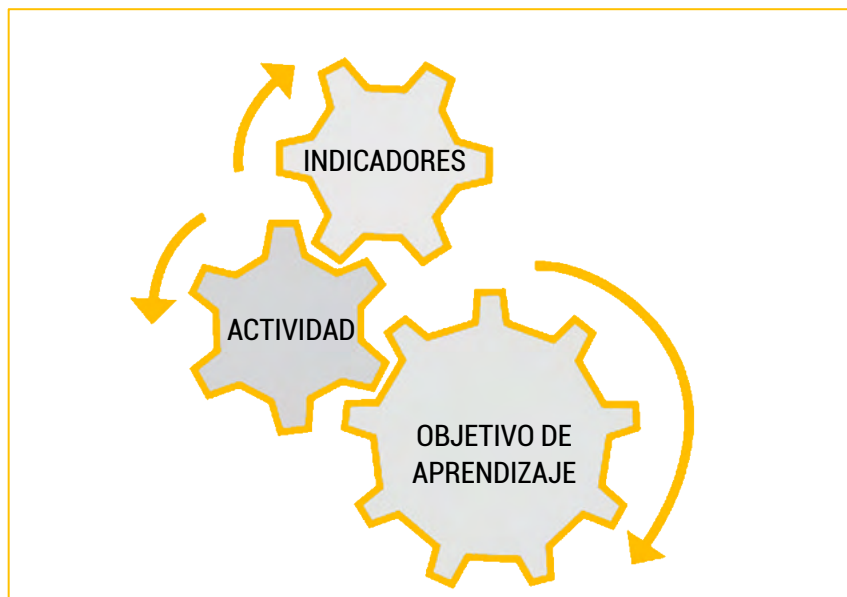


Diagrama Círculo virtuoso. Autor: José Madrid

Este Manual de Minibásquetbol busca que la evaluación educativa no sea sólo para medir un rendimiento o un nivel de desempeño, si no que sea un proceso de crecimiento y desarrollo mutuo, donde el evaluar a nuestros niños/as sea parte de un crecimiento y de una responsabilidad compartida por todos los agentes involucrados en esta hermosa tarea que es la de educar por medio del deporte.

Fines de la Evaluación para este Manual de Minibásquetbol.

La evaluación educativa en este manual tiene cuatro fines:

1. Diagnóstico, para determinar el nivel inicial en que se encuentran los niños/as antes de iniciar un ciclo de clases o de sesiones con algún contenido o tema nuevo, pero al mismo tiempo para determinar las potencialidades de los niños/as frente a determinadas tareas motrices, cognitivas y sociales de manera de ajustarlas para apoyar sus aprendizajes.
2. Verificación, permite la revisión y ejecución del proceso que se requiere realizar para alcanzar los objetivos de aprendizaje planteados.
3. Orientación, ubicación y recomendación que permite apoyar a los niños/as para facilitarles las tareas disminuyendo o eliminando las dificultades.
4. Administrativo, para verificar los niveles de logros alcanzados y clasificarlos de acuerdo con ellos, de modo de dar información al niño/a y a su familia, y dar respuesta, así, a la función administrativa de la evaluación.

La evaluación educativa debe tender a constituirse en un proceso constante de entrega de información al niño/a de cómo está trabajando en su aprendizaje y cuál es el nivel donde se encuentra en relación con la iniciación deportiva del Minibásquetbol. En este sentido lo que importa es su propio camino y resultado, en relación con los objetivos propuestos.

Existen distintos momentos o etapas de evaluación. En el cuadro que sigue se resume cuándo, qué y para qué se evalúa en el Minibásquetbol.

	Evaluación diagnóstica o inicial	Evaluación de proceso o formativa	Evaluación sumativa o de cierre
¿Qué evaluar?	<p>Los esquemas de conocimiento para los nuevos aprendizajes.</p> <p>Nivel de habilidades motrices, cognitivas y socio afectivas.</p>	<p>Los progresos, dificultades y bloqueos que acompañan el aprendizaje.</p>	<p>Tipos y nivel de conductas adquiridas estipuladas en los objetivos de aprendizaje.</p>
¿Cuándo evaluar?	<p>Al inicio de una nueva fase de aprendizaje.</p> <p>Una serie de clases con nuevos objetivos de aprendizaje</p>	<p>Durante las sesiones de trabajo o clases, en las situaciones de juegos o tareas motrices que realizan los niños/as</p>	<p>Al término de las clases determinadas para abordar los objetivos de aprendizaje.</p>
¿Cómo evaluar?	<p>Consulta e interpretación de la historia del niño/a.</p> <p>Observación del comportamiento motriz, cognitivo y social de los niños/as en relación con los nuevos aprendizajes</p>	<p>Observación sistemática y pautada de los niños/as.</p> <p>Lista de cotejos, rubricas y escalas de apreciación</p> <p>Respuestas de los niños/as a las preguntas realizadas en clases. Ejecución de ejercicios y tareas motrices específicas con alto nivel de resolución de problemas.</p>	<p>Observación sistemática y pautada de los niños/as en tareas que exijan el comportamiento motriz, cognitivo y social aprendido.</p>

Fuente: Recogido y adaptado de Díaz Lucea, 1990

Instrumentos de evaluación para monitorear el avance de los aprendizajes en el Mini Básquetbol

A continuación se presenta una propuesta orientadora en relación a los instrumentos de evaluación a utilizar durante el aprendizaje del Mini Básquetbol. Debido a las características de las situaciones pedagógicas a evaluar durante las sesiones o clases de Mini Básquetbol, se hace necesaria la utilización de algunos instrumentos de evaluación adecuados para acompañar estos procesos educativos.

Estos ejemplos de instrumentos de evaluación están contruidos bajo una base que permite observar el avance de los aprendizajes de manera integral y progresiva con foco en aspectos claves antes descritos. La utilización de elementos tácticos como la visión periférica, acompañar la jugada, la ocupación de los espacios, la mejora del dominio con el balón en relación a su desarrollo motor y el trabajo con otro/as se aplican a través de la solución de una gran cantidad de situaciones claramente observables por el o la docente, debiendo estar siempre monitoreando y evaluando estos procesos.

Los indicadores y criterios propuestos a continuación en los diferentes instrumentos de evaluación están alineados con los aprendizajes de manera multidimensional curricularmente conteniendo elementos conceptuales, actitudinales y procedimentales necesarios para la etapa de iniciación del Mini Básquetbol a nivel escolar y son también una orientación clara de los niveles de desempeño que se requieren en esta etapa para seguir avanzando a los niveles superiores de desarrollo deportivo.

Una escala de apreciación, dos listas de cotejo y una rúbrica que permite la descripción acabada de diferentes niveles de desempeño, son una propuesta orientadora para los profesores/as y entrenadores/as que permite además desde la Hétero evaluación, la Coevaluación y la Auto evaluación, aportar a mejorar la calidad de los procesos de aprendizaje propuestos para la iniciación del Mini Básquetbol según cada realidad en particular.

Escala de apreciación para el docente / Hétero evaluación Mini Básquetbol

Indicadores de evaluación	CATEGORIAS		
	Siempre	Frecuentemente	Ocasionalmente
Se aleja del compañero cuando su equipo tiene el balón			
Entrega el implemento logrando direccionarlo			
Cuando no tiene el balón intenta cerrar líneas de pases			
Logra conducir el balón con su mano menos hábil			
Levantar la cabeza cuando tienen el implemento en las manos			

Lista de cotejo para una coevaluación de Mini Básquetbol

Indicadores de evaluación	CATEGORIAS	
	LOGRADO	EN PROCESO
Entrega con facilidad el balón a sus compañeros.		
Se mueve por el campo de juego con y sin balón.		
Disfruta y se muestra motivado mientras juega.		
Recibe el balón varias veces sin que se caiga al piso.		
Apoya a sus compañeros menos aventajados.		

Rubrica para el docente / Hétero evaluación

Rubrica para evaluar Mini Básquetbol Niveles de desempeño			
Aspectos a evaluar	Avanzado	intermedio	básico
Visión periférica	Levanta la vista teniendo un buen campo visual cuando tiene el control del balón en posiciones estáticas y en movimiento, además tiene un buen tiempo de respuesta para entregar el implemento	Levanta la vista cuando tiene el control del implemento en posiciones estáticas y en movimiento, pero presenta una demora en el tiempo de respuesta para entregar el implemento.	Fija la vista en el balón y eso le dificulta saber dónde están sus compañeros para poder entregarlo
Acompañar la jugada	Cuando tiene el balón lo entrega y se mueve a un espacio vacío para volver a recibirlo, progresando en el campo de juego siempre mirando donde se encuentra el compañero con el balón	Tiene el balón y lo entrega para progresar en el campo de juego pero no queda bien ubicado para volver a recibirlo	Entrega el balón y se desentiende de la jugada
Ocupar los espacios	Siempre que su equipo ataca busca espacios vacíos lejos del compañero que tiene el balón para poder recibirlo libre de marcas	Siempre que su equipo ataca está cerca de la jugada intentando desmarcarse pero pocas veces recibe el balón porque no está en la línea de pase.	Corre o se mueve siempre hacia el compañero con balón para intentar recibir un pase
Reducir y ampliar espacios	Frente a situaciones de desventajas numéricas durante el juego intenta reducir espacios para recuperar el balón.	Frente a situaciones de desventajas numéricas durante el juego no reconoce las líneas de pase pero se muestra activo para	En situaciones de defensa o ataque siempre está siguiendo el balón

	Frente a situaciones de superioridad numérica durante el juego amplía los espacios para entregar al jugador libre	evitar que los atacantes reciban el balón. Frente a situaciones de superioridad numérica durante el juego le cuesta identificar al jugador libre	
Manejo del implemento	Demuestra control del balón, deteniéndose y cambiando de dirección, recibiendo y entregándolo ya sea saltando o en movimiento, además intenta utilizar su lado menos hábil para controlar y manejar el balón.	Demuestra control del balón pero solo en situaciones aisladas, (calentamientos) presentando dificultad para controlar el balón en realidades de juego.	Demuestra escaso control del balón evidenciando problemas en su recepción (patrón motor de atajar)
Reglamento Y actitudes	Respeto las instrucciones del profesor/a y las reglas de cada cancha durante toda la clase, valora el trabajo de otros/as y reconoce sus limitaciones y la de los demás, aceptando la diversidad del grupo demostrando auto superación e iniciativa propia durante las actividades.	Respeto las instrucciones del profesor/a aunque olvida durante los juegos algunas reglas, participando activamente y mostrando interés en aprender pero con dificultades para trabajar en equipo.	Presenta dificultad para seguir reglas e instrucciones dadas por el profesor/a durante toda la clase y en relación al trabajo con otros/as siempre está en conflicto, demostrando además un bajo interés por el trabajo en clases.

Lista de cotejo para autoevaluación del profesor/a o monitor/a (ejemplo)


Estos indicadores son algunos rasgos que se deben tener en cuenta a la hora de hacer la revisión a los objetivos y las actividades de la clase o sesión de Mini Básquetbol que se esta implementando, lo que permitirá realizar futuros ajustes para mejorar la calidad de los aprendizajes.

Indicadores orientadores	SI	NO
Se implementaron la gran mayoría de las actividades propuestas para la clase o sesión Se cumplieron clase a clase o sesión a sesión los indicadores de evaluación propuestos Se observó la progresión dada en los niños/as a medida que avanzaban las clases o sesiones Se identificó en la mayoría de los niños/as el estadio motor en que se encontraban Se observó la progresión dada en los niños/as del pensamiento táctico (principios generales de juego)		

Se tomaron decisiones durante las clases para ajustar las actividades propuestas de acuerdo a la diversidad de estudiantes

Bibliografía

- Hernández, J. (1994). *Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: INDE.
- Hernández Moreno, J. (1988). *Metodología de la observación de la acción de juego en los deportes de equipo: resultados de su aplicación al baloncesto*. Actas III Congreso Galego da Educación Física e o deporte. La Coruña: INEF-Galicia.
- Hernández Moreno, J. (1988). *El baloncesto: iniciación y entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- Lasierra, G. y Escudero, P. (1993). *Observación y evaluación en los deportes de cooperación-oposición: en busca de sus aspectos distintivos*. Apunts. Educación Física y Deportes, (31), 86-105.
- Méndez Giménez, A. (1998). *Los juegos de predominio táctico. Una propuesta eficaz para la enseñanza de los deportes de invasión*. En *Lecturas: Educación Física y Deportes*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>, n.o 11. Buenos Aires.
- Mosston, M. (1976). *La enseñanza de la Educación Física*. Buenos Aires: Paidós.
- Mosston, M. (1978). *La enseñanza de la Educación Física. Del comando al descubrimiento*. Citado por Delgado, M.A. (1992). *Los estilos de enseñanza en la Educación Física*. Granada: Universidad de Granada.
- Mosston, M. y Aashworth, S. (1993). *La enseñanza de la Educación Física. La reforma de los estilos de enseñanza*. Barcelona: Hispano Europea.
- Parlebas, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Unisport. Junta de Andalucía.
- Seybold, A. M. (1974). *Principios pedagógicos en la Educación Física*. Buenos Aires: Kapelusz.
- Thorpe, R. y Bunker, D. (1983). *A new approach to the teaching of games in physical education curriculum*. En VV.AA., *Teaching Team Sports*. Roma: AIESEP, pp. 229-238.



Clasificación de Fundamentos Técnicos y Tácticos Ofensivos y Defensivos del Minibásquetbol

MINI
BÁSQUETBOL • CHILE

Clasificación de Fundamentos Técnicos y Tácticos Ofensivos y Defensivos del Minibásquetbol


Por Hugo Retamal.

Se aclara que la tabla presentada corresponde a una propuesta general para cada nivel (Iniciación, Premini y Mini) que permitirá a cada formador orientar sus planificaciones dependiendo de sus propias necesidades, ya que no podemos dejar de considerar el tiempo de dedicación y las experiencias previas de los niños (as) tanto deportivas, técnicas y psicológicas, además de su desarrollo físico, cognitivo y cronológico.

	INICIACIÓN	PREMINI	MINI
	6, 7 y 8 años	9 y 10 años	11 y 12 años
TÉCNICA OFENSIVA			
Posición Básica			
- Posición básica ofensiva sin balón	X	X	X
- Posición básica ofensiva con balón	X	X	X
- Tomada del balón	X	X	X
- Protección del balón	X	X	X
Desplazamientos sin y con balón			
- Carrera	X	X	X
- Frente	X	X	X
- Lateral	X	X	X
- Espalda	X	X	X
- Giros	X	X	X
- Cambios de ritmo		X	X
Dominio del balón			
- Manejo del balón	X	X	X
Trabajo de Pies			
- Detención en 1 tiempo		X	X
- Detención en 2 tiempos		X	X
- Saltos en 1 y 2 piernas	X	X	X
- Arrancadas		X	X
- Pivoteo			X
Cambios de direcciones con balón			
- Por adelante		X	X
- Por atrás		X	X
- Entre piernas			X
- Con reverso			X
- Finta de cambio de dirección			X
Pases y recepción del balón (con 1 y 2 manos)			
- Pase de pecho	X	X	X
- Pase de pique	X	X	X
- Pase sobre cabeza		X	X
- Pase de beisbol		X	X
- Pase por detrás de la espalda			X
- Recepción del balón	X	X	X
Bote o dribling			
- Bote de avance	X	X	X
- Bote de protección		X	X
- Bote de velocidad		X	X

Lanzamiento			
- Tiro básico	X	X	X
- Bandeja hábil simple (izquierda o derecha)	X	X	X
- Bandeja no hábil simple (izquierda o derecha)		X	X
- Bandeja izquierda y derecha pasada			X
Fintas con balón			
- Finta de tiro		X	X
- Finta de dribble		X	X
- Finta de pase		X	X
El rebote			
- Rebote ofensivo			X
- Palmear			X
TÉCNICA DEFENSIVA			
La defensa			
- Posición básica defensiva		X	X
- Desplazamientos defensivos		X	X
El rebote			
- Rebote defensivo		X	X
- Palmear		X	X
TÉCNICA OFENSIVA			
Acciones individuales jugador sin balón			
- Desmarcarse a un espacio libre		X	X
- Fintas de recepción simple		X	X
Acciones individuales jugador con balón en 1x1			
- Triple amenaza		X	X
- Fintas en un 1x1 en situación de igualdad defensiva		X	X
- 1 x 1 en situaciones de no igualdad defensiva			X
Acciones colectivas en un 2x2			
- Pasar y cortar a espacio libres		X	X
- Puerta de atrás			X
Acciones colectivas en contraataque			
- Iniciación al contraataque 2x1 y 3x2 (3 calles) (transición ofensiva)			X
TÉCNICA DEFENSIVA			
Defensa Individual			
- Posición básica defensiva		X	X
- Desplazamientos defensivos		X	X
- Defensa al jugador con balón		X	X
- Defensa al jugador sin balón		X	X
- Defensa Lado fuerte / Lado ayuda			X
- Defensa del corte			X
- Ayuda y recuperación			X
- Ayuda y cambio			X
- Regreso a defensa (transición defensiva)			X
- Uso de las manos			X

Tabla inédita del autor: Hugo Retamal



Fases Sensibles de Niñas y Niños a Considerar en el Entrenamiento Deportivo de Largo Plazo

MINI
BÁSQUETBOL • CHILE

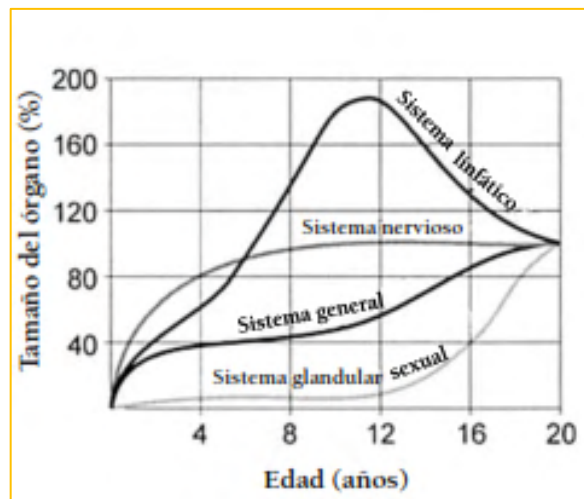
Fases Sensibles de Niñas y Niños a Considerar en el Entrenamiento Deportivo de Largo Plazo

Por Juan Carlos Rojas Rodríguez.

Hoy sabemos con mayor precisión que el desarrollo del ser humano a lo largo de toda su vida sufre cambios en distintas áreas del desarrollo especialmente el desarrollo físico u orgánico dentro de los cuales se encuentran los cambios a nivel antropométricos tales como la talla, el peso corporal, las circunferencias y el grosor del pliegue de la piel, como así también cambio a nivel fisiológicos, tal es el caso de la frecuencia cardíaca y respiratoria, a nivel bioquímicos dentro de los cuales se encuentra el desarrollo de las enzimas las cuales progresivamente se van haciendo presente y favoreciendo de esta forma las distintas reacciones orgánicas como son las reacciones aeróbicas y anaeróbicas. Se suman también los cambios a nivel de distintos sistemas entre otros los sistemas nerviosos dentro del cual se encuentra la evolución de la velocidad de conducción nerviosa producto de la mielinización de los axones fenómeno que es fundamental para el desarrollo del sistema neuromuscular y obviamente el desarrollo motor de la niña y el niño cabe indicar que la mielinización finaliza a los 6 años (Dietrich Martin, 2004, pág. 48). También podemos sumar el sistema muscular dentro del cual se desarrolla progresivamente la coordinación intra e intermuscular, la hipertrofia y su opuesto como es la sarcopenia entre otros cambios por otro lado tenemos también los sistemas endocrinos donde se encuentran en constante evolución la hormona testosterona y por último el sistema óseo dentro del cual se desarrollan la osificación proceso de formación de tejido óseo donde los factores sistémicos como la hormona del crecimiento, la tiroidea, las gonadales, los estrógenos y los andrógenos, la vitamina D y los glucocorticoides, actúan mediando el crecimiento de los huesos largos.

Todos estas áreas y sistema de desarrollo del sistema humano tienen una característica es que a pesar de que cada una de ellas crece a distintas velocidades y direcciones lo realizan de una forma ordenada e interdependiente una de otras.

Lo anterior queda de manifiesto al observar el desarrollo entre otros de los distintos órganos como se indica en la ilustración número 1.



(Dietrich Martin, 2004, pág. 39)

Ilustración número 1: Características del desarrollo de los cuatro tipos principales del crecimiento indicado en valores porcentuales. El tamaño se ha determinado en un 0% en el nacimiento y en un 100% a la edad de 20 años (de Willimczik y Roth, 1983, pág. 261).

De igual forma que la velocidad de desarrollo de distintos órganos el desarrollo de la masa o peso corporal igualmente sufre cambios a través del tiempo especialmente en la edad prepuberal es decir desde el nacimiento hasta los 17 años tanto en damas como en varones tal cual se demuestra en la ilustración número 2.

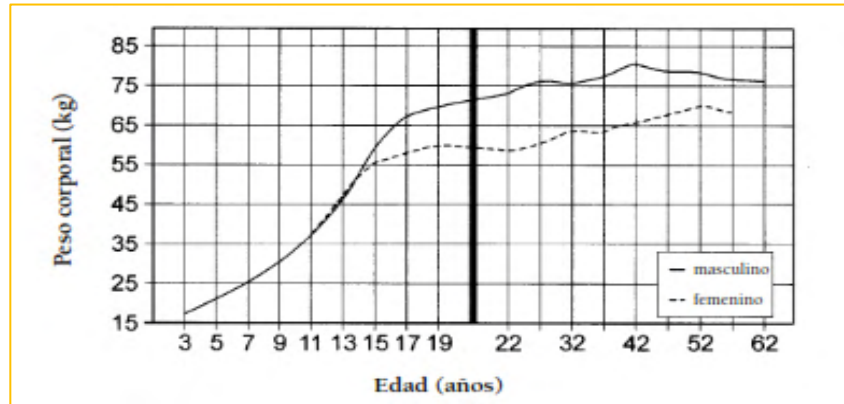


Ilustración 2. Desarrollo de la masa corporal (de Crasselt, 1994, página, 1129, (Dietrich Martin, 2004, pág. 42)

Además de lo anterior debemos indicar que el desarrollo corporal en general tiene tiempos diferentes al desarrollo del cerebro y la cabeza como se indica en la ilustración número 3.

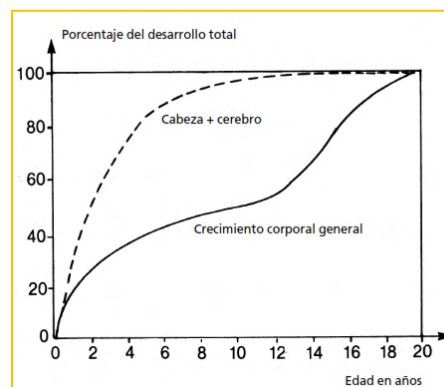


Ilustración número 3. Desarrollo de la cabeza - cerebro y crecimiento corporal general del nacimiento hasta la edad adulta. (modificado de Scammon, citado en Hellbrügg/von Wimpffen, 1977, 21 en el libro de: (Weineck, 2005, pág. 95)

Pero si existe un sistema importante para el desarrollo motor es el sistema nervioso que como se observa en la ilustración número 4, este crece de forma muy rápida lo que permite una elevada capacidad de rendimiento en el ámbito de las capacidades coordinativas, el “equivalente deportivo” del sistema nervioso central, que ya funciona perfectamente; por ello el entrenamiento infantil deberá centrarse en la formación óptima de las destrezas y técnicas deportivo-motoras y en la ampliación del repertorio de movimientos y de la experiencia motora. (Weineck, 2005, pág. 95).

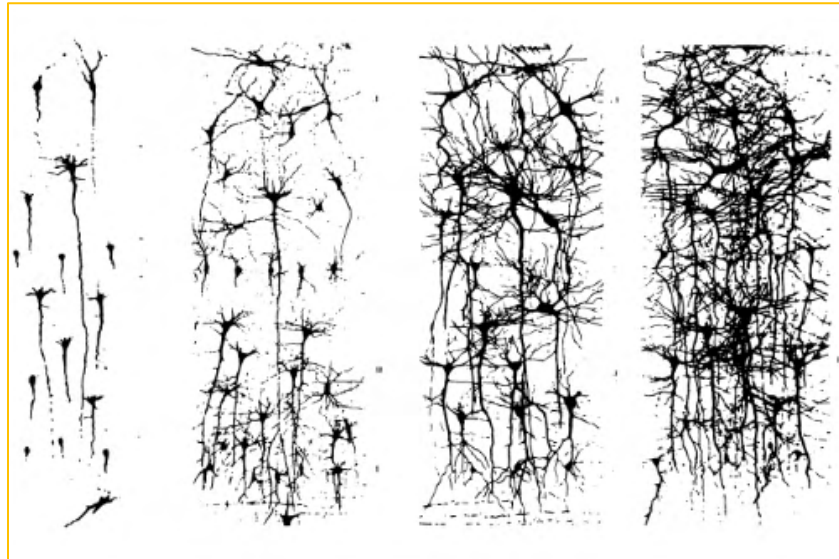


Ilustración número 4. Células nerviosas y uniones de sus fibras en el transcurso del desarrollo infantil. De izquierda a derecha: neonato de diez días, de diez meses y de dos años (de Ackert, K; Klinische Wochenschrift 49(1971), 509; citado en Falk, I, Lehr U; Zeitschrift fur Gerontologie 13,2 (1980),103).

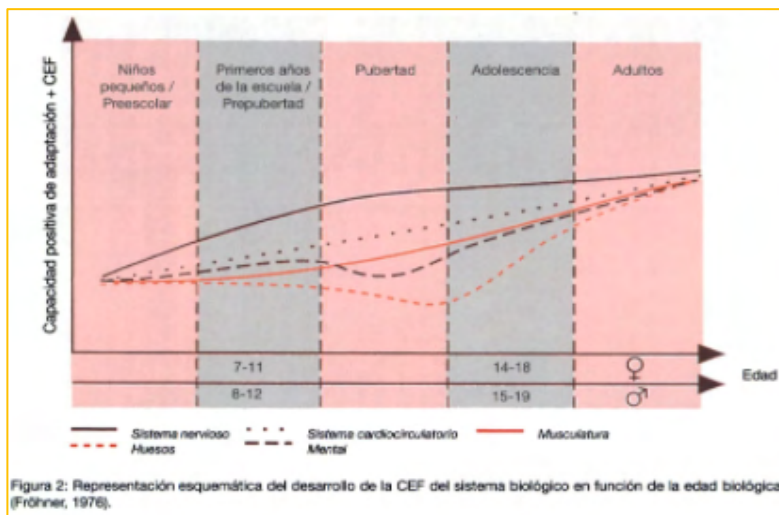


Ilustración número 5. Representación esquemática del desarrollo de la capacidad de esfuerzo físico (CEF) del sistema biológico en función de la edad biológica. (Fröhner, 1976). (Fröhner, 2003, pág. 16).

Conocer el desarrollo de los distintos huesos en las diferentes edades es muy relevante al momento de planificar los juegos y actividades para los niños toda vez que estos permite no crear problemas en el desarrollo de los niños. Por ejemplo, no debemos desarrollar trabajos polimétricos (programar ejercicios de salto de manera sistemática) de alto volumen y de manera sistemática en niños antes de los quince años.

las niñas y 17 años los niños que es el momento cuando se cierra la línea epifisaria entre el centro de osificación y la metáfisis o dicho de otra forma cuando se produce la fusión del núcleo con el cuerpo óseo menos entre los once y trece años el cual es el momento más delicado ya que se está produciendo el proceso de maduración creciente de la tuberosidad anterior de la tibia. (Frohner, 2003, pág. 42). De efectuarlo ante de la edad recomendada se puede producir una fractura por avulsión de la tuberosidad anterior de la tibia (ver figura 1). La tuberosidad tibial anterior aparece como una estructura cartilaginosa hacia la 15ª semana fetal, y su osificación puede desarrollarse como una protrusión hacia debajo de la epífisis en forma de lengüeta y se fusiona con la metáfisis tibial proximal alrededor de los 18 años de edad, o como un centro de osificación independiente, que se distingue en cuatro estadios: el primero es el estadio cartilaginoso, que ocurre antes de que aparezca el centro secundario de osificación; el segundo estadio es el apofisario el cual se desarrolla cuando el centro de osificación aparece en la lengüeta del cartílago, ocurre en las niñas entre los ocho y doce años y en las niñas y niños entre los nueve y catorce años; el tercer estadio es el epifisario, que comienza cuando el centro secundario de osificación contacta con la epífisis tibial proximal; y el cuarto es el óseo y es cuando se cierra la línea epifisaria entre el centro de osificación y la metáfisis el cual se desarrolla alrededor de los quince años de edad en las niñas y los 17 años en los niños. (Enrique Vega Fernández, 2016).

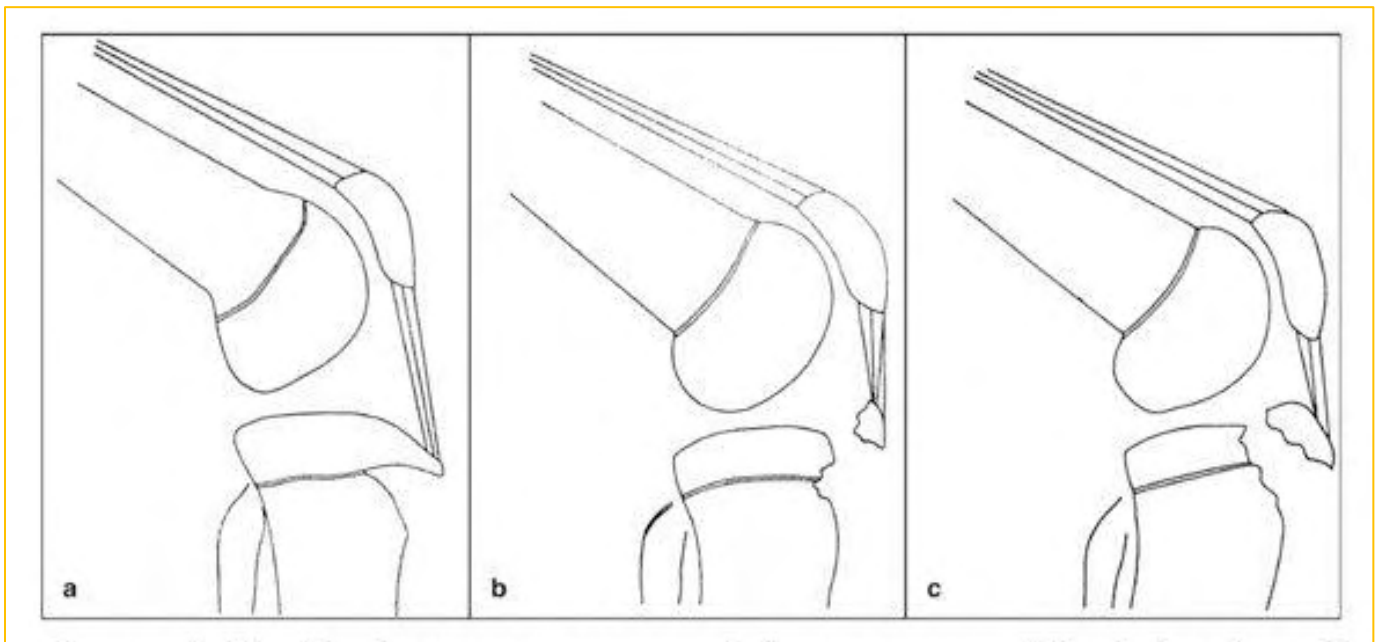
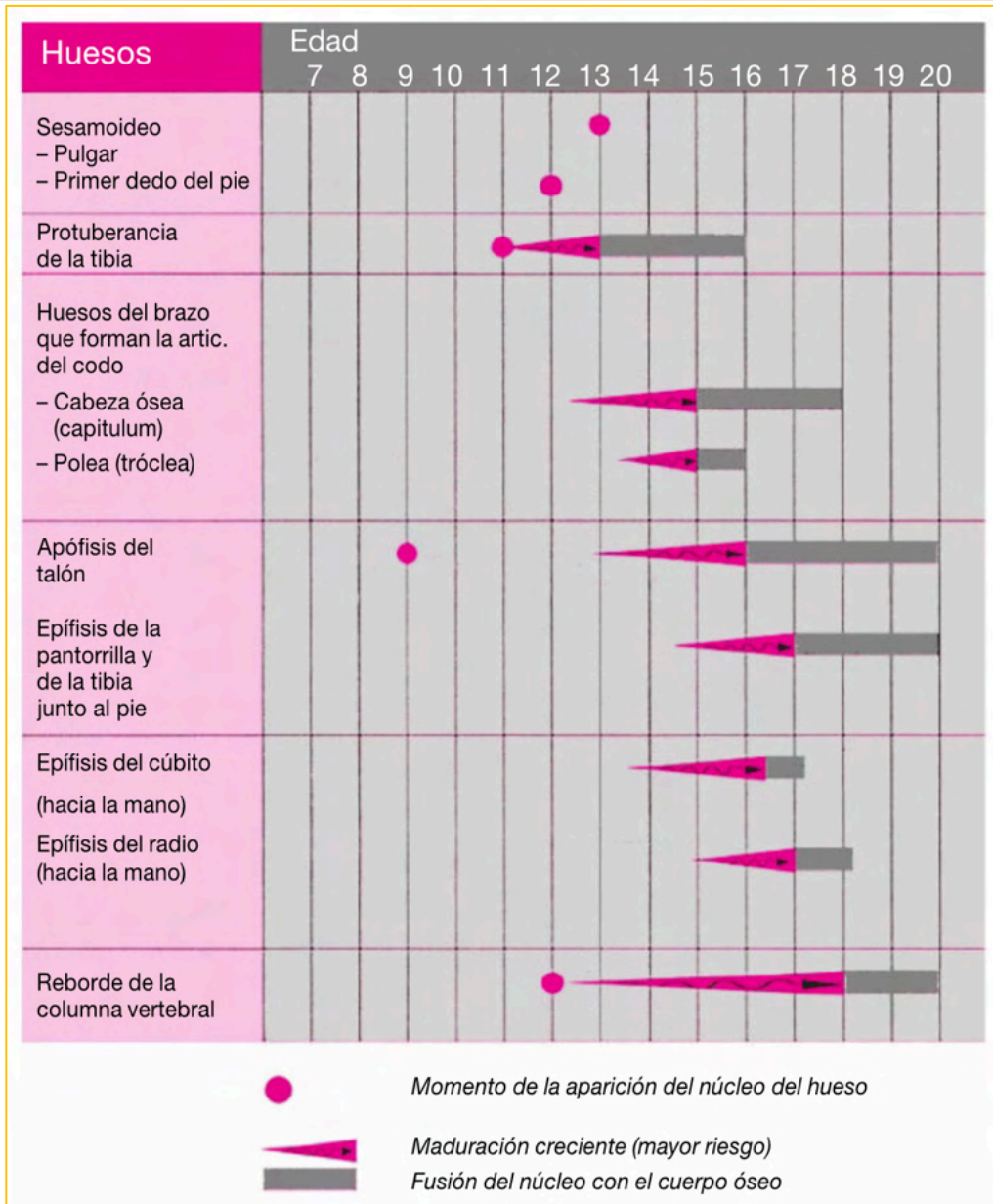


Fig. 1. Clasificación de Watson Jones para la fracturas por avulsión de la tuberosidad anterior de la tibia. (Tomado de Hajdu et al. Apophyseal injuries of the proximal tibial tubercle. International Orthopaedics (SICOT). 2000;24:279-81.)



(Frohner, 2003, pág. 42).

Con lo anteriormente indicado queda de manifiesto lo complejo que resulta programar una carga física y deportiva en la edad infantojuvenil; sin embargo, es perentorio realizarlo sobre todo que de no respetar el desarrollo biológico corremos el gran riesgo de generar trastornos importantes en el desarrollo físico y por consecuencia psicológico importante en el niño fundamentalmente que es una de las edades al igual que la del adulto mayor más sensibles de la vida del ser humano.

Por eso es que es tan relevante abordar el tema de las fases sensibles en las niñas, niños y jóvenes que se están iniciando en la práctica del básquetbol el cual deseamos sea practicado especialmente toda la vida activa de las personas de no tomar conocimiento y respetar estas etapas sensibles es lo más probable que al someter a los niños (as) y jóvenes a ejercicios extenuante caigamos en primer lugar en generar lesiones

y en segundo lugar en lo más importante que es el abandono del básquetbol o lo peor de la práctica deportiva y que el estrés no es sólo físico u orgánico sino que también psicológico.

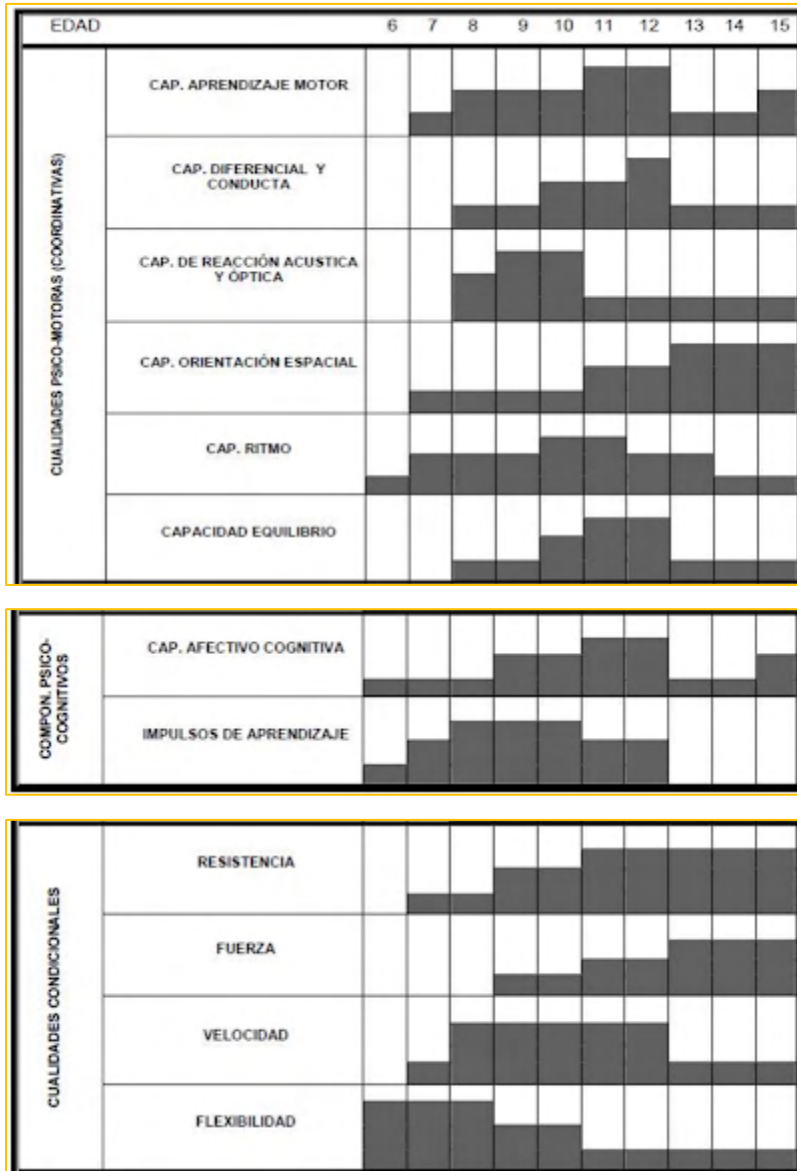
Frente a este escenario se enfrenta el Profesor de Educación Física, entrenador, técnico o preparador físico un escenario complejo ya que por un lado la institución solicita los triunfos y por otro lado estos no pueden ser a costa de la salud del niño el cual como indica el psicólogo y educador suizo Édouard Claparède: "La niña y el niño no es un adulto en miniatura, y su mentalidad es diferente de la del adulto no sólo cuantitativamente, sino también cualitativamente, de modo que el niño no sólo es más pequeño, sino también es de otra manera". 1937.

Es por lo que insistimos en que "las propuestas de estímulos y de aprendizaje tiene que orientarse en función de las etapas sensibles". (Weineck, 2005, pág. 104).

En termino generales debemos señalar que "la fase prepúber se presta sólo para trabajar y mejorar las capacidades coordinativas y a la ampliación del repertorio de movimientos y por contraparte el periodo puberal se presta para el desarrollo de las capacidades física. Hay que tener en cuenta, no obstante, que la coordinación (técnica) y la condición física (capacidades condicionales) se ha de desarrollar siempre en paralelo aun destacando una u otro aspecto." (Weineck, 2005, pág. 104) es decir, se deben trabajar ambas, pero respetando la edad biológica sobre la cronológica y obviamente las fases sensibles de desarrollo del niño o niña. El conocimiento del contenido y características de las fases sensibles es de vital importancia para el desarrollo de los niños y jóvenes y su adecuada rentabilización a largo plazo.

Pero como se definen estas fases sensibles, frente a esta pregunta debemos indicar que estas tienen distintas definiciones según algunos autores a saber alguna de ellas: Las fases sensibles son: "aquellos periodos delimitados del desarrollo durante los cuales los seres humanos reaccionan de modo más intenso que en otros periodos ante determinados estímulos externos, dando lugar a los correspondientes efectos". (Reinhardt Winter, 1986). Las fases sensibles, forman parte del proceso de madurez del ser humano, y es el momento preciso en que se fusionan los factores genéticos y ambientales de manera más completa y el organismo está preparado para generar los aprendizajes fundamentales y necesarios ya sea de las capacidades coordinativas o condicionales, de no intervenir en ese momento, se habrá perdido una gran oportunidad de haber iniciado un proceso desaprovechando el desarrollo del máximo rendimiento deportivo del futuro y por otro lado de intervenir antes de tiempo existe la posibilidad de haber generado un daño tal que lo más probable se produzca el abandono dado la frustración que se genera en el niño o niña dicho de otra forma antes y después del periodo sensible el organismo no asimila los estímulos y no existe ningún beneficio. Otro de los teóricos en (Dietrich Martin, 2004, pág. 157) define las fases como "intervalos de tiempo limitados en los procesos de desarrollo de los seres vivos, en los que éstos reaccionan a determinados estímulos del entorno con mayor intensidad que en otros periodos temporales, y con los correspondientes efectos para el desarrollo. (Thiess, Schnabel y Baumann, 1978, página 175).

En los siguientes cuadros podemos observar algunas propuestas realizadas por distintos autores lo cual permite tener una mirada más holística de los distintos modelos uno de estos modelos fue propuesto por Martín (1982), y en el cómo en todos, se representan los momentos en que el organismo se encuentra con una mejor predisposición a la mejora para cada una de las cualidades, específicas según las edades correspondientes. En este modelo las zonas más oscuras, son las más idóneas para trabajar dicha cualidad. En este cuadro queda absolutamente claro que la capacidad tiene distintas velocidades y tiempo de desarrollo, pero tiene algo en común la progresividad o que todas evolucionan de forma ascendente excepto el caso de la flexibilidad que involuciona es decir desciende con los años.



Modelo de fases sensitivas (Martin, 1982).

Otro de los modelos propuestos es el de F. Navarro (1993) el cual está enfocado principalmente en las cualidades condicionales (cualidades físicas) con una característica muy interesante como es que en cada cuadro considera la diferencia entre niñas y niños, los cuales tiene algunas diferencias, pero no en que cualidades ya sean coordinativas o condicionales ya con el tiempo desarrollan las mismas sino más bien en qué momento comienzan a desarrollarlas y hay donde esta propuesta considero es importante tenerla en cuenta.

“ Advertimos de las especializaciones demasiado tempranas con una base muy escasa!, las consecuencias son estancamientos y barreras de rendimiento alrededor de los 14-17 años.

Diversos autores han propuesto que a la edad infantil solo se debe de plantear un entrenamiento básico y multilateral, que desarrolle una base variada y amplia en los diferentes deportes, y la formación de un buen esquema motor, teniendo en cuenta que cada niño o niña tiene una diferente velocidad de aprendizaje,

debiéndose reorientar los contenidos en función de sus progresos individuales". (F.Navarro, 1993). Cabe indicar que las niñas maduran o se desarrollan antes que los niños, esa es la principal diferencia.

	EIDADES EN AÑOS							
	5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20 + 20	
Fuerza Máxima				+ ♀ + ♂	++ ♀ ++ ♂	+++ ♀ +++ ♂	→ → → →	
F. Explosiva			+ ♀♂	+ ♂ ++ ♀	++ ♂ +++ ♀	+++ ♂	→ → → →	
F. Resistencia				+ ♀ ++ ♀	+ ♂ ++ ♂	++ ♂ +++ ♀	→ → → →	
Resistencia Aeróbica		+ ♀♂	+ ♀♂	++ ♀♂	++ ♀♂	+++ ♀♂	→ → → →	
Resistencia Anaeróbica				+ ♀ ++ ♀	+ ♂ ++ ♂	++ ♂ +++ ♀	→ → → →	
Velocidad de Reacción		+ ♀♂	+ ♀♂	++ ♀♂	++ ♀♂	+++ ♀♂	→ → → →	
Velocidad Máxima de movimiento acíclico				+ ♀♂	+ ♂ ++ ♀	++ ♂ ++ ♀	+++ ♂ +++ ♀	→ → → →
Velocidad Máxima de movimiento acíclico				+ ♀♂	+ ♂ ++ ♀	++ ♂ ++ ♀	+++ ♂ +++ ♀	→ → → →
Flexibilidad	++ ♀♂	++ ♀♂	++ ♀♂	+++ ♀♂	→ → → →	→ → → →	→ → → →	

Posibles comienzos del entrenamiento normal y forzado de los diferentes elementos de la condición física en las distintas edades. F. Navarro (1993).

Leyenda: + Inicio con precaución (1-2 días x semana); ++ incremento del entrenamiento (2-5 días x semana); +++ entrenamiento de alto rendimiento; >>> a partir de aquí progresivo.

Además del modelo anterior se debe sumar lo propuesto por (Dietrich Martin, 2004, pág. 159), sobre el modelo de las fases favorables de la capacidad de entrenamiento (Fases sensibles) para la infancia y adolescencia.

Capacidades	Infancia		Adolescencia	
	6/7 – 9/10	10/12 – 12/13	12/13 – 14/15	14/15 – 16/18
Adquisición de habilidades y técnicas	● ● ●	● ● ● ●		● ● ●
Capacidad de reacción	● ● ● ●			
Capacidad de ritmo	● ● ● ●	● ● ● ●		
Capacidad de equilibrio	● ● ● ●	● ● ● ●		
Capacidad de orientación	● ● ●		● ● ●	● ● ● ●
Capacidad de diferenciación	● ● ● ●	● ● ● ●		
Capacidad de velocidad	● ● ● ●	● ● ● ●		
Fuerza máxima			● ● ● ●	● ● ● ●
Fuerza rápida	● ● ●	● ● ● ●		
Resistencia aeróbica	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Resistencia anaeróbica		● ●	● ● ●	● ● ● ●

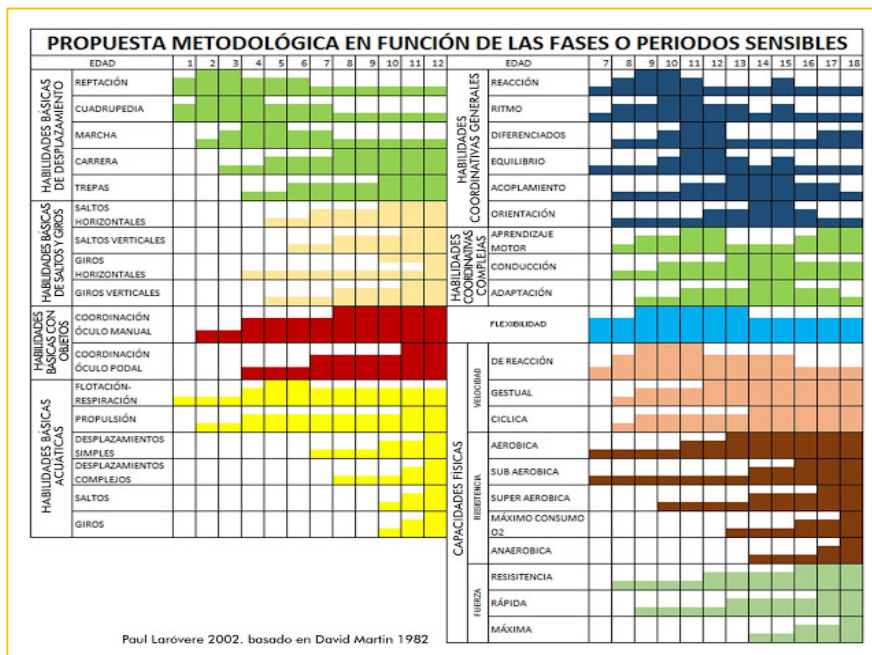
(Dietrich Martin, 2004, pág. 159).

De la misma forma, damos a conocer otra de las propuestas de las fases sensibles de las niñas, niños y adolescentes a partir de los seis años, realizada por (Spengler, 1984) la cual aporta desde la perspectiva de la planificación y progresión de los estímulos.

CAPACIDADES FÍSICAS	EDAD.							
	6-8	8-10	10-12	12-14-	14-16	16-18	18-20	20+
Fuerza Máxima					•	••	•••	→
Fuerza rápida				•	••	•••	→	→
Resistencia aeróbica		•	•	••	••	•••	→	→
Resistencia anaeróbica					•	••	•••	→
Velocidad de reacción		•	•	••	••	•••	→	→
Velocidad acíclica				•	••	•••	→	→
Máxima Velocidad				•	••	•••	→	→
Flexibilidad	••	••	•••	→	→	→	→	→
Fuerza de resistencia					•	••	•••	→
SIMBOLOGÍA								
•	TRABAJO DE BAJA INTENSIDAD, DONDE SE INVOLUCREN ASPECTOS ELEMENTALES.							
••	AUMENTO PROGRESIVO DEL TRABAJO, APROVECHANDO INICIO DE FASE SENSIBLE.							
•••	ÉNFASIS EN EL TRABAJO DE... APROVECHANDO FASE SENSIBLE.							
→	SE CONTINÚA TRABAJANDO PARA SU AUMENTO O CONSERVACIÓN.							

Spengler, H.U. de la Revista Leistungssport. Frankfurt/M1984. Pág. 43

Ya para terminar daré a conocer una propuesta elaborada por Paul Larovere, 2002, basado en David Martin, 1982, en la cual se determinan en primer lugar las habilidades básicas de desplazamiento, posteriormente las habilidades básica de salto y giro, enseguida habilidades básicas con objetos a continuación las habilidades básica acuáticas continúan las habilidades coordinativas generales y al final las habilidades coordinativas complejas y para cerrar se determinan las capacidades física o condicionales.



Paul Larovere 2002. basado en David Martin 1982

Bibliografía

Dietrich Martin, J. N. (2004). *Metodología General del Entrenamiento Infanto Juvenil*. En J. N. Dietrich Martin. Barcelona, España: Paido Tribo.

Enrique Vega Fernández, A. S. (1 de Julio de 2016). *Fractura por avulsión de la tuberosidad anterior de la tibia en adolescentes*. Revista Cubana de Ortopedia y Traumatología, 30(2).

F.Navarro. (1993). *Fases sensibles*.

Frohner, G. (2003). *Esfuerzo Físico y entrenamiento en niños y jóvenes*. En G. Frohner, Esfuerzo Físico y entrenamiento en niños y jóvenes (pág. 15). Barcelona: PaidoTribo.

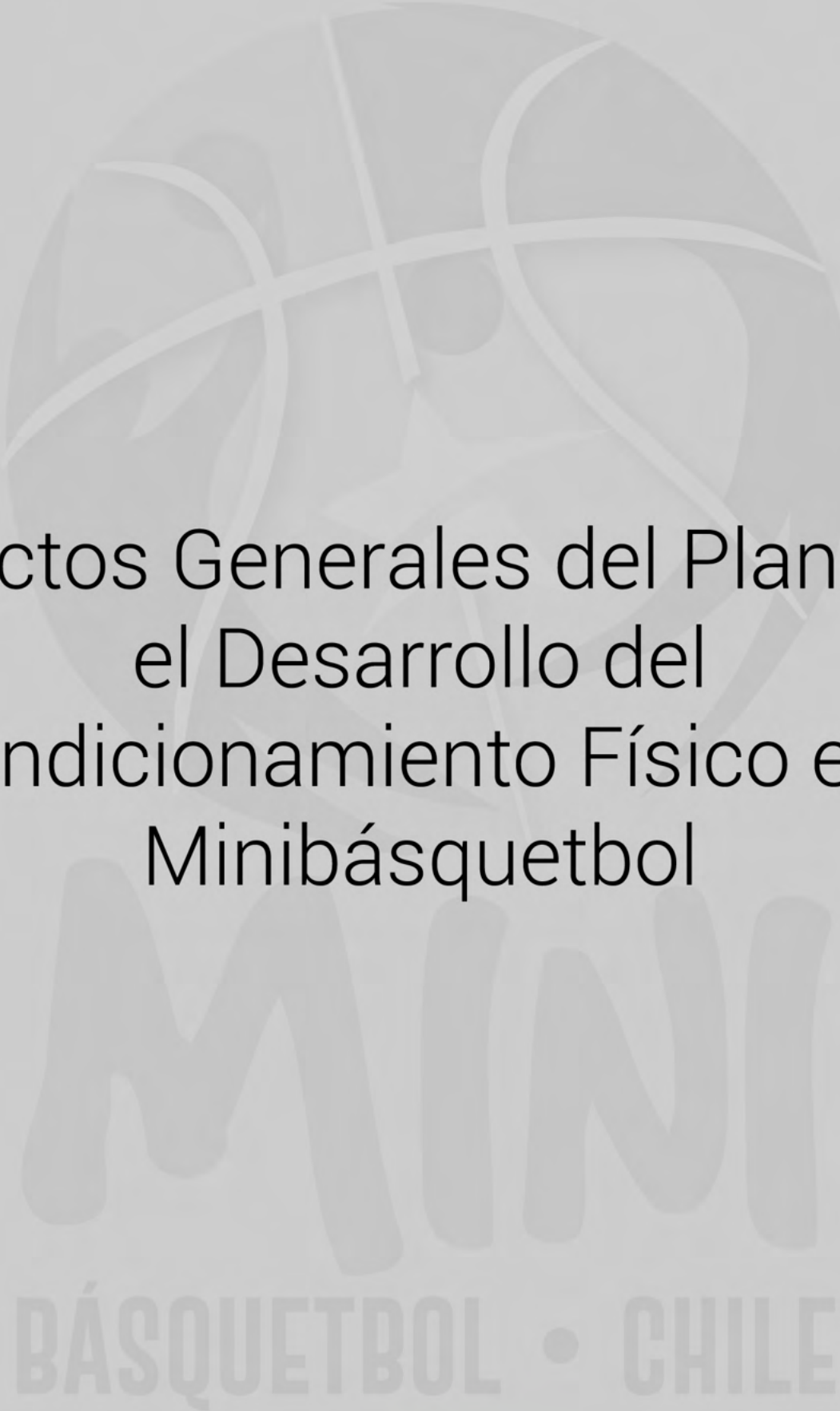
Spengler, H. (1984). *Fases Sensibles*. Leistungssport, 43.

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total*. Barcelona: Paido Tribo.

Corregido por:

César Kalazich. Médico del Deporte y Ejercicio. Presidente Comisión Médica Asociación Nacional de Fútbol Profesional. Chile

Raquel Font Lladó. Docente. Universidad de Girona. España



Aspectos Generales del Plan Para el Desarrollo del Acondicionamiento Físico en el Minibásquetbol

Aspectos Generales del Plan Para el Desarrollo del Acondicionamiento Físico en el Minibásquetbol

Por Juan Carlos Rojas Rodríguez.

Introducción

El plan de desarrollo físico de la Federación de Básquetbol de Chile tiene como objetivo “desarrollar el potencial atlético del basquetbolista nacional” (Venegas, 2020). Este plan que se inicia con los niveles de Iniciación (niños y niñas de seis a ocho años), Premini (niños y niñas de nueve y diez años) y Mini (niños y niñas de once y doce años). Este plan tiene como bases por un lado las fases sensibles en torno a las cuales se desarrollan “las cualidades coordinativas, condicionales, estructurales y cognitivas” (Venegas, 2020), y por otro lado se basará sobre el modelo deportivo a largo plazo cuyo objetivo por un lado es “maximizar el talento deportivo” como así también garantizar que los jóvenes de todas las edades y capacidades cuenten con un plan estratégico para el desarrollo de su salud y aptitud física para maximizar las tasas de participación en la actividad física, reducir el riesgo de lesiones relacionadas con el deporte y la actividad, y garantizar salud y bienestar a largo plazo (Lloyd, Oliver, Faigenbaum, & otros, 2015).

En este plan de desarrollo a largo plazo se consideran siete etapas de las cuales en este manual discutiremos la segunda etapa llamada Etapa de Fundamentos (seis a ocho años) y la tercera etapa denominada Aprender a entrenar (nueve a doce años).



Nota: Imagen extraída de la web sin autorización del autor.

Las etapas y categorías se relacionan de la siguiente forma:

Etapas del modelo de largo plazo	Categorías
Fundamentos (Varones de 6 a 9 años y Damas de 6 a 8 años)	Iniciación (6 a 8 años)
Aprender a entrenar (Varones de 9 a 12 años y Damas de 8 a 11 años)	Premini (9 a 10 años). Mini (11 a 12 años).

En la edad de seis a once años se desarrollan las habilidades motrices básicas (seis a siete años) y las habilidades motrices específicas (siete a once años) (Gallahue, 2006) por dos razones, la primera es porque el trabajo sistemático de estas habilidades motrices básicas contribuye al desarrollo y perfeccionamiento de las destrezas, lo que permitirá que las niñas y niños enfrenten y resuelvan de forma adecuada y prolija las distintas situaciones de la vida diaria y la segunda razón es la práctica de la actividad física y el ejercicio especialmente aeróbicos y de resistencia general produce cambios orgánicos y cognitivos; por ejemplo, el desarrollo de la resistencia aeróbica el cual logra entre otras cosas: mantener la plasticidad del cerebro, fortalece la estructura neural, favorece la vascularización del cerebro y la neurogénesis.

Por otro lado, debemos indicar que con el trabajo con sobre cargas y resistencia se logra el crecimiento neuronal y mejora el desempeño cognitivo. (Matsudo, 2012) como así también optimiza y facilita el crecimiento y el desarrollo general, facilita la adquisición de la competencia en habilidades motrices básicas y específicas lo que mejora los patrones de movimiento, el reclutamiento neuromuscular, el equilibrio, la propiocepción y la agilidad, Reduce los factores de riesgo de lesión e influye en la prevención de lesiones entre otros (Fort-Vanmeerhaeghe, 2016).

I. Principios del entrenamiento deportivo a considerar en los niveles de Iniciación, Premini y Mini.

Todo profesor de Educación Física, entrenador o seleccionador debería conocer y aplicar correctamente los principios del entrenamiento deportivo ya que estos nos permiten organizar, planificar y ejecutar actividades físicas de manera segura y adecuada para un desarrollo normal e integral del niño o niña, evitando de esta forma el sobre entrenamiento que causa tanto daño en la salud del niño o niña que en su etapa escolar o tercera infancia: seis a nueve años en niñas y de seis a diez años en niños. (Latorre & Herrador, 2003, pág. 44) los cuales se encuentran en plena desarrollo y que desde el punto de vista motor están en la adquisición de las habilidades motrices básicas e inicio de las habilidades motrices específicas.

Cabe indicar que existen varios principios del entrenamiento deportivo, sin embargo, no todos se deben aplicar de manera obligatoria. En este caso, estos principios están correlacionados con las etapas sensibles del desarrollo evolutivo del niño y/o del deportista. Estos principios del entrenamiento deportivo han sido construidos por distintos autores a través del tiempo, desde Matveiev (1967), Ozolin, (1970), Hahn (1987), (Weineck, 1994) y Bompa (2000) entre otros. Estos principios pueden ser principios pedagógicos, biológicos, metodológicos, higiénicos y de la organización entre otros, sin embargo, los que se presentan a

continuación son los que he considerado los más apropiados para esta etapa de desarrollo de las niñas y niños de seis a doce años, a saber, estos son: (Martin, Morejón, Montero, & Pérez, 2016)

1. Principio de la individualización o variabilidad biológica. (Bompa,2000). Es decir, cada persona es un ser único es un individuo particular y especial irrepetible y también es un ser biológicamente diferente que tiene ritmos de desarrollo y madurez distintos unos de otros.

2. Principio del desarrollo multilateral. (Bompa,2000). Este principio parte de la base que la calidad del desarrollo motor depende de haber experimentado la mayor variabilidad de experiencias motoras lo que significa que un niño debiera participar de varios deportes. El desarrollo multilateral es la base de un exitoso desarrollo de las habilidades específicas del deporte.

3. Principio de variedad y variación. (Bompa, 2000). La variedad es un principio que evita el entre otras cosas la especialización temprana (Cote, 2011), el aburrimiento y la desmotivación del niño o niña, este principio debe lograr que el niño se divierta y con ello generar la tan anhelada adherencia al ejercicio físico y por consecuencia mejorar de forma colateral la condición física. Para el logro de lo anterior se debe variar en el uso de materiales, ejercicios, juegos con sus variantes, espacios físicos, duración de los ejercicios entre otros aspectos. Lo que no se debe aceptar que el entrenador no sea creativo.

4. Principio de Prevención. Es decir, tomar todas las medidas necesarias para evitar cualquier actividad, ejercicio que atente contra la salud integral del niño o niña en especial en estas categorías que se inician a partir de los seis años.

5. Principio de adecuación a la edad (Weineck, 2005). En este principio se establece la necesidad de considerar sobre la edad cronológica, la edad biológica ya que esta última juega un papel decisivo en la determinación de la capacidad de rendimiento y establecimiento de las cargas físicas para cada niño o niña. (Weineck, 2005, pág. 33) En este principio también se debe considerar el uso de las etapas sensibles.

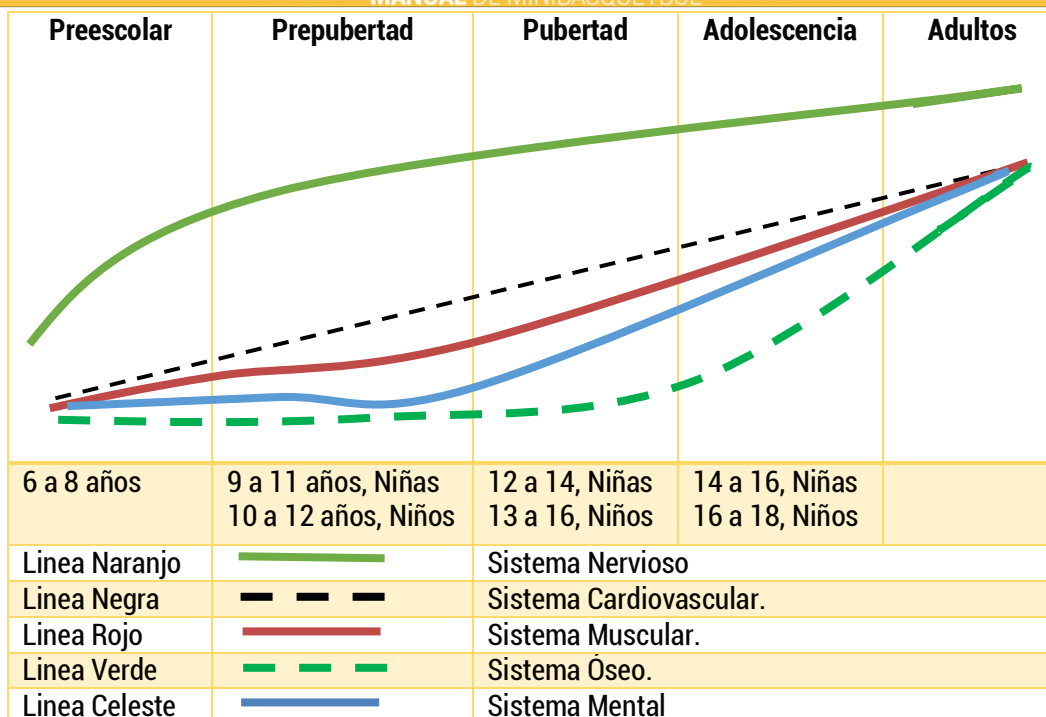
6. Principio del aumento progresivo de la carga de entrenamiento (Bompa, 2000). Este principio nos orienta respecto a que las cargas de trabajo (Volumen e Intensidad y Densidad) deben ser progresivas y adecuadas a cada etapa y características de cada atleta al objeto de lograr el máximo rendimiento deportivo posible evitando con ello el sobre entrenamiento.

7. Principio de Profilaxis morfofisiológica (Callozo 2005). Consiste en cómo planificar y aplicar ejercicios especiales, típicos de cada deporte para evitar o compensar la aparición de deformidades ortopédicas, lesiones e hipertrofias musculares exageradas que afectan tanto la estructura como el funcionamiento orgánico (salud), así como la estética del deportista.

8. Principio de reversibilidad. Con el cese de la actividad/estímulo se producirá un descenso de las capacidades no entrenadas que conducirá a una disminución de la aptitud/el rendimiento. (Powers SK, 2007)

II. Etapas sensibles del desarrollo deportivo.

Lo que hoy y después de muchos años de investigación queda claro, es que el desarrollo del ser humano no se realiza de forma lineal, es cosa de ver cómo es la evolución a través de las distintas etapas de la vida los diferentes sistemas biológicos, distintos niveles y ritmos de desarrollo físico y aprendizajes, estos están estrechamente vinculados con la edad, genética y estímulos recibidos principalmente al inicio de la vida de un niño o niña.

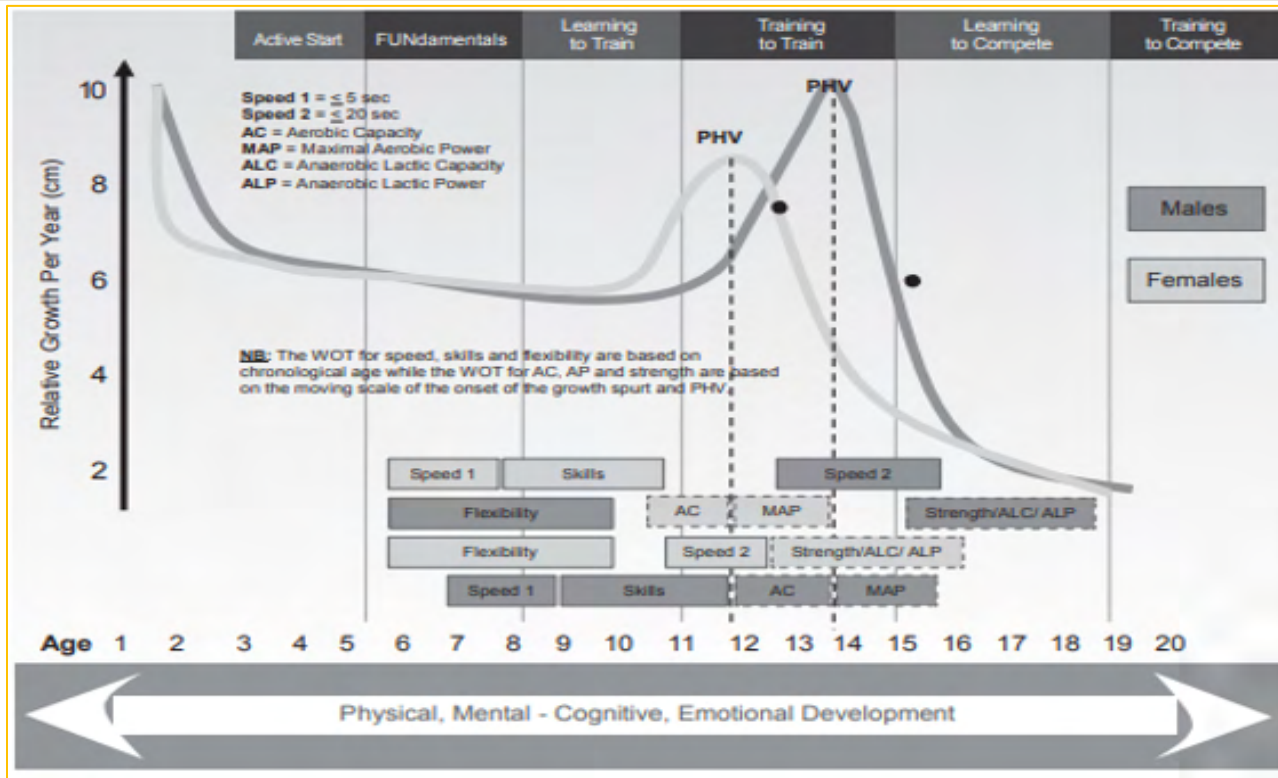


Representación Esquemática del desarrollo de la Capacidad de Esfuerzo Físico del sistema biológico en función de la edad Biológica. (Frohner, 2003). Adaptado por Rojas, 2022.

Dado lo indicado anteriormente es que las fases sensibles que se definen como “aquellos periodos delimitados del desarrollo durante los cuales los seres humanos reaccionan de modo más intenso que en otros periodos ante determinados estímulos externos, dando lugar a los correspondientes efectos”. (Reinhardt Winter, 1986).

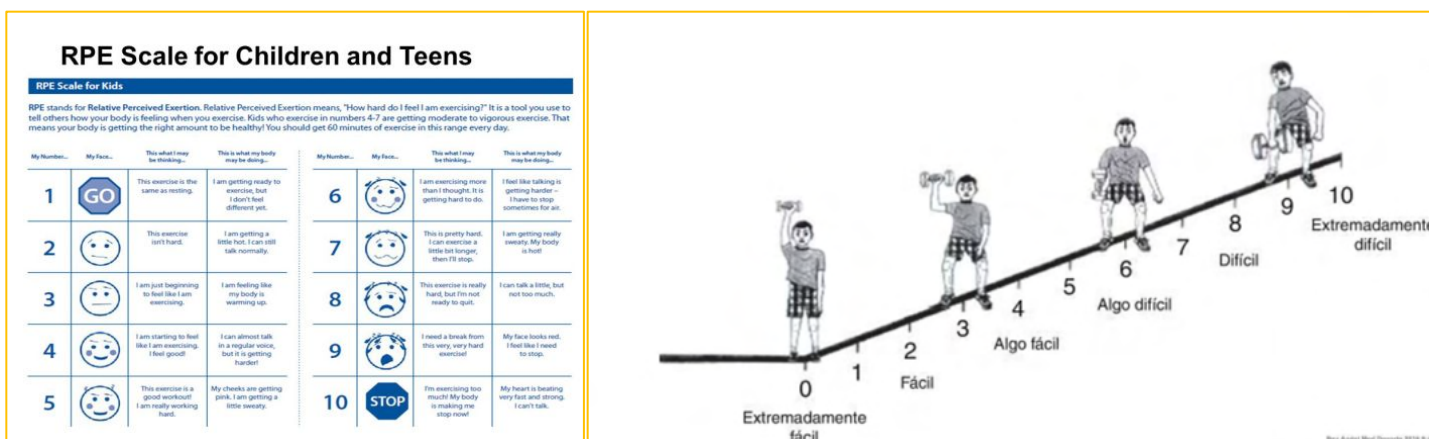
Es por esto que es muy importante que en las categorías de Iniciación, Premini y Mini los profesores o entrenadores consideren la edad biológica (Edad de desarrollo orgánico) como fundamental ante la cronológica para definir las actividades a desarrollar ya sea para los entrenamientos como así también considerar para la organización de una competencia justa considerando que incluso dentro de un año en los niños de estas edades (seis a doce años) se producen grandes diferencias, de esta forma ellos pueda competir en igualdad de condiciones evitando con ello frustraciones del niño o niña y lo más importante el abandono de la actividad físico deportiva y por el contrario si consideramos la edad biológica y de entrenamiento por sobre la cronológica lo más probable que se logre adhesión a la actividad físico deportiva siendo esto lo más importante para mejorar la calidad de vida y bienestar de nuestra población chilena.

Las etapas sensibles son indudablemente la fuente principal que orienta las propuestas que más adelante se realizaran en el plan de desarrollo físico los niños y niñas de seis a doce años.



III. Control interno de las cargas físicas

El control interno de las cargas es muy importante para evitar sobre entrenamiento y uno de los instrumentos que se puede usar es la escala de OMNI-RES, (adjunta) o la escala de Borg modificada (adjunta), estas se aplican durante y después de cada entrenamiento con los mismos niños.



Como el crecimiento y desarrollo de los niños y las niñas no es sincrónico se hace fundamental controlar las cargas físicas a objeto de evitar una sobrecarga. En esta etapa no se logra la maduración del sistema nervioso central y del periférico. Las esferas neuromuscular y cardiorrespiratoria no están preparadas para recibir grandes cargas de volumen e intensidad. El entrenamiento debe estar dirigido al desarrollo de la coordinación neuromuscular y el trabajo ligero de la potencia aeróbica y anaeróbica, aunque predomina el primero sobre el segundo. Debe ser un entrenamiento deportivo multilateral o multideportivo para que los niños no caigan en la monotonía. (Pancorbo, 1990), con el consecuente abandono de la práctica deportiva.

Nota: La escala de Borg modificada es una escala de 1 a 10 que nos permite conocer la percepción que tiene el niño del nivel de esfuerzo realizado lo que nos permite conocer si la carga física aplicada fue la adecuada a la etapa de desarrollo biológico del niño y al periodo de trabajo correspondiente. El nivel de 6 a 7 es considerado como un nivel apropiado en cuanto genera las adaptaciones necesarias sin caer en un sobreesfuerzo.

RECUERDE QUE: ¡UN NIÑO NO ES UN ADULTO EN MINIATURA!

IV. Organización de una sesión de entrenamiento.

A) Las partes de una sesión de entrenamiento físico y técnico con niños son:

1. Se inicia con un saludo inicial y espacio de contención socioemocional.
2. Explicación del plan de trabajo. (objetivos y actividades)
3. Calentamiento, en base a juegos conducentes, activación de la amplitud de movimiento, predisposición a la actividad física, aumento de la FC y de la temperatura corporal y muscular con las implicancias a nivel neuromuscular como, por ejemplo, disminución del periodo de latencia.
4. Desarrollo de las habilidades motoras básicas y fundamentos técnicos.
5. Desarrollo de las cualidades condicionales.
6. Juegos libres, pedagógicos, predeportivos y deportivos dependiendo de la categoría.
7. Vuelta a la calma.
8. Evaluar las cargas de trabajo interna usando la escala de Borg o de Omni-Res como así también solicitar a los deportistas la evaluación de la sesión de trabajo.

Nota: Cada 20 minutos se deben hidratar.

V Hidratación.

1. Para evitar una hipohidratación se debe crear el hábito del consumo de agua antes, durante y después del entrenamiento. (Ferrari, 2021, pág. 157).
2. Evite la sensación de sed ya que este es el primer grado de deshidratación del niño o adolescente.

Valores de líquidos que deben ser ingeridos antes, durante y después de una actividad física de acuerdo con el peso corporal del niño y adolescente.

Momento de la actividad	Peso corporal	
	Menos de 41 Kilos	Más de 41 Kilos
Antes (una hora)	80 a 90 mL	180 a 360 mL
Durante (cada 20 minutos)	90 a 150 mL	180 a 270 mL
Después (por cada 200 gramos de peso perdido dos o tres horas después)	200 mL	300

VI. Recuerde que...

1. Motivar la exploración sensorio motriz, los desplazamientos, la manipulación, los distintos tipos de equilibrio, la relación con su propio cuerpo y con la de otros, juego libre, espontaneo y natural para lo cual disponer de un espacio libre, seguro y habilitado con diversos materiales.

2. Priorizar tanto el juego autónomo como el juego guiado, las actividades exploratorias corporales y las actividades con la naturaleza. (Ferrari, 2021, pág. 115)

3. Promover el fortalecimiento muscular con el propio peso corporal y como alternativa si es obeso o sobrepeso con pequeños implementos que lo motiven con ejercicios tales como saltos, trepa, lanzamiento de balones de distintos tamaños y pesos, agacharse, desplazarse, promover la estimulación vestibular (equilibrio) por medio de actividades lúdicas. (Ferrari, 2021, pág. 115)

4. Evitar entrenar dos días seguidos dentro de una semana al objeto de favorecer el proceso de recuperación físico y mental del niño.

5. Antes y durante la sesión de trabajo, estar atento a la prevención de accidentes.

6. Llevar un control de las cargas de trabajo de cada niño para lo cual registre en cada entrenamiento los ejercicios y cantidades de cada uno de estos.

7. Es muy importante incorporar periodos de descanso y que el niño sea quien determine cuando está preparado para reiniciar el trabajo según se sienta.

8. El aprendizaje técnico de fundamentos siempre antes que el trabajo físico.

9. El trabajo físico debe ser breve y motivador.

10. Respetar las pausas individuales de cada niño. Ellos te pedirán las pausas de distintas formas cuando lo requieran. Accede y los tendrás pronto pidiendo entrar.

VII Tenga presente que...

• La investigación científica respalda una amplia aceptación de que los niños y los adolescentes pueden ganar fuerza con entrenamiento de resistencia con bajas tasas de lesiones si las actividades se realizan con énfasis en la técnica y están bien supervisados. (Paul R, 2020).

• Los avances en la fuerza infantil se atribuyen principalmente al mejoramiento de los mecanismos neurológicos expresado en el aumento en el reclutamiento de neuronas motoras, permitiendo con esto el aumento en la fuerza sin que el músculo genere hipertrofia. (Paul R, 2020)

- Incluso centrándose en los aspectos más neuronales del entrenamiento siempre habrá algo de hipertrofia muscular independientemente de la carga (Jenkins, 2017).
- El trabajo con el peso del cuerpo conducirá a hipertrofia. (Kotarsky, 2018).
- Las ganancias de fuerza ocurren con diferentes tipos de entrenamiento de resistencia para una duración mínima de 8 semanas con una frecuencia de 2 a 3 veces por semana.
- Los niños se recuperan más rápido que los adultos de fatiga por entrenamiento de resistencia; por lo tanto, los expertos recomiendan un minuto de descanso entre sets para principiantes, aumentando a dos o tres minutos de descanso a medida que la intensidad del entrenamiento aumenta (es decir, incorporación VIII Trabajo neuromuscular integrado (TNI)).

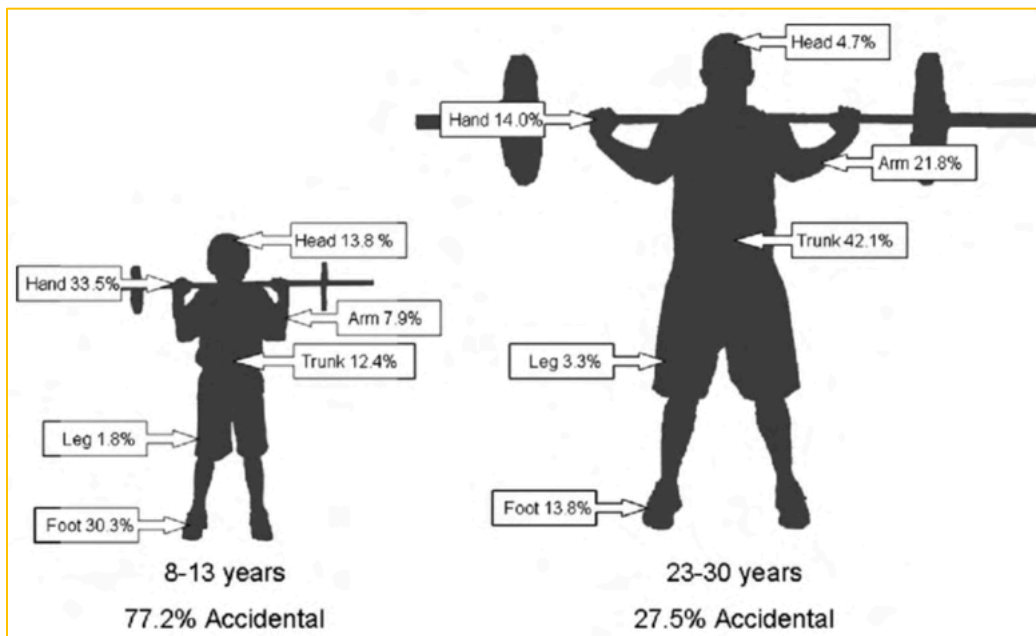
de levantamiento de pesas movimientos o ejercicios polimétricos. (Paul R, 2020)

•Ejercicios de entrenamiento que involucran el núcleo (abdominales, espalda baja y músculos de los glúteos) son fundamentalmente importante para la participación deportiva y puede proporcionar beneficios para deportes específicos adquisición de habilidades y postural. (Paul R, 2020).

•Es importante identificar el cumplimiento de hitos motores básicos en el niño, tales como el control de tronco, ya que, son la base de la cual nacen todos los movimientos posteriores.

•Se debe evitar las recuperaciones muy cortas, como también sobrecarga que afecte la columna vertebral

El trabajo neuromuscular surge como una necesidad ante la gran tasa de lesiones que los niños deportistas están adquiriendo incluso mayor que los adultos, esto fue demostrado en uno del estudio realizado por Myer et all, el año 2009. (ver figura 2).

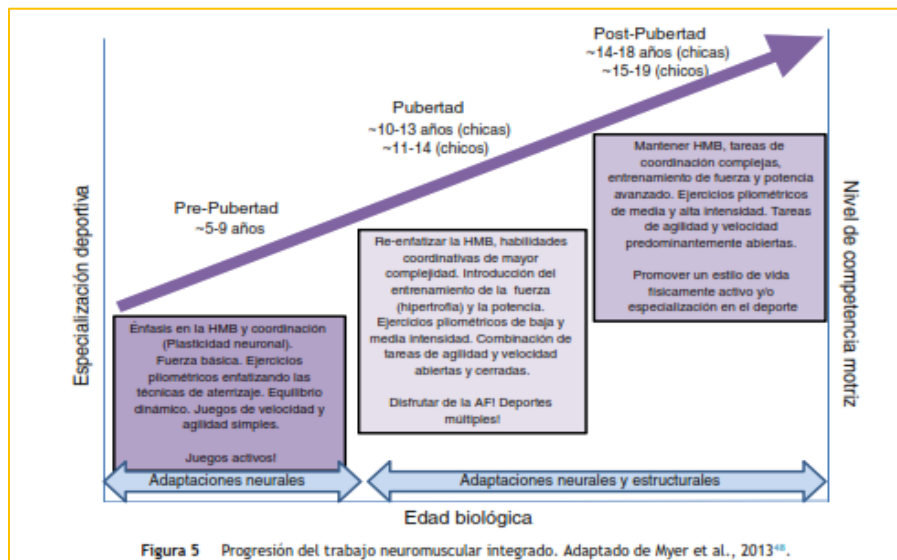


El Trabajo Neuromuscular Integrado (TNI) se define como un programa o metodología específica que incorpora tareas generales y específicas con el objetivo de mejorar la salud y el rendimiento tanto de las Habilidades Motoras y las habilidades Deportivas. (Fort-Vanmeerhaeghe, 2016). El trabajo neuromuscular es un gran aporte al desarrollo de las habilidades motrices básicas como así también de las específicas

después de los ocho años. Dentro de los efectos que se logra con la aplicación del trabajo neuromuscular se encuentran:

- Optimiza y facilitar el crecimiento y el desarrollo.
- Facilita la adquisición de las competencias en habilidades motrices básicas.
- Mejora los patrones de movimiento, el reclutamiento neuromuscular, el equilibrio, la propiocepción y la agilidad.
- Reduce los factores de riesgo de lesiones e influye en la prevención de lesiones.
- Mejora la condición física de los niños. (Fort-Vanmeerhaeghe, 2016)

Teniendo en cuenta los principios de desarrollo motriz, (Myer et al) se recomiendan introducir el TNI centrado en la CM desde los cinco a los nueve años, utilizando el juego como metodología para la mejora. El TNI debe ir **progresando** en dificultad, volumen e intensidad a través del tiempo. (Fort-Vanmeerhaeghe, 2016)



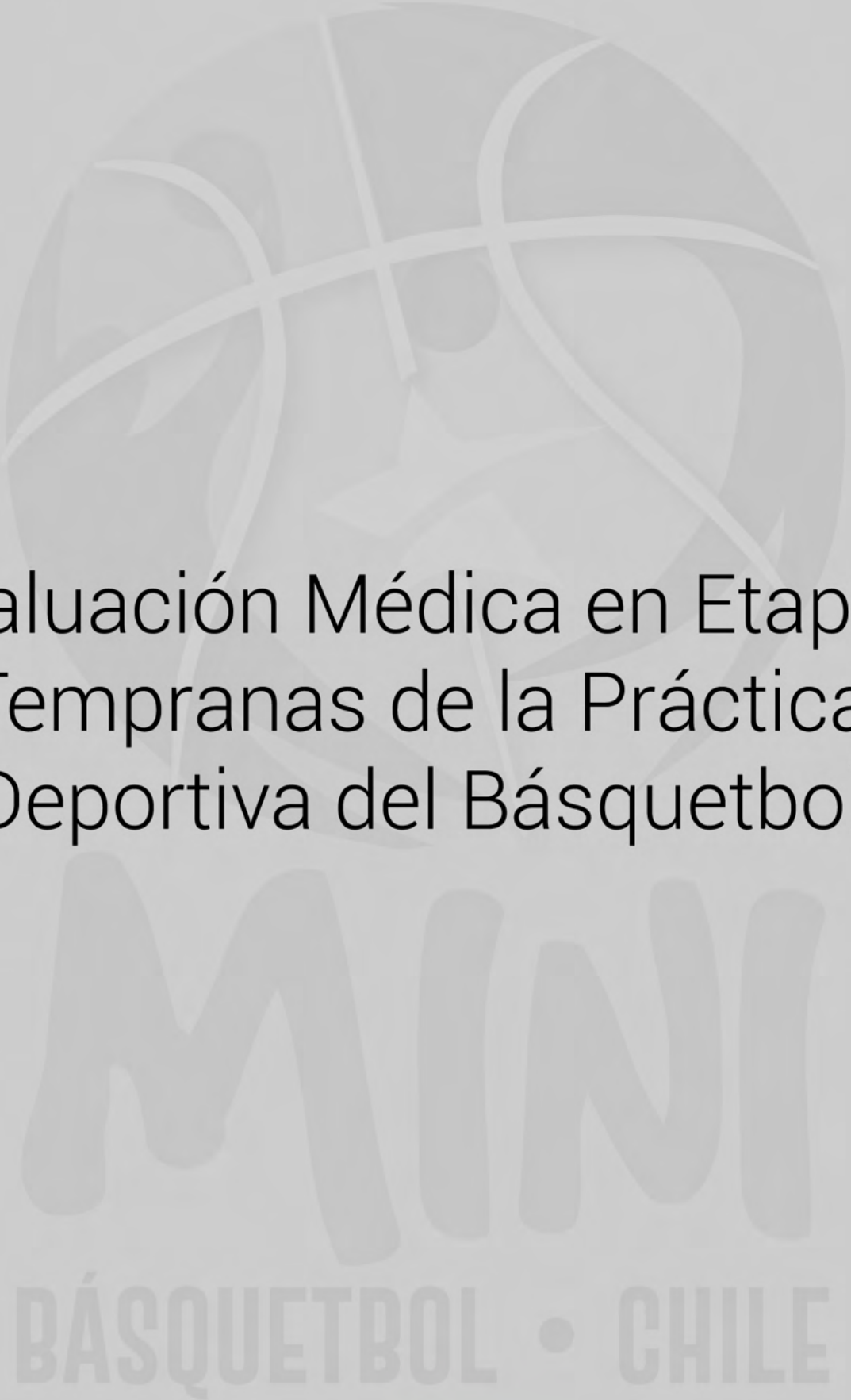
Nota: Imagen autorizada por la autora.

Corregido por

Marcelo Venegas Álamos. Máster Rendimiento Deportivo; tecnologías y Alto Nivel, INEFC Barcelona, España. Preparador Físico de la Federación de Básquetbol de Chile.

Ricardo Méndes Oliveira. Licenciado de la Universidad de Maia y Preparador Físico de CPN Basket Portugal.

Arturo Ruiz Coin. Assistant coach in Covirán Granada. ACB. Ex –Strength and conditioning and assistant coach in Rasta Vechta- Coriván Granada. Germany/Granada / Málaga. España.



Evaluación Médica en Etapas Tempranas de la Práctica Deportiva del Básquetbol

Evaluación Médica en Etapas Tempranas de la Práctica Deportiva del Básquetbol

Por Juan Pablo Toledo.

Traumatólogo deportivo.

El tratamiento médico clínico de los deportistas hoy en día nos exige al menos dos elementos fundamentales. Uno de ellos es una gran responsabilidad profesional y ética y, en segundo lugar, tener objetivos claros. Contrario a lo que pensábamos antes que el tratamiento médico era sólo un territorio del equipo médico, hoy cobra relevancia el involucramiento del staff deportivo (preparador físico, kinesiólogos, nutricionistas, entrenador, entre otros), dado que de esta forma se logra una buena comunicación lo que permite resolver y decidir en equipo lo que debemos hacer.

Para que no se presenten problemas tanto en el campo de juego como en la consulta, el Colegio Americano de Medicina del Deporte propone que los médicos y el equipo de salud definan con claridad y seriedad los lineamientos y objetivos a trabajar.

Dado lo anteriormente indicado es que es necesario que el médico y el equipo de salud deben estar preparados para atender al deportista ya sea en sus distintas edades y periodos deportivos en las cuales este participe (periodos de precompetición, competición y post competencia).

Actualmente, y en base a la encuesta nacional de Minibásquetbol chileno realizada el año 2021 (Rojas, 2021), y la experiencia acumulada se ha constatado que esta actividad deportiva se ha iniciado en etapas tempranas del crecimiento o maduración biológica. Lo anterior se traduce en que hoy las etapas formativas de este deporte se organizan a nivel federado de la siguiente forma y categorías: Iniciación (seis a ocho años), Premini (nueve a diez años) y Minibásquetbol (once a doce años).

En esta etapa de desarrollo son múltiples las afecciones músculo esqueléticas y orgánicas por lo que nuestra evaluación y pesquisa debe ser de manera temprana y muy profesional para que tengamos niños sanos y felices desarrollándose en el ámbito deportivo.

Por lo tanto, es de real importancia que todas las organizaciones deportivas consideren en la medida de lo posible implementar un cuerpo médico el cual debe cumplir y proporciona pautas para hacer evaluaciones tanto en la pretemporada como en la temporada misma de los deportistas logrando con ello que el preparador físico pueda, en conjunto con el entrenador, aplicar los estímulos apropiados según la información disponible y, por ende, construir sin causar daño a la salud del niño y niña de la mejor forma deportiva y de esta manera enfrentar mejor la competición.

Cabe indicar que el tratamiento médico debe ser incorporado en las distintas fases del entrenamiento deportivo: Precompetitivo, Competitivo y Postcompetitivo o Transición, ya que en cada uno de estos periodos tenemos requerimientos específicos, diferentes y necesarios que abordar.

En la actualidad, los niños, lamentablemente, están en una condición física y orgánica muy compleja, ya sea por obesidad infantil, hipotonía muscular o débil desarrollo motor, lo que atenta contra el desarrollo deportivo infantil sano, ya que se traduce dada las exigencias técnicas generales y específicas en un alto

porcentaje de lesiones que generan, entre otras cosas, el abandono de la práctica deportiva y la pérdida de talentos importantes. Todo lo anterior nos convoca como profesionales de la salud a no dejar de lado el diagnóstico diferencial, el tratamiento inmediato y el tratamiento definitivo de la enfermedad o lesión, que debemos seguir según las pautas definidas y perfectamente coordinadas por el médico y equipo de salud para de esta forma lograr ser efectivos.

Las estructuras de rehabilitación para que los deportistas vuelvan a jugar, con una recuperación funcional completa y segura, son un pilar valioso, para poder contener y adaptar la confianza de la práctica deportiva de cada uno de ellos y decidir el mejor momento de su reincorporación.

El examen previo a la participación.

Una vez definida la importancia de realizar un examen previo a la práctica deportiva se debe determinar cuáles serán los mecanismos para realizarlos.

El contenido de estos exámenes tiene objetivos:

1. Detectar enfermedades que puedan limitar la participación deportiva.
2. Detectar enfermedades que puedan afectar a la salud médica en general.
3. Detectar enfermedades que no se han curado completamente o que predisponen a sufrir lesiones.
4. Cumplir con todos los requisitos legales.

Mecanismos.

Para alcanzar los objetivos planteados cada organización deportiva debe conformar un equipo de salud responsable de la integración y participación de los padres en especial en la etapa de Minibásquetbol, donde las responsabilidades son compartidas.

La información se reúne en formularios específicos donde se consignan datos para la historia médica personal, familiar, la exploración física, las pruebas de rendimiento físico, la obtención de la autorización para jugar. La mayoría de los formatos de estas pruebas recomiendan un examen completo para entrar al sistema, al cual siguen nuevos exámenes, dependiendo de la evolución y respuesta a las cargas de entrenamiento, como también el estudio y seguimiento de las lesiones que se van presentando.

Historia médica.

Se consignan todos los problemas médicos en el pasado. Evaluación por sistemas, hospitalizaciones o intervenciones quirúrgicas, las medicaciones habituales, la historia cardiovascular y la historia nutricional.

Exploración física.

La exploración física evalúa el sistema musculo esquelético y se emplea para valorar otras áreas de interés o detectadas en la historia médica. Es obligatoria la valoración del corazón y pulmones en el examen de entrada, y se va actualizando en temporadas siguientes.

En la valoración del sistema músculo esquelético se evalúa la postura de los deportistas, alineación de extremidades, columna, pies, marcha, coordinación.

Examen específicamente deportivo.

Esta información proporciona un perfil de la capacidad de los deportistas para responder a las cargas físicas y diseñar programas de preparación física, basado en puntos débiles o deficiencias detectadas.

El marco general consiste en establecer las demandas de flexibilidad, fuerza, potencia y resistencia aeróbica y anaeróbica, según corresponda a la edad.

Pruebas de laboratorio.

Los exámenes sanguíneos, de orina, de imagen deben ser completos, de esta forma nos permitirá detectar algunas alteraciones que podamos tratar medicamente.

Los exámenes de imagen incluyen, radiografías de la columna completa, de tórax y de pelvis.

Debemos incluir, además, la valoración del corazón con un electrocardiograma y ecocardiograma.

Autorización.

El medico deportivo tiene que preocuparse de los intereses médicos de los deportistas. Teniendo en cuenta esto, cada deficiencia que igual se halle en el examen de competición debe contemplar cuatro aspectos o responderse cuatro preguntas.


1. ¿Aumentará este problema el riesgo de morbilidad o mortalidad del deportista?
2. ¿Causará este problema daños a otros deportistas?
3. ¿Hay que hacer nuevas pruebas para establecer mejor cuál es el problema y su tratamiento?
4. ¿Existirá una limitación permanente, aunque no interrupción, de las actividades deportivas?

Lo anterior se trata de una decisión médica que se basa en la salud y la seguridad del deportista a corto y largo plazo. La confección de la ficha medica será de suma importancia para incrementar el rendimiento deportivo y reducir al mínimo los riesgos inherentes a la actividad física de cualquier intensidad.

Bibliografía

Myer, G. (Febrero de 2011). *Integrative Training for Children and Adolescents: Techniques and Practices for Reducing Sports-Related Injuries and Enhancing Athletic Performance*. THE PHYSICIAN AND SPORTSMEDICINE, 39(1), 74. doi::10.3810/psm.2011.02.1864

Rojas, J. C. (2021). *Encuesta Nacional de Mini Basquetbol de Chile*. Talca.



Hidratación y Nutrición en el Minibásquetbol

MINI
BÁSQUETBOL • CHILE

Hidratación y Nutrición en el Minibásquetbol

Programarse es lo más importante

Por Francisco Verdugo M. Pediatra.

Consejos para disfrutar tu deporte favorito.

Es un hecho que la pérdida del 2% del peso corporal debido a la pérdida de agua de nuestro organismo altera tanto nuestro rendimiento físico como mental.

Existen muchas opiniones sobre qué tipo de bebidas se debe beber antes, durante y después de una jornada deportiva; lo que no está en discusión es la importancia que tiene el mantenerse bien hidratado. Esto significa que durante nuestra sesión de actividad física no debemos perder más de un 2% de nuestro peso corporal. Para esto es muy importante conocer algunos datos claves:

Horas antes de una competencia puedes comer snacks salados para estimular la sed y beber libremente, la meta que debes buscar sólo es lograr orinas de color claro.

Cuando queden dos horas para la actividad, no bebas más de 500cc de agua o tu bebida favorita, para que no te den ganas de orinar durante el ejercicio. Puedes beber 250cc hasta treinta minutos previos al ejercicio.

Para saber cuánto beber durante el ejercicio, debemos saber el grado de madurez biológica que tiene tu cuerpo.

Si aún no ha comenzado tu maduración sexual, necesitas beber aproximadamente 400cc de líquido por cada hora de actividad. (Ya hablaremos cuál tipo de líquido es el más recomendable).

Si ya eres un adolescente, a medida que crezcas tu cuerpo se irá comportando cada vez más parecido a un cuerpo de adulto. No debemos subestimar la pérdida de fluidos por el sudor. Deberás entonces aprender a programar tu hidratación, porque si esperas que aparezca la sensación de sed para comenzar a hidratarte, ya será demasiado tarde y tu rendimiento va a estar alterado.

¿Cómo programar mi hidratación durante el ejercicio?.

Para saber cuánto líquido debemos reponer será importante medir tu tasa de sudoración. Existen varias formas de calcularla; una forma fácil y accesible es pesarte antes y después de una sesión de entrenamiento. La diferencia entre estos dos pesos se asume que es el agua perdida. Se recomienda recuperar el 150% de eso peso perdido. Por ejemplo, si pierdes 1000 grs. (1 Kg) luego de una hora de ejercicio intenso, deberás beber 1500cc manteniendo una dosis de 600-1000ml/ hora en forma fraccionada durante y después de la actividad.

¿Da lo mismo el líquido que tomo?.

Al momento de elegir qué tipo de líquido vas a utilizar para rehidratarte, debes saber primero que, si tu ejercicio va a durar menos de una hora, da lo mismo qué tipo de bebida uses. Encárgate sólo de que te guste y, cualquiera sea tu preferencia, el efecto va a ser el mismo para todas, tanto el del agua de la llave como el de la mejor y más cara de las bebidas deportivas.

Las bebidas de fantasía o con gas no son recomendables, porque producen mayor distensión gástrica, flatulencias y te vas a sentir incómodo hacienda ejercicios con la sensación de estómago lleno.

Ahora, cuando tu deporte dura más de sesenta minutos, sobre todo si se extiende más de noventa minutos, las características de la bebida comienzan a adquirir importancia.

Para la elección de una bebida óptima debe considerar.

1. Que tenga un rápido vaciamiento desde tu estómago para que no tengas la desagradable sensación de distensión abdominal mientras ejercitas.
2. Una fácil absorción a través de tus intestinos, para que lo que tomes entre fácilmente a tu organismo y no pase de largo para eliminarse por las deposiciones.
3. El contenido debe incluir electrolitos y carbohidratos, elementos que se van perdiendo a medida que tu actividad se prolonga en el tiempo, y por lo tanto debes ir recuperándolos para mantener tu rendimiento en forma óptima.

Leche para después del deporte.

Últimamente están apareciendo muchas publicaciones que describen los beneficios de la leche para la rehidratación post ejercicio. Mientras realizas deporte vas usando las reservas energéticas musculares hasta el agotamiento de ellas. Al momento de tu recuperación, sobre todo dentro de las primeras dos horas después del ejercicio, la leche favorece la síntesis de proteínas en tu organismo, por lo tanto, ayuda a mejorar la calidad y tamaño de tus músculos.

Otro beneficio aparece al compararla con otras bebidas. La leche descremada es más efectiva para recuperar las pérdidas de agua y electrolitos, por lo que es una muy buena opción para mantenerte bien hidratado sobre todo cuando tienes más de una competencia en el mismo día. Como se elimina más lento desde tu estómago, no se recomienda para su uso antes del ejercicio ni obviamente en las personas intolerantes a la lactosa.

¿Y las bebidas energéticas?

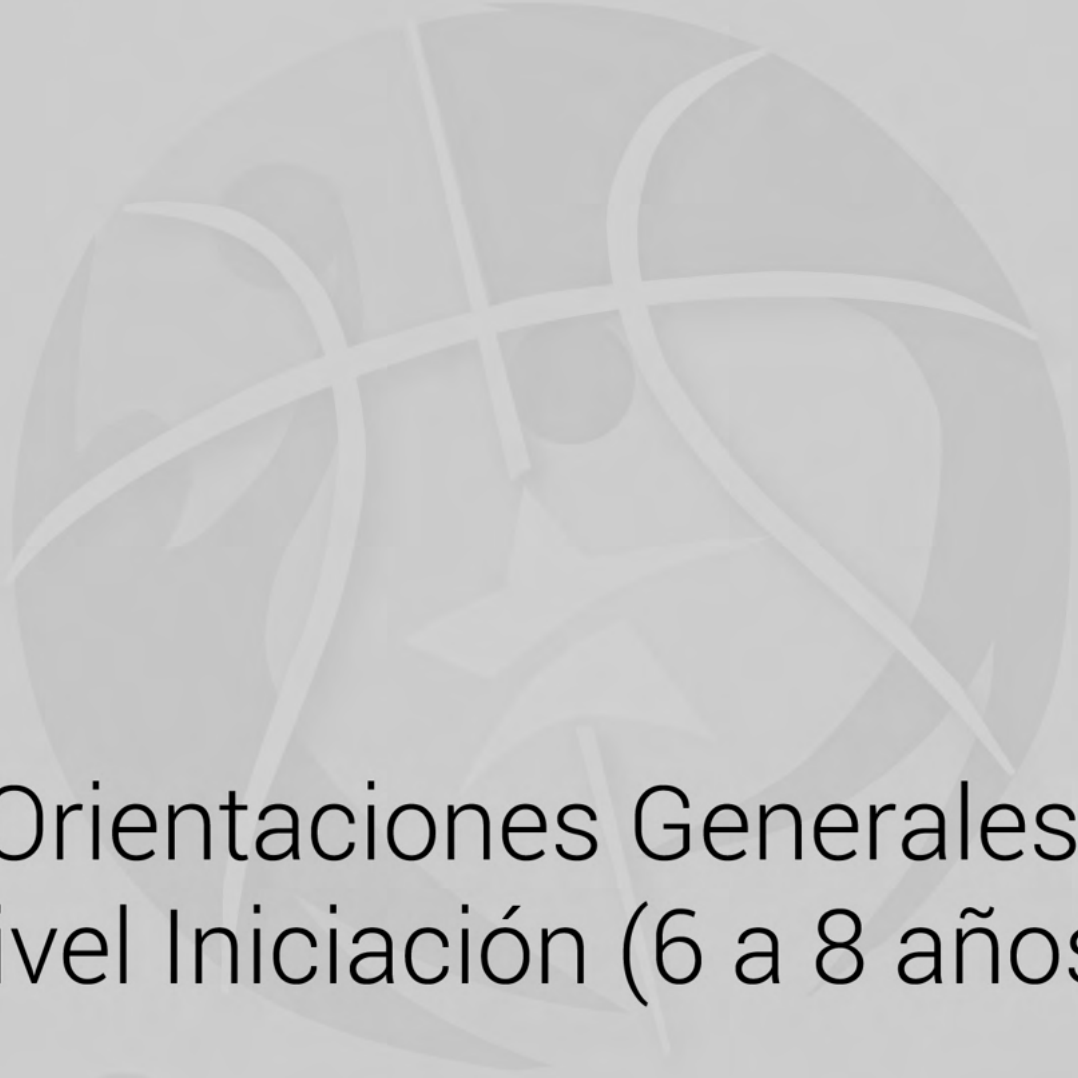
Las bebidas energéticas no se consideran como una opción para la hidratación. Es más, caen dentro del grupo de sustancias llamadas ergogénicas, que son aquellas que buscan mejorar el rendimiento de los deportistas.

Dentro de sus múltiples componentes, la cafeína es uno de los principales, que cuando se consume en exceso, puede causar dificultad para dormir, nerviosismo, dolor de cabeza y aumento de la frecuencia cardíaca, por lo que su uso no es recomendado para jóvenes deportistas.



Temáticas Específicas

MINI
BÁSQUETBOL • CHILE



Orientaciones Generales Nivel Iniciación (6 a 8 años)

MINI
BÁSQUETBOL • CHILE

Orientaciones Generales

Nivel Iniciación (6 a 8 años).

Por Andrea Bilbao, Manuel Herrera, José Madrid y Hugo Retamal.

En este nivel de aprendizaje la forma de motivar es extremadamente importante, se deben hacer algunas diferencias respecto a los otros niveles (Premini y Mini), ya que hay intereses y capacidades educativo físico distintas, principalmente porque aquí nace todo, es el inicio, desde aquí partimos en la orientación de este deporte. Algunos niños y niñas son motivados, otros sólo siguen a los demás y la mayoría no saben de qué se trata, pero están. Por eso es vital estar muy atento a todo eso y aplicar una clase o entrenamiento con una estructura y metodología acorde a los niños y niñas que estamos trabajando (seis, siete y ocho años), a través de un camino que permita que los recursos humanos y materiales se utilicen de una forma más provechosa en beneficio de su desarrollo.

Considerar la motivación como un elemento importante es fundamental, ya que la deserción por falta de motivación en la enseñanza y aprendizaje de los deportes colectivos es muy común, es por esto que la metodología activa propuesta en este manual ayuda a cumplir el objetivo principal de motivar a la población infantil en la iniciación deportiva. Siempre apuntando a lograr los objetivos principales del Minibásquetbol como: masificar, minimizar las metas competitivas, promover un desarrollo integral y acentuar la tarea educativa del docente entrenador.

En esta etapa es recomendable realizar actividades de manera individual utilizando un balón adecuado que sea blando, cómodo y que permita una mejor prensión, la familiarización con el implemento, el conocerlo y el manipularlo. Deben realizarse actividades que comiencen de lo más simple, hasta lograr por medio de desafíos avanzar a diferentes formas de manejo con el balón como: botearlo, lanzarlo, tomarlo, atraparlo, rodarlo, etc. Se deberán utilizar diferentes partes del cuerpo para promover que su desarrollo motor sea integral y acorde a su etapa, todo eso buscando situaciones estimulantes y entretenidas con variedad de movimientos que fortalezcan y mejoren sus habilidades motoras, cognitivas y sociales. Realizar actividades que estimulen el aprendizaje motor de la población infantil en esta etapa tan sensible y que refuercen además la base de movimientos y disponibilidad motora, son claves ya que le ayudarán a resolver de mejor manera en las diversas situaciones que se requieren para la construcción del juego en las siguientes etapas. En relación con el inicio del juego en esta etapa se recomienda que se realice desde situaciones de 1x1, 2x2, 2x1, 1x2; sin tantas reglas y correcciones, estimular a niños y niñas para que descubran y den solución a las problemáticas que se presentan, logrando el objetivo que es encestar, botear, pasar o defender. Sólo dar sugerencias que les orienten en su búsqueda de mejores soluciones a las situaciones que se van presentando. Hasta llegar al juego 3x3, 3x2 y 2x3 bajo los mismos paradigmas anteriormente mencionados. Con el tiempo esto formará la base para jugar 4x4 o 5x5 de mejor manera en las etapas posteriores, ya que tienen las herramientas para hacerlo.

El Minibásquetbol es un juego de oposición y colaboración adaptado para niños y niñas que se inician en la actividad deportiva en edades tempranas. El desarrollo motor en este nivel es clave, es por eso, que las habilidades motrices básicas de locomoción, estabilidad y manipulación deben estar presentes, ser trabajadas y mejoradas con actividades y juegos presentados de forma lúdica, en acciones motrices por medio de la progresión de estas.

Los fundamentos técnicos/tácticos del Minibásquetbol en etapa de iniciación deben orientarse a situaciones de realidad de juego; la exploración, el descubrimiento y la resolución de problemas ayudará no solo a la motivación sino también a entender el juego. Tener claro qué deben aprender en estas edades, qué fundamentos técnicos/tácticos ofensivos y defensivos; el nivel de aprendizaje al que se debe llegar es aprenderlo, no perfeccionarlo y menos entrenarlo, los niños y niñas “no son adultos en miniatura”.

Las actividades deben tener una secuencia de aprendizaje en su enseñanza:

-Se recomienda, en primer lugar, aprender la actividad, cómo se realiza, dónde se realiza; luego introducir en forma progresivamente los aspectos técnicos y tácticos, que se deben trabajar según etapa del juego, sus objetivos y principios.

Al comenzar a estructurar el juego es recomendado iniciarlo desde el 1x1, 2x2 en un cesto y 3x3 en uno o dos cestos en media cancha, ya que permite un mayor contacto con el balón y participar más del juego, lo que promueve a que su desarrollo y motivación aumenten. Que jueguen boteando, pasando, lanzando y defendiendo sin muchas reglas, introducirlas de a poco permitirá no detener tanto el juego, paulatinamente lo que enseñó lo aplico; con estos elementos ya se puede jugar mini básquetbol. “No establecer roles y especificaciones, juego libre” (Baloncesto para jugadores jóvenes Fiba, capítulo Mini Basket, Maurizio Mondoni, 2000). La incorporación de otros fundamentos que también los enumeramos en el programa técnico/táctico va a depender del tiempo de trabajo organizado que se disponga, si es en una Unidad Clase de Educación Física de seis a ocho sesiones, un Taller de Iniciación deportiva de Minibásquetbol que dura todo un año, un club, etc.

Utilización de metodologías activas que planteen resolución de problemas que desarrollen el pensamiento táctico en los niños y niñas. A través de los principios generales de juego conocerán los aspectos elementales que permiten un desarrollo y entendimiento del juego. “La utilización del juego como propuesta metodológica le permitirá al niño mejorar su disponibilidad de movimiento, es decir, tempranamente lograr crear en nuestros futuros deportistas una rica y variada gama de movimientos que les permitirá adaptarse con mejores posibilidades a situaciones imprevistas, que son más comunes en los deportes colectivos.” (Iniciación de los deportes de equipo, Domingo Blázquez Sánchez, 1986).

Utilizar implementos en forma segura y adecuados a estas edades, sobre todo considerando la experiencia inicial en el Minibásquetbol, que por lo general no es mucha en estas edades. Se recomienda utilizar progresivamente balones livianos y blandos hasta llegar al n°5 oficial del Minibásquetbol (los de vóleibol de iniciación son también recomendables). También hay balones de iniciación n°4 de Minibásquetbol muy recomendables para niños y niñas en etapa de iniciación.

Respecto a los espacios de juego, utilizar bien lo que se tiene, hacer mini canchitas de media cancha con cestos móviles de Minibásquetbol (2,60 metros de altura o menos) que permiten utilizarlos en canchas más pequeñas. Los unigoles también son excelentes para trabajar en edades pequeñas.

Que conozcan aspectos básicos del reglamento de Minibásquetbol y objetivos del juego. Debe haber una progresión en la aplicación de las reglas, introducirlas de a poco, acá lo importante es que las reglas no estén por sobre la actividad; gradualmente aprenderán que se puede o no se puede hacer con el balón (avance ilegal, doble drible, etc.) y una defensa limpia (sin empujar, pegar o agarrar). Sería bueno incorporar

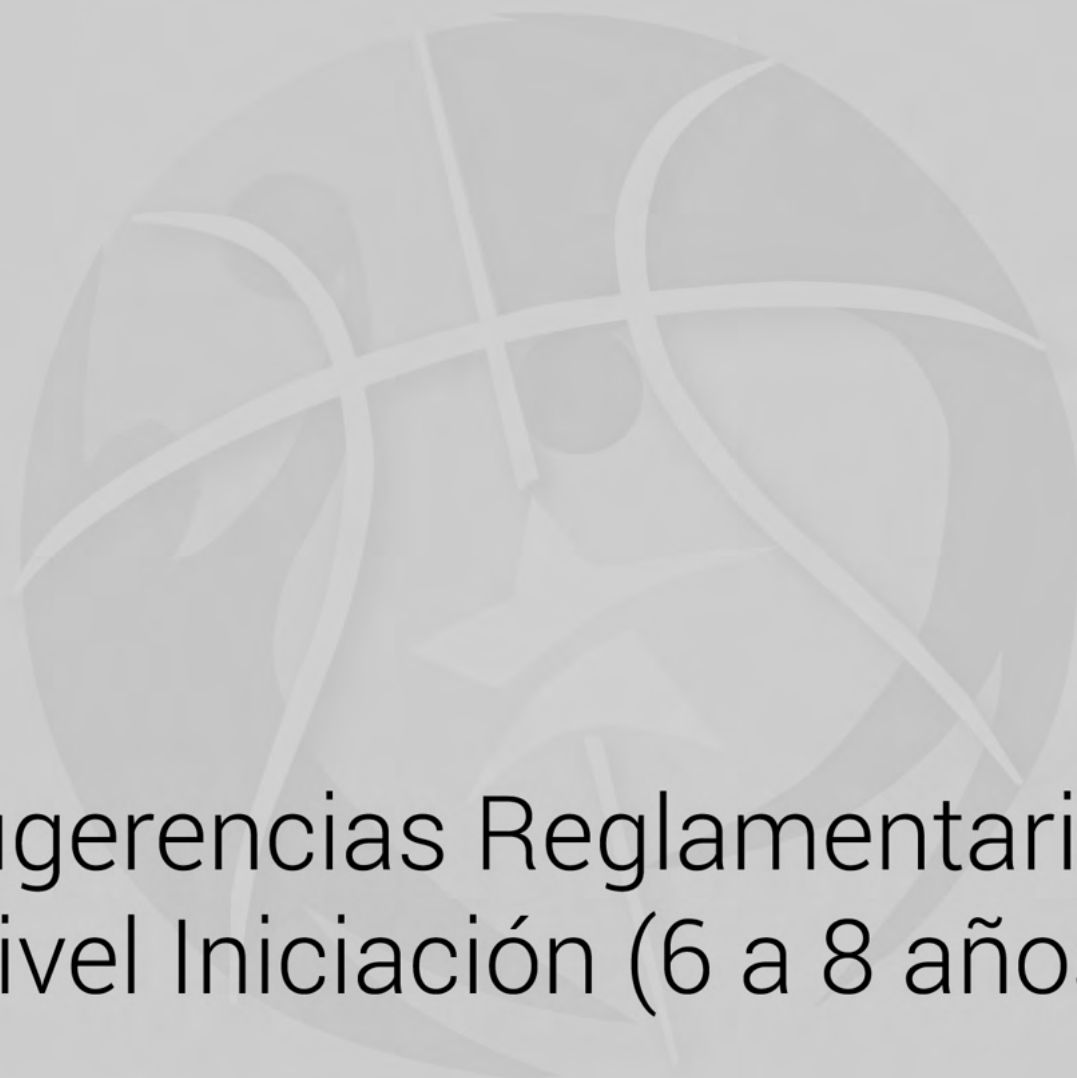
la ejecución de tiro libre siempre después de falta al jugador atacante en acción de lanzamiento al cesto; si no se hace, se premia la acción defensiva (sacar al lado premia la acción defensiva ilegal, y los niños se acostumbran a cometer faltas, total se saca y no hay tiros libres), eso sí, se debe realizar sin tanto protocolo reglamentario, de rápido trámite para no perder valioso tiempo de juego, por lo general el tiempo de cada cuarto es más corto y corrido.

Es importante incorporar la practicar de hábitos de higiene, prevención y seguridad durante la práctica de actividad física, sobre todo en los tiempos que estamos viviendo (Covid-19). Tomar en cuenta los protocolos internos de la institución en la que se trabaja.

Inculcar valores de desarrollo personal y trabajo en equipo: esfuerzo, superación, responsabilidad, tolerancia a la frustración, respeto, liderazgo, motivación, disciplina, juego limpio, etc. Que aprendan que equivocarse es parte del aprendizaje. No todo tiene que ser perfecto, tienen que divertirse.

Características de niños en edades de etapa iniciación:

6 a 8 AÑOS Nivel Iniciación	
CARACTERÍSTICAS	
FÍSICAS	Talla y peso aumentan regularmente. Menor flexibilidad. Incremento regular de la fuerza y de la resistencia muscular. Ritmos respiratorio y cardiaco altos. La dentición permanente aparece.
MOTRICES	Mejora del equilibrio estático y dinámico, de la habilidad en las actividades locomotoras y manipulatorias. Características finales en varias actividades filogenéticas; lanzamiento por encima o por debajo del hombro de pelotas o balones, rebote con cambios de dirección o de ritmo, atrapar por arriba o abajo. Disminución del tiempo de reacción. Mejoramiento claro de la coordinación óculo-manual. Enlace movimientos simples. Gran gusto por las actividades rítmicas y expresivas.
COGNITIVAS	Paso al estadio operativo. Primeros aprendizajes escolares. Nominación de las partes del cuerpo. Aumento regular de la atención. Reconoce la derecha de la izquierda sobre el compañero en frente. Acceso a las nociones de fuerza, de gravitación, de resistencia. Placer de leer. Buena organización del espacio comprende mejor las duraciones.
SOCIO- AFECTIVAS	Toma consciencia del otro sexo. Aceptación de sanciones individuales y colectivas juntas. Identificación con sensibilidad a los derechos y a las responsabilidades. Importancia de estar con su amigo/a, en el grupo del líder, aceptación a veces difícil del fracaso o de la derrota. Comparte mejor sus juguetes.
CONSECUENCIAS PEDAGÓGICAS	Privilegiar situaciones que favorezcan: La práctica regular de actividades físicas. Reforzamiento del equilibrio y la coordinación motriz. Cooperación con los demás. La modificación o creación de nuevas reglas. Las actividades rítmicas y expresivas. Las reglas de seguridad. La justicia en las recompensas o castigos. La precisión en la respuesta motriz. El respeto de las posibilidades motrices individuales. La adquisición y el reforzamiento de los conceptos por las acciones motrices.



Sugerencias Reglamentarias Nivel Iniciación (6 a 8 años)

MINI
BÁSQUETBOL • CHILE

Sugerencias Reglamentarias

Nivel Iniciación (6 a 8 años)

Por Eduardo Francino y Hugo Retamal.

Este trabajo fue realizado consultando a entrenadores de distintos puntos del país y bajo la coordinación del equipo del capítulo Encuentros y Reglamento de Mini Básquetbol los que sugirieron los siguientes aspectos en los niveles del MiniBásquetbol Chileno: Iniciación (seis, siete y ocho años), Premini (nueve y diez años) y Mini (once y doce años) tanto para niñas como niños del medio nacional.

Nivel Iniciación

Se sugieren los siguientes aspectos en categoría de Iniciación, pensando siempre como filosofía principal, que la mayor cantidad de niños participe y que en ningún caso sea algo competitivo, tratando siempre de que todos participen de la misma manera:

Edades:

- Se sugiere edades de ocho y siete años y menores.

Competitivo o formativo:

- Se sugiere la forma formativa, siempre sin marcador. Se privilegia siempre la participación y masificación más que la competencia con marcador.

Uso de la cancha:

- Se sugieren dos formas, siempre que las condiciones se dispongan en el recinto se deberá jugar en mitades de cancha con dos aros, cada mitad en formato de tres contra tres jugadores. Esta sugerencia se realiza para que todos los niños tengan la mayor participación dentro del juego. será siempre la primera prioridad en la modalidad de juego.
- De no ser posible el juego de 3x3, por la falta de aros, se deberá jugar 5x5 en cancha entera.

Tipo de balón:

- Se sugiere usar balón número 5. en caso de que el entrenador lo determine y de acuerdo a la edad de los jugadores se podrá utilizar balón número 3.

Altura del aro:

- Se deberá usar aro mini a 2,60 metros para todas las actividades.
- En caso de que el entrenador lo determine y de acuerdo con la edad de los jugadores se podrá utilizar aro más pequeño a 1,8 metros.
- Cantidad de tiempos y duración de cada uno:
- De acuerdo con la cantidad de niños y las edades se sugieren dos opciones de trabajo. Seis cuartos de cinco minutos o cuatro cuartos de ocho minutos.
- En ambos casos se debe procurar que todos los jugadores jueguen el máximo de cuartos y se produzca una igualdad en cuanto a las entradas a jugar de todos los participantes.
- Para ambas sugerencias, en lo posible, cada jugador deberá jugar el cuarto completo, para mantener la premisa del máximo de participación.

Entradas a jugar en cada tiempo:

- Los jugadores deberán participar de tres tiempos cada uno en el caso de jugar seis tiempos.
- En el caso de cuatro cuartos, cada niño jugará dos cuartos.
- La finalidad es que todos los jugadores participen la misma cantidad de minutos, sin privilegiar quien juega más, ni mucho menos el resultado.

Tiempo corrido o cronometrado:

- Los partidos se jugarán con tiempo corrido.

Mínimo y máximo de jugadores:

- Se sugiere un máximo de quince jugadores.
- Cada entrenador tendrá la libertad de manejar estas cantidades, manteniendo siempre el espíritu principal de máximo de participación e igualdad de ingresos a cada tiempo.

Mesa de control:

- Se deberá contar con un oficial de mesa que lleve el tiempo de juego y el control de los ingresos a la cancha de los jugadores. Esta función puede ser realizada por un jugador de series mayores.
- Esta sugerencia, busca que el Minibásquetbol sea escuela, no sólo de jugadores, sino que también aporte en los distintos estamentos a futuro de nuestro deporte, mesas, arbitrajes, técnicos, dirigentes, etc.

Arbitrajes:

- Siguiendo con el espíritu del punto anterior, se sugiere también la participación de jugadores de series mayores en el arbitraje.
- En este punto, se puede hacer una mezcla de funciones, con un árbitro oficial y un jugador de series mayores.

- Se sugiere en todo momento la supervisión y guía de los entrenadores a cargo, con los jugadores de series mayores, para entregarles armas para desempeñar de buena manera tan difícil labor, sobre todo desde el punto de vista de los padres.

Tiempos muertos:

- Se sugiere no otorgar tiempos muertos durante el juego. las instrucciones se deberán entregar en los entretiempos de cada cuarto.

Tiros libres:

- En este punto se sugiere no cobrar los tiros libres durante el juego. todas las faltas serán cobradas con saques de costado.
- En el caso que los entrenadores a cargo lo determinen, se sugiere que todos los jugadores, al inicio o final del partido lancen un tiro libre, como forma de incentivar esta parte del juego.

Salto y balón entre dos:

- Cada partido se iniciará con el salto en la mitad de la cancha. en los tiempos siguientes se ocupará la posición alternada.
- En el caso de balón entre dos, también se utilizará la posición alternada.
- El orden de la posición alternada podrá llevarla la mesa de control o los árbitros del partido.

Entrenador y ayudante:

- Los entrenadores a cargo deberán ser especialistas en el trabajo de Minibásquetbol. Ver perfil del entrenador.
- Se sugiere trabajar, como ayudante técnico en los partidos, con un jugador de series mayores, siguiendo el principio de masificación no sólo de jugadores. este jugador deberá estar siempre bajo la supervisión del entrenador calificado.



Fichas Técnicas
Nivel Iniciación (6 a 8 años)

MINI
BÁSQUETBOL • CHILE

Fichas técnicas

Nivel Iniciación (6 a 8 años).

Sesiones Prácticas, Fichas técnicas y Orientaciones

Por Andrea Bilbao, Manuel Herrera, José Madrid y Hugo Retamal.

Ficha N°1 de actividades. Módulo Iniciación al Minibásquetbol.

Objetivos de la actividad.

- Demostrar dominio de Habilidades Motrices Básicas de manipulación, locomoción y estabilidad a través de actividades lúdicas relacionadas con el Minibásquetbol promoviendo el trabajo con otros.
- Identificar los elementos tácticos básicos en juegos individuales y colectivos.
- Mantener la posesión del balón en fase de ataque.
- Mantener el movimiento del balón, los espacios y el desmarque individual en fase de ataque.
- Recuperar la posesión del balón en fase de defensa.
- Impedir el movimiento del balón en fase defensiva.
- **Reforzar aspectos relacionados con la condición física y hábitos de vida activa y saludable.**

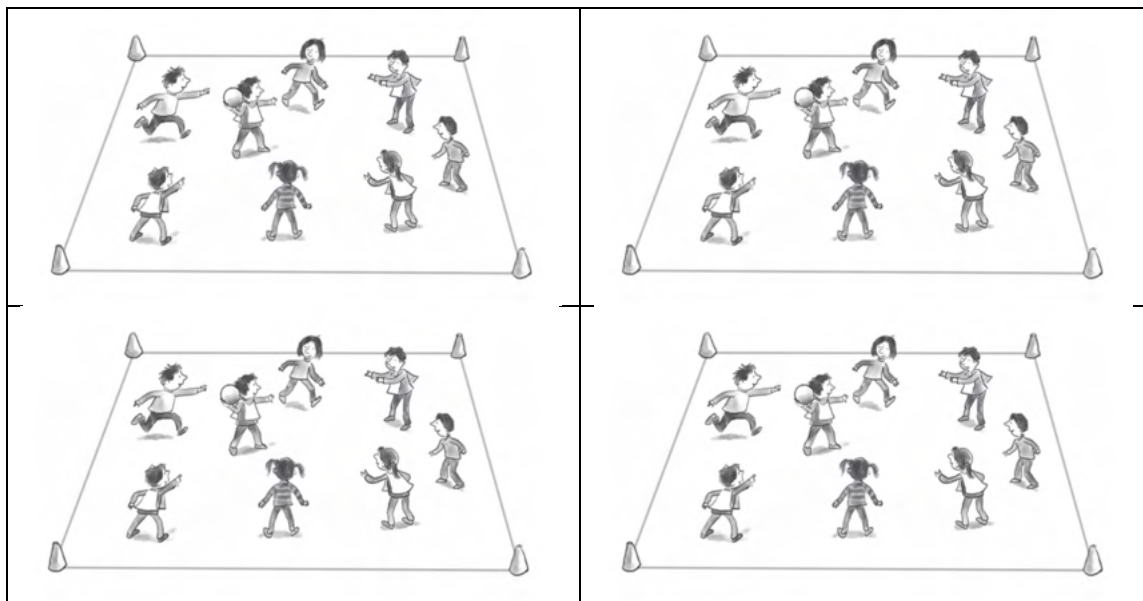
Descripción de la actividad.

Nombre de la actividad: "Pilla al jugador con balón"

- Delimite la cancha en cuatro espacios iguales (cuatro cuadrantes), luego divida a los niños/as en cuatro grupos de igual cantidad de integrantes y distribúyalos en los cuadrantes.
- Una vez distribuidos los niños/as en su cuadrante, ellos/as formarán dos equipos, uno tendrá un balón. La tarea consiste en que un equipo debe tratar de dar la mayor cantidad de pases, antes de que el equipo rival toque al jugador que tiene el balón en sus manos, el jugador que tiene el balón en las manos no se puede mover y si el balón cae al piso, el balón pasa al otro equipo.
- Realice un ajuste en la cantidad de participantes de los equipos provocando una superioridad numérica, como, por ejemplo: cinco atacan y cuatro defienden, (determinando un comodín, el que siempre atacará) los atacantes se deben pasar el balón y evitan ser tocados por los defensores, al ser tocados por quinta vez cambia la posesión del balón y el comodín sigue atacando, generando siempre una superioridad numérica ofensiva.

Descripción de la imagen asociada a la actividad.

- Hacer 4 cuadrantes en cancha de Minibásquetbol o espacio que se disponga.



Orientaciones didácticas para la actividad.

- Utilizar un balón adecuado en peso, liviano y blando (se recomienda uno de vóleybol de iniciación).
- Debe identificar en qué estadio del desarrollo motor se encuentran los niños (inicial, elemental o maduro) en relación con el patrón motor de lanzar y recibir, lo que permitirá reorganizar los equipos si es necesario y realizar ajustes a la actividad, permitiendo mejorar y reforzar estos vivenciando la mayor cantidad de posibilidades de trabajar estos.
- Tratar de que todos los niños tengan la mayor cantidad de veces el implemento en las manos, esto le ayudará a observar el comportamiento cognitivo de ellos relacionada con: el observar, analizar, decidir y ejecutar.
- Trabaja con grupos pequeños si tienes muchos niños(as), si utilizas los cuadrantes sugeridos vas a tener a todos(as) los jugadores(as) participando en forma activa y sus aprendizajes serán mejores.
- Debe observar en nivel de intensidad de la actividad (moderada o vigorosa) y realizar los ajustes si es necesario (de espacio, tiempo, etc.).
- En el ajuste de esta actividad usted puede elegir a él o la estudiante con dificultades para lanzar y recibir el implemento y dejarlo de comodín, así aumentará su bagaje motriz y propenderá a la inclusión en clases.
- Puedes utilizar la variante de en vez de tocar al jugador con balón, deben tocarle el balón en la(s) mano(s).

Indicadores de evaluación de la actividad.

- Saben dónde están sus compañeros cuando tienen el implemento en las manos.
- Se mantienen en los límites de trabajo establecidos.
- Deciden rápido cuando tienen el balón en las manos.
- Entregan el implemento y se mueve en pro de la jugada.
- Siempre hay uno sobre el atacante con balón.
- Reciben el implemento en movimiento.
- Cooperan con sus compañeros durante la actividad.
- Respetan las reglas del juego.

Recuerde que...

- "Al identificar a los niños que NO están dominando las actividades, debe tomarlos en cuenta de manera individual o cambiar la dificultad de su tarea".
- Hay que considerar que las actividades que se realizan por primera vez no siempre son desarrolladas como uno desea, pero si las motiva y refuerzas en tus entrenamientos de menos a más, paulatinamente las van aprendiendo correctamente.

Ficha N°2 de actividades. Módulo Iniciación al Minibásquetbol.**Objetivos de la actividad.**

- Demostrar dominio de Habilidades Motrices Básicas de manipulación, locomoción y estabilidad a través de actividades lúdicas relacionadas con el Minibásquetbol promoviendo el trabajo con otros.
- Identificar los elementos tácticos básicos en juegos individuales y colectivos.
- Mantener la posesión del balón en fase de ataque
- Mantener el movimiento del balón, los espacios y el desmarque individual en fase de ataque.
- Recuperar la posesión del balón o forzar anotaciones de bajo porcentaje en fase defensiva.
- Impedir el movimiento del balón, negando los pases en fase defensiva.
- Reforzar aspectos relacionados con la condición física y hábitos de vida activa y saludable.

Descripción de la actividad.

Nombre de la actividad: "Rugbito"

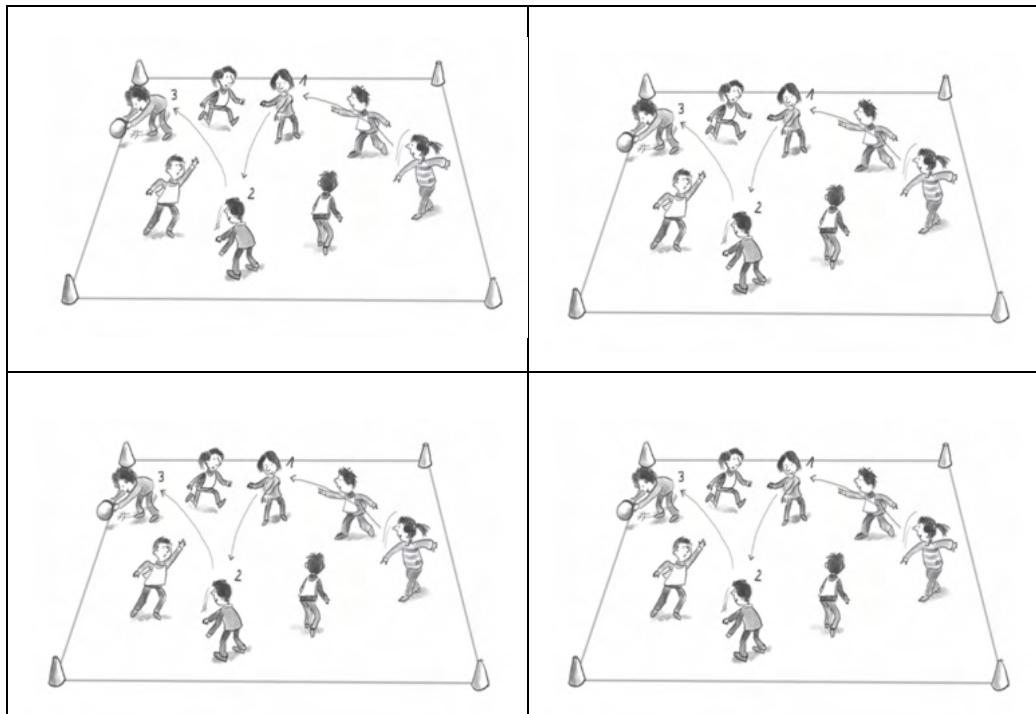
Delimite la cancha en cuatro espacios iguales (cuatro cuadrantes), luego divida a los niños/as en cuatro grupos de igual cantidad de integrantes y distribúyalos en los cuadrantes. Una vez distribuidos los niños/as en su cuadrante, ellos/as formarán dos equipos, uno tendrá un balón.

Cada equipo debe llegar hasta la línea rival utilizando sólo tres pases para lograr anotar un tanto dejando el balón en el suelo con las manos sin soltarlo; cada vez que un jugador tenga el implemento en las manos no se puede mover, si avanza con el balón en las manos o este cae al piso debe cambiar la posesión al otro equipo. Gana el equipo que anote cinco tantos.

Realice un ajuste en la actividad donde el jugador con balón puede desplazarse con este hacia el área rival, pero está obligado a dar un mínimo de tres pases antes de llegar y anotar, con la dificultad que sólo puede realizar la entrega del balón hacia atrás. El equipo recupera la posesión del balón cuando un pase es hacia adelante, lo quitan o el implemento cae al piso.

Descripción de la imagen asociada a la actividad.

- Hacer cuatro cuadrantes en cancha de Minibásquetbol o espacio que se disponga.



Orientaciones didácticas para la actividad.

- Utilizar un balón adecuado en peso, liviano y blando (se recomienda uno de vóleybol de iniciación).
- Debe identificar en qué estadio del desarrollo motor se encuentran los niños (inicial, elemental o maduro) en relación con el patrón motor de lanzar y recibir, lo que permitirá reorganizar los equipos si es necesario y realizar ajustes a la actividad, permitiendo mejorar y reforzar estos vivenciando la mayor cantidad de posibilidades de trabajar estos.
- Tratar de que todos los niños tengan la mayor cantidad de veces el implemento en las manos, esto le ayudará a observar el comportamiento cognitivo de ellos relacionada con: el observar, analizar, decidir y ejecutar (toma de decisiones).
- Trabaja con grupos pequeños si tienes muchos niños(as), si utilizas los cuadrantes sugeridos vas a tener a todos(as) los jugadores(as) participando en forma activa y sus aprendizajes serán mejores.
- Usted deberá poner énfasis en esta actividad, especialmente en la problemática dada por la cantidad de pases antes de anotar (tres pases) y corregir de manera grupal o individual en cada uno de los cuatro grupos de trabajo, en aspectos relacionados con las reglas, en especial cuando él o la estudiante deban dar los pases hacia atrás para progresar por el campo de juego.

- Vaya rotando los equipos, para que estos puedan enfrentarse a diferentes adversarios y puedan poner en práctica estrategias adquiridas durante la clase.
- Identifique a los jugadores con dificultades y realice los cambios de equipo necesarios que les permita trabajar y avanzar en su proceso de aprendizaje de manera armoniosa reorganizándolos para que queden parejos de acuerdo con sus habilidades mostradas.

Indicadores de evaluación de la actividad.

- Saltan para recibir el balón.
- Saltan para lanzar el balón.
- Atacan en bloque.
- Saben dónde están sus compañeros cuando tienen el implemento en las manos.
- Deciden rápido cuando tienen el balón en las manos.
- Entregan el implemento y se mueven en pro de la jugada.
- Siempre hay uno sobre el atacante con balón.
- Reciben el implemento en movimiento.
- Cooperan con sus compañeros durante la actividad.
- Respetan las reglas del juego.

Recuerde que...

- "Al identificar a los niños que NO están dominando las actividades, debe tomarlos en cuenta de manera individual o cambiar la dificultad de su tarea".
- Hay que considerar que las actividades que se realizan por primera vez no siempre son desarrolladas como uno desea, pero si las motiva y refuerzas en tus entrenamientos de menos a más, paulatinamente las van aprendiendo correctamente.
- Es muy importante que durante la sesión usted tenga siempre en cuenta el cumplimiento de la reglamentación dada para cada actividad, ya que esto ayuda a permitir el logro de los objetivos de la clase.
- Reúna al grupo y dé las orientaciones para la última actividad, donde se jugará un torneo, el que acumule más puntaje gana.

Ficha N°3 de actividades. Módulo Iniciación al Minibásquetbol.**Objetivos de la actividad.**

- Demostrar dominio de Habilidades Motrices Básicas de manipulación, locomoción y estabilidad a través de actividades lúdicas relacionadas con el Minibásquetbol promoviendo el trabajo con otros.
- Identificar los elementos tácticos básicos en juegos individuales y colectivos.
- Mantener la posesión del balón y generar ventajas y oportunidades para anotar (botando conos) en fase de ataque.
- Recuperar la posesión del balón o forzar lanzamientos de bajo porcentaje en fase defensiva.
- Reforzar aspectos relacionados con la condición física y hábitos de vida activa y saludable.

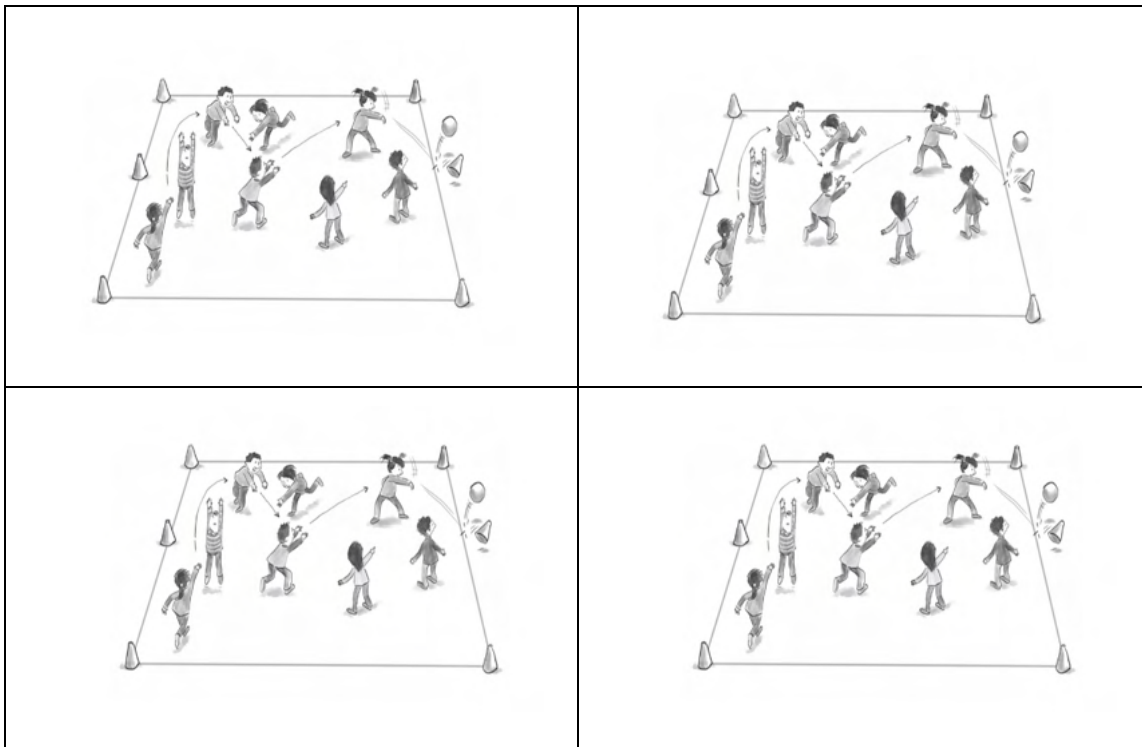
Descripción de la actividad.

Nombre de la actividad: "Derrumba conos"

Divida el terreno de juego en cuatro partes iguales, forme ocho equipos, la tarea consiste en que un equipo debe tratar de botar uno de los tres conos ubicados en el extremo opuesto de su cancha por medio de pases, antes de que el equipo rival toque al compañero que tiene el balón en sus manos, el jugador que tiene el balón en las manos no se puede mover, debe pasar inmediatamente el balón a un compañero antes que lo toquen, pero si es tocado, este cae al piso o es interceptado, cambia automáticamente la posesión del implemento pasando al otro equipo. Vence el equipo que bota más veces los conos durante el tiempo que dure el encuentro.

Descripción de la imagen asociada a la actividad.

- Hacer cuatro cuadrantes en cancha de Minibásquetbol o espacio que se disponga.



Orientaciones didácticas para la actividad.

- Deberá colocar énfasis en esta actividad, especialmente en la calidad de los pases que realizan los jugadores y en el tiempo de decisión empleado para resolver la problemática cuando es tocado con el implemento en sus manos (visión periférica).
- Debe asignar un tiempo de aproximadamente tres a cuatro minutos por partido y luego rotar a los equipos para que jueguen todos contra todos.
- Debe dar un puntaje a cada cono derribado. Ejemplo uno, dos o cinco puntos.
- El respetar las reglas de este juego estará determinado por la progresión dada durante la clase y los ajustes serán más fáciles ya que todos presentan la misma lógica ofensiva y defensiva.

Indicadores de evaluación de la actividad.

- Saltan para recibir el balón.
- Saben dónde están sus compañeros cuando tienen el implemento en las manos.
- Deciden rápido cuando tienen el balón en las manos.
- Entregan el implemento y se mueve en pro de la jugada.
- Atacan en bloque.
- Siempre hay uno sobre el atacante con balón.
- Saltan para lanzar el balón.
- Reciben el implemento en movimiento.
- Cooperan con sus compañeros durante la actividad.
- Respetan las reglas del juego.

Recuerde que...

- "Al identificar a los niños que NO están dominando las actividades, debe tomarlos en cuenta de manera individual o cambiar la dificultad de su tarea".
- Hay que considerar que las actividades que se realizan por primera vez no siempre son desarrolladas como uno desea, pero si las motiva y refuerzas en tus entrenamientos de menos a más, paulatinamente las van aprendiendo correctamente.
- Todo juego tiene reglas a respetar, si esto no se logra el juego se detiene y se inicia nuevamente. Si algún niño continúa sin respetar las reglas, no podrá seguir jugando.

Ficha N°4 de actividades. Módulo Iniciación al Minibásquetbol.

Objetivos de la actividad.

- Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, reconociendo diversos criterios (tiempo, espacio y números de personas).
- Identificar los elementos tácticos básicos en juegos individuales y colectivos.
- Identificar elementos técnicos básicos en la manipulación de implementos (balón).
- Mantener la posesión del balón en fase de ataque.
- Reforzar aspectos relacionados con la condición física y hábitos de vida activa y saludable.

Descripción de la actividad.

Nombre de la actividad: "Aprender a botear"

Cada niño con un balón, el entrenador entregará las siguientes consignas a los niños/as:

- Todos dar bote al balón sentados con la palma de la mano derecha, luego la izquierda (para que sientan el poco control del balón si botear con la palma de la mano).
- Todos dar bote al balón sentados con la yema de los dedos de una mano y luego la otra mano (para que distingan como controlo mejor el bote con las yemas de los dedos).
- Todos dar bote sentados con un dedo, dos dedos, tres dedos, cuatro dedos, cinco dedos, luego lo mismo con la otra mano.
- Todos dar bote de rodillas con la yema de los dedos, con una mano y luego la otra.
- Dar desafíos "quién puede!": sentarse y pararse (de rodillas y pararse, etc.) sin dejar de botear, luego intentar con la otra mano.
- Otro desafío "quién puede": dar bote al balón e ir cambiando de posiciones (decúbito dorsal, decúbito ventral, de rodillas, con una rodilla en el suelo, con los ojos cerrados, etc.)
- Todo lo realizado anteriormente lo puedes hacer golpeando un globo con la mano libre del balón (solo si han dominado los ejercicios anteriores, para darles nuevos desafíos entretenidos).

Descripción de la imagen asociada a la actividad.



Orientaciones didácticas para la actividad.

- Debe poner énfasis en la superficie de contacto que permite mejor control en el drible, sugiriendo y experimentando con las yemas de los dedos, igual es bueno que experimenten el bote con la palma de la mano, para que vivencien con cual superficie pueden controlar mejor el balón en el drible.
- Debe sugerir desafíos que sean realizables por los niños.
- Esta actividad debe permitir a niños progresivamente familiarizarse con las superficies de contacto de la mano con el balón, y que las puedan experimentar en diversas posiciones con dificultad progresiva realizable, ahí se debe regular según edades de los niños, sus experiencias y habilidades.

Indicadores de evaluación de la actividad.

- Realiza el bote con las yemas de los dedos.
- No mira el balón cuando botea.
- Resuelve tareas motrices de solución de problemas de orden y secuencia; de menor a mayor, etc.
- Realiza combinaciones básicas de habilidades motrices básicas: corre y botea.
- Botea un balón cambiando de mano.

Recuerde que...

- "Al identificar a los niños que NO están dominando las actividades, debe tomarlos en cuenta de manera individual o cambiar la dificultad de su tarea".
- Hay que considerar que las actividades que se realizan por primera vez no siempre son desarrolladas como uno desea, pero si las motiva y refuerzas en tus entrenamientos de menos a más, paulatinamente las van aprendiendo correctamente.
- Es importante que todos se sientan parte de la sesión, en la etapa inicial el guiar las actividades permitirá que el niño/a pueda descubrir el ¿cómo? y ¿cuándo? utilizar el fundamento además del ¿Para qué?

Ficha N°5 de actividades. Módulo Iniciación al Minibásquetbol.

Objetivos de la actividad.

- Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, reconociendo diversos criterios (tiempo, espacio y números de personas).
- Identificar los elementos tácticos básicos en juegos individuales y colectivos.
- Identificar elementos técnicos básicos en la manipulación de implementos (balón).
- Mantener la posesión del balón con drible en fase de ataque
- Recuperar la posesión del balón y forzar la pérdida de este en fase defensiva.
- Impedir el movimiento del jugador con balón.
- Reforzar aspectos relacionados con la condición física y hábitos de vida activa y saludable.

Descripción de la actividad.

Nombre de la actividad: "Los Cazadores con Globo"

- Para iniciar con esta actividad es importante que previamente que los/as niños/as entiendan que es una actividad de persecución y cambio de roles, en donde solo cuatro niños del grupo son los cazadores los cuales tendrán un globo cada uno, con el que deberán pintar tocando o lanzando el globo a sus compañeros, que al mismo tiempo arrancan botando una pelota. Quien es tocado con el globo deberá intercambiar la pelota por el globo y pillar, es decir, el que arranca botando una pelota y es pillado debe pintar con el globo y el que pintó arranca botando la pelota.

Descripción de la imagen asociada a la actividad.



Orientaciones didácticas para la actividad.

- En un comienzo permita que los niños de dribleen como ellos lo sientan, pero a medida que van dominando la actividad deberá poner énfasis en la ejecución del drible orientado a que este debe ejecutarse con una mano, o cambiando de mano sin tomar la pelota.
- Debe incentivar la estimulación del campo visual, visión periférica (levantar la vista en todo momento).
- Debe asignar un tiempo a la actividad 3 a 5 minutos y de acuerdo con la progresión y variantes, incentivando progresivamente el uso de reglas.

Indicadores de evaluación de la actividad.

- Respetar las reglas del juego.
- Realiza desplazamientos con cambios de velocidad (rápido/lento) con y sin implemento.
- Resuelve tareas motrices de solución de problemas de orden y secuencia.
- Resuelve en forma creativa situaciones planteadas en los juegos motrices.
- Batea un balón cambiando de mano.
- Batea el balón con una mano.
- Sigue reglas y rutinas de la clase.
- Reconoce medidas de prudencia adecuadas a la actividad, respetando a los compañeros.
- Cuida los materiales utilizados en la clase.

Recuerde que...

- Al inicio de la actividad, puedo realizarla sin tantas reglas, es decir los niños más pequeños seguramente sin tanto control del implemento comenzarán a caminar con el balón en las manos, botarán con dos manos para no perder la posesión, déjelos al comienzo, y luego paulatinamente cuando ya conocen la actividad y se van sintiendo más seguro y la pasan bien comience a exigir que no dejen de botar, que no caminen con el balón en las manos, y que si lo hacen están pillados y deben intercambiar implementos y cambian rol.
- En actividades con globos y niños tan pequeños, se recomienda NO REVENTARLOS ya que eso asusta a los niños, tomarlo sólo como sugerencia ya que en algunos casos produce deserción de la actividad, y no es exageración, es una realidad.

Ficha N° 6 de actividades Módulo Iniciación al Minibásquetbol.**Objetivos de la actividad.**

- Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, reconociendo diversos criterios (tiempo, espacio y números de personas).
- Identificar elementos técnicos básicos en la manipulación de implementos (balón).
- Mantener la posesión del balón con drible en fase de ataque.
- Reforzar aspectos relacionados con la condición física y hábitos de vida activa y saludable.

Descripción de la actividad.

Nombre de la actividad: "Revienta Burbujas"

Los niños se desplazarán libremente sin balón en una cancha de Minibásquetbol, y comenzarán a reventar burbujas que son lanzadas por el entrenador (juguete set burbujas). Reventar libremente con: las manos, con los pies, etc. Luego pueden ser más dirigido.

- Variante: Todos los niños dribleando un balón reventan burbujas; si dan bote con mano derecha reventan las burbujas con izquierda; luego cambiar de mano, es decir dan bote con mano izquierda reventan burbujas con la mano derecha.

Descripción de la imagen asociada a la actividad.

Orientaciones didácticas para la actividad.

- Debe identificar en qué estadio del desarrollo motor se encuentran los niños (inicial, elemental o maduro) con relación al patrón motor de botear un balón. Ir progresivamente exigiendo que no detengan el bote al reventar burbujas, hasta pedirles definitivamente que no detengan el bote en la actividad, esto permitirá paulatinamente tener un mejor control del implemento y la tarea de reventar burbujas.
- Debe observar en nivel de intensidad de la actividad (moderada o vigorosa) y realizar los ajustes si es necesario.
- Se recomienda que el profesor o entrenador se vaya moviendo cuando lanza las burbujas, para que los alumnos tengan más espacio para trabajar.
- Elija a un jugador para que él dirija el juego lanzando las burbujas (el con más actitud, el que respeta a los compañeros, el que revienta más burbujas, el más rápido, etc.)

Indicadores de evaluación de la actividad.

- Respetan las reglas del juego.
- Se desplazan sin tocar a los compañeros.
- Botean evitando mirar el balón.
- Resuelven tareas motrices de solución de problemas de orden y secuencia.
- Resuelven en forma creativa situaciones planteadas en los juegos motrices.
- Botean un balón cambiando de mano.
- Botean el balón con una mano.
- Siguen reglas y rutinas de la clase.
- Reconocen medidas de prudencia adecuadas a la actividad, respetando a los compañeros.
- Cuidan los materiales utilizados en la clase.

Recuerde que...

- Precaución al reventar las burbujas con los pies, no usar la cabeza para reventar podrían accidentarse.
- Al identificar a los niños que no están dominando las actividades, debe tomarlos en cuenta de manera individual o cambiar la dificultad de su tarea.

Ficha N°7 de actividades. Módulo Iniciación al Minibásquetbol.

Objetivos de la actividad.

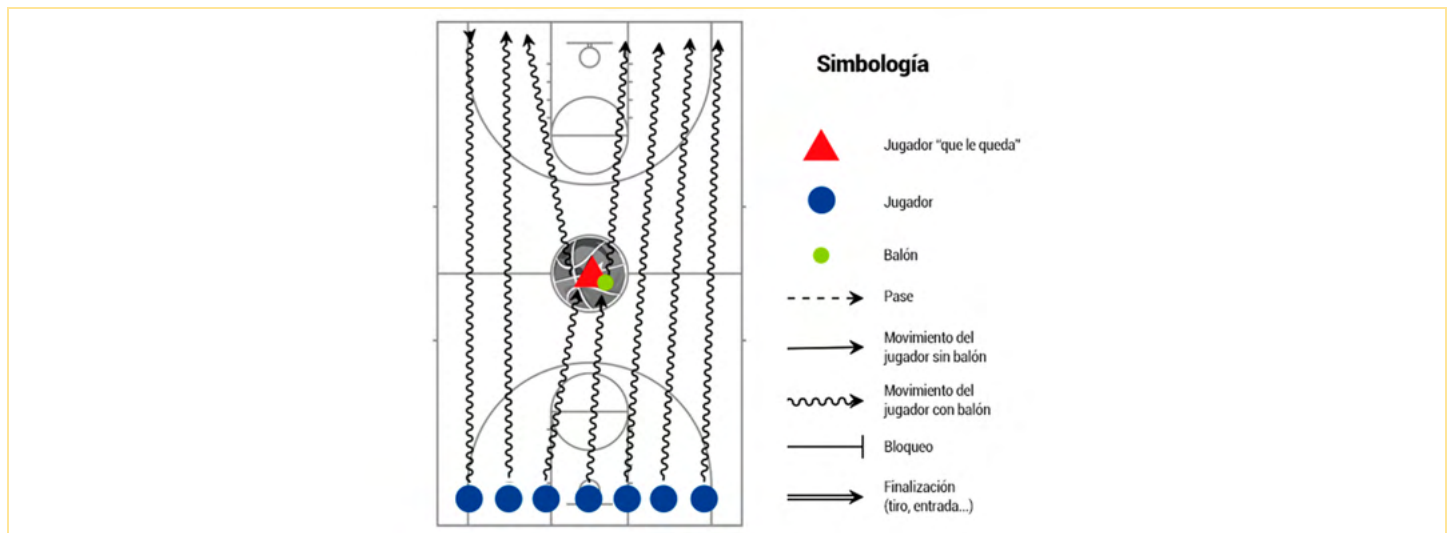
- Demostrar dominio de Habilidades Motrices Básicas de manipulación, locomoción y estabilidad a través de actividades lúdicas relacionadas con el Minibásquetbol promoviendo el trabajo con otros.
- Identificar los elementos tácticos básicos en juegos individuales y colectivos.
- Mantener la posesión del balón en fase de ataque
- Recuperar la posesión del balón en fase de defensa.
- Impedir el movimiento del balón en fase defensiva
- Reforzar aspectos relacionados con la condición física y hábitos de vida activa y saludable.

Descripción de la actividad.

Nombre de la actividad: "Cazadores"

- Cada niño/a con un balón se ubica en la línea lateral de media cancha y un cazador (defensa) sin balón, entre los conos ubicados en media cancha entre línea de fondo y línea de media cancha. A la orden del entrenador deben pasar driblando entre los dos conos sin ser tocados por el defensor hasta la otra línea lateral de media cancha, si es tocado por un "cazador", deja el balón en un sector designado y se transforma en "cazador" y ayuda a pillar.
- Una variante puede ser que toquen el balón los "cazadores".

Descripción de la imagen asociada a la actividad.



Orientaciones didácticas para la actividad.

- A medida que se realiza la actividad se debe ir orientando la ejecución del drible, posición del cuerpo, bote con yema de los dedos no con palma, para orientar mejor y tener menos probabilidades de pérdida de posesión.
- Permitir gradualmente el uso de variantes; una de las cosas importantes a contemplar es que lo primero es lo general, es decir, entender y aprender el desarrollo del juego, y paulatinamente se incorporan al juego ya aprendido todos los elementos más específicos (correcciones o sugerencias técnicas, tácticas, etc.).
- Ir abriendo cada vez más los conos a medida que hay más cazadores, sobre todo al comienzo del aprendizaje de la actividad, cuando ya está aprendida podemos dejar definido el portal de entrada (distancia de cono a cono).

Indicadores de evaluación de la actividad.

- Botean evitando mirar el balón.
- Resuelven tareas motrices de solución de problemas de orden y secuencia.
- Resuelven en forma creativa situaciones planteadas en los juegos motrices.
- Botean un balón cambiando de mano.
- Botean el balón con una mano.
- Siguen reglas y rutinas de la clase.
- Reconocen medidas de prudencia adecuadas a la actividad, respetando a los compañeros.
- Respetan los espacios limitados para el juego.
- Al realizar el bote utilizan sólo las yemas y parte de la palma de la mano.

Recuerde que...

- Todo juego tiene reglas a respetar, si esto no se logra el juego se detiene y se inicia nuevamente. Si algún niño continúa sin respetar las reglas, no podrá seguir jugando.

Ficha N°8 de actividades. Módulo Iniciación al Minibásquetbol.

Objetivos de la actividad.

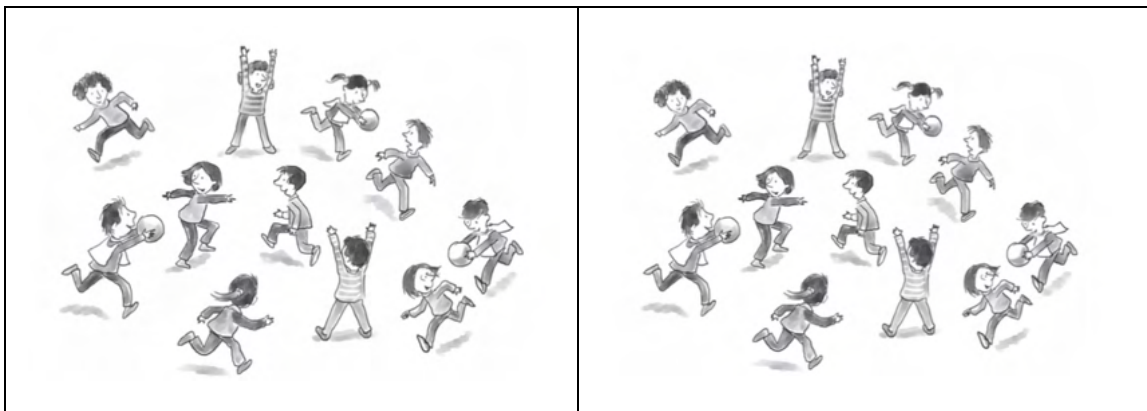
- Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, reconociendo diversos criterios (tiempo, espacio y números de personas).
- Identificar los elementos tácticos básicos en juegos individuales y colectivos.
- Impedir el movimiento del jugador sin balón.
- Reforzar aspectos relacionados con la condición física y hábitos de vida activa y saludable.

Descripción de la actividad.

Nombre de la: "Pinta toca con el balón"

- Divida el grupo en dos para que trabajen cada uno en mitad de cancha. Tres jugadores tendrán un balón cada uno, con el cual deberán pintar a sus compañeros sin lanzarlo, sólo tocándolos con el implemento, quien es tocado deberá separar las piernas y levantar sus manos (pinta mantequilla), para seguir jugando, otro compañero sin balón deberá pasar por debajo de él. Cada cierta cantidad de tiempo cambian los tres jugadores que pintan con el balón, gana el trío que pinte la mayor cantidad de jugadores.
- A continuación, sólo con un balón, los tres jugadores por medio de pases pintarán a otros jugadores respetando las siguientes reglas: no se deberán desplazar cuando tengan el implemento en las manos, este no se debe lanzar para pintar a un jugador, sino que siempre debe tenerlo en las manos cuando pinte, si la o el compañero es pintado deberá acostarse en el piso y para seguir jugando un compañero deberá saltar sobre él (pinta lagartija), cada cierta cantidad de tiempo cambian los tres jugadores que pintan con el balón.

Descripción de la imagen asociada a la actividad.



Orientaciones didácticas para la actividad.

- Debe identificar en qué estadio del desarrollo motor se encuentran los niños (inicial, elemental o maduro) con relación al patrón motor de lanzar y recibir, lo que permitirá reorganizar los equipos si es necesario y realizar ajustes a la actividad, permitiendo mejorar y reforzar estos vivenciando la mayor cantidad de posibilidades de trabajar estos.
- Debe observar el nivel de intensidad de la actividad (moderada o vigorosa) y realizar los ajustes si es necesario.
- Una variante es que los que arrancan tengan también un balón y se deben desplazar boteando y nunca detener el bote como consigna, si lo hacen están pillados.

Indicadores de evaluación de la actividad.

- Respetan las reglas del juego.
- Se mantienen en los límites de trabajo establecidos.
- Deciden rápido cuando tienen el balón en las manos.
- Entregan el implemento y se desplazan acompañando a sus compañeros.
- Reciben el implemento en movimiento.
- Participan y cooperan con sus compañeros durante la actividad.
- Resuelven tareas motrices de solución de problemas de orden y secuencia.
- Resuelven en forma creativa situaciones planteadas en los juegos motrices.
- Los que arrancan, usan diferentes trabajos de pies para evitar ser pillados.
- Utilizan diferentes tipos de pases para acercarse a tocar a los compañeros.

Recuerde que...

“Al identificar a los niños que NO están dominando las actividades, debe tomarlos en cuenta de manera individual o cambiar la dificultad de su tarea”.

Ficha N° 9 de actividades. Módulo Iniciación al Minibásquetbol.

Objetivos de la actividad.

- Demostrar dominio de Habilidades Motrices Básicas de manipulación, locomoción y estabilidad a través de actividades lúdicas relacionadas con el Minibásquetbol promoviendo el trabajo con otros.
- Identificar los elementos tácticos básicos en juegos individuales y colectivos.
- Mantener la posesión del balón en fase de ataque.
- Recuperar la posesión del balón e interceptar el pase en fase de defensa.
- Impedir el movimiento del balón en fase defensiva.
- Reforzar aspectos relacionados con la condición física y hábitos de vida activa y saludable.

Descripción de la actividad.

Nombre de la actividad: "Policías y ladrones"

Ubicarse en tríos con un balón libremente en cualquier sector de la cancha, dos atacantes (ladrones) con un balón y un defensor (policía) entre ellos dos, los atacantes deben pasarse el balón, cuando alguno es tocado por el defensor los niños/as cambian de rol, es decir, al que le tocaron el balón pasa a defender y el que tocó el balón pasa a atacar y así sucesivamente. Al comienzo pueden pasar el balón por cualquier parte, luego limitar sólo pases por debajo de la cabeza del policía. El defensor/policía debe siempre ir al jugador con balón, no puede quedarse al medio. Es importante que la separación entre ladrones debe ser de dos o tres pasos como máximo.

Descripción de la imagen asociada a la actividad.



Orientaciones didácticas para la actividad.

- El atacante con balón no puede driblear, sólo puede mover un pie para mejorar ángulos de pase (pivotar).
- Usted deberá poner énfasis en la ejecución de los pases.
- Debe incentivar la estimulación del campo visual (levantar la vista en todo momento).
- Incentivar al defensor a ir al jugador con el balón (no quedarse al medio de los dos atacantes, y tampoco marcar al atacante sin balón).
- Si un niño lleva mucho tiempo sin cambiar, cambie la función de roles, o estimúlelo a que logre el objetivo.
- Rotar a los niños en los grupos, para que experimenten otras situaciones y utilicen las experiencias previas en nuevas situaciones de juego (toma de decisiones).

Indicadores de evaluación de la actividad.

- Ofrecen un blanco con las manos para recibir el balón.
- Entregan el balón a su compañero.
- Saben dónde está su compañero cuando tiene el implemento en las manos.
- Deciden rápido cuando tienen el balón en las manos.
- Defienden al atacante con balón.
- Cooperan con su compañero durante la actividad.
- Respetan las reglas del juego.

Recuerde que...

- Al identificar a los niños que NO están dominando las actividades, debe tomarlos en cuenta de manera individual o cambiar la dificultad de su tarea.

Ficha N° 10 de actividades. Módulo Iniciación al Minibásquetbol.**Objetivos de la actividad.**

- Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, reconociendo diversos criterios (tiempo, espacio y números de personas).
- Identificar los elementos tácticos básicos en juegos individuales y colectivos.
- Identificar elementos técnicos básicos en la manipulación de implementos (balón).
- Mantener la posesión del balón en fase de ataque.
- Reforzar aspectos relacionados con la condición física y hábitos de vida activa y saludable.

Descripción de la actividad.

Nombre de la actividad: "Que no caigan los globos"

Comenzaremos el juego con globos verdes, los niños(as) sólo golpearán los globos verdes con las manos (brazos, hombros o cabeza), no deben permitir que los globos toquen el suelo. Luego incorporamos globos rojos y sólo los golpearán con los pies (muslo o rodillas), es decir, mantendrán los globos sin que toquen el suelo, los globos verdes con las manos y los globos rojos con los pies, u otra superficie de contacto. En un inicio todos sin balón y, luego, una variante todos boteando con balón.

Descripción de la imagen asociada a la actividad.

Orientaciones didácticas para la actividad.

- Tener muchos globos rojos y verdes para el trabajo.
- Será un inicio libre, sin tantas reglas, sólo que no caigan al suelo los globos.
- Hacer actividad primero sin balón y luego con balón.
- Debe identificar en qué estadio del desarrollo motor se encuentran el o la estudiante (inicial, elemental o maduro) con relación al patrón motor de botear un balón. Ir progresivamente exigiendo que no detengan el bote al golpear el globo con la mano o el pie, hasta pedirles definitivamente que no detengan el bote en la actividad, esto permitirá paulatinamente tener un mejor control del implemento y dominio de este.
- Debe observar en nivel de intensidad de la actividad (moderada o vigorosa) y realizar los ajustes si es necesario.

Indicadores de evaluación de la actividad.

- Usaron en buena forma los segmentos descritos en la actividad.
- El espacio del juego fue respetado.
- No detienen el bote al golpear los globos.
- Tienen un control bueno de balón al botear.
- Realizan bote alternando con mano izquierda y derecha.
- Paulatinamente, van dejando de mirar el balón al botear.

Recuerde que...

- En actividades con globos y niños tan pequeños, se recomienda NO REVENTARLOS ya que eso asusta a los niños, tomarlo sólo como sugerencia ya que en algunos casos produce deserción de la actividad. Y no es exageración, es una realidad.
- Controlar el uso de los pies para que los niños no se golpeen, es decir, que tengan autocontrol de la utilización de la superficie de contacto con el globo respetando al compañero.
- Controlar que los niños logren identificar muy bien el color del globo y con cuál superficie deben golpearlo (mano o pies).
- Al identificar a los niños que no están dominando las actividades, o no respetan las normas del juego, debemos tomarlos en cuenta de manera individual o cambiar la dificultad de su tarea, o reforzar lo actitudinal del desarrollo de este.

Ficha N° 11 de actividades. Módulo Iniciación al Minibásquetbol.**Objetivos de la actividad.**

- Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, reconociendo diversos criterios (tiempo, espacio y números de personas).
- Identificar los elementos tácticos básicos en juegos individuales y colectivos.
- Identificar elementos técnicos básicos en la manipulación de implementos (balón).
- Mantener la posesión del balón en fase de ataque.
- Reforzar aspectos relacionados con la condición física y hábitos de vida activa y saludable.

Descripción de la actividad.

Nombre de la actividad: "Apagar el Volcán"

Debemos poner muchos conos lentejas (volcanes) separados en una mitad de cancha de Minibásquetbol, la mitad de los volcanes deben tener una pelota de tenis, cada niño con un balón boteando deben realizar la acción de sacar una pelota de tenis y cambiarla a otro volcán (cono lenteja) que no tenga una pelota de tenis (acción de apagar el volcán) y así sucesivamente realizar lo mismo muchas veces.

Descripción de la imagen asociada a la actividad.

Orientaciones didácticas para la actividad.

- Ver número de niños participando y decidir número de conos, número de pelotas de tenis y espacio a utilizar.
- Al inicio dar la instrucción corta precisa y corta, los niños(as) libremente realizan lo que entendieron, luego se debe reforzar la ejecución de la actividad. Se recomienda NO detener el desarrollo del juego tantas veces, sólo lo suficiente para que el objetivo de este se cumpla.
- A medida que se está realizando la actividad, el entrenador debe indicar que la superficie de contacto que permite mejor control en el drible son las yemas de los dedos, igual es bueno que experimenten el bote con la palma para que sientan que se puede controlar mejor con las yemas de los dedos.
- La idea de esta actividad es permitir que progresivamente el niño(a) se familiarice con las superficies de mejor contacto de la mano con el balón, y que las puedan experimentar en diversas posiciones con dificultad ascendente realizable, ahí se debe regular según el grupo o alumno que se tenga.

Indicadores de evaluación de la actividad.

- Respetan las reglas del juego.
- Se desplazan sin tocar a los compañeros.
- Botean evitando mirar el balón.
- Resuelven tareas motrices de solución de problemas de orden y secuencia.
- Resuelven en forma creativa situaciones planteadas en los juegos motrices.
- Botean el balón con una mano.
- Reconocen medidas de prudencia adecuadas a la actividad, respetando a los compañeros.
- Cuidan los materiales utilizados en la clase.
- Usaron las dos manos alternadamente para botear.
- Botearon tocando el balón solo con las yemas de los dedos.
- Los niños tuvieron creatividad al dejarlo libres en el juego.

Recuerde que...

- Lograr reforzando cuando sea necesario detalles técnicos/tácticos básicos enseñados y que desarrollen el autocontrol para el logro de los objetivos del juego.
- Al identificar a los niños que no están dominando las actividades, o no respetan las normas del juego, debemos tomarlos en cuenta de manera individual o cambiar la dificultad de su tarea.

Ficha N° 12 de actividades. Módulo Iniciación al Minibásquetbol.

Objetivos de la actividad.

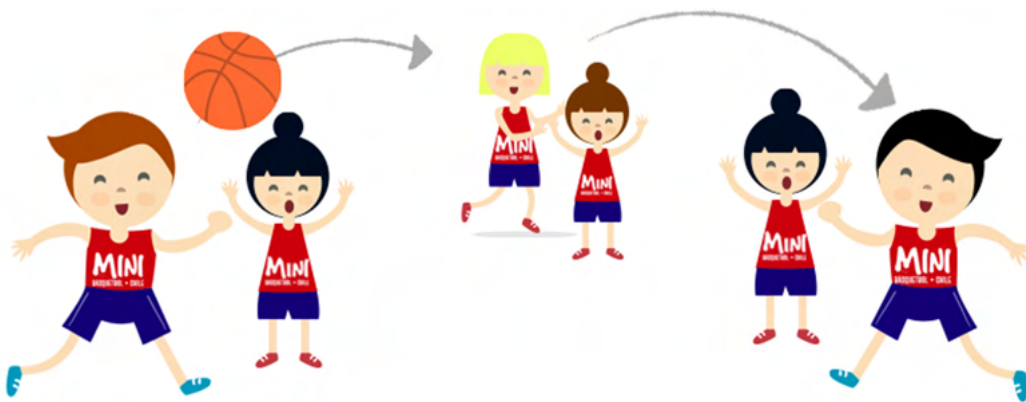
- Demostrar dominio de Habilidades Motrices Básicas de manipulación, locomoción y estabilidad a través de actividades lúdicas relacionadas con el Minibásquetbol promoviendo el trabajo con otros.
- Identificar los elementos tácticos básicos en juegos individuales y colectivos.
- Mantener la posesión del balón, generar ventajas y oportunidades para pasar en fase de ataque.
- Recuperar la posesión del balón e interceptar el pase en fase de defensa.
- Impedir el movimiento del balón en fase defensiva.
- Reforzar aspectos relacionados con la condición física y hábitos de vida activa y saludable.

Descripción de la actividad.

Nombre de la actividad: "Más Pases"

Jugar 3x3 sin lanzar al cesto, sólo pases en $\frac{1}{4}$ de cancha, qué equipo da más pases sin que la defensa recupere la posesión de la pelota y así sucesivamente. En un inicio, si un defensa toca el balón cambian la posesión y cambian la función de roles, es decir los defensas atacan y los atacantes defienden, cuando el juego está más dominado y su desarrollo es más dinámico podemos incorporar que cuando el balón cae al suelo hay cambio (no se considera el pase de pique como tocar suelo). En un inicio que sea libre, luego vamos regulando el número de botes o sin bote, sólo pases.

Descripción de la imagen asociada a la actividad.



Orientaciones didácticas para la actividad.

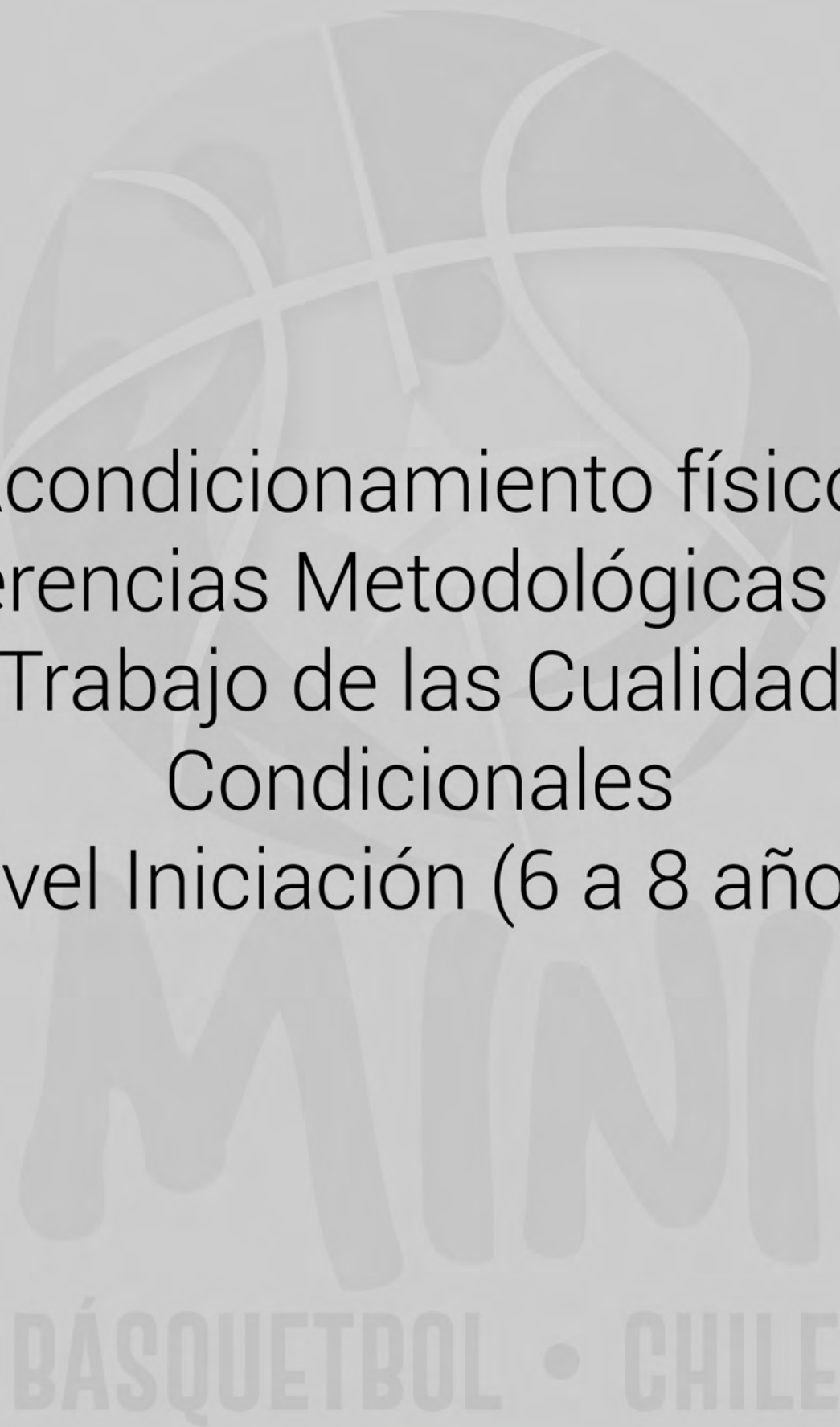
- Trabajar en espacios reducidos con grupos pequeños (2x2, 3x3, 4x4), así progresivamente todos tocan el balón.
- Siempre hay que considerar que lo más importante es el desarrollo continuo del juego; las variantes que incorpore no deben interferir el desarrollo de este, sólo se incorporan si el juego está controlado y los niños están disfrutando la actividad. Si esto se da, podemos incorporar paulatinamente las siguientes variantes: se cambia la posesión del balón cuando: la defensa toca el balón, sale el balón fuera de los límites asignados, la defensa recupera la posesión del balón. Lo importante es tener niños felices y aprendiendo.

Indicadores de evaluación de la actividad.

- Saben dónde están sus compañeros cuando tienen el implemento en las manos.
- Se mantienen en los límites de trabajo establecidos.
- Deciden rápido cuando tienen el balón en las manos.
- Entregan el implemento y se mueven en pro de la jugada a un espacio libre.
- Siempre hay uno sobre el atacante con balón.
- Captaron lo que es defender y atacar.
- Hubo buena actitud para tratar de quitar el balón.
- Reciben el implemento en movimiento.
- Cooperan con sus compañeros durante la actividad.
- Respetan las reglas del juego.
- Utilizaron diferentes tipos de pases.
- Todos participaron a buen ritmo e intensidad.

Recuerde que...

- Lograr reforzando cuando sea necesario detalles técnicos/tácticos básicos enseñados y que desarrollen el autocontrol para el logro de los objetivos del juego.
- Al identificar a los niños que no están dominando las actividades, o no respetan las normas del juego, debemos tomarlos en cuenta de manera individual o cambiar la dificultad de su tarea.



Acondicionamiento físico:
Sugerencias Metodológicas Para
el Trabajo de las Cualidades
Condicionales
Nivel Iniciación (6 a 8 años)

Acondicionamiento físico: Sugerencias Metodológicas Para el Trabajo de las Cualidades Condicionales

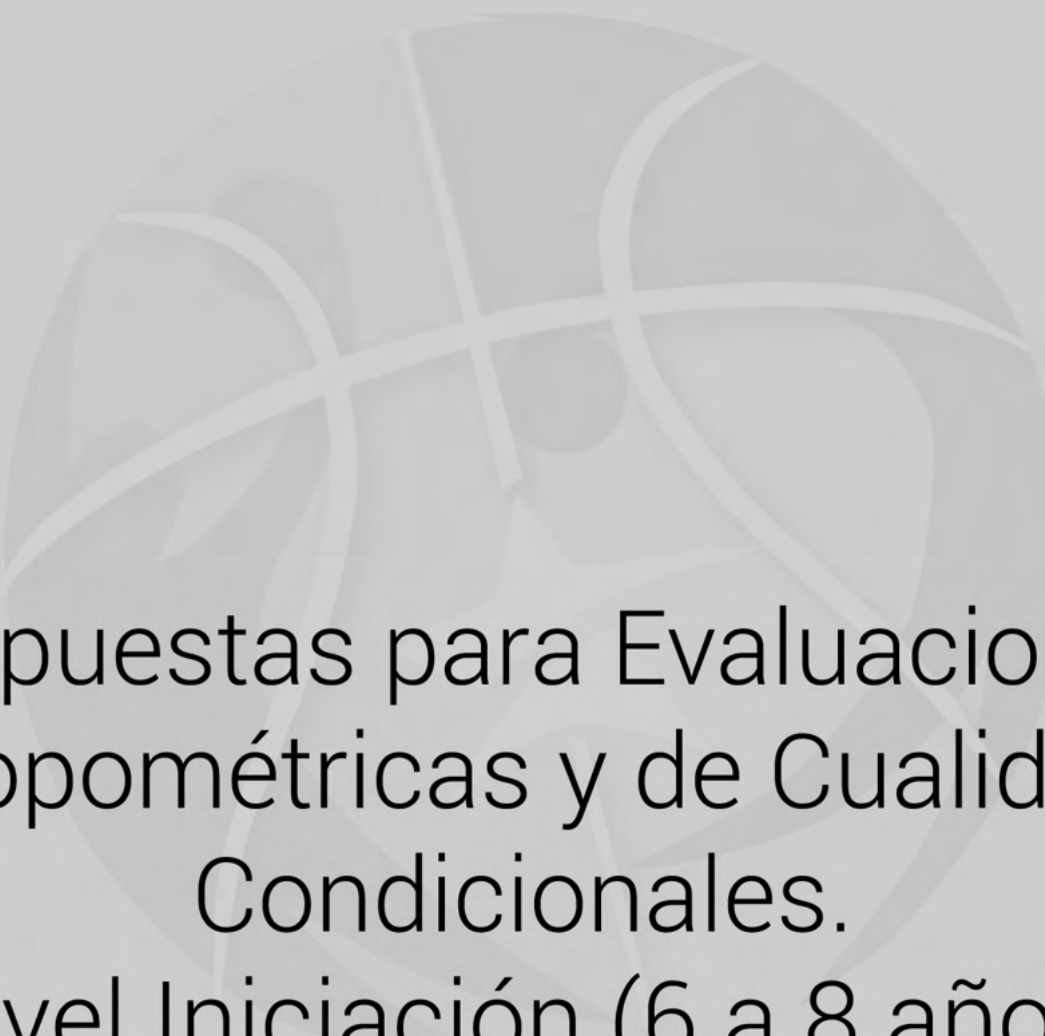
Nivel Iniciación (6 a 8 años).

Por Juan Carlos Rojas Rodríguez.

Cualidad Condicionales	Características	Objetivo	Medios	Métodos y Principios	Actividades
Resistencia aeróbica	<p>1. Metabolismos anaeróbico láctico muy poco desarrollado.</p> <p>2. Frecuencias cardíacas más altas en esfuerzos.</p> <p>3. Frecuencia respiratoria superficial y poco profundas. (Latorre & Herrador, 2003).</p> <p>4. Baja eficiencia mecánica del corazón.</p> <p>5. Una adecuada ejercitación Aeróbica a partir de los ocho años estimula la hipertrofia del músculo cardíaco lo que permite incrementar su capacidad (Hollman y otros, 1978).</p>	<p>Mejorar la resistencia aeróbica de forma no sistematizada.</p> <p>Desarrollo orgánico genérico y que el niño crezca con un correcto estado de salud.</p>	<p>Habilidades motrices básicas y específicas al final de la categoría, ejecutadas de forma continua.</p> <p>Actividades lúdicas. Fundamentos básicos del Básquetbol.</p> <p>Ejercicios físicos variados en base a juegos de bajo volumen y variada intensidad.</p> <p>Se aconseja sesiones de trabajo con entre tres y cinco series de tres minutos de duración por serie, y con pausas de uno a dos minutos. (Hidratarse en las pausas), según condición física de los niños ir progresando.</p>	<p>No utilizar métodos sistemáticos y repetitivos tales como carrera continua. No realizar trabajos unilaterales.</p> <p>Principio de la variedad y variación de ejercicios.</p> <p>Utilizar el juego libre, Pedagógicos y predeportivos. (Luck.D y Romero, 1994).</p>	<p>Juego libre, por ejemplo" Pillarse con y sin balón".</p> <p>Juegos pedagógicos Ejemplo: Carreras de tráfico, Juego de Posta, por ejemplo: posta con y sin obstáculos, posta alegre, posta cuadrada. Juegos de persecución entre otros.</p> <p>Juegos predeportivos, por ejemplo Príncipe, Rey y Emperador, Aros móviles, entre otros. Entrenamiento Circuito con ejercicios de HMB y HME con carácter aeróbicos. Ejecución variada y continua de distintos fundamentos técnicos con pausas que permitan una buena recuperación</p>
Fuerza central, potencia muscular y equilibrio.	<p>El aumento de la fuerza se produce por mejoras en la coordinación inter e intramuscular.</p>	<p>Inicio de la estimulación del sistema neuromuscular. Balance, Core, (musculatura abdominal,</p>	<p>Peso corporal. Balones medicinales de bajo peso. Materiales tales como: Vallas, escalones, cuerdas, conos, escaleras, mini bozú, aros, bandas</p>	<p>NO utilizar entrenamiento isométrico.</p> <p>Mando directo. (El docente dirige los ejercicios)</p>	<p>Trabajo físico con mando directo (dirigido por el docente). Se recomienda: cuatro a seis ejercicios de máximo diez segundos de trabajo</p>

	<p>Existe muy poca diferencia entre ambos géneros.</p> <p>No se deben hacer ejercicios de alta intensidad y volumen catabólico o hipertrófico. (Latorre & Herrador, 2003)</p>	<p>cintura lumbo pélvica y musculatura Posterior del tronco), ejercicios orientados al desarrollo de la fuerza (en base al juego), coordinación.</p> <p>Desarrollo de la coordinación muscular. Desarrollo del Equilibrio postural y control cenestésico.</p> <p>Ejecutan ejercicios de forma lúdica en que utilicen el peso de su propio cuerpo y en el caso de existir sobre peso u obesidad utilizar pequeños implementos tales como balón medicinal, mancuernas, bandas elásticas u otros.</p> <p>Reducir la probabilidad de lesiones asociadas a desequilibrios musculares y malas mecánicas de estos.</p>	<p>elásticas, colchonetas, otros. Ejercicio de balance y coordinación. a) Control postural. b) Coordinación. c) Patrones de activación muscular. d) Balance y percepción., (Ferrari, 2021, pág. 175)</p>	<p>Inicio al Entrenamiento Neuromuscular Integrado. (Faigenbaum, A.D., Myer, G.D. 2011.).</p> <p>Privilegiar ejercicios en cadenas cinéticas cerradas los cuales favorecen las sinergias musculares y articulares.</p> <p>Cuidar la salud de la columna vertebral no exigiéndola o sobrecargándola.</p>	<p>con treinta a noventa segundos de pausa una o dos veces por semana.</p> <p>Ejercicios como saltar vallitas, escaleras de coordinación (corregir principalmente la técnica de caída) ejercicios para Core o núcleo central, planchas (corregir postura).</p> <p>Ejercicios multiarticulares variados y que comprometan grandes masas musculares. Ejercicios de propiocepción. Otros ejercicios de tracción y empuje en parejas. (ejemplo: usar bandas elásticas)</p>
<p>Amplitud de movimiento, ADM.</p>	<p>La ADM es una capacidad física que fisiológicamente</p>	<p>Desarrollar la máxima capacidad entrenabilidad de</p>	<p>Entrenamiento sistemático de manera semanal.</p>	<p>Métodos pasivos (asistidos y no asistidos) y Método activo</p>	<p>Estilo mando directo (dirigido por el docente) Trabajo individual.</p>

	<p>involuciona en la medida que avanzan los años. (Kuhlman, 1993). La ADM involucra la flexibilidad y elasticidad.</p>	<p>la ADM antes de la Pubertad. (PHV). niñas y niños tiene su etapa sensible de seis a diez años.</p>	<p>Uso de todos los medios necesarios para aumentar la ADM. No realizar ADM después del trabajo neuromuscular.</p>	<p>(asistidos y no asistidos). Método mixto o FNP (Facilitación neuromuscular propioceptiva).</p>	<p>Trabajo en parejas. Trabajos sin implementos o con implementos adicionales para aumentar el rango articular.</p>
Agilidad	<p>La agilidad es una habilidad que se mejora entre los seis y los nueve años sin embargo los niños logran mejores alzas. (Yanci, Los Arcos, Reina, & Gil, 2014).</p>	<p>Realizar ejercicios que estimulen la agilidad de piernas.</p>	<p>Organizar juegos que motiven a los niños a efectuar cambios de velocidad y de dirección. .</p>	<p>Juegos libres, Juegos pedagógicos y predeportivos. (Luck.D y Romero, 1994).</p>	<p>Jugar a pasar por debajo del balón. Jugar al gato. Otros.</p>
Velocidad. Primera ventana niñas seis a ocho años y la segunda ventana de once a trece años. Para los niños la primera ventana es de los siete a nueve años y la segunda es de los trece a los 16 años.	<p>En esta etapa se debe trabajar la velocidad lineal, lateral, multidireccional, cambio de dirección, agilidad y velocidad segmentaria. Las presentes sugerencias son a partir de la Etapa 1 (etapas sensibles) las cuales son la plataforma para iniciar la Etapa 2 en la sub 14). Dado lo anterior es que el trabajo debe a partir de lo sugerido ser progresivo.</p>	<p>Estimular la velocidad de reacción y aceleración y por ende al Sistema Nervioso Central. En las dos etapas no se debe utilizar el sistema anaeróbico láctico.</p>	<p>Juego libre y pedagógico. Métodos de entrenamiento Intervall Training. Principio de aumento progresivo de las cargas (Bompa, 2000) y el principio de la variedad y variación son fundamentales.</p>	<p>Gimnasio Pista Atlética Parques. Inicio de la técnica de carrera. Materiales tales como elásticos, vallas, conos, balones, otros.</p>	<p>Competencias de velocidad con y sin balón. Programa de series (dos o tres) y repeticiones entre diez y doce. Pausa debe ser de doce a quince veces según el tiempo realizado (Pausa mínimo sesenta segundos). Pausa activa sin involucrar los músculos comprometidos de hacerlo de baja exigencia. Cada carrera va en la Etapa 1 desde los cinco segundos máximo hasta veinte segundos en la Etapa 2 estas deben ser de alta intensidad o muy cerca de eso.</p>



Propuestas para Evaluaciones
Antropométricas y de Cualidades
Condicionales.

Nivel Iniciación (6 a 8 años)


MINI
BÁSQUETBOL • CHILE

Propuestas para Evaluaciones Antropométricas y de Cualidades Condicionales.

Nivel Iniciación (6 a 8 años).

Por Juan Carlos Rojas Rodríguez.

Dimensiones, cualidades y habilidades.	Propuesta de test o instrumentos para evaluar.
Estado de salud.	Control del niño sano efectuado por un médico pediatra.
Antropométrica.	Talla corporal (de pie) y talla sentado (estadiómetro), envergadura, perímetro de cintura.
IMC (Peso/Talla ²).	Peso corporal (balanza). Talla de pie (estadiómetro).
Habilidad motrices básicas.	Test 3JS.
Neuromotor y lateralidades.	Ojo director, lateralidad de mano, hombro, cintura, pierna dinámica y pie director
Equilibrio unipodal.	Stork balance stand test.
Coordinación dinámica global y coordinación óculo manual.	Test slalom con balón de Básquetbol.
Cualidad condicional.	Propuesta de test o instrumentos para evaluar.
Resistencia cardiovascular (aeróbica).	Test Oficial: Naveta. Test alternativos: test de cinco minutos. (VO ₂ Máx.). Test de marcha de seis minutos (TM6). Test de ocho minutos (VO ₂ Max.).
Fuerza explosiva del tren superior e inferior.	Test lanzamiento del balón medicinal. Test salto horizontal a pie juntos.
Fuerza de agarre.	Fuerza de agarre con dinamómetro.
Resistencia muscular. Control motor de tronco.	Test de estabilidad Lumbar de veinte segundos.
Velocidad de aceleración.	Test de veinte metros de velocidad.
Agilidad.	Test del hexágono, el objetivo es el de evaluar la agilidad, equilibrio y coordinación.
Amplitud de movimiento, ADM.	Test de Wells, y Amplitud de Movimiento (Martinez, 2002, pág. 220), Test de Flexión anterior de Tronco.



Fisiología del ejercicio: Respuesta
Orgánica en Niños (as) en
Proceso de Formación Deportiva
Nivel Iniciación (6 a 8 años)

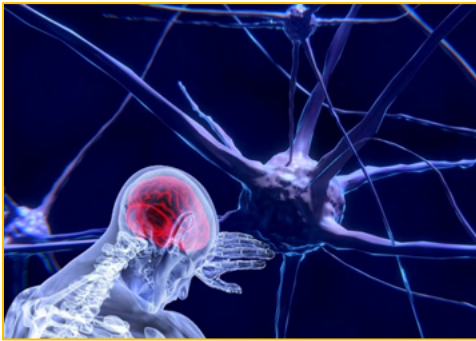
Fisiología del ejercicio: Respuesta Orgánica en Niños (as) en Proceso de Formación Deportiva

Nivel Iniciación (6 a 8 años).

Por Cecilia Bahamondes. Doctora en Fisiología del Ejercicio. Docente UMCE.

1.1 Desarrollo a nivel de sistema neuromuscular y experiencia motriz en etapa de aprendizaje.

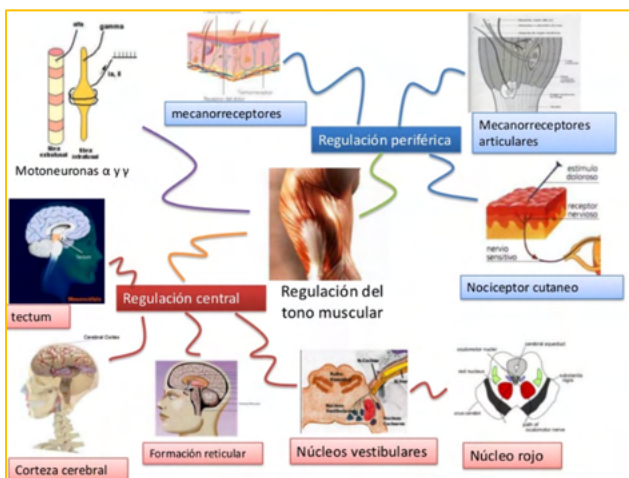
El Sistema Nervioso Central a través de sus estímulos más básicos o más elaborados origina la actividad muscular que compromete respuestas motoras de diferente complejidad. Al estudiar los diversos componentes del sistema nervioso, se observa la actividad de cada una de las áreas comprometidas y sus diferentes funciones lo que determina el nivel de elaboración de la respuesta que se logra en el proceso de desarrollo y práctica del movimiento. Dicha respuesta motora se manifiesta en el desarrollo de habilidades como; el equilibrio, la lateralidad, la coordinación de movimientos, la organización espacio-temporal y rítmica, etc.



En las primeras etapas de desarrollo del sistema neuromuscular, las exigencias al sistema muscular no son precisamente de generar mucha tensión, sino de responder en forma coordinada y sincronizada a los nuevos movimientos que se van incorporando al desarrollo motor del niño, a esto se le llama desarrollo de habilidades. En forma natural el organismo privilegia este proceso en edades tempranas, sin desmedro del desarrollo del sistema muscular que resulta ser proporcional a las necesidades de desarrollo de fuerza dadas las exigencias de los juegos y actividades rutinarias de los niños.

Es importante señalar que en edades tempranas el control de la postura del cuerpo y de sus segmentos es muy importante, esto se adquiere con el fortalecimiento y la estabilización de grupos musculares del tronco y del tren superior. El gateo, el trabajo de trepa es previo a la posición bípeda, lo cual es concordante con el desarrollo del tono muscular, cuando comienza el desplazamiento bípedo. El trabajo con balones en sus diferentes formas enriquece el desarrollo neuromuscular plasmándose en un buen camino para el desarrollo de habilidades en desplazamiento con implemento. Este proceso debe ser evaluado en su evolución, sobre todo cuando los niños(as) se inician en juegos predeportivos como parte del proceso de formación en el deporte. En dichas actividades predeportivas el sistema neuromuscular permite la relación armónica del niño con los objetos, con el espacio, con sus compañeros y adversarios, esto se establece dentro del área perceptivo motriz. Sin embargo, se suman otros factores como lo son el desarrollo afectivo y relacional, la sociabilidad a través del movimiento corporal. Estudios señalan que el desarrollo de habilidades físicas y coordinativas responde a estímulos que se generan en el sistema neuromuscular mediante experiencias motrices y práctica sistemática del ejercicio físico. Esto comienza a edades tempranas, ya los niños y niñas de seis a ocho años se adaptan a grandes exigencias, esta respuesta depende en cierta medida al grado de madurez adquirido. En la etapa de iniciación y formación se debe hacer énfasis en la respuesta adaptativa neuromuscular, esta debe estar presente en los juegos y actividades de aprendizaje en los diferentes ámbitos, el entrenamiento de la coordinación neuromuscular a niveles submáximos y máximos podría

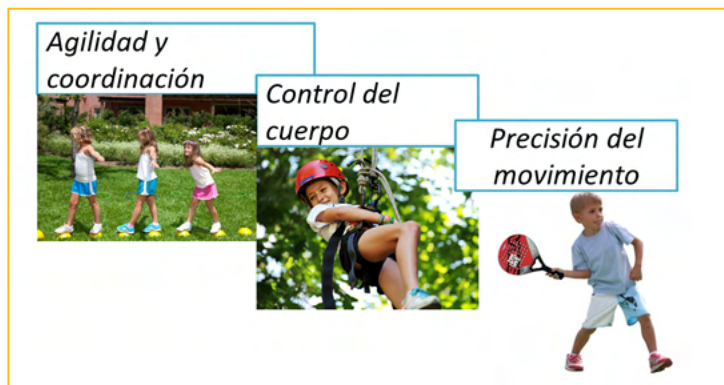
presentar ciertas desventajas, sobre todo en el Sistema Nervioso Central. En este contexto también se recomienda bajas exigencias en el trabajo de coordinación neuromuscular en niños, respetando el proceso de desarrollo en que se encuentra el sistema nervioso, como también se recomienda solo enseñar un gesto motor a la vez.



Los aumentos de fuerza que se aprecian en etapas precedentes a la puberal son debidos a mejoras en la coordinación y al desarrollo de los procesos nerviosos de la fuerza. Blimkie (1993) señala que es probable que una coordinación motriz mejorada contribuya parcialmente a los aumentos de fuerza máxima. Estos estudios indican que existe una evolución progresiva y suave de la fuerza máxima con relación a la edad en ambos sexos.

La actividad física que desarrollen los niños y niñas estimula e induce el desarrollo muscular, sin olvidar el proceso natural de crecimiento y desarrollo no dependiente de la actividad física, a su vez el metabolismo

energético también responder a las necesidades de síntesis de ATP generada por la actividad física por sobre el cumplimiento de los aportes para conservar la actividad basal. Así es como se observa en niños que las vías energéticas oxidativas responden en alta medida a las exigencias de los trabajos de resistencia aeróbica, produciendo el desarrollo de mitocondrias en número y tamaño, como también la actividad enzimática mitocondrial. Sin embargo, los niños presentan limitaciones en cuanto al desarrollo del sistema anaeróbico, mostrando menor capacidad de reservas de glicógeno y enzimas glicolíticas que los adultos. Lo anterior se complementa con su menor desarrollo muscular y capacidad para ejecutar trabajos de fuerza en condiciones isométrica.



1.2 Adaptaciones funcionales del sistema cardiorespiratorio en respuesta a la actividad física.

El sistema circulatorio consta de la bomba cardíaca o corazón y el sistema de vasos sanguíneos, estos se complementan en su función para llevar sangre oxigenada a todas las células del organismo, de igual forma los nutrientes, hormonas y cada uno de los componentes de la sangre, fluyen desde su lugar de origen hasta diferentes destinos mediante el sistema circulatorio.

El corazón es un órgano vital que comienza su actividad en etapa embrionaria y no se detiene durante toda la vida. La función mecánica del corazón es impartir energía a la sangre para que alcance a llegar hasta los tejidos más lejanos del cuerpo, esta energía se logra mediante la fuerza de contracción que se origina desde el sistema eléctrico del corazón, el cual es un sistema autónomo que a su vez es controlado por el sistema nervioso.

En el sistema circulatorio, la sangre fluye en forma unidireccional, es decir dentro del mismo conducto o cavidad conserva siempre una dirección, en razón de esto entre las cavidades auriculares y ventriculares existen las válvulas mitral entre aurícula y ventrículo izquierdo y tricúspide entre la aurícula y ventrículo derecho del corazón, estas impiden el reflujo desde las cavidades ventriculares hacia las auriculares en el momento en que los ventrículos se contraen para producir la eyección hacia los vasos de salida.

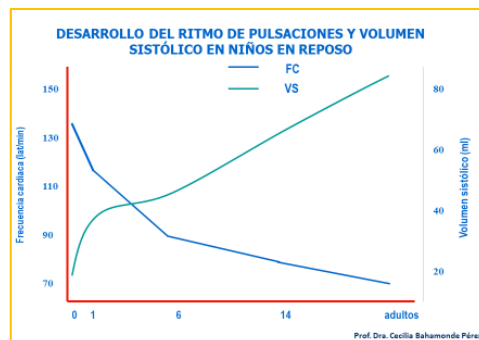
El buen funcionamiento de este sistema es fundamental para lograr una buena eficiencia mecánica del corazón, las válvulas por diferentes razones fisiológicas o anatómicas podrían permitir el reflujo, lo cual restaría volumen de eyección mediante la sístole ventricular. Es importante que en las primeras etapas de la vida se controle el buen funcionamiento del sistema circulatorio, ya que se podría detectar alguna patología leve que se podría solucionar con un tratamiento adecuado, el entrenador debe constatar mediante un informe del pediatra que el (la) niño (a) tiene un funcionamiento normal de su sistema circulatorio.

Modificaciones de la frecuencia cardíaca de reposo y ejercicio máximo desde el nacimiento hasta la edad adulta.

Edad	FC reposo (Puls. Min.)	FC máx (Puls. Min.)
Nacimiento	140	¿?
1 mes	135	¿?
6 meses	130	¿?
1 año	120	¿?
2 años	115	¿?
3 años	110	¿?
8 años	100	206
12 años	90	204
16 años	80	201
18 años	75	200
21 años	72	198

En cuanto al desarrollo anatómico del corazón, este en forma natural conserva una proporción con la superficie corporal, el recién nacido presenta un volumen del corazón de 40 cc. Lo que se corresponde con su peso corporal en una relación de 10 cc. por kilo, esta proporción se conserva durante los cambios corporales que se producen hasta la edad adulta en condiciones de peso normal, debido a esto el sobrepeso va en contra de esta relación natural, excediendo la capacidad del corazón. Este es un buen argumento para comprender que el sobrepeso a cualquier edad exige un trabajo cardíaco mayor, sin mayor rendimiento físico.

El volumen de eyección sistólica al nacer es de 8 ml, lo cual va aumentando a medida que crece el tamaño del cuerpo y requiere de mayor oxígeno para las actividades que se van sumando al aumentar su desarrollo motor. La frecuencia cardíaca de un recién nacido es aproximadamente de 140 lat/min. Esta desciende paulatinamente hasta la pubertad, para llegar a aproximadamente a setenta latidos en la edad adulta.



Los parámetros antes señalados son indicadores de un funcionamiento que responde a diferentes estados fisiológicos que comprometen la actividad celular, orgánica y sistémica, lo cual debe estar en conocimiento de los entrenadores de las diferentes etapas formativas de los y las deportistas.

1.3 Respuesta metabólica ante la exigencia física en niños.

El buen funcionamiento hormonal y metabólico es fundamental en la etapa de crecimiento y desarrollo humano, las hormonas se pueden clasificar por funciones que desempeñan en el organismo, tales como las que regulan el metabolismo energético, las hormonas que regulan el calcio en el organismo, las hormonas que

EDAD	HOMBRES	MUJERES
0 - 3 años	TMB = 60,9 * P - 54	TMB = 61 * P - 51
3 - 10 años	TMB = 22.7 * P + 495	TMB = 22.5 * P + 499
10 - 18 años	TMB = 17.5 * P + 651	TMB = 12.2 * P + 746
18 - 30 años	TMB = 15.3 * P + 679	TMB = 14.7 * P + 496
30 - 60 años	TMB = 11.6 * P + 879	TMB = 8.7 * P + 829
Más de 60 años	TMB = 13.5 * P + 487	TMB = 10.5 * P + 596

regulan el agua y los electrolitos del cuerpo y las hormonas anabólicas y de la reproducción. Cada uno de estos grupos de hormonas cumple diversas funciones que permiten la estabilidad y homeostasis del organismo humano.

Regulación del metabolismo energético.

El metabolismo basal de los (as) niños (as) se mantienen por la acción de las hormonas tiroideas, estas hormonas son de gran importancia en cuanto a mantener el nivel óptimo de velocidad metabólica en cada una de las células del organismo. El aumento o déficit de estas puede provocar a su vez alteraciones en la función de los diferentes órganos y sistemas. Prueba de ello es que tanto el desarrollo físico como intelectual se puede ver afectado en un (a) niño (a) que presenta hipotiroidismo o hipertiroidismo y que este no haya sido diagnosticado y/o tratado a tiempo. El entrenador (a) debe estar en conocimiento de dichas patologías, pues además de ser medicamentadas se debe conocer las limitaciones que estas producen.

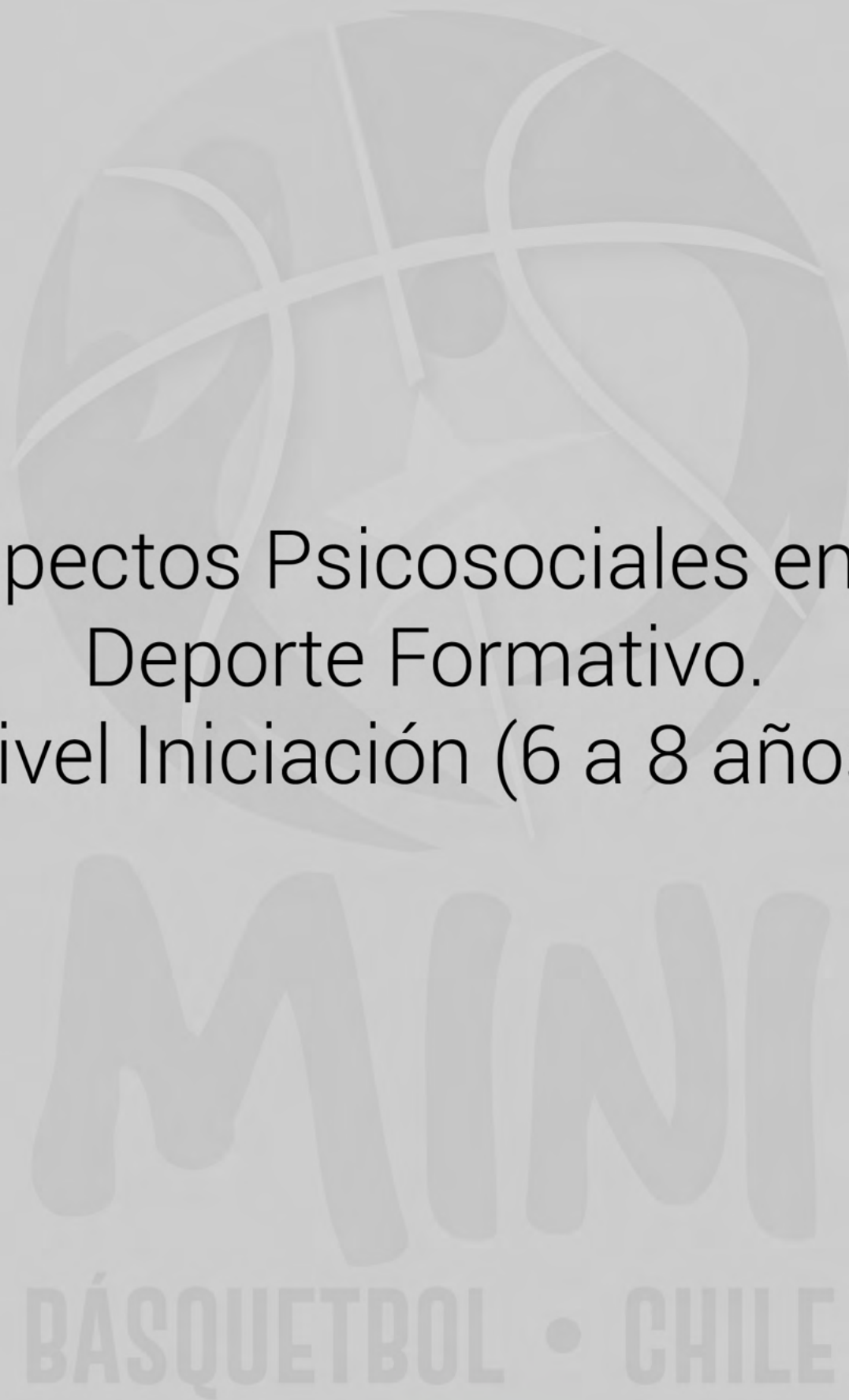
La regulación del metabolismo incluye, además, mantener los niveles de glucosa en la sangre, lo cual es fundamental para conservar el aporte energético al sistema nervioso. Para dicho control existen hormonas hiperglicemiantes e hipoglicemiantes, como lo es la insulina, esta es producida por las células Beta de los islotes de Langerhans de la cola del páncreas. Los (as) niños (as) pueden tener déficit de esta hormona y presentar diabetes desde edades tempranas, por lo imprescindible que es la función de insulina en el control de azúcar en la sangre y su vital dependencia de casi todos los órganos de nuestro cuerpo, es que casi siempre en niños la diabetes está diagnosticada. El déficit de insulina provoca un alza de glucosa o azúcar en la sangre, lo cual produce un deterioro al no controlarse y reducirse los tiempos que permanecen en esta situación, sin embargo una caída de la glicemia plasmática puede ser grave o fatal cuando la insulina se administra y se obtiene en forma exógena, pierde el control del organismo, por lo que al hacer ejercicio el efecto de hipoglicemiantes provocado por el ejercicio se suma a la insulina inyectada provocando una hipoglicemia, la cual afecta drásticamente al sistema nervioso. Tanto los (as) niños (as) que sufren diabetes, como sus padres y entrenadores (as) deben trabajar en equipo para velar por la integridad de estos (as) niños (as), los que deben participar de actividades deportivas en forma controlada.

Las hormonas hiperglicemiantes son cuatro, el glucagón que actúa durante el déficit de glucosa en sangre, esto ocurre cuando la ingesta de alimentos ha sido distanciada o deficitaria, o cuando la actividad física aumenta y eleva los requerimientos energéticos. El mecanismo de acción de esta hormona es produciendo degradación del glicógeno hepático y lipólisis o degradación de las grasas.

La adrenalina es otra hormona hiperglicemiante, que en forma paralela tiene otras funciones que favorecen el ejercicio físico. En cuanto a su acción hiperglicemiante esta hormona usa de mecanismos similares al glucagón.

La hormona del crecimiento GH, también es una hormona hiperglicemiante, esta es secretada por la adenohipófisis, actúa directamente sobre los diferentes tejidos del organismo, provocando síntesis proteica y por ende crecimiento, este proceso anabólico es propio de la etapa de crecimiento y desarrollo hasta llegar a la vida adulta. Los mayores estímulos para la secreción de la hormona del crecimiento en el humano son el sueño, el estrés y el ejercicio. El Cortisol es la principal hormona que responde al estrés, es uno de los hiperglicemiantes más potentes, procura el uso de la glucosa en el cerebro y aumenta la disponibilidad de sustratos que reparan tejidos. El alza de cortisol se puede producir por diferentes tipos de estrés, entre estos está la carga excesiva de trabajo físico o también cargas emocionales no tratadas en niños de corta edad.

El calcio desempeña varias funciones en el organismo, para lo cual este mineral debe estar presente en sangre en niveles estrictos, La hormona Parathormona (hipercalcemiente) y la hormona Calcitonina (hipocalcemiente) mantienen los niveles de calcio en sangre de acuerdo con los límites óptimos establecidos por el organismo. El calcio se incorpora al organismo por ingesta de alimentos, luego este es absorbido por el intestino, la ingesta de calcio en los niños(as) y en cada una de las etapas de la vida es fundamental, esto se complementa con la acción de la vitamina D, la cual se obtiene de un proceso biológico que requiere de la luz solar en la piel. En caso de déficit de esta vitamina los huesos se desmineralizan. Es importante señalar que el ejercicio de fuerza que genera presión y tracción sobre los huesos contribuye a la mineralización, razón por la cual los niños deben mantener actividad física que comprometa cada uno de los grupos musculares.



Aspectos Psicosociales en el
Deporte Formativo.
Nivel Iniciación (6 a 8 años)

Aspectos Psicosociales en el Deporte Formativo

Nivel Iniciación (6 a 8 años).

Por Alexis Ponce. Doctor en Psicología del Deporte. Federación de Básquetbol de Chile.

Quienes entrenen a niñas y niños en la etapa de Iniciación deben tener algunas consideraciones básicas desde lo psicológico-social en su trabajo para favorecer los objetivos de aprendizaje.

Una de las principales tareas del desarrollo comienza en esta etapa, y es el desarrollo del autoconcepto, donde el trabajo del entrenador también es un gran aporte.

El autoconcepto es una construcción cognitiva, un sistema de representaciones descriptiva y evaluativas respecto al yo, lo cual determina como el niño o la niña se siente respecto a sí mismo y orienta sus acciones.

En la etapa previa las afirmaciones de los niños respecto de sí mismo son únicas, independiente y unidimensionales, no conciben tener dos emociones al mismo tiempo, o sea no puede estar feliz y preocupado. A los seis años ya puede asociar un aspecto de sí mismo con otro, por ejemplo, "puedo correr rápido, y lanzar de lejos", aun cuando en esta etapa se expresan en términos positivos de todo o nada, y dado que lo bueno y lo malo son opuesto, le cuesta ver como puede ser bueno para algunas cosas y no para otras

Si el niño o niña conoce sus propias emociones, esto ayudará a controlar la manera de expresar sus sentimientos y ser sensibles a los de los demás, ya logran entender que las emociones están relacionadas con las experiencias y deseos, por ello es muy importante que los entrenadores escuchen a sus deportistas, para saber que desean y que experiencias viven.

Aún les cuesta discernir las emociones dirigidas al yo, como la vergüenza y el orgullo. No logran conciliar sentimientos aparentemente conflictivos, esto irá mejorando con los años.

Ya a los ocho años comienza a aparecer la conceptualización que tiene que ver con el valor propio, lo que posteriormente será la autoestima, al principio tiende a ser global "soy bueno", o "soy malo". Son muy importantes las cosas que diga o hagan los padres, profesores, entrenadores, ya que estos comportamientos contribuirán positiva o negativamente, en forma importante a la autoestima de los niños y niñas.

Cuando la autoestima es alta, el niño o niña está motivado por mejorar, pero hay que tener cuidado si la autoestima sólo depende del éxito deportivo, ya que fallas o críticas al respecto los pueden hacer sentirse recriminados e incapaces de hacer algo mejor, se sienten avergonzados y se rinden más fácilmente. Por ello si un niño, por ejemplo, se equivoca y se pone la camiseta al revés es mejor decirle "Mira, la etiqueta de tu camiseta quedó por fuera" en vez de "¿Cuándo vas a aprender a vestirse solo?".

Los niños y niñas de esta edad se muestran impulsivos, poseen poco desarrollo de las acciones volitivas, no hay diferencia entre el tiempo de pensar y hacer, sólo comprenden los fines inmediatos, no los lejanos, y está poco expresada la capacidad para vencer obstáculos, de ahí el pobre desarrollo de las cualidades volitivas.

El niño o niña en esta etapa, logra jugar de manera más coordinada y precisa, estando más preparado para aprender a través de instrucciones

En esta etapa las percepciones y sensaciones de los niños son imprecisas, aún no han formado a percepción del tiempo, por ejemplo, si los entreno un vez a la semana, y tengo un partido en tres meses más, les cuesta vincular que solo tendré once o doce entrenamientos, de preparación ellos ven que falta mucho tiempo y a lo mejor no muestran el mismo compromiso que un niño o niña mayor, por eso también en un viaje de dos horas pueden preguntar muchas veces ¿Cuánto falta?

Además, en estas edades se distraen con facilidad: se supone que a los seis años no logran más de siete minutos concentrados en una actividad. El volumen de su atención es limitado a dos o tres objetos. La distribución también lo es, es complejo para ellos o ellas, por ejemplo, correr rápido, botear, driblear y tirar el balón. Muestran una memoria involuntaria, aprenden mecánicamente, logran memorizar lo que les interesa, de ahí la importancia que el entrenador logre interesarlos en su trabajo.

Afectivamente la mayoría es capaz de expresar sus emociones vivamente, comienzan a desarrollar sentimientos morales, como puede ser amor por una institución o club deportivo, admirando la valentía, responsabilidad y compañerismo.

La figura del entrenador o entrenadora es fundamental, especialmente para los más pequeños de esta etapa, lo que el/la entrenador/a dice o hace es lo correcto; por lo tanto, el entrenador debe estar muy consciente de esta actitud del niño para realizar las intervenciones de enseñanza adecuadas y así el niño disfrute del deporte. Si el entrenador o entrenadora grita, maltrata verbalmente, amenaza, castiga, descalifica, etc., produce en sus alumnos a lo menos dos efectos indeseables:

1. Los deportistas aprenden a consideran legítimo gritar, maltratar verbalmente, amenazar, castigar, descalificar, tanto a sus compañeros como a los adultos, entre estos al profesor.
2. Un niño con temor a su profesor tiene muchas dificultades para aprender, su capacidad de concentración disminuye bruscamente y siente el deseo de volver rápidamente a su casa.

Si el niño o niña se siente atemorizado en la clase, va a disminuir su capacidad de aprendizaje y aumenta el abandono deportivo. Si los niños en esta etapa están sanos, las relaciones entre sus padres están dentro de los límites aceptables para él, se siente acogido por su entrenador y no siente miedo hacia él, lo más probable es que presente deseos de aprender y su disciplina en la cancha o gimnasio sea adecuada.

En esta etapa los niños están deseosos de aprender por ello los entrenadores deben estar atentos a utilizar metodologías y cambiarlas si es necesario, para que los niños aprendan. Cada entrenador está ligado al éxito de sus deportistas, a través de la eficacia de su enseñanza y la búsqueda permanente de nuevas estrategias, comprometiéndose y relacionándose con los niños y niñas, de una persona a otra persona, solo que uno está preparado y formado profesionalmente, el entrenador, para garantizar, el aprendizaje, evolución y éxito de la otra persona, el deportista.

En esta etapa es muy importante e incluso imprescindible el apoyo de los padres, que conozcan lo que hacen sus hijos, que los lleven y acompañen a sus entrenamientos si es necesario. Si estos están muy ausentes de la actividad deportiva de su hijo, dificultan los aprendizajes, o se hacen más lentos, lo que puede producir un círculo vicioso muy agotador y generador de mucha angustia.

Los niños y niñas aún no están en condiciones de desarrollar su práctica deportiva en forma independiente; requiere de la compañía de un adulto que lo anime para poder lograr los objetivos. Si le exigen a un niño o niña de alrededor de siete u ocho años que se haga cargo de sus responsabilidades forma autónoma, este tiende a fracasar, no porque el niño o niña desee fracasar, sino porque no tiene la capacidad de trabajar solo.

Los niños evolucionan desde su dependencia absoluta cuando nacen, hacia la independencia cuando son jóvenes y se sienten capaces de hacer todas las cosas en forma independiente y autónoma. Pero este tránsito es lento, el niño va conquistando su independencia paso a paso, gradualmente le va pidiendo a los adultos que se retiren para intentarlo solo, y cuando logra dar un paso hacia su independencia lo goza, lo disfruta, lo comparte y lo comunica, diciendo "soy capaz de hacerlo solo", "mamá o papá, lo logré", "déjenme a mí, yo sé hacerlo solo", "no te preocupes, papá, lo hago solo y después tú me lo revisas", etc. Pero mientras el niño solicite ser acompañado, debe tener una persona afectiva, a su disposición.

Al final de esta etapa, a los ocho años, los niños y niñas son muy sensibles al estilo de su entrenador; por ejemplo, si el técnico es bueno para gritar, los deportistas "se ponen buenos" para gritar; si el entrenador es muy relajado, los niños se comportan relajados, etc., en otras palabras, los niños comienzan a reflejar la manera de ser de su entrenador. Los alumnos imitan a sus profesores, sobre todo a los profesores del mismo sexo; muchas veces escuchamos, que el equipo juega del mismo modo de cómo es su entrenador, y este proceso comienza muy tempranamente, y se puede mantener en diferentes etapas.



Orientaciones Generales.
Nivel Premini (9 a 10 años)

MINI
BÁSQUETBOL • CHILE

Orientaciones Generales

Nivel Premini (9 a 10 años).

Por Andrea Bilbao, Manuel Herrera, José Madrid y Hugo Retamal.

Por las características de los niños (as) de esta edad, podemos encontrar progresos muy rápidos en cuanto al aprendizaje motor, ello nos invita a iniciar con este grupo el entrenamiento de las capacidades coordinativas (adaptación, regulación, orientación, equilibrio, reacción, ritmo, anticipación, diferenciación, coordinación, agilidad y aprendizaje motor). Por lo anterior, a esta edad es necesario continuar entrenando y desarrollando las cualidades motoras básicas lo que lleva a mejorar y perfeccionar también la técnica, lo que conlleva a transformar dichas cualidades en habilidades motoras más específicas hacia el deporte, especialmente el de la coordinación, locomoción, así como de otras.

Debemos, por ello, ya en esta etapa plantearnos que los niños (as) jueguen boteando, pasando, lanzando y defendiendo; como, además, introduciendo las reglas del Minibásquetbol haciendo énfasis en que los deportistas deben comenzar a ocupar espacios que están delimitados por las líneas de la cancha, que deben comenzar a moverse con tiempo para lograr situaciones de juego como recibir y pasar el balón. También darles a conocer y practicar ya lo que deben hacer cuando están en la fase de ataque con situaciones a resolver considerando la defensa; en esta misma situación empezar a manejar en la fase defensiva algunos aspectos como posición, ubicación y visión, ya sea con respecto al balón, los espacios, los compañeros y los rivales.

Podemos hacerlos jugar 1x1, pero si vemos que tienen problemas con el drible en ataque, les enseñaremos todos los ejercicios para enfrentar dicha situación, y posteriormente los hacemos jugar con el rival ocasional.

A esta edad todavía no debemos enseñarles gestos demasiados complejos especialmente de la técnica, el juego 1x1 es el mejor ejercicio para que ellos comiencen a manejar los aspectos esenciales que deben solucionar. Se les pueden entregar algunas condiciones que deben realizar en el juego, por ejemplo, no puedes caminar con el balón, por lo tanto, debes botear. En cuanto al espacio: que respeten los límites que fijemos del juego, el jugador con balón debe ir a espacios libres, los que no tengan el balón deben desmarcarse, el que tiene el balón debe tratar de superar a su defensor, los defensas no deben perder su posición ni su ubicación y mirando siempre a su defendido y al balón.

Todo lo anterior significa ya ir creando situaciones desde el 1x1, 2x2 y 3x3, siempre con el énfasis en lo global, pero cuando sea necesario ir complementando, corrigiendo, enseñando situaciones más parcializadas que lleven posteriormente a la realidad de juego. El arma principal en este aspecto es tener una variedad de juegos y ejercicios atractivos para lograr mejorar tanto los fundamentos ofensivos como defensivos y su aplicación en el juego.

Lo individual ya pasa a ser parte de juego de equipo y todas las correcciones deben ser parte de la enseñanza para ir mejorando tanto los aspectos de ataque como defensa.

Algunos ejemplos de actividades para ir complementando lo anterior, pueden ser.

- Ejercicios combinados de botear y tirar.

- Ejercicios de pase y tiro.
- Juegos con balón desde 1x1 a 3x3.
- Juegos de drible.
- Juegos de tiro distintas posiciones.
- Ejercicios de demarcaciones.
- Pases en movimiento.
- Ejercicio combinado de bote, pases, tiro y defensa.
- 5x5 todo el campo.
- Reglas básicas de los saques desde distintos lugares.
- Jugadas de salto inicial.
- Jugar sin bote.

Hay muchas maneras de lograr introducir los elementos que queremos enseñar y que signifiquen un aprendizaje y permitir que los niños (as) puedan enfrentar situaciones de juego real. Para ello debemos tener claro que se puede lograr con mucha constancia y entrega por parte del técnico, que debe proponer un set de juegos y ejercicios que nos lleve a ir perfeccionando a los deportistas a esta edad.

Características de niños en edades de Nivel Premini:

9 - 10 años. Premini.	
Características.	
Físicas	Talla y peso aumentan rápidamente a fines de este periodo. Menor flexibilidad de los niños que de las niñas. Incremento regular de la fuerza y de la resistencia muscular. Aumento de las capacidades cardíaca y respiratoria. Desarrollo fisiológico de las niñas adelantado en relación con el de los niños. Gran energía. A partir de los diez u once años en las chicas se inicia el desarrollo del pecho, las caderas se ensanchan, la musculatura se afina... Sin embargo, el desarrollo de estos caracteres sexuales en los chicos es algo posterior.
Motrices	Mejora importante de las capacidades estabilizadoras, locomotrices y manipulativas en todas las actividades físicas y deportivas. El tiempo de reacción se aproxima a su valor final. Gustos distintivos de los niños y niñas por deportes.
Cognitivas	Acceso a la inteligencia formal. Progresos en las estructuraciones espaciales y temporales (duración). Interés y curiosidad por las actividades científicas. Dominio de las nociones "a la derecha de", "a la izquierda de".
Socioafectivas	Deseo de la aceptación por los demás. Control de las emociones. Cooperación. Gusto importante de los niños por los deportes. Niñas sensibles a la apariencia física. Buena idea de un comportamiento social aceptable. Interés por las actividades de grupo.
Consecuencias pedagógicas	Privilegiar situaciones que favorezcan: Mejoramiento de la coordinación física. La conservación de una buena postura. La resolución de problemas que producen las prácticas motrices. Responsabilidad de las actividades y respeto de turnos. Una buena estima de sí. Actividades de equilibrio. Espíritu deportivo. Respeto de las diferencias sexuales en la práctica deportiva. Reforzamiento de la eficacia motriz en la locomoción, manipulación y equilibrio. Reflexión durante y después de la acción.



Sugerencias Reglamentarias Nivel Premini (9 a 10 años)

MINI
BÁSQUETBOL • CHILE

Sugerencias Reglamentarias

Nivel Premini (9 a 10 años).

Por Eduardo Francino y Hugo Retamal.

En este siguiente nivel sigue siendo importante darles la oportunidad a todas las niñas y todos los niños de nueve y diez años de hacer Minibásquetbol, motivarlos a la práctica a través de entretenidas clases o entrenamientos, lo que nos permitirá masificar la actividad minimizando la competencia y, por ende, tener a futuro mejores basquetbolistas.

Edades:

- Nueve y diez años (3° y 4° básico escolar).

Uso de la cancha:

• Se sugiere 3x3 o 4x4 en media cancha y 5x5 en cancha completa de Minibásquetbol. Si no se posee muchos cestos de mini básquetbol de 2,60 metros se puede poner un unigol en el centro del círculo central a la altura de 2,60 metros para ser ocupado por ambas mini canchas. Los jugadores que lanzan en el unigol no pueden ingresar al círculo, salvo para ir a buscar el balón, esto es por seguridad. Luego se realizará cambio de lado y todos podrán utilizar ambos tipos de cestos. Mientras más canchas se tengan, más niños se tendrán haciendo Minibásquetbol, participando entretenidamente de sus aprendizajes.

Jugar Formativo:

• En este nivel se recomienda jugar formativo, es decir, sin marcador, que lo más importante sea divertirse, aprender, socializar y masificar la actividad.

Tipo de balón:

• Utilizar balones n°5 de Minibásquetbol en esta categoría.

Altura del aro:

• Utilizar cestos de Minibásquetbol. Altura de los aros: 2,60 metros.

Partido(s) de Minibásquetbol. Cantidad de tiempos y duración de cada uno:

• Se propone jugar a lo menos un partido semanal de cinco tiempos de ocho minutos corridos cada tiempo, sin pedir minuto para dar instrucciones, la idea es que jueguen, aprendan y se diviertan. También se recomienda que una vez al mes se organice en varias canchas encuentros de Minibásquetbol, jugando tres partidos, cada partido de tres tiempos de ocho minutos corridos cada uno; por ejemplo: si tengo dos canchas, que sean cuatro equipos se juegan tres partidos de tres tiempos cada uno, en total cada equipo jugará nueve tiempos en una hora y media aproximadamente.

• Considerar dentro de la estructura de juego se debe respetar la etapa de formación de cada categoría, donde su objetivo principal es masificar para tener muchos niños aprendiendo Minibásquetbol. Considerar hacer algo especial cuando pasan de categoría que esto contribuya a mantener el entusiasmo por el Básquetbol.

Entradas a jugar en cada tiempo:

• La idea es que todos los jugadores jueguen la misma cantidad total de minutos jugados, sin privilegiar quien juega más, ni mucho menos el resultado.

• Respecto a los tiempos de juego del partido: los jugadores deberán participar de tres tiempos cada

uno en el caso de jugar seis tiempos. Será modalidad 3x3.

- En el caso de cuatro cuartos, cada niño jugará dos cuartos. Modalidad 2x2.

Tiempo corrido o cronometrado:

- Los partidos se jugarán con tiempo corrido, evitando pedir tiempos muertos que restarán tiempo al disfrute del jugar.

Mínimo y máximo de jugadores:

- Cada entrenador tendrá la libertad de manejar estas cantidades, manteniendo siempre el espíritu principal de máximo de participación e igualdad de ingresos a cada tiempo. Si se tienen muchos niños: hacer dos equipos, más mini canchas y a jugar se ha dicho.

Mesa de control:

- Contar con un oficial de mesa que lleve el tiempo de juego y el control de los ingresos a la cancha de los jugadores. Esta función puede ser realizada por un jugador de series mayores. Que no sea un impedimento para no hacer partidos, para jugar un partido o un encuentro sólo se necesita colaboración de parte de todos los entrenadores.
- Esta sugerencia, busca que el Minibásquetbol sea escuela, no sólo de jugadores, sino que también aporte en los distintos estamentos a futuro de nuestro deporte, mesas, arbitrajes, técnicos, dirigentes, etc.

Arbitrajes:

- Siguiendo con el espíritu del punto anterior, se sugiere también la participación de jugadores de series mayores en el arbitraje.
- En este punto, se puede hacer una mezcla de funciones, con un árbitro oficial y un jugador de series mayores.
- Se sugiere en todo momento la supervisión y guía de los entrenadores a cargo, con los jugadores de series mayores, para entregarles

herramientas básicas para desempeñar de buena forma la actividad.

Tiempos muertos:

- Se sugiere no otorgar tiempos muertos durante el juego. Las instrucciones se deberán entregar en los entretiempos de cada cuarto.

Tiros libres:

- Se sugiere en este punto cobrar los tiros libres durante el juego; si se sanciona con un saque se le está premiando al defensor, y se debe premiar la acción de intentar un lanzamiento ya sea lanzando o penetrando, lo que sí se sugiere dar rapidez en el trámite de los tiros libres para que no consuma en demasía el tiempo de juego.
- Una sugerencia es que al inicio de cada tiempo los cinco jugadores que entran a jugar de cada equipo lancen un tiro libre cada uno antes del comienzo del juego en cada cuarto o tiempo.

Salto y balón entre dos:

- Cada partido se iniciará con el salto en la mitad de la cancha. en los tiempos siguientes se ocupará la posición alternada.
- En el caso de balón disputado entre dos, también se utilizará la posición alternada.
- El orden de la posición alterna podrá llevarla la mesa de control o los árbitros del partido.

Entrenador y ayudante:

- Los entrenadores a cargo deberán ser especialistas en el trabajo de Minibásquetbol (ver perfil del entrenador).
- Se sugiere incorporar como apoyo a un ayudante de entrenador de categorías mayores en los entrenamientos y partidos, y que con la supervisión del entrenador del equipo vaya adquiriendo experiencia y motivación con trabajo con menores en etapa de iniciación a través del Minibásquetbol.



Fichas Técnicas
Nivel Premini (9 a 10 años)

Fichas Técnicas

Nivel Premini (9 a 10 años).

Por Andrea Bilbao, Manuel Herrera, José Madrid y Hugo Retamal.

Ficha N°1 de actividades. Módulo Premini.

Objetivos de la actividad.

- Mantener la posesión del balón con drible en movimiento.
- Forzar a perder el rol de pillar y no ser pillado, impidiendo el movimiento de los jugadores con balón.
- Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, reconociendo diversos criterios (tiempo, espacio y números de personas).
- Identificar los elementos tácticos y estratégicos básicos en juegos colectivos.
- Impedir que me pillen y, al mismo tiempo, pillar.
- Reforzar aspectos relacionados con la condición física y hábitos de vida activa y saludable.

Descripción de la actividad.

Nombre de la actividad: "Pinta Memoria"

- Todos los niños (as) con un balón se desplazarán libremente en una cancha de Minibásquetbol dribleando y comenzarán a pillarse todos contra todos (tocar cuerpo es pillar, el que es tocado primero está pillado y se sienta donde fue pillado dándole bote al balón. (Se pueden ir dando otros desafíos de bote sentados, por ejemplo: bote y pasar con bote bajo la pierna (s), bote alrededor del cuerpo, etc.). El pillado se libera cuando pillan al que lo pilló y sigue jugando, tiene(n) que estar atentos y ver cuándo pillan al que lo pilló para liberarse, y así sucesivamente se siguen pillando y liberando.
- Si dos niños se pillan al mismo tiempo definen al ganador al primer cachipún, el perdedor se sienta porque está pillado, el ganador sigue pillando, el resto del juego ya lo saben.
- Luego de otro rato, agregamos la siguiente variante al juego: todos deben desplazarse dándole bote a la pelota con una mano y con la otra mano pillan tocando el balón del jugador que pilló. El resto del juego ya lo saben.

Descripción de la imagen asociada a la actividad.



Orientaciones didácticas para la actividad.

- Debe identificar en qué estadio del desarrollo motor se encuentran los niños (inicial, elemental o maduro) y, con relación al patrón motor, aumentar de menor a mayor el grado de dificultad. Al inicio, debe permitir que detengan en algunas oportunidades el bote, sobre todo cuando pillan, pero luego pedirles que pillen sin detenerlo.
- Debe observar el nivel de intensidad de la actividad (moderada o vigorosa) y realizar los ajustes si es necesario.
- Una variante también puede ser todos con una cola en el peto y si se la sacan, el jugador está pillado (se devuelve la cola para que cuando sea liberado siga jugando).

Indicadores de evaluación de la actividad.

- Respetan las reglas del juego.
- Se mantienen en los límites de trabajo establecidos.
- Controlan el bote en movimiento.
- Participan durante la actividad con entusiasmo.
- Resuelven tareas motrices de solución de problemas de orden y secuencia.
- Resuelven en forma creativa situaciones planteadas en los juegos motrices.
- Usan diferentes trabajos de pies para evitar ser pillado y para pillar.
- Utilizan diferentes tipos de botes para cambiar de dirección para pillar y no dejar que lo pillen.

Recuerde que...

Graduar la dificultad de la actividad y permitirles utilizar diversas estrategias en el juego los hace más activos a la hora de resolver mejor los problemas que les da la actividad y los ayuda a tomar mejores decisiones en situaciones reales de juego.

Ficha N°2 de actividades. Módulo Premini.**Objetivos de la actividad.**

Demostrar dominio de Habilidades Motrices Básicas de manipulación, a través de actividades lúdicas relacionadas con el Minibásquetbol promoviendo el trabajo con otros.

- Identificar los elementos técnicos básicos en juegos individuales y colectivos.
- Mantener la posesión del balón en fase de ataque, seleccionando rango de tiro.
- Recuperar la posesión del balón en fase de transición defensiva generando segundas oportunidades para anotar (rebote ofensivo).
- Reforzar aspectos relacionados con la condición física y hábitos de vida activa y saludable.

Descripción de la actividad.

Nombre de la actividad: "Lanzamiento Matemático"

Ubicar en los cestos de Minibásquetbol conos con números del 1 al 8 (marcarlos con plumón), ubicar los conos con números más pequeños más cerca del cesto; los medianos, a distancias medias y los números más altos, un poco más lejanos. Todos los conos deben ser ubicados a un rango de tiro adecuado a los niños. Si lanzo del n°1 y encesto obtengo un punto, si lanzo del n°4 y encesto obtengo cuatro puntos, voy sumando mi puntaje. Podemos jugar con estas consignas de lo más simple a lo más complejo teniendo en cuenta las edades y niveles motrices:

- Quién suma más puntos lanzando una vez de todos los números.
- Quién suma más puntos lanzando de cualquier cono, donde desee, en dos minutos, pueden repetir las posiciones las veces que quieran.
- Quién suma más puntos en tres minutos sumando y restando: lo enceestado, lo sumo; lo errado. Pueden repetir las posiciones las veces que quieran.
- Jugar contra otro compañero, quién llega primero a los diez, veinte puntos u otro puntaje pactado antes de comenzar el juego.
- Jugar contra otro compañero, quien llega exacto a los diez puntos u otro puntaje pactado antes de comenzar el juego; con la regla de: lo que sumo, al otro se le resta.
- También se puede utilizar y combinar otras operaciones matemáticas como restar, dividir o multiplicar.
- Jugar con tiro y posibilidad de ir al rebote (sólo permitir un rebote) y tengo un tiro más, es decir, lanzo de uno de los conos si tomo el rebote antes que el balón toque el suelo, haya o no enceestado; tengo un lanzamiento más que tiene el valor del cono de donde lancé.

Descripción de la imagen asociada a la actividad.



Orientaciones didácticas para la actividad.

- Debe identificar en qué estadio del desarrollo motor se encuentran los niños (inicial, elemental o maduro) en relación con el patrón motor de lanzar, lo que permitirá reorganizar los grupos si es necesario y realizar ajustes a la actividad, permitiendo mejorar y reforzar estos vivenciando la mayor cantidad de posibilidades de trabajar estos.
- Utilizar un balón adecuado en peso y tamaño, si existe dificultad para la ejecución del lanzamiento en algunos niños.
- La numeración la propone el entrenador.
- Pueden también utilizar unigoles, aros, etc.
- La distancia de los conos con números se puede controlar dependiendo del grupo de niños, la idea es que puedan realizar bien los lanzamientos a distancias de sus rangos de tiro.
- Siempre hay que considerar que lo más importante es el desarrollo continuo del juego; las variantes que incorpore no deben interferir el desarrollo de este. Sólo se incorporan si el juego está controlado y los niños están disfrutando la actividad.
- Tratar de que todos los niños tengan la mayor cantidad de veces el implemento en las manos y realizar muchos lanzamientos, esto le ayudará a observar el comportamiento cognitivo de ellos relacionado con el observar, analizar, decidir y ejecutar.
- Trabaje con grupos pequeños si se tienen muchos niños (as), se utilizan los cestos existentes y otros implementos que cumplan con el objetivo de un cesto de Minibásquetbol (aros, etc.). Así se tendrán a todos (as) los jugadores (as) participando en forma activa y sus aprendizajes serán mejores.
- Debe observarse el nivel de intensidad de la actividad (moderada o vigorosa) y realizar los ajustes si es necesario (de espacio, tiempo, etc.).
- En el ajuste de esta actividad puede elegirse al o a la estudiante con dificultades para lanzar y ajustar la forma de lanzar en balón o la distancia o los dos elementos.

Indicadores de evaluación de la actividad.

- Cooperan con el orden de la actividad junto a sus compañeros.
- Respetan las reglas del juego.
- Deciden el lanzamiento según su rango de tiro personal.
- Controlan la técnica básica del tiro según su etapa de enseñanza-aprendizaje.
- Participan durante la actividad con entusiasmo.
- Resuelven tareas motrices de solución de problemas de orden y secuencia.
- Resuelven en forma creativa situaciones planteadas en los juegos motrices.

Recuerde que...

- “Al identificar a los niños que NO están dominando las actividades, debe tomarlos en cuenta de manera individual o cambiar la dificultad de su tarea”.
- Hay que considerar que las actividades que se realizan por primera vez no siempre son desarrolladas como uno desea, pero si se motivan y refuerzan en los entrenamientos, paulatinamente, las irán aprendiendo correctamente.

Ficha N°3 de actividades. Módulo Premini.**Objetivos de la actividad.**

- Demostrar dominio de Habilidades Motrices Básicas de manipulación, locomoción y estabilidad a través de actividades lúdicas relacionadas con el Minibásquetbol promoviendo el trabajo con otros.
- Identificar los elementos tácticos básicos en situación de juego 1x1.
- Mantener la posesión del balón en fase de ataque.
- Generar ventajas (extensión de ventajas) y oportunidades para anotar en toda la cancha.
- Recuperar la posesión del balón o forzar anotaciones de bajo porcentaje en fase defensiva.
- Evitar canastas rápidas.
- Realizar una progresión rápida y segura del balón con el objetivo de anotar una canasta.
- Reforzar aspectos relacionados con la condición física y hábitos de vida activa y saludable.

Descripción de la actividad.

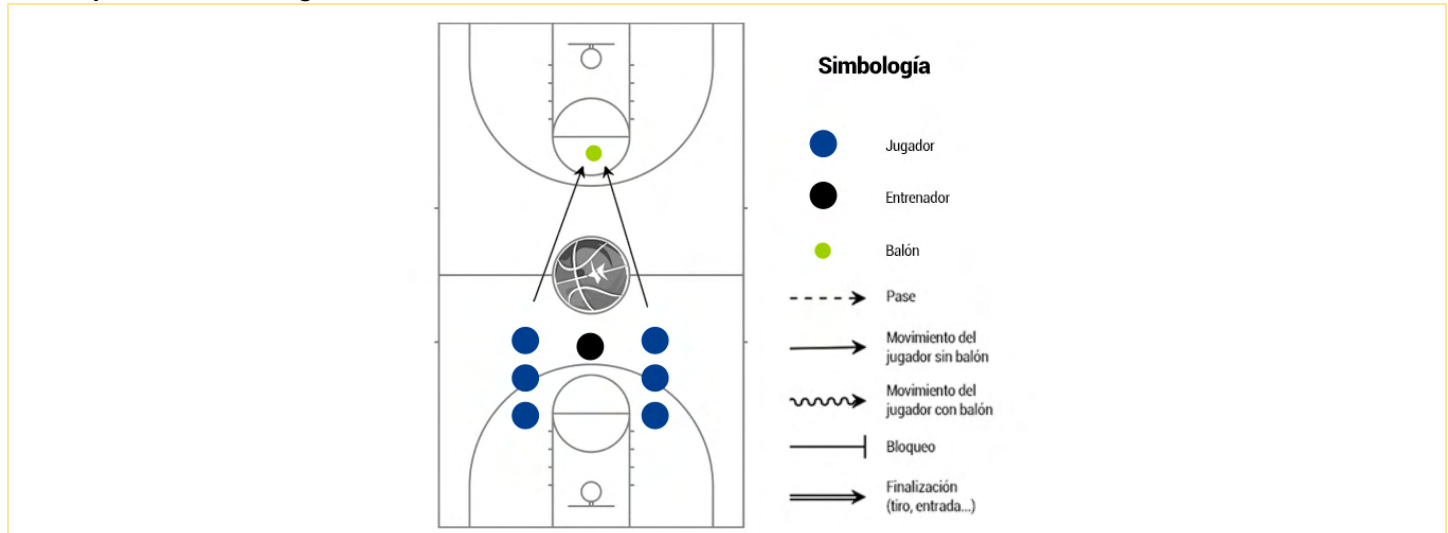
Nombre de la actividad: "Lanza balón 1 x 1"

Los niños se ubicarán en dos hileras (una hilera con balón y la otra sin balón), una hilera en vértice izquierdo del tiro libre y la otra en el vértice derecho del tiro libre, mirando al cesto contrario; el(la) profesor(a)/entrenador(a) les pide el balón y lo lanza hacia adelante, el niño que lo toma ataca el otro defiende y juegan 1x1, se realiza sólo un lanzamiento y regresan cada uno a una hilera por las líneas laterales. La continuidad de la actividad la mantiene el entrenador(a) respetando que la cancha esté despejada para evitar accidentes.

Variantes:

- Lanzar el balón rodando, alto, lejos, etc.
- Los niños (as) parten parados, sentados, decúbito abdominal (ventral), etc.
- El entrenador (a) entrega el balón a un niño directamente.
- Después de tomar el balón sólo botear con mano izquierda o sólo derecha.

Descripción de la imagen asociada a la actividad.



Orientaciones didácticas para la actividad.

- Debe identificar en qué estadio del desarrollo motor se encuentran los niños (inicial, elemental o maduro) en relación con el patrón motor de correr, botear y lanzar, lo que permitirá reorganizar las parejas si es necesario y realizar ajustes a la actividad, permitiendo mejorar el desempeño de cada niño (a).
- Tratar de que todos los niños tengan la mayor cantidad de veces el implemento en las manos, esto le ayudará a observar el comportamiento cognitivo de ellos relacionada con el observar, analizar, decidir y ejecutar (toma de decisiones).
- Usted deberá poner énfasis en esta actividad al inicio sin tiempo para lanzar, pero luego plantee el desafío del tiempo, especialmente en la problemática dada por la cantidad de tiempo que le puede dar para realizar el lanzamiento.
- Vaya rotando las parejas, para que estos puedan enfrentarse a diferentes adversarios y puedan poner en práctica estrategias adquiridas durante la clase.
- Identifique a los jugadores con dificultades y realice modificaciones en el proceder, por ejemplo: entréguele directamente el balón al niño que le cuesta más, que disfrute de la actividad para que le permita trabajar y avanzar en su proceso de aprendizaje de manera estimulante.

Indicadores de evaluación de la actividad.

- Atrapan el balón con actitud.
- Realizan botear una progresión rápida y segura del balón.
- Botean con izquierda y derecha según necesidad.

- Orientan su ataque hacia ambos lados, por izquierda o derecha.
- Se crean oportunidades claras para anotar, según lo que le da la defensa.
- Deciden rápido cuando tienen el balón en las manos.
- Deciden defender rápido cuando no consiguen tomar el balón.
- Controlan al atacante recuperando la posición defensiva entre el jugador con balón y el cesto que protege.
- Respetan las reglas del juego.

Recuerde que...

- Al identificar a los niños que NO están dominando las actividades, debe darles la posibilidad de tomar ambos roles, sobre todo el ofensivo, por ejemplo: pasándole directamente el balón para que tenga también la posibilidad de atacar.
- Hay que considerar que las actividades que se realizan por primera vez no siempre son desarrolladas como uno desea, pero si se motivan y refuerzan en los entrenamientos, paulatinamente, las irán aprendiendo correctamente y se motivarán en su realización, además de cumplirse el objetivo deseado.
- Es muy importante que durante la sesión usted tenga siempre en cuenta el cumplimiento de la reglamentación dada para cada actividad, ya que esto ayuda a permitir el logro de los objetivos de la clase, ejemplo: uso reglamentario del drible. Y también en la ejecución del ejercicio, sobre todo al regresar por los lados y no por el centro, esto permite dinamismo en la actividad.
- Cambie gradualmente la dificultad de la actividad, no haga siempre lo mismo, lanzando el balón de diferentes formas y cambiando la posición de inicio de los alumnos.

Ficha N°4 de actividades. Módulo Premini.

Objetivos de la actividad.

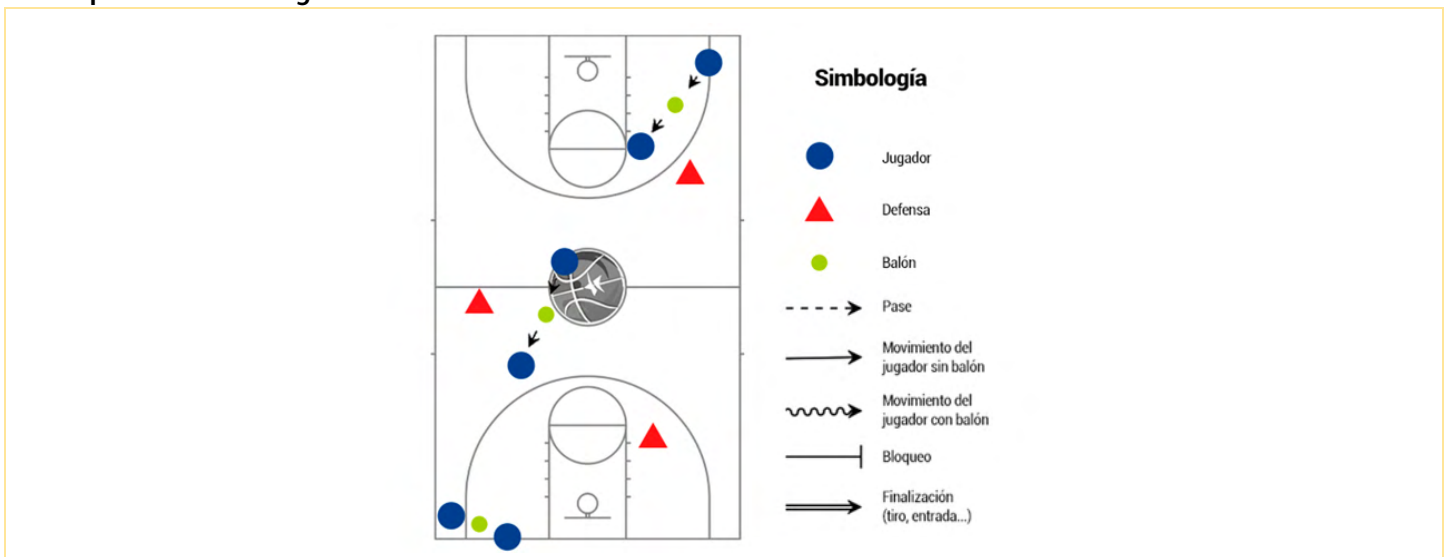
- Demostrar dominio de Habilidades Motrices Básicas de manipulación, locomoción y estabilidad a través de actividades lúdicas relacionadas con el Minibásquetbol promoviendo el trabajo con otros.
- Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, reconociendo diversos criterios (tiempo, espacio y números de personas).
- Identificar los elementos tácticos básicos en juegos colectivos.
- Mantener la posesión del balón y generar ventajas y oportunidades para obtener más largos en fase de ataque, dando pases sin que toquen el balón y pasando la línea de lateral para obtenerlos.
- Recuperar la posesión del balón y obligar a la pérdida de este en fase defensiva.
- Reforzar aspectos relacionados con la condición física y hábitos de vida activa y saludable.

Descripción de la actividad.

Nombre de la actividad: "Más anchos de cancha con pases"

Los niños se ubican en parejas afuera de la línea lateral y deben desplazarse sólo con pases, sin caminar con el balón en las manos y sobrepasar la otra línea lateral sin permitir que el o los defensores toquen el balón. Si el balón es tocado por un defensor, hay cambio de roles con el atacante del jugador al que le tocaron el balón, y se sigue jugando. La idea es que la pareja logre hacer más largos en un tiempo determinado por el profesor/entrenador/monitor.

Descripción de la imagen asociada a la actividad.



Orientaciones didácticas para la actividad.

- En un inicio permita que los jugadores aprendan la actividad globalmente; luego que la entienden, progresivamente, vaya exigiendo las consignas dadas (no caminar con el balón en las manos, pedir el balón ofreciendo un blanco con las palmas de las manos hacia el jugador con el balón, ir a espacios libres de defensores, etc.).
- Identificar a los niños que NO están dominando la actividad porque no están tomando buenas decisiones con relación a la situación de juego, y sugerirles posibles soluciones a la problemática existente, por ejemplo: no pueden recibir el balón porque no lo piden en el momento y lugar adecuado.
- Deberá colocar énfasis en esta actividad, especialmente en la calidad de los pases y en el tiempo de decisión empleado para resolver la problemática (levantar la cabeza mejora la visión periférica, buscar espacios libres para recibir el balón, buscar buenos ángulos de pases libres de defensores).
- El respetar las reglas de este juego estará determinado por la progresión dada durante la clase y los ajustes serán más fáciles ya que todos presentan la misma lógica ofensiva y defensiva.

Indicadores de evaluación de la actividad.

- Realizan diferentes tipos de pases.
- Saben dónde están sus compañeros cuando tienen el implemento en las manos.
- Deciden rápido cuando tienen el balón en las manos.
- Entregan el implemento y se mueven a un espacio libre para recibir.
- Se esfuerzan en defensa para tocar el balón.
- Utilizan diversas estrategias para tocar el balón en defensa.
- Reciben el implemento en movimiento.
- Cooperan con su compañero durante la actividad.
- Respetan las reglas del juego.

Recuerde que...

- Hay que considerar que las actividades que se realizan por primera vez no siempre son desarrolladas como uno desea, pero si se motivan y refuerzan en los entrenamientos, paulatinamente, las irán aprendiendo correctamente.
- Todo juego tiene reglas a respetar, al inicio que aprendan cómo es el juego con reglas básicas y luego ir incorporando, paulatinamente, más reglas; si esto no se logra, paciencia.

Ficha N°5 de actividades. Módulo Premini.

Objetivos de la actividad.

- Demostrar dominio de Habilidades Motrices Básicas de manipulación, locomoción y estabilidad a través de actividades lúdicas relacionadas con el Minibásquetbol promoviendo el trabajo con otros.
- Identificar los elementos tácticos básicos en juegos individuales y colectivos.
- Mantener la posesión del balón y generar ventajas y oportunidades para anotar (botando conos) en fase de ataque.
- Recuperar la posesión del balón o forzar lanzamientos de bajo porcentaje en fase defensiva.
- Reforzar aspectos relacionados con la condición física y hábitos de vida activa y saludable.

Descripción de la actividad.

Nombre de la actividad: "Saca colita con bote"

Todos los niños deben tener puesta una colita (puede ser con un peto o una cuerda) y un balón. Se desplazan libremente con bote por toda la cancha y deben sacar colitas a los otros niños y evitar que se la saquen. Juegan todos contra todos, gana el que saca más colitas.

Variante: El jugador que saca una colita se la debe entregar al profesor/entrenador. Para recuperar la colita y seguir jugando el que se la sacaron debe hacer un ejercicio de manejo de balón, cinco veces, sugerido por el profesor/entrenador. Si lo realiza se le entrega la colita y puede seguir jugando.

Descripción de la imagen asociada a la actividad.



Orientaciones didácticas para la actividad.

- Debe identificar en qué estadio del desarrollo motor se encuentran los niños (inicial, elemental o maduro) con relación al patrón motor botear, lo que permitirá aumentar de menor a mayor el grado de dificultad.
- En un inicio permita que los jugadores aprendan la actividad globalmente, luego que la entiendan, progresivamente, vaya exigiendo las consignas dadas (no detener el bote, sólo bote mano derecha robar colita con mano izquierda, sólo bote con mano izquierda robar colita con mano derecha, libre botear y robar con la mano que se quiera, etc.)
- Debe observar el nivel de intensidad de la actividad (moderada o vigorosa) y realizar los ajustes si es necesario.

Indicadores de evaluación de la actividad.

- Respetan las reglas del juego.
- Se mantienen en los límites de trabajo establecidos.
- Controlan el bote en movimiento.
- Participan durante la actividad con entusiasmo.
- Resuelven tareas motrices de solución de problemas de orden y secuencia.
- Resuelven en forma creativa situaciones planteadas en los juegos motrices.
- Usan diferentes trabajos de pies para evitar ser pillado y para pillar.
- Utilizan diferentes tipos de botes para cambiar de dirección para pillar y no dejar que los pillen.

Recuerde que...

- Graduar la dificultad de la actividad y permitirles utilizar diversas estrategias en el juego los hace más activos a la hora de resolver mejor los problemas que les da la actividad y los ayuda a tomar mejores decisiones en situaciones reales de juego.
- Al identificar a los niños que NO están dominando las actividades, debe tomarlos en cuenta de manera individual o cambiar la dificultad de su tarea.
- Todo juego tiene reglas a respetar, si esto no se logra, el juego se detiene y se inicia nuevamente, para que la pasen bien, se diviertan y aprendan.

Ficha N°6 de actividades. Módulo Premini.**Objetivos de la actividad.**

- Demostrar dominio de Habilidades Motrices Básicas de manipulación, locomoción y estabilidad a través de actividades lúdicas relacionadas con el Minibásquetbol promoviendo el trabajo con otros.
- Identificar los elementos tácticos básicos en juegos colectivos.
- Mantener la posesión del balón y generar ventajas y oportunidades para anotar en fase de ataque.
- Progresión rápida y segura del balón.
- Evitar canastas rápidas o recuperar la posesión del balón.
- Recuperar la posesión del balón o forzar lanzamientos de bajo porcentaje en fase defensiva.
- Reforzar aspectos relacionados con la condición física y hábitos de vida activa y saludable.

Descripción de la actividad.

Nombre de la actividad: "1x1 cono"

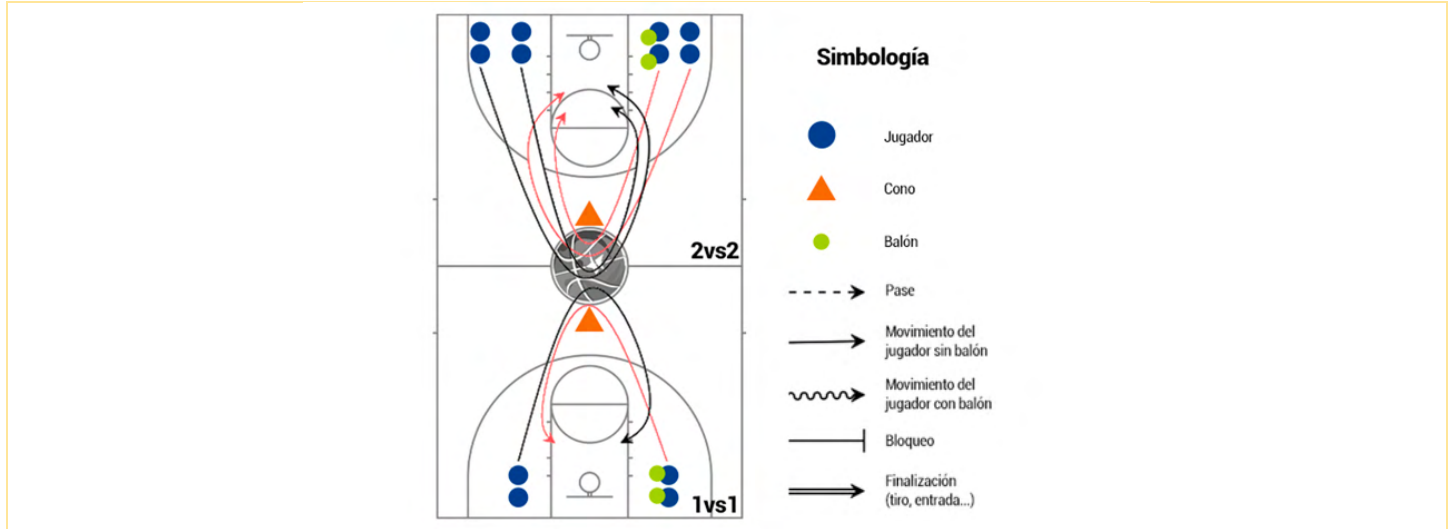
Variante: 2x2 y 3x3

Los niños deben estar en dos hileras en línea de fondo, una sin balón y la otra con balón, cuando parte, con drible, el jugador con balón (atacante) también parte el sin balón (defensa), dan la vuelta rápidamente al cono ubicado al centro sobre línea de tiro libre (luego se va alejando a diferentes distancias) y juegan 1x1. Van alternado ataque y defensa; cuando hay lanzamiento, se cambian de hilera para cumplir roles diferentes.

Variantes:

- El que encesta sigue en hilera con balón, es decir ataca nuevamente.
- El ataque se termina cuando hay canasta de cualquier jugador (si se demoran demasiado en encestar se termina y le toca a la siguiente pareja).
- Hacerlo 2x2 y luego 3x3 (mientras más jugadores, más lejos el cono, máximo hasta media cancha)

Descripción de la imagen asociada a la actividad.



Orientaciones didácticas para la actividad.

- En un inicio permita que los jugadores aprendan la actividad globalmente; luego que la entiendan, progresivamente, vaya exigiendo las consignas dadas (no caminar con el balón en las manos, rapidez en la ejecución, cuando hay una canasta o lanzamiento parte la otra pareja, etc.).
- Deberá colocar énfasis en esta actividad, especialmente en el tiempo de decisión empleado para resolver la problemática desde 1x1 al 3x3 (selección de tiro o bandeja, visión periférica, buscar espacios libres para recibir el balón, buscar buenos ángulos de pases libres, etc.).
- Cuando jueguen 2x2 o 3x3 que todos los jugadores toquen la pelota antes de lanzar.
- El respetar las reglas de este juego estará determinado por la progresión dada durante la clase y los ajustes serán más fáciles ya que todos presentan la misma lógica ofensiva y defensiva.

Indicadores de evaluación de la actividad.

- Realizan extensión de ventajas.
- Protegen la canasta.
- Niegan penetraciones a la canasta.
- Realizan una progresión rápida y segura del balón.
- Saben dónde están sus compañeros cuando tienen el implemento en las manos.
- Deciden rápido cuando tienen el balón en las manos.
- Entregan el implemento y se mueven en pro de la jugada.
- Siempre hay uno sobre el atacante con balón.
- Reciben el implemento en movimiento.
- Van al rebote ofensivo y defensivo cuando corresponda.
- Cooperan con sus compañeros durante la actividad.

- Respetan las reglas del juego.

Recuerde que...

- "Al identificar a los niños que NO están dominando las actividades, debe tomarlos en cuenta de manera individual o cambiar la dificultad de su tarea".
- Hay que considerar que las actividades que se realizan por primera vez no siempre son desarrolladas cómo uno desea, pero si se motivan y refuerzan, de menos a más, paulatinamente, se irán aprendiendo correctamente.
- Importante corregir cuando no están logrando los objetivos propuestos, sobre todo cuando por un error técnico/táctico no se concreta. Se debe analizar el por qué y el cómo se soluciona la situación de juego.
- Todo juego tiene reglas a respetar, si esto no se logra el juego se detiene y se inicia nuevamente.

Ficha N°7 de actividades. Módulo Premini.**Objetivos de la actividad.**

- Demostrar dominio de Habilidades Motrices Básicas de manipulación, locomoción y estabilidad a través de actividades lúdicas relacionadas con el Minibásquetbol promoviendo el trabajo con otros.
- Identificar los elementos técnicos básicos en juegos individuales.
- Mantener la posesión del balón y generar oportunidades para anotar en fase de ataque.
- Recuperar la posesión del balón en rebote ofensivo.
- Reforzar aspectos relacionados con la condición física y hábitos de vida activa y saludable.

Descripción de la actividad.

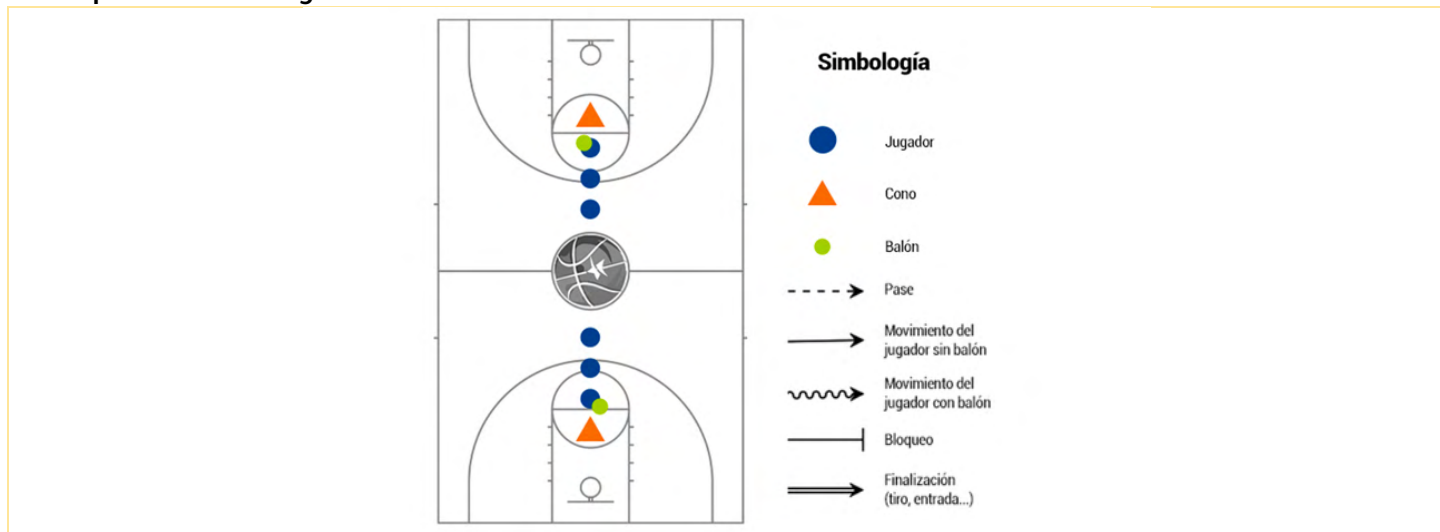
Nombre de la actividad: "Lanzamiento y rebote"

Los niños se ubican a tres o cuatro metros del cesto detrás de un cono en grupos (ver cantidad de niños, cestos y distribuir, si se tienen dos cestos y muchos niños se pueden poner dos o tres grupos por cesto). La idea es lanzar e ir al rebote. El lanzamiento desde del cono vale dos, si toma el rebote con o sin bote del balón también vale (tomar el rebote permitiendo un bote y luego que no caiga al suelo).

Variantes:

- Al inicio sin puntaje, pero luego darles un desafío personal y luego grupal, por ejemplo: jugar a los doce puntos, etc.
- Se puede alejar el cono del primer lanzamiento, pero a un rango de tiro según edad y técnica básica del lanzamiento estacionario.
- Cada niño puede tener un balón para hacerlo más dinámico o se designa uno por grupo.
- Variar el lugar de lanzamiento, buscar diversas posibilidades como laterales, etc., pero que sea con buen rango de tiro.

Descripción de la imagen asociada a la actividad.



Orientaciones didácticas para la actividad.

- En un inicio permita que los jugadores aprendan la actividad globalmente; luego que la entiendan, progresivamente, vaya exigiendo las consignas y variantes dadas. Desde de lo más simple (lanzar cerca del cesto, permitir que el balón toque el piso antes de tomar el rebote, etc.) a lo más complejo (lanzar más lejos, lanzar lateralmente, tomar el rebote sin que el balón toque el piso).
- Deberá colocar énfasis en esta actividad, especialmente en la técnica del tiro básico, es decir: Balance de los pies, rodillas flectadas, tomada del balón y realizar un movimiento continuo, coordinando el movimiento de extensión de piernas y brazo de lanzamiento (golpe de muñeca en el momento final de la extensión total del lanzamiento).
- El respetar las reglas de este juego estará determinado por la progresión dada durante la clase y los ajustes serán más fáciles ya que todos presentan la misma lógica ofensiva y defensiva.

Indicadores de evaluación de la actividad.

- Deciden rápido para ir al rebote.
- Realizan balance, pies separados aproximadamente ancho de hombros.
- Tienen las rodillas flectadas en posición básica inicial, para luego realizar un movimiento continuo, coordinando el movimiento de extensión de piernas y brazo de lanzamiento con golpe de muñeca en el momento final de la extensión total del lanzamiento.
- Saltan para lanzar el balón.
- Cooperan con sus compañeros durante la actividad.
- Respetan las reglas del juego.

Recuerde que...

- “Al identificar a los niños que NO están dominando las actividades, debe tomarlos en cuenta de manera individual o cambiar la dificultad de su tarea” (que lancen más cerca, rebote después que el balón toque el suelo, etc.).
- Hay que considerar que las actividades que se realizan por primera vez no siempre son desarrolladas como uno desea, pero si se motivan y refuerzan en los entrenamientos, paulatinamente, las irán aprendiendo correctamente. Hay que enseñar la técnica básica, considerando sólo los aspectos básicos necesarios para que el tiro se vaya aprendiendo con una base técnica.
- Todo juego tiene reglas a respetar, si esto no se logra, el juego se detiene y se inicia nuevamente. Si algún niño continúa sin respetar las reglas, es bueno estar atentos a corregir actitudes que no permitan que la actividad se desarrolle bien.

Ficha N°8 de actividades. Módulo Premini.**Objetivos de la actividad.**

- Demostrar dominio de Habilidades Motrices Básicas de manipulación, locomoción y estabilidad a través de actividades lúdicas relacionadas con el Minibásquetbol promoviendo el trabajo con otros.
- Identificar los elementos tácticos básicos en juegos colectivos.
- Mantener la posesión del balón, generar ventajas y oportunidades para anotar en fase de transición ofensiva en toda la pista.
- Rebotear y salir.
- Progresión rápida y segura del balón.
- Explotar inferioridades numéricas e inferioridades espaciales.
- Evitar canastas rápidas o recuperar la posesión del balón.
- Recuperar la posesión del balón o forzar lanzamientos de bajo porcentaje en fase defensiva.
- Reforzar aspectos relacionados con la condición física y hábitos de vida activa y saludable.

Descripción de la actividad.

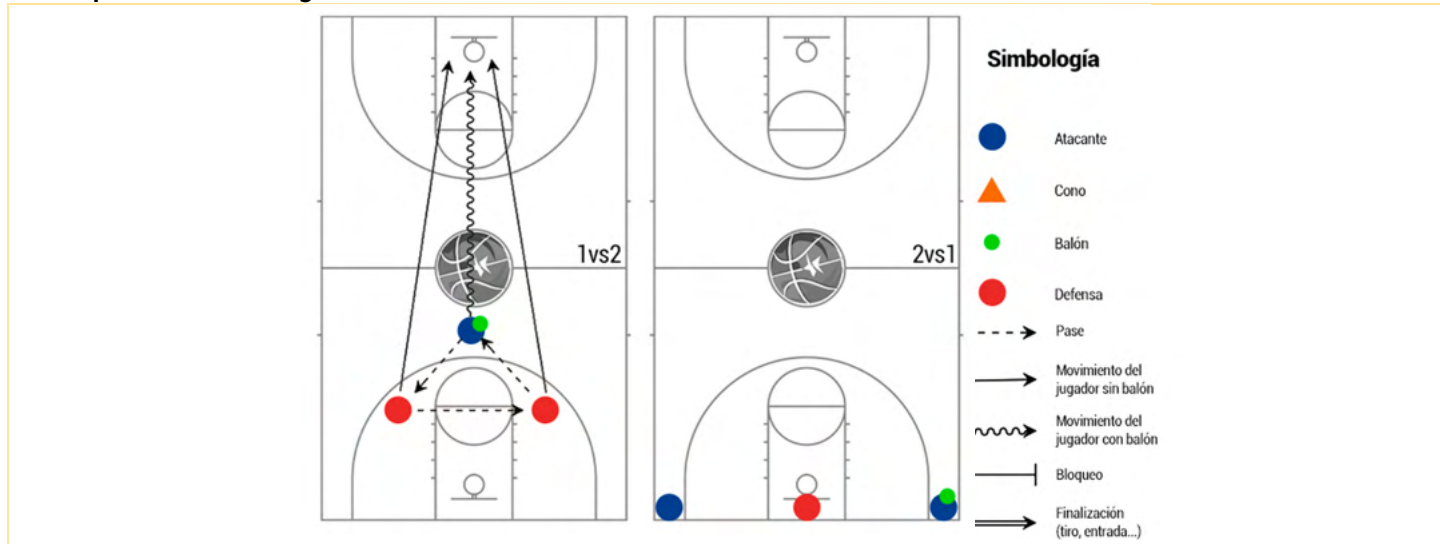
Nombre de la actividad: "1x2 y 2x1"

Se ubican dos jugadores defensas en los vértices del tiro libre y un atacante con balón pisando el círculo (ver imagen) que les da pases alternando con los dos defensas que siempre le devuelven el pase; el atacante debe atacar al cesto contrario cuando quiera hacerlo y realizar un lanzamiento. Luego, se van rotando los roles. Importante es que los defensores salgan cuando inicia el drible, no antes.

Variantes:

- Al inicio se puede hacer con un pase (o con dos pases) a cada defensor y ataca.
- Después ataca cuando lo desee (sorpresa).
- Cambiar actividad a 2x1 cambiando ubicación de los jugadores en la cancha (ver imagen).
- Variar el tipo de pases: pecho, pique, etc., los enseñados en entrenamientos.
- También se puede variar la forma de atacar y defender, es decir, el profesor/entrenador lanza al cesto desde el tiro libre y el/la que toma el rebote ataca 1x2. Con 2x1 el/la que toma el rebote elige con quién ataca.

Descripción de la imagen asociada a la actividad.



Orientaciones didácticas para la actividad.

- En un inicio permita que los jugadores aprendan la actividad globalmente; luego que la entiendan progresivamente vaya exigiendo las consignas dadas (no caminar con el balón en las manos, pedir el balón ofreciendo un blanco con las manos hacia el jugador con el balón, ir a espacios libres de defensores, correr para aumentar la ventaja, etc.).
- Deberá colocar énfasis en esta actividad, especialmente en la calidad de los pases que realizan los jugadores tanto el que tiene el balón como el que no tiene el balón y en el tiempo de decisión empleado para resolver la problemática (visión periférica, buscar espacios libres para recibir el balón, buscar buenos ángulos de pases libres).
- El respetar las reglas de este juego estará determinado por la progresión dada durante la clase y los ajustes serán más fáciles ya que todos presentan la misma lógica ofensiva y defensiva.

Indicadores de evaluación de la actividad.

- Realizan bote de velocidad (protección, avance).
- Toman buenas decisiones a la hora de resolver problemáticas que les da la situación de juego.
- Realizan una progresión rápida y segura del balón.
- Saben dónde están sus compañeros cuando tienen el implemento en las manos.
- Deciden rápido cuando tienen el balón en las manos.
- Entregan el implemento y se mueven en pro de la jugada.
- Contraatacan con pocos pases y rapidez.
- Defienden inferioridades numéricas y espaciales.
- Reciben el implemento en movimiento.

- Cooperan con sus compañeros durante la actividad.
- Respetan las reglas del juego.

Recuerde que...

- "Al identificar a los niños que NO están dominando las actividades, debe tomarlos en cuenta de manera individual o cambiar la dificultad de su tarea".
- Dejar que al principio resuelvan tomando decisiones solos, según lo que les ofrece el juego.
- Hay que considerar que las actividades que se realizan por primera vez no siempre son desarrolladas como uno desea, pero si se motivan y refuerzan en los entrenamientos, paulatinamente, las irán aprendiendo correctamente.
- Todo juego tiene reglas a respetar, si esto no se logra el juego se detiene y se inicia nuevamente. Si algún niño continúa sin respetar las reglas, no podrá seguir jugando.

Ficha N°9 de actividades. Módulo Premini.

Objetivo de la actividad.

Trabajar el bote más pase sobre bote con diferentes secuencias.

Descripción de la actividad.

Círculo de cinco jugadores aproximadamente. Cada uno con un balón. Se trabajan diferentes secuencias de bote. Por ejemplo:

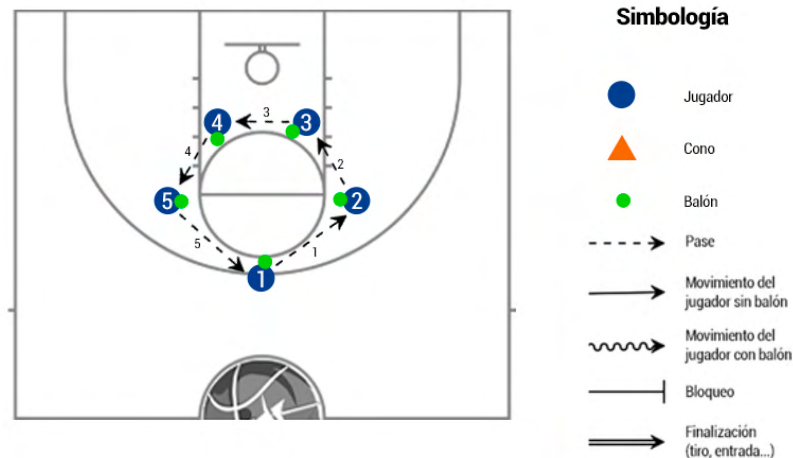
1. Dos botes con la mano derecha más pase a la derecha.
2. Dos botes con la mano derecha más pase a la izquierda.
3. Cambio entre las piernas más pase a la derecha.
4. Cambio detrás de las espaldas más pase izquierda.

Variantes:

Para este ejercicio hay múltiples variantes. Es importante trabajar el bote y el pase con ambas manos. En función del nivel del grupo, podemos dificultar más las secuencias y combinaciones.

Añadir estímulos. Por ejemplo: A la señal del entrenador, todos los jugadores tienen que ir a tocar la línea de fondo/banda más próxima.

Descripción de la imagen asociada a la actividad.



Orientaciones didácticas para la actividad.

- En este estadio ya podemos incorporar actividades de manipulación un poco más avanzados donde los chicos (as) deben tomar algunas decisiones en cuanto a variantes de los ejercicios o juegos que podamos entregarles para su ejecución.

- Como estamos trabajando el drible, ya debemos ir inculcando el no mirar el balón y usar la visión periférica.
- En la parte técnica, debemos resaltar la posición de los dedos y de la mano para tener un mejor control del balón.
- Se recomienda aún trabajar con balones adaptados a su edad, número 5 o 6.

Indicadores de evaluación de la actividad.

- Realizan la actividad sin mirar el balón.
- Tienen ya un buen control del balón.
- No se equivocan a las órdenes de los cambios de la actividad.
- Usan ambas manos dominando el balón sin que se les escape.

Recuerde que...

Cada niño aprende a su ritmo, por lo tanto, se debe corregir lo necesario poniendo énfasis en los que les cuesta más. Se puede en forma previa repasar ejercicios o practicar un juego de manejo del balón.

Ficha N°10 de actividades. Módulo Premini.

Objetivo de la actividad.

OBJETIVO:

Trabajar el pase después del bote. Lograr que la dirección sea la correcta y cumpla su objetivo.

Descripción de la actividad.

Timing de pase más gesto técnico del pase sobre bote.

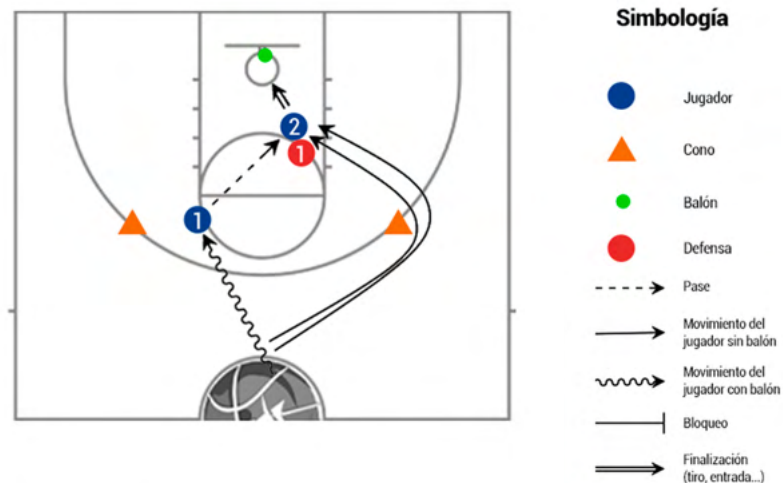
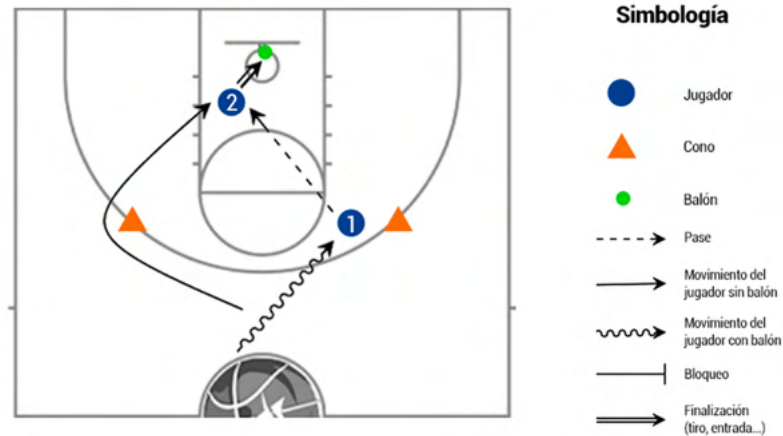
Jugador 1 está con dribble. Jugador 2 escoge uno de los dos conos para rodear.

Jugador 1 se activa y con bote real se acerca a 6,75 mts. del aro para pasar después del bote.

Progresión:

1. Defensor detrás del atacante 2, para que haga un trabajo previo de desmarcación para recibir.
2. Agregar otro defensor al pasador, primero pasivo y después activo, para que determine qué tipo de pase debe realizar.

Descripción de la imagen asociada a la actividad.



Orientaciones didácticas para la actividad.

- A medida que se realiza la actividad se debe ir orientando la ejecución del pase, posición del cuerpo, la vista debe estar siempre donde se está moviendo su compañero para orientar mejor la realización del pase.
- Ir aumentando la secuencia primero sin defensores, después incorporando un defensor al pasador, posteriormente un defensor al receptor.
- Ocupar bien los espacios de la cancha con la orientación correspondiente y con el objetivo de pasar bien y recibir bien.

Indicadores de evaluación de la actividad.

- Tienen buen control del balón en el drible antes de pasarlo.
- La detención antes de pasar es adecuada para comenzar a armar el pase.
- La visión siempre está controlada para mirar a su compañero receptor.
- El pase cumple su objetivo de acuerdo a su dirección y recepción.
- Al realizar el bote, utilizan sólo las yemas y parte de la palma de la mano.

Recuerde que...

- Todo ejercicio tiene una secuencia de ir de los más simple hasta llegar a lo más complejo.
- En esta ocasión siempre hacerlo primero sin defensa y después agregar la defensa.

Ficha N°11 de actividades. Módulo Premini.

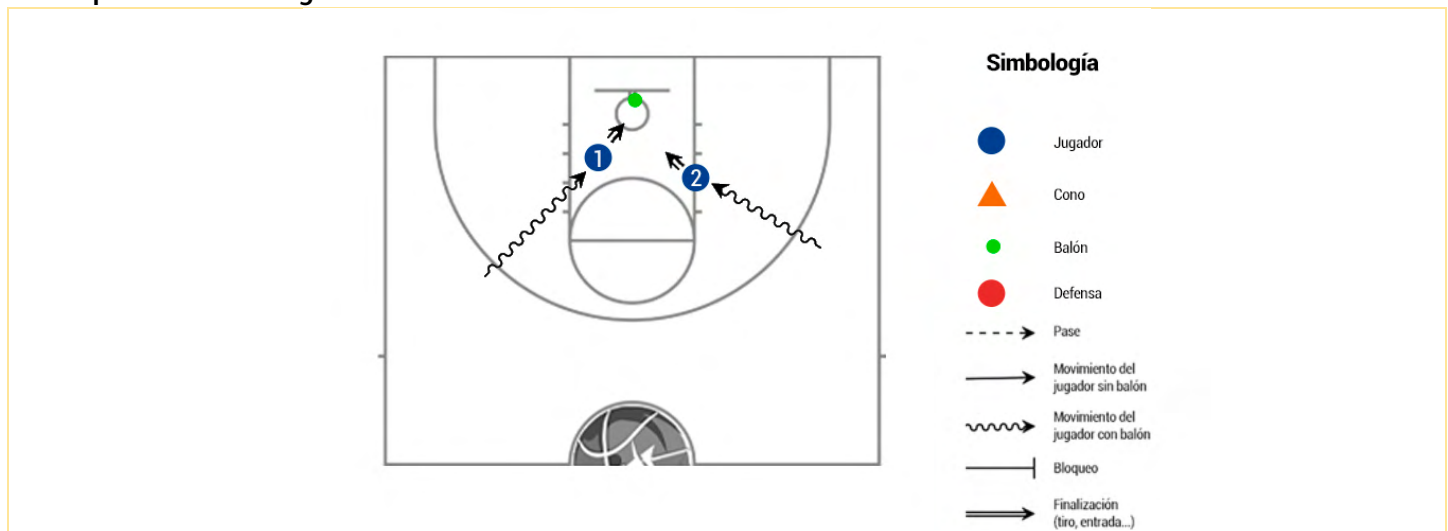
Objetivo de la actividad.

- Lograr lanzar después del drible.
- Leer lo que hace el compañero y actuar.
- Practicar los distintos tipos de lanzamiento a distintas distancias.

Descripción de la actividad.

- Dos jugadores con balón en posición de 45° respecto al cesto. Uno de ellos es el que manda. Cuando este decide, ataca con bote para finalizar. Si la finalización es larga hasta debajo de canasta (entrada, aro pasado, después del bote, etc.) el otro tiene que finalizar lejos (parada tiro, corta, media distancia, etc.).

Descripción de la imagen asociada a la actividad.



Orientaciones didácticas para la actividad.

A medida que se va logrando una ejecución de acuerdo con la edad se puede ir integrando mayor dificultad al ejercicio.

Ir cambiando los puntos de inicio. De esta forma, habrá diferentes ángulos de penetraciones y se trabajarán ambas manos.

No manda ninguno de los dos. El primero que llega decide si finalizar corto o largo, el otro tiene que hacer cualquier tipo de finalización, pero siempre contraria a lo que ha escogido el primero.

Añadir un tercer jugador, pero sólo uno de los tres puede hacer una finalización larga.

Indicadores de evaluación de la actividad.

- Respetan las indicaciones del profesor.
- Demuestran buen control del balón al driblear y detenerse.
- Realizan el lanzamiento adecuado a la distancia.
- Respetan las reglas del ejercicio.

Recuerde que...

"Los alumnos (as) tienen su propio ritmo de aprendizaje; es importante que aprendan bien los lanzamientos en forma secuencial".

Ficha N°12 de actividades. Módulo Premini.

Objetivo de la actividad.

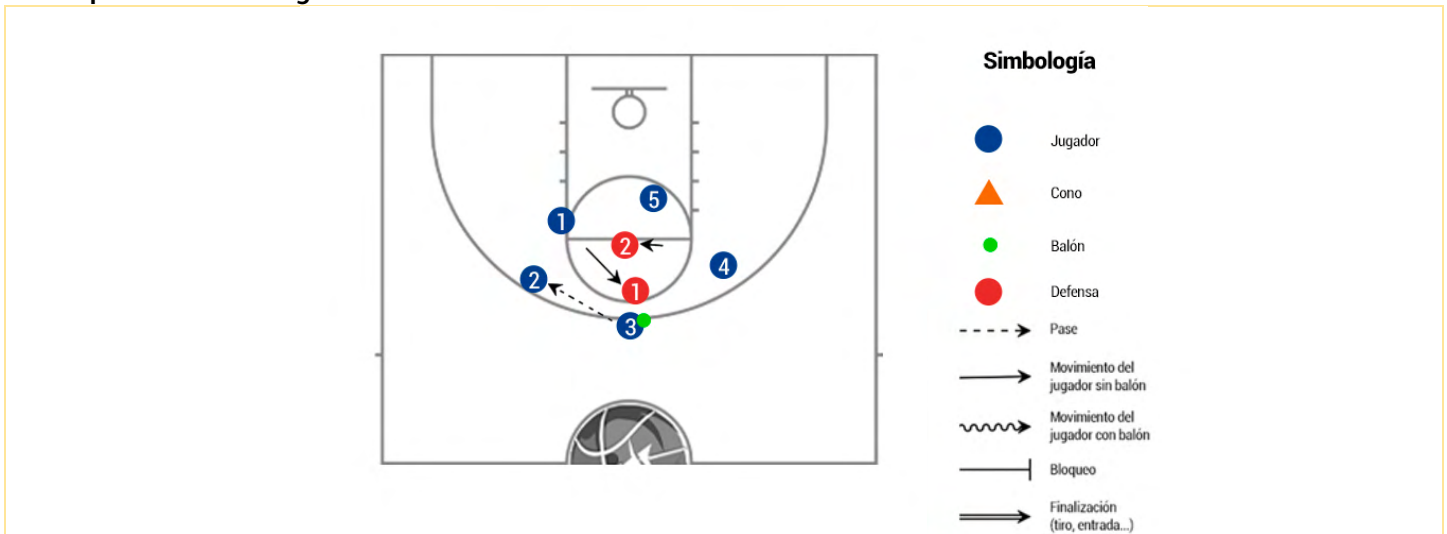
Defender el balón. Trabajar el close out más rotación defensiva. Trabajar el close out más pasos de aproximación más rotación defensiva más comunicación.

Descripción de la actividad.

Ronda de pases. Ajustarlo al número de jugadores en función de nuestro gusto necesidades:
 Dos defensores en medio del círculo.

Atacantes trabajan sólo para la defensa y se van pasando el balón dando tiempo a los defensores.
 Uno de los dos defensores siempre tiene que estar delante del balón y el otro moverse y cerrar el campo.

Descripción de la imagen asociada a la actividad.



Orientaciones didácticas para la actividad.

Importante que este trabajo defensivo oriente a los jugadores hacia que la importancia del aspecto defensivo es tratar de recuperar el balón.

Trabajo de pasos de aproximación y siempre negando el tiro y muy preparado de piernas para controlar el 1x1.

Importante comunicar cuál de los dos defensores va a parar la pelota. Orientar a que se comuniquen gritando "Voy!".

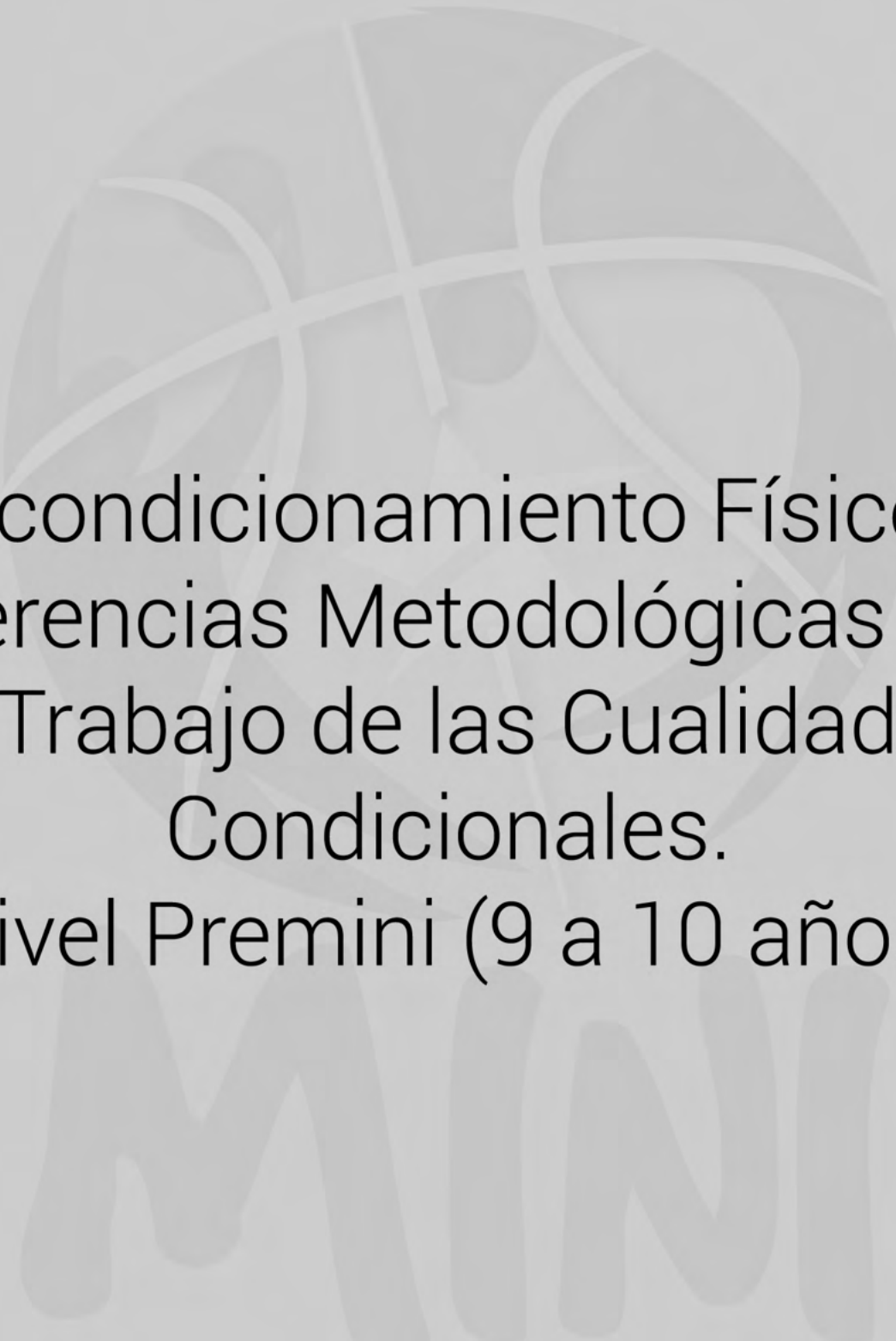
Variante: si defensores tocan el balón, hay cambio de rol.

Indicadores de evaluación de la actividad.

Los atacantes se pasan el balón de acuerdo con el pase seleccionado.
Los defensas se mueven de acuerdo con el movimiento del balón.
Hay comunicación entre los defensores.
Se mantiene el control del balón y del posible pase.

Recuerde que...

En el trabajo defensivo debe integrarse, además de la parte técnica, la comunicación a través de conceptos fáciles de adquirir por los jugadores.
Importante que esta actividad defensiva permita en los niños el aprendizaje de una de las formas de recuperar el balón.



Acondicionamiento Físico:
Sugerencias Metodológicas para
el Trabajo de las Cualidades
Condicionales.

Nivel Premini (9 a 10 años)

BÁSQUETBOL • CHILE

Acondicionamiento Físico: Sugerencias Metodológicas para el Trabajo de las Cualidades Condicionales

Nivel Premini. (9 a 10 años).

Por Juan Carlos Rojas Rodríguez.

Cualidad Condicionales	Características	Objetivo	Medios	Métodos y Principios	Actividades
Resistencia Aeróbica.	<p>1. El tamaño del corazón de un niño de esta edad es de un 70% a un 80% del de un adulto.</p> <p>2. La respuesta cardiaca es mayor.</p> <p>3. Relativa mejora del metabolismo láctico.</p> <p>4. Parámetros respiratorios menores a la de los adultos.</p> <p>5. Problemas de termo regulación.</p> <p>6. Fases sensibles de desarrollo de los procesos aeróbicos. (Latorre & Herrador, 2003, pág. 80).</p> <p>7. Mejora la capacidad oxidativa muscular.</p> <p>8. Mayor densidad mitocondrial. (Ferrari, 2021, pág. 75).</p>	Mejorar principalmente la resistencia y potencia aeróbica de forma no sistematizada.	<p>Habilidades Motrices Básicas y Específicas, ejecutadas de forma continua y con poca recuperación.</p> <p>Juegos de resistencia.</p> <p>Actividades lúdicas. Fundamentos básicos del Básquetbol.</p> <p>Ejercicios físicos variados en base a juegos de bajo volumen y variada intensidad. Se aconseja trabajos intervalados de cuatro a seis minutos de duración por serie, y entre tres y cinco series con pausas de uno a dos minutos. (Hidratarse en las pausas).</p>	<p>Iniciación métodos continuos de hasta diez minutos intercalando con ejercicios musculares y de amplitud de movimiento</p> <p>No realizar trabajos unilaterales.</p> <p>Principio de la variedad y variación de ejercicios.</p> <p>Cross country de quince a veinte minutos con pausas de treinta a sesenta segundos. Juegos de relevo combinando carrera con fundamentos básicos.</p>	<p>Utilizar el juego libres, Pedagógicos y predeportivos. (Luck.D y Romero, 1994).</p> <p>Entrenamiento Circuito con ejercicios de HMB y HME con carácter aeróbicos.</p> <p>Ejecución variada y continua de distintos fundamentos técnicos con pausas que permitan una buena recuperación.</p>
Fuerza central, Potencia muscular y Equilibrio.	El aumento de la fuerza se produce por mejoras en la coordinación	Desarrollo y estimulación del sistema neuromuscular: Balance y Core	Peso corporal. Balones medicinales de bajo peso. Materiales tales como: vallas, escalones,	Inicio al entrenamiento isométricos. (duración de diez a veinte	Ejercicios como saltar vallitas, escaleras de coordinación (corregir

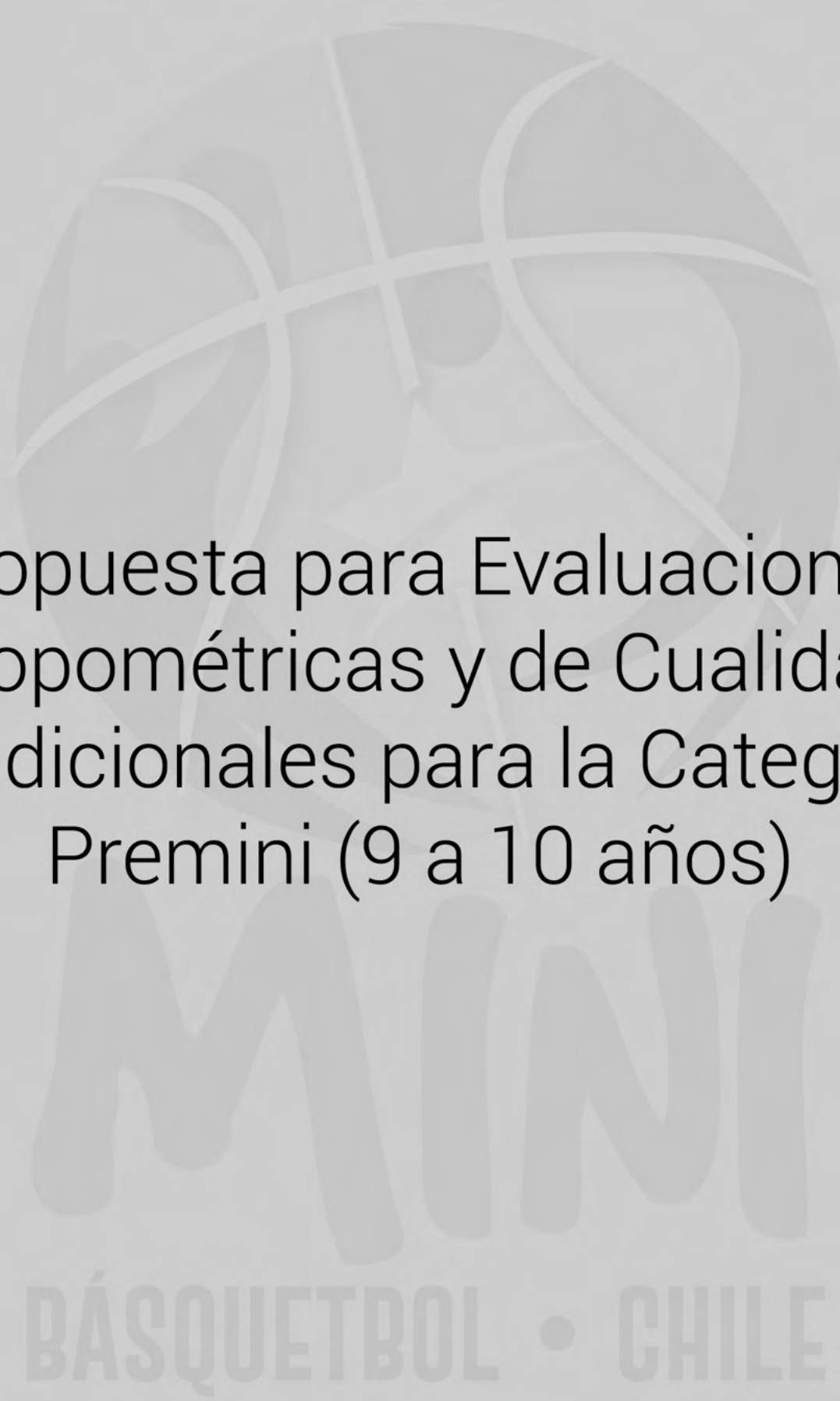
	<p>inter e intramuscular. Las niñas maduran antes e igualan o superan en fuerza a los niños.</p> <p>No se deben hacer ejercicios de alta intensidad y volumen catabólico o hipertrófico. Mejora Neuromuscular. (Latorre & Herrador, 2003).</p>	<p>(musculatura abdominal, cintura lumbo pélvica y musculatura Posterior del tronco). Ejercicios orientados al desarrollo de la fuerza (en base al juego). Coordinación.</p> <p>Desarrollo de la coordinación muscular.</p> <p>Desarrollo del Equilibrio postural y control cenestésico.</p> <p>Inicio al trabajo de la fuerza explosiva.</p> <p>Inicio del trabajo de fuerza resistencia.</p>	<p>cuerdas, conos, escaleras, mini bozu, aros, bandas elásticas, colchonetas, otros.</p>	<p>segundos por ejercicio).</p> <p>Mando directo: El docente dirige los ejercicios. Inicio al Entrenamiento Neuromuscular Integrado. (Faigenbaum, A.D., Myer, G.D. 2011).</p> <p>Privilegiar ejercicios en cadenas cinéticas cerradas los cuales favorecen las sinergias musculares y articulares</p> <p>Método Circuito con ejercicios físicos, técnicos y de coordinación. cuatro a seis estaciones con una duración de treinta a 45 segundos con tres a cuatro rondas. Con sesenta a noventa segundos de pausa.</p> <p>Utilizar cargas que no superen el 10% del peso corporal</p> <p>Ejecutan ejercicios de forma lúdica en que utilicen el peso de su propio cuerpo y en el caso de existir</p>	<p>principalmente la técnica de caída) ejercicios para Core o núcleo central, planchas (corregir postura). Ejercicios multiarticulares variados y que comprometan grandes masas musculares. Ejercicios de propiocepción. Otros.</p> <p>Ejercicios de tracción y empuje en parejas. (Ejemplo: usar bandas elásticas).</p> <p>Ejercicios con core bag sin superar el 10% del peso corporal.</p> <p>Entrenamiento Funcional Kid.</p>
--	--	--	--	--	---

				sobre peso u obesidad utilizar pequeños implementos tales como balón medicinal, mancuernas, bandas elásticas u otros.	
Amplitud de movimiento. (ADM)	La ADM es una capacidad física que fisiológicamente involuciona en la medida que avanzan los años. (Kuhlman, 1993). La ADM involucra la flexibilidad y elasticidad.	Desarrollo de la Amplitud de movimiento (flexibilidad y elasticidad). Desarrollar la máxima capacidad de entrenabilidad de la ADM antes de la Pubertad. (PHV). Niñas y Niños tiene su etapa sensible de seis a diez años	Entrenamiento sistemático de manera semanal. Uso de todos los medios necesarios para aumentar la ADM. Una vez por semana. No realizar ADM después del trabajo neuromuscular.	Métodos pasivos (asistidos y no asistidos) y método activo (asistidos y no asistidos). Método mixto o FNP (Facilitación neuromuscular propioceptiva).	Estilo mando directo (dirigido por el docente) Trabajo individual. Trabajo en parejas. Trabajos sin implementos o con implementos adicionales para aumentar el rango articular.
Agilidad	La agilidad es una habilidad que se mejora entre los seis y los nueve años; sin embargo, los niños logran mejores alzas. (Yanci, Los Arcos, Reina, & Gil, 2014).	Realizar ejercicios que estimulen la agilidad de piernas.	Organizar juegos que motiven a los niños a efectuar cambios de velocidad y de dirección	Juegos libres, juegos pedagógicos y predeportivos. (Luck.D y Romero, 1994).	Jugar a pasar por debajo del balón. Jugar al gato. Otros.
Velocidad. Niñas: primera ventana de 6 a 8 años; segunda ventana de 11 a 13 años. Niños: primera ventana de 7 a 9 años; segunda	En esta etapa se debe trabajar la velocidad lineal, lateral, multidireccional, cambio de dirección, agilidad y velocidad segmentaria. Las presentes sugerencias son a partir de las etapas 2	Estimular la velocidad de reacción y aceleración y por ende al Sistema Nervioso Central. En las dos etapas no se debe utilizar el sistema anaeróbico láctico.	Juego libre y Pedagógico. Métodos de Entrenamiento Interval Training. Principio de aumento progresivo de las cargas (Bompa, 2000) y el principio de la variedad y variación son fundamentales.	Gimnasio Pista Atlética Parques. Inicio de la técnica de carrera. Materiales tales como elásticos, vallas, conos, balones, otros.	Competencias de velocidad con y sin balón. Programa de series (dos o tres) y repeticiones entre diez y doce. Pausa debe ser de doce a quince veces según el tiempo realizado (Pausa mínimo sesenta

ventana de 13 a 16 años.

(Fundamentals) las cuales son la plataforma para iniciar la etapa 4 (Training to Train). Dado lo anterior y a partir de lo sugerido, el trabajo debe ser progresivo.

segundos). Pausa activa sin involucrar los músculos comprometidos de hacerlo de baja exigencia. Cada carrera va en la Etapa 1 desde los cinco segundos máximo hasta veinte segundos en la Etapa 2; estas deben ser de alta intensidad o muy cerca de eso.

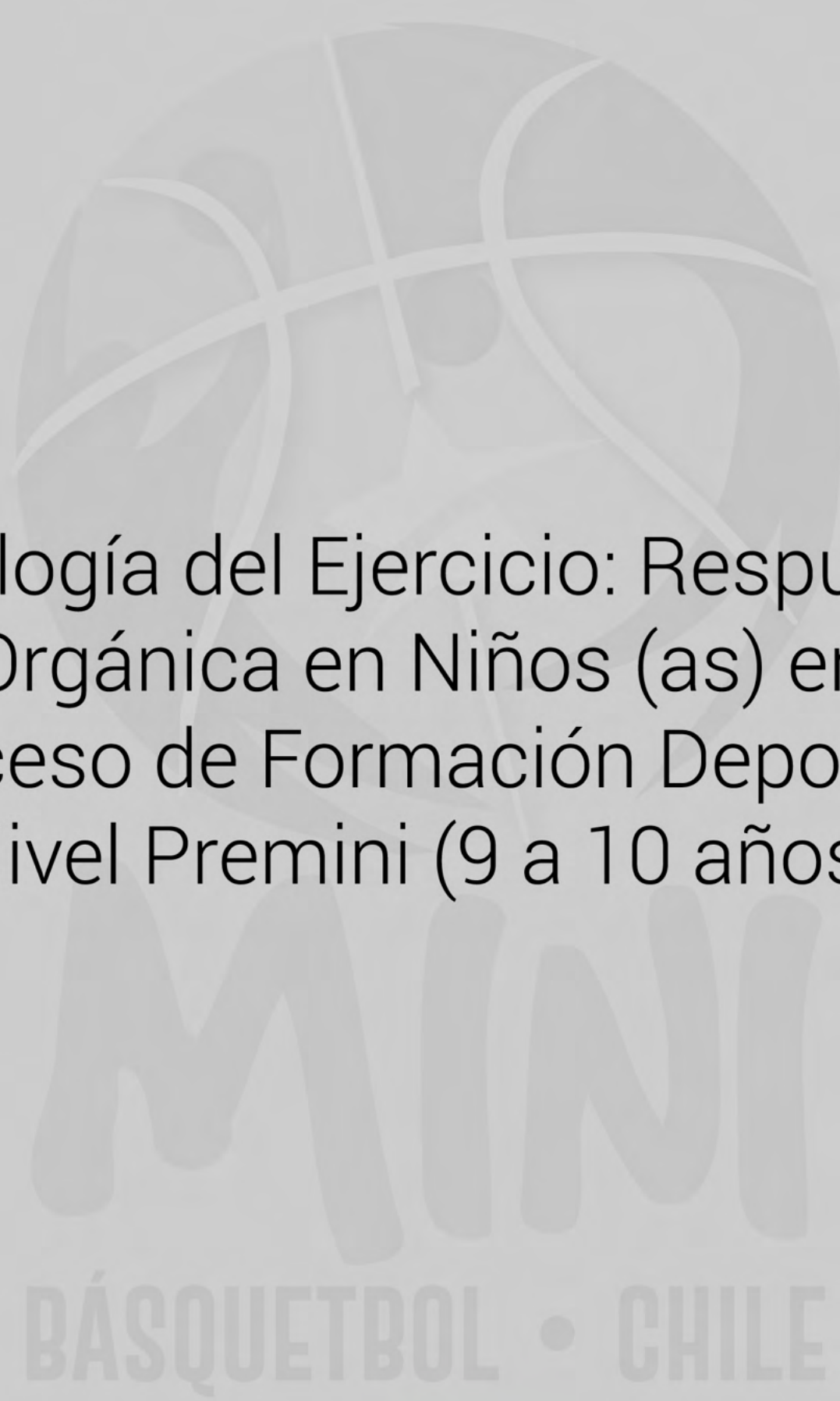


Propuesta para Evaluaciones
Antropométricas y de Cualidades
Condicionales para la Categoría
Premini (9 a 10 años)

Propuesta para Evaluaciones Antropométricas y de Cualidades Condicionales para la Categoría Premini (9 a 10 años).

Por Juan Carlos Rojas Rodríguez.

Dimensiones y cualidades.	Propuesta de test o instrumentos para evaluar.
Estado de salud compatible	Control del niño sano efectuado por un médico pediatra. Evaluación nutricional y postural.
Antropométrica (edad biológica) y adiposidad abdominal.	Talla corporal (de pie), talla sentado (estadiómetro), envergadura, circunferencia de la cintura.
IMC (Peso/Talla ²)	Peso corporal (balanza), talla de pie (estadiómetro).
Habilidad motrices básicas.	CAMSA. Canadian Agility and Movement Skill Assessment.
Neuromotor y lateralidades.	Ojo director, lateralidad de mano, hombro, cintura, pierna dinámica y pie director.
Equilibrio.	Stork Balance Stand Test.
Coordinación dinámica global y coordinación óculo manual.	Test slalom con balón de básquetbol.
Cualidad Condicional	Propuesta de Test o instrumentos para evaluar
Resistencia cardiovascular (aeróbica).	Test Oficial: Test Naveta y Test Alternativos: Test de cinco minutos. (VO ₂ . Máx.). Test de Marcha de seis minutos (TM6). Test de ocho minutos (VO ₂ Max.).
Fuerza explosiva del tren superior e inferior, potencia muscular y fuerza de agarre miembro superior.	Test de salto horizontal, Test de salto vertical, Lanzamiento del balón medicinal o Pelotita. Fuerza de agarre medida con dinamómetro.
Resistencia muscular. Control motor de tronco.	Test de estabilidad lumbar de veinte segundos.
Potencia abdominal.	Test de abdominales de veinte segundos. (Máxima cantidad de repeticiones).
Velocidad de desplazamiento.	Test de veinte metros de velocidad.
Agilidad.	Test del hexágono, el objetivo es el de evaluar la agilidad, equilibrio y coordinación. Test T. Test 10*5.
Amplitud de movimiento, ADM.	Test de Wells, y amplitud de movimiento (Martinez, 2002, pág. 220), Test de flexión anterior de tronco.



Fisiología del Ejercicio: Respuesta
Orgánica en Niños (as) en
Proceso de Formación Deportiva
Nivel Premini (9 a 10 años)

Fisiología del Ejercicio: Respuesta Orgánica en Niños (as) en Proceso de Formación Deportiva

Nivel Premini (9 a 10 años).

Por Cecilia Bahamondes. Doctora en Fisiología del Ejercicio. Docente de la UMCE.

Desarrollo a nivel de sistema neuromuscular y experiencia motriz en etapa de aprendizaje.

Mejora de la fuerza en base al desarrollo neuromuscular:

Desde una mirada científica, el desarrollo psicomotor se expresa y manifiesta su evolución mediante las actividades logren el aprendizaje, el propósito es que los niños de nueva a diez años sean capaces de controlar sus conductas y habilidades motrices. Esto es confirmado por Ramos (1979) y Medrano Mir (1997), entre otros, que señalan que "el progreso motor está a mitad de camino entre lo físico-madurativo y lo relacional, con una puerta abierta a la interacción y a la estimulación, implicando un componente externo al niño como es la acción, y un componente interno como es la representación del cuerpo y sus posibilidades de movimiento". En el ser humano estas cualidades tienen una base genética y otra de entrenamiento, de práctica. En efecto, está ampliamente demostrado que todo talento deportivo, para llegar a tal, ha tenido que superar más de diez mil horas de entrenamiento.

Es fundamental, entonces, evaluar constantemente los procesos de desarrollo físico que van experimentando los niños, considerando el desarrollo motor en conjunto con el desarrollo muscular, que en sus primeras etapas se manifiestan a través del tono y el desarrollo muscular equilibrado entre los diferentes grupos musculares, lo que se refleja en la correcta postura y alineación del esqueleto.

En etapa de formación deportiva los niños que aún no entrenan sistemáticamente aun no logran activar de forma sincrónica un gran número de unidades motoras de su musculatura, no obstante, a través del entrenamiento de la coordinación intramuscular sí que lo puede conseguir en forma progresiva, esto contribuye a un aumento del desarrollo de la fuerza de acuerdo con la capacidad y madurez que presenten los niños (as) en edad previa o en proceso de pubertad.

Es importante señalar que en niños (as) en edad prepuberal, el aumento de fuerza se produce mediante el desarrollo neuromuscular, sin un aumento del diámetro transversal del músculo. En esta edad la hormona que aumenta la síntesis proteica en los niños hasta la pubertad es la hormona del crecimiento, esta promueve principalmente el crecimiento longitudinal, conservando la proporción con el desarrollo transversal del músculo esquelético. Las hormonas anabólicas propias de la edad adulta comienzan su aumento en la pubertad, las cuales son un componente fundamental para producir hipertrofia muscular. Por lo señalado es que las cargas de trabajo en los niños y púberes deben ser de corta duración y submaximales. A falta de este aumento muscular el incremento de la fuerza se basa en la mejora de factores nerviosos y bioquímicos (Varcesi, 2001).



El desarrollo muscular se produce como un proceso natural de crecimiento, donde la actividad física juega un rol importante, en cuanto al desarrollo de cualidades físicas estas responden a los estímulos de acuerdo con la madurez del sistema neuromuscular y sistema metabólico-energético.

El metabolismo energético también responde a las necesidades de síntesis de ATP generada por la actividad física, sí es como se observa en niños que las vías energéticas oxidativas responden en alta medida a las exigencias de los trabajos de resistencia aeróbica, produciendo el desarrollo de mitocondrias en número y tamaño, como también la actividad enzimática mitocondrial. Sin embargo, los niños presentan limitaciones en cuanto al desarrollo del sistema anaeróbico, mostrando menor capacidad de reservas de glicógeno y enzimas glicolíticas que los adultos. Lo anterior se complementa con su menor desarrollo muscular y capacidad para ejecutar trabajos de fuerza en condiciones isométrica.

Prepuberal. En niños (as) en etapa prepuberal no han encontrado aumentos significativos de hipertrofia muscular a pesar de un aumento sustanciales de fuerza. Blimkie 1989, Ramsay 1990, Sailors y Berg 1987, Weltman 1986).

Lesiones. Diversos estudios muestran los mecanismos por los cuales de producen mejoras en la fuerza muscular, reduciendo la incidencia de lesión en las actividades deportivas, esto se manifiesta mediante: Fortalecimiento de las estructuras de sostén ligamentos, tendones y huesos (Faigenbaum, et al. 1996a). Mejora de la estabilidad y las relaciones entre los grupos musculares (agonistas antagonistas) implicados en los diferentes movimientos específicos (Faigenbaum 2000, Faigenbaum, et al. 1996a). Incremento de la capacidad de la musculatura para absorber altos niveles de tensión muscular, de modo de aligerar las cargas sobre las estructuras óseas, ligamentosas o articulares al realizar esfuerzos intensos (Faigenbaum, et al. 1996a, Fukunaga, et al. 1992).

Respuesta adaptativa del sistema cardiorrespiratorios ante la actividad física sistemática de diferentes tipos.

Como se mencionó en el capítulo anterior el tamaño del corazón va de acuerdo con la superficie corporal de los (as) niño (as), tal como de ejemplifica en la tabla N°1. Es importante conservar esta proporción para que el trabajo y las exigencias cardíacas vayan de acuerdo con la madurez orgánica de los (as) niños (as) y jóvenes.

EDAD (Años)	Peso corporal. Kg.	Volumen del corazón. CC.	Volumen corazón/Peso corporal.
8	28,2	282	10,0
9	30,3	312	10,3
10	32,5	328	10,1
11	35,1	362	10,3
12	38,3	395	10,3

Volumen del corazón/peso corporal para diferentes edades en el proceso de desarrollo infanto-juvenil.

En el proceso de crecimiento infantil el desarrollo de las cavidades ventriculares va de acuerdo con el tamaño del corazón, dicho crecimiento ventricular responde también al llene y distensión de estas cavidades producidas por el

retorno venoso. Aquí es importante señalar que las condiciones de reposo el retorno venoso va de acuerdo con las necesidades de oxígeno generadas por esta baja actividad de los músculos esqueléticos, sin embargo, al aumentar la actividad muscular la demanda de oxígeno aumenta, esto a su vez aumentará el débito cardíaco minuto y flujo sanguíneo a los tejidos musculares, lo cual incrementará el retorno venoso,

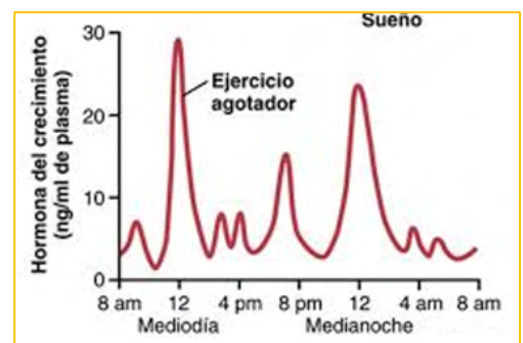
provocando un llene ventricular que distenderá la cavidad estimulando el aumento de tamaño de esta. En cuanto a la expulsión de sangre mediante la sístole ventricular, desde una perspectiva biomecánica se deduce que se requiere de una mayor fuerza para el logro de la eyección, esto en alta medida se consigue por el estímulo del sistema nervioso simpático, el cual aumenta la fuerza de contracción del corazón, esto es fundamental dado que tanto el tiempo de llene como el tiempo de eyección se acortan cuando la frecuencia cardíaca aumenta, por lo que en menor tiempo se debe eyectar un mayor volumen de sangre, esto da cuenta de la eficiencia mecánica del corazón. Cabe señalar que cuando la frecuencia cardíaca aumenta se acorta el ciclo cardíaco, por lo cual se acorta el tiempo de sístole y el tiempo de diástole, siendo este último el que se ve más afectado en dicha reducción. Si lo enfocamos desde el aspecto biomecánico un adulto entrenado puede responder bien a esta situación fisiológica donde el tiempo de llene ventricular ha sido reducido en forma importante, ya que la previa fuerza de contracción ventricular provoca un mayor vaciamiento de dichas cavidades que con la consiguiente relajación ventricular que producirá un efecto de succión permitiendo un llene rápido, que compensará el acortamiento del periodo de diástole, el cual puede llegar a ser casi a un quinto respecto a las condiciones de reposo a frecuencias cardíacas máximas. En cuando a los niños (as) se ven sometidos a exigencias que los llevan a altas frecuencias cardíacas, no se observa el desarrollo y la madurez del corazón, para responder con la fuerza de contracción ventricular que logre un efecto de succión para un llene de alta velocidad, como tampoco el desarrollo de la cavidad ventricular permite un volumen de eyección óptimo. Todo lo recién dicho se va desarrollando a medida que se van sometiendo al estímulo mediante las diferentes exigencias de la actividad física, sin embargo, el entrenador debe respetar el proceso de adaptación al esfuerzo que tienen los niños en forma natural, por lo cual se deben evitar los entrenamientos sistemáticos donde la exigencia orgánica exceda la respuesta adaptativa que permita mantener la homeostasis. Por lo señalado se argumenta que el edades tempranas los niños (as) no deben trabajar por periodos prolongados a frecuencias cardíacas por sobre el 75% de su máxima, ya que esto no favorece el llene y la distensión de la cavidad ventricular en un periodo diastólico reducido, como tampoco da tiempo para una buena eyección sin haber logrado un buen desarrollo de la fuerza del músculo cardíaco.

No se debe olvidar que los niños (as) con sobrepeso tendrán mayores exigencias de consumo de oxígeno a las mismas velocidades que los niños (as) con peso normal, por lo que su frecuencia cardíaca se elevará más tempranamente, comprometiendo las exigencias cardíacas y la eficiencia mecánica del corazón.

Respuesta adaptativa a nivel neuroendocrino.

Cuando las hormonas tiroideas son deficitarias, el metabolismo basal está por debajo de los valores normales, lo que, entre otras consecuencias, gasta menos calorías y administra mal la energía y los recursos de aportes energéticos. Esto afecta su rendimiento deportivo y también a todas las demás aspectos fisiológicos y de salud.

Los estudios sobre el ejercicio muestran que la respuesta de la hormona del crecimiento es habitual y estable para el ejercicio prolongado (Viru, 1992), en comparación con la respuesta de otras hormonas de la hipófisis anterior, la respuesta de la hormona del crecimiento a dos horas del ejercicio en bicicleta ergométrica o a los 60 km de esquí es mucho más estable (Viru, 1981). Su respuesta durante el



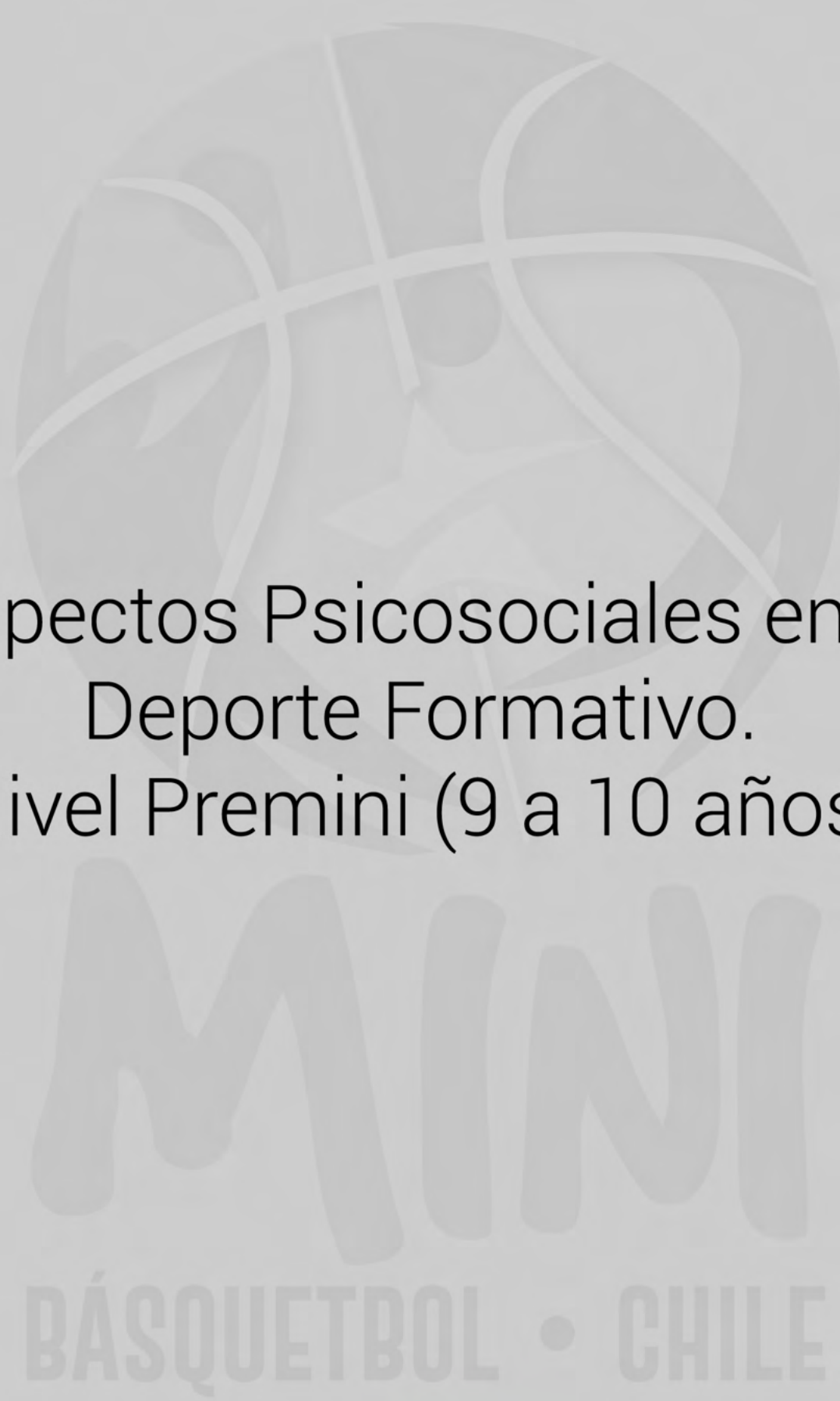
ejercicio se caracteriza por un incremento continuo en el nivel sanguíneo o por mantenimiento del valor estable tras el incremento inicial.

La resistencia a la insulina ocurre cuando el cuerpo no responde a la hormona insulina como debería, lo que dificulta que la glucosa entre en las células. La glucosa procede de los alimentos y es la principal fuente de energía del cuerpo. Normalmente, la insulina ayuda a que la glucosa entre en las células.

La resistencia a la insulina puede aumentar el riesgo de un niño a desarrollar la diabetes tipo 2 y otros problemas de salud. Para ayudar a mejorar la respuesta del cuerpo a la insulina, los médicos recomiendan a niños y los adolescentes; mantener un peso corporal saludable, seguir una dieta equilibrada, rica en cereales integrales, frutas, verduras y proteínas magras y realizar ejercicio físico con regularidad.

Como se señala en el capítulo anterior, el glucagón es una hormona hiperglicemiante, esta hormona aumenta su concentración durante el ejercicio prolongado, pudiendo aumentar de cuatro a cinco veces, y como este incremento se produce sin necesidad de un descenso de la concentración de glucosa en sangre, podemos decir que la respuesta del glucagón no es activada por la hipoglicemia. De ello se deduce que una mayor concentración de aminoácidos en la sangre y una estimulación simpática a los islotes de Langerhans pueden ser significativas. En los ejercicios prolongados, la respuesta del glucagón aparece después de un largo periodo de latencia. Diversos artículos han señalado que el incremento del glucagón sanguíneo se detectó durante la segunda hora de ejercicios a intensidades del 30 al 50% del VO₂Máx. (Ahlborg, 1974).

El organismo humano cuenta con un 75% de agua, lo cual es fundamental para la vida, se provee de dos hormonas que mantienen el agua y los electrolitos, una de ellas es la hormona antidiurética (HAD), también llamada vasopresina, esta hormona regula la excreción de agua por medio del riñón, como también desencadena mecanismos de para la recuperación de agua por la ingesta. La segunda hormona relacionada con la hidratación es la aldosterona, la cual regula el sodio y potasio en los líquidos corporales. Dichos electrolitos tienen una función importante en la actividad de la conducción neuronal y en la conducción y contracción de las fibras musculares, entre otras funciones importantes. Por lo antes señalado, queda claro que la deshidratación en niños menores puede llegar a ser grave, los (as) entrenadores (as) deben conocer técnicas para mantener hidratados a los niños (as) que se someten a programas recreativos y deportivos, lo cual debe estar concertado con los padres o encargados de llevar a los niños (as) a realizar deporte.



Aspectos Psicosociales en el
Deporte Formativo.
Nivel Premini (9 a 10 años)

Aspectos Psicosociales en el Deporte Formativo

Nivel Premini (9 a 10 años).

Por Alexis Ponce. Doctor en Psicología.

En general en esta etapa, comienza el verdadero interés por jugar en grupo, ya logran tener más posibilidades de autocontrolarse, por el crecimiento de zonas del cerebro relacionadas con la regulación voluntaria del comportamiento, son capaces de manejar los conceptos de derecha e izquierda y ubicarlos en el espacio, ya sea con relación a su cuerpo o al de los demás; es decir, su sistema nervioso ha madurado lo suficiente como para tener un buen dominio de su psicomotricidad y de su ubicación espacio temporal.

Los niños (as) se benefician de realizar actividades con sus pares, como el deporte, desarrollan las habilidades necesarias para la sociabilidad y familiaridad, estrechan relaciones y logran sentido de pertenencia. Logran sentirse motivados por progresar y alcanzar un sentido de identidad, ya aprenden habilidades de liderazgo y comunicación, cooperación, papeles y reglas.

El grupo de pares, o sus amigos amigas de práctica deportiva, les permite aprender a desenvolverse en sociedad, ajustar sus necesidades y deseo de los demás, saber cuándo ceder y cuando ponerse firmes, también les puede resultar tranquilizador saber que a otros niños les pasa lo mismo y tienen ideas o pensamientos similares respecto de los adultos o del entrenador.

Aquí el técnico tiene un gran aporte, ya que por un lado puede estar enseñando la rigidez de las reglas del Básquetbol, pero por otro lado puede ayudar a que los deportistas se flexibilicen y se desenvuelvan adecuadamente en contexto interrelacionados, como, por ejemplo, sesiones de entrenamiento, juego con otros niños, viajes, etc.

Se debe cuidar, eso sí, los efectos negativos de pertenecer a un grupo, ya que a veces pueden tener normas y valores que el niño no comparta, o que sean indeseables, o que incluso vayan en contra de sus ideas y no todos tiene la fuerza para resistirse a ello.

Aun en estas edades pueden compartir mucho en grupo, pero las amistades se establecen individualmente, un amigo es por quien se siente afecto, se siente cómodo en su compañía, y pueden compartir sentimientos y secretos. Los niños logran diferenciar entre "mejores amigos", "buenos amigos" y "amigos casuales", donde muchas veces su grupo de entrenamiento de Básquetbol puede tener de todos esos tipos de amigos.

A veces dos niños de la misma edad frente a una misma experiencia tienen reacciones opuestas, uno se derrumba y otro permanece emocionalmente sano. Aquí se habla de niños o niñas flexibles, que son quienes logran soportar circunstancias adversas, conservan su compostura y competencia ante los desafíos, y se recuperan de eventos traumáticos que podrían producir un impacto negativo en el desarrollo emocional de la mayoría de los niños.

Los dos factores de protección, que parecen ayudar a los niños a superar el estrés y contribuyen a su flexibilidad son:

1. Las relaciones familiares sanas
2. El buen funcionamiento cognitivo.

Aquí la práctica habitual de deporte también puede ayudar como experiencia compensatoria, ya que tener experiencia de éxito deportivo lo pueden ayudar a resarcir problemáticas familiares.

Alrededor de los nueve años ya puede logra entre veinte a 25 minutos de concentración y es cada vez más responsable.

Aprenden con facilidad nuevo vocabulario técnico lo que les va permitiendo comprender el lenguaje propio del Básquetbol.

En esta etapa se han establecido una seria de hábitos en la mayoría de los niños (as), han desarrollado relaciones afectivas con sus compañeros y, en general, "lo pasa bien", trabajan bien, logran confiar mucho en su entrenador y les agrada que este destaque sus avances especialmente las habilidades y destrezas psicomotrices, que son cada vez más perfectas.

Los buenos alumnos se observan muy seguros, con mucha personalidad y muy atentos a las instrucciones de los profesores; por el contrario, los alumnos de aprendizaje lento pueden ser reconocidos visualmente, pues son actitudinalmente inseguros, un poco tímidos y se distraen con facilidad.

Su autoimagen se perfila de manera muy intensa; por lo tanto, la actitud con la que entrena va a depender en gran medida de lo que piensa acerca de sus capacidades. Dirá, por ejemplo, "Yo sé que soy capaz de hacerlo" o "Me cuesta entender y hacer lo que me pide el entrenador".

Se siente mal si sus compañeros manifiestan rechazo hacia su persona. El entrenador debe estar atento para ayudar a que las relaciones entre los niños sean fluidas.

Los padres de los niños pueden empezar a recomendar para que se junten con un niño y no con otro; lo cual perturba las relaciones entre los niños.

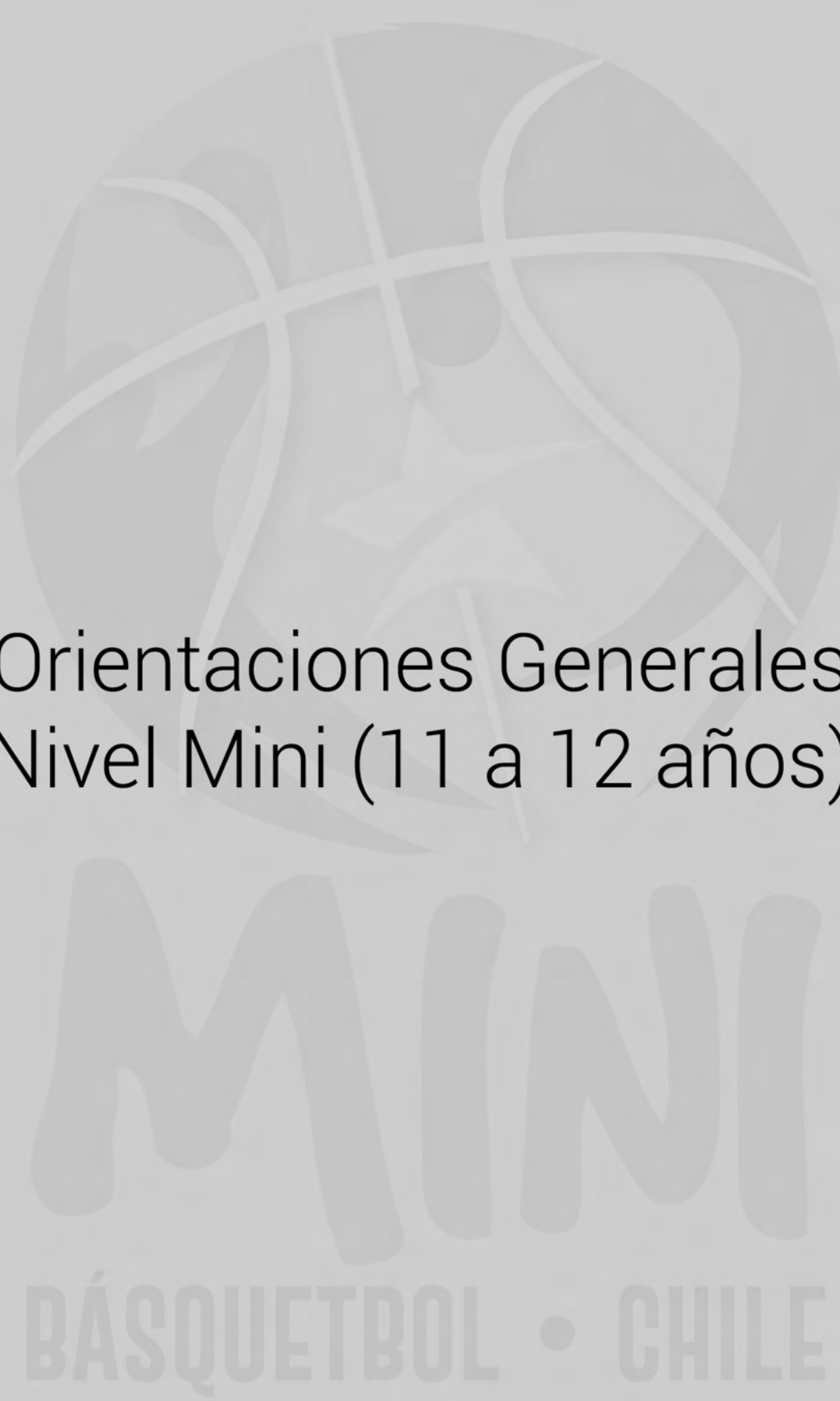
El entrenador debe conversar con los padres pidiéndoles que promuevan en sus hijos solidaridad, compañerismo, tolerancia, valores que les permitirán a los alumnos tener un buen desarrollo en las relaciones con sus pares y en el futuro ser una mejor persona.

Si los padres promueven que sus hijos e hijas se junte con algunos compañeros de entrenamiento y no con otros, por la razón que sea, están enseñándoles a sus hijos, sin pensarlo ni desearlo tal vez, a discriminar a los demás, a tener una actitud de poca tolerancia y poco compañerismo, actitudes que el niño va a practicar con sus compañeros, con sus amigos del barrio, con sus hermanos y en el futuro incluso con sus propios padres.

En este sentido es indispensable que el propio entrenador dé el ejemplo y por ello no debe discriminar a los y las deportistas por ninguna razón, y se comportará con ellos de manera tolerante, generosa, solidaria, paciente, cooperadora, etc.; en suma, los respetará y les mostrará afecto.

Si no existe apoyo en su entorno familiar, el deportista se torna irresponsable con sus deberes igual como él siente que los adultos se comportan con él, es decir, irresponsables con las cosas que él necesita.

El niño va socializando cada vez más y tiene muchos amigos con los cuales le gusta jugar. Los juegos de los varones son un poco más violentos de lo que se quisiera; sin embargo, la violencia es más bien en la forma que en el fondo. Los niños no quieren dañar a su compañero, y cuando ocurre, suele ser un accidente; el niño que tiene la responsabilidad de que otro tenga una herida o tenga un gran dolor, se aflige, pone cara de asustado y no de estar gozando por el dolor del compañero.



Orientaciones Generales Nivel Mini (11 a 12 años)

Orientaciones generales

Nivel Mini (11 a 12 años).

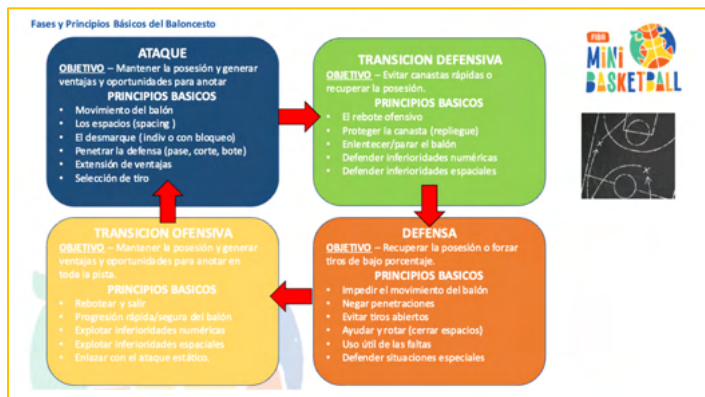
Por Andrea Bilbao, Manuel Herrera, José Madrid y Hugo Retamal.

Todavía nos encontraremos con realidades diversas de niños (as) que recién se incorporan al Minibásquetbol en nivel Mini o que se iniciaron en etapas anteriores a este nivel, en Iniciación o Premini, y tienen experiencias previas que los recién incorporados no poseen o no han desarrollado; buscaremos equilibrio, por lo que debemos seguir considerando la importancia de la motivación para extinguir la deserción por excesivas presiones en estas etapas de iniciación deportiva tanto en colegios, clubes o escuelas deportivas. Nuestro foco debe seguir siendo la masificación y no la selección, darles a todos los niños (as) posibilidad de desarrollo a través de la participación en partidos o encuentros de esta categoría.

En este nivel de edades de once y doce años se deben seguir desarrollando las habilidades motrices como base fundamental de los aprendizajes motores y las capacidades coordinativas como dirección motriz de las capacidades que se hacen efectivas en los deportes, aplicadas ambas al desarrollo de los fundamentos técnicos y tácticos ofensivos y defensivos del mini básquetbol y en etapas de transición al básquetbol infantil en edad de doce años, para su aplicación en ejercitaciones y situaciones reales de juego.

Los fundamentos básicos ofensivos y defensivos deben ser enseñados y mejorados en esta etapa con correcciones técnicas más analíticas que en etapas anteriores. El trabajo técnico analítico total en la clase o entrenamiento no debe superar al técnico/táctico en el trabajo global, es decir, es importante crear situaciones de juego en gran parte de la clase o entrenamiento donde se trabaje y aplique lo técnicamente aprendido en realidad de juego tanto en el 1x1, 2x2 y 3x3 libre hasta llegar, paulatinamente, al juego 5x5 más organizado.

En esta categoría podemos organizar nuestras actividades de una forma más específica y sistemática con respecto a las Fases del Juego (Ataque – Transición Defensiva – Defensa – Transición Ofensiva) seleccionando actividades que desarrollen los objetivos y principios básicos de cada una de estas fases.



Las habilidades motoras en estas edades han crecido, por lo que se pueden realizar actividades y ejercitaciones un poco más complejas y desafiantes para los niños/as, la rutina aburre y no deja que los niños (as) se superen, esto le permitirá conocer sus límites, reforzará su autoestima y superación personal.

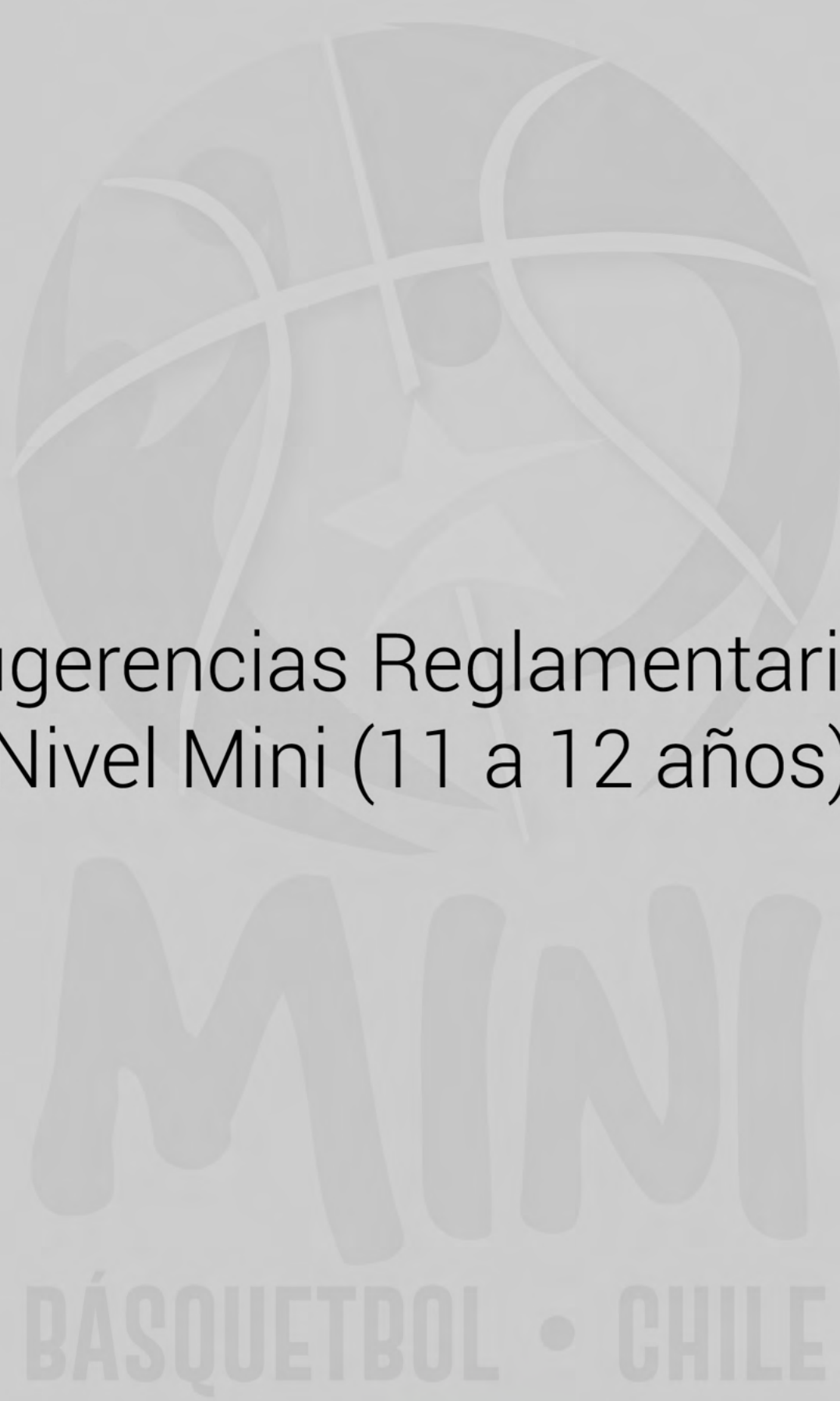
Los aspectos reglamentarios en esta etapa deben ser exigidos con más rigurosidad, seguir enseñando las reglas, reforzar y cobrar las violaciones a estas y las situaciones de faltas: no desplazarse con el balón en las manos, jugar en los límites de la cancha, no driblear nuevamente una vez que se ha dejado de hacer, el defensor no puede empujar, golpear y agarrar al atacante, etc. El aprendizaje correcto de los fundamentos va de la mano con lo reglamentario, por lo que es importante trabajarlo de acorde al nivel de aprendizaje que traen, así el juego en los partidos se torna más agradable ya que ya lo traen aprendido.

Se debe usar balón n°5 y cesto 2,60 metros reglamentario de Minibásquetbol, pero con los niños (as) de doce años podemos hacer un proceso de adaptación al balón n°6 y cesto 3,05 metros en forma paulatina para que la transición a la siguiente etapa sea más amigable y provechosa.

Es importante en esta etapa seguir reforzando los aspectos de buena convivencia de equipo, hábitos de higiene personal, seguridad y desarrollar valores educativos/deportivos como responsabilidad, esfuerzo, superación, respeto, deportividad y compañerismo, que serán la base deportiva de nuestros niños (as).

Características de niños en edades de nivel Mini:

11- 12 AÑOS - Mini	
Características	
FÍSICAS	Se acercan a la preadolescencia. Algunos pueden presentar cambios físicos y emocionales en su persona. Siguen creciendo en altura y peso a un ritmo normal, aunque en estos años es cuando suele aparecer el fenómeno de los "estirones". La forma del cuerpo alcanza un alto grado de simetría, existe una relación equilibrada de las extremidades entre sí y de ellas con el tronco y este con la cabeza, el aumento de estatura corresponde con el aumento en corpulencia. Por norma general, los chicos suelen ser más altos y pesados que las chicas. Y en esta etapa se produce un hecho muy importante: el desarrollo empieza a ser diferente en niños que en niñas. A partir de los diez u once años en las chicas se inicia el desarrollo del pecho, las caderas se ensanchan, la musculatura se afina... Sin embargo, el desarrollo de estos caracteres sexuales en chicos es algo posterior.
MOTRICES	Siguen siendo muy dinámicos, necesitan acción, les gusta mucho jugar. La actitud de los movimientos es armónica y equilibrada, y los niños logran un control sobre su cuerpo. Dentro de los juegos o deportes, puede correr pateando o botando la pelota, y a la vez seguir ciertas reglas como imprimir precisión o adecuar la velocidad de su carrera en relación con otros estímulos (distancia, tiempo, límites, etc.), es necesario reafirmar los conceptos de orientación a través de juegos con la ayuda de los puntos cardinales.
COGNITIVAS	Les interesan las historias reales y breves, quieren comprender lo que pasa con las personas que los rodean y el mundo en el que viven. Tienen gran capacidad de memoria: aprenden ejemplos, historias, puntos concretos y breves en resúmenes. Es muy recomendable darles un pequeño resumen con ideas concretas.
SOCIOAFECTIVAS	Ya se puede empezar a hacerles pensar antes de actuar y a pedirles que expliquen las razones de sus sentimientos. Es más fácil controlarlos pues ya son capaces de dominar sus impulsos si se les explican las razones para hacerlo. Tienen grupos de amigos. Se sienten seguros de pertenecer a un grupo de amigos y les gusta pasárselo bien con ellos. Las niñas pueden presentar un deseo de exclusividad en la amistad: mi amiga para mí. Los niños pueden ser crueles con algunos de sus compañeros que no se saben defender.
CONSECUENCIAS PEDAGÓGICAS	Privilegiar situaciones que favorezcan. Ayuden al educador deberá detectar los casos de niños que se empiezan a comportar como preadolescentes para darles apoyo y evitar que se aislen del resto del grupo. Juegos grupales de colaboración-oposición. Actividades de iniciación deportivas. Reglas claras e incluyentes. Actividades de gran energía, coordinativas y desafíos motrices.



Sugerencias Reglamentarias Nivel Mini (11 a 12 años)

Sugerencias Reglamentarias

Nivel Mini (11 a 12 años).

Por Eduardo Francino y Hugo Retamal.

Si se ha realizado un adecuado trabajo desde iniciación y Premini para llegar a Mini, el paso a este nivel será más fácil, sobre todo para los niños de último año Mini, de doce años, que suben a categoría Infantil (13 años). En otras palabras, pasar de Minibásquetbol a jugar Básquetbol. En este nivel también es de crucial importancia darles la oportunidad de mucho juego, partidos amistosos, masivos encuentros, donde todos jueguen, sigan aprendiendo y motivándose aún más por el Minibásquetbol y el Básquetbol. Con los Minis de último año es necesario hacer una transición adecuada de Mini a Infantil, incorporarles entrenamientos con balón n°6 y cesto 3,05 metros y también jugar partidos con marcador, que los familiarizará con el juego competitivo posterior al Minibásquetbol.

Edades:

- Once y doce años (5° y 6° básico escolar)

Uso de la cancha:

- Se sugiere 3x3 en media cancha y 5x5 en cancha completa de Minibásquetbol. Mientras más canchas y cestos se tienen más niños estarán haciendo Minibásquetbol, participando entretenidamente de sus aprendizajes.

Tipo de balón:

- Utilizar balones n°5 de Minibásquetbol en esta categoría.
- Para el Mini de doce años se puede ir incorporando el balón n°6 en los entrenamientos como preparación para lo que tendrán que vivir a los trece años en categoría Infantil de Básquetbol.

Altura del aro:

- Utilizar cestos de Minibásquetbol altura de los aros 2,60 metros.
- También realizar entrenamientos y partidos para los de doce años como preparación con cestos de Básquetbol altura 3,05 metros.

Partido (s) de Minibásquetbol: Cantidad de tiempos y duración de cada uno:

- Se propone jugar a lo menos un partido semanal de cinco tiempos de ocho minutos corridos cada tiempo, sin pedir minuto para dar instrucciones, la idea es que jueguen, aprendan y se diviertan. También se recomienda que una vez al mes se organice en varias canchas encuentros de Minibásquetbol, jugando tres partidos, cada partido de tres tiempos de ocho minutos corridos cada uno. Otros ejemplos: si tengo dos canchas, que sean cuatro equipos se juegan tres partidos de tres tiempos cada uno, en total cada equipo jugará nueve tiempos en una hora y media, aproximadamente.
- Considerar dentro de la estructura de juego se debe respetar la etapa de formación de cada categoría, donde su objetivo principal es masificar para tener muchos niños aprendiendo Minibásquetbol. Considerar hacer algo especial cuando pasan de categoría que esto contribuya a mantener el entusiasmo por el Básquetbol.

Entradas a jugar en cada tiempo:

- La idea es que todos los jugadores jueguen la misma cantidad total de minutos jugados, sin

privilegiar quien juega más, ni mucho menos el resultado.

- Respecto a los tiempos de juego del partido: los jugadores deberán participar de tres tiempos cada uno; en el caso de jugar seis tiempos, será modalidad 3x3.
- En el caso de cuatro cuartos, cada niño jugará dos cuartos, modalidad 2x2.

Tiempo corrido o cronometrado:

- Los partidos se jugarán con tiempo corrido, evitando pedir tiempos muertos que restarán tiempo al disfrute del jugar.

Mínimo y máximo de jugadores:

- Cada entrenador tendrá la libertad de manejar estas cantidades, manteniendo siempre el espíritu principal de máximo de participación e igualdad de ingresos a cada tiempo. Si tienes muchos niños hacer dos equipos, más minicanchas y a jugar se ha dicho.

Mesa de control:

- Contar con un oficial de mesa que lleve el tiempo de juego y el control de los ingresos a la cancha de los jugadores. Esta función puede ser realizada por un jugador de alguna categoría mayor. Que no sea un impedimento para no hacer partidos; para jugar un partido o un encuentro sólo se necesita colaboración de parte de todos los entrenadores.
- Esta sugerencia, busca que el Minibásquetbol sea escuela, no sólo de jugadores, sino que también aporte en los distintos estamentos a futuro de nuestro deporte, mesas, arbitrajes, técnicos, dirigentes, etc.

Arbitrajes:

- Siguiendo con el espíritu del punto anterior, se sugiere también la participación de jugadores de categorías mayores en el arbitraje.

- En este punto, se puede hacer una mezcla de funciones, con un árbitro oficial y un jugador de categorías mayores.

- Se sugiere en todo momento la supervisión y guía de los entrenadores a cargo, con los jugadores de categorías mayores, para entregarles herramientas básicas para desempeñar de buena forma la actividad.

Tiempos muertos:

- Se sugiere no otorgar tiempos muertos durante el juego. Las instrucciones se deberán entregar en los entretiempos de cada cuarto.

Tiros Libres:

- Se sugiere en este punto cobrar los tiros libres durante el juego; si se sanciona con un saque se está premiando al defensor, y se debe premiar la acción de intentar un lanzamiento ya sea lanzando o penetrando. Lo que sí se sugiere es dar rapidez en el trámite de los tiros libres para que no consuma en demasía el tiempo de juego.
- Una sugerencia es que al inicio de cada tiempo los cinco jugadores que entran a jugar de cada equipo lancen un tiro libre cada uno antes del comienzo del juego en cada cuarto o tiempo.

Salto y balón entre dos:

- Cada partido se iniciará con el salto en la mitad de la cancha. En los tiempos siguientes se ocupará la posición alternada.
- En el caso de balón disputado entre dos, también se utilizará la posición alternada.
- El orden de la posición alterna podrá llevarla la mesa de control o los árbitros del partido.

Entrenador y ayudante:

- Los entrenadores a cargo deberán ser especialistas en el trabajo de Minibásquetbol. (Ver perfil del entrenador).

- Se sugiere incorporar a un ayudante de entrenador de categorías mayores en los entrenamientos y partidos, de apoyo y que con la supervisión del entrenador del equipo vaya adquiriendo experiencia y motivación con trabajo con menores en etapa de iniciación a través del Minibásquetbol.

Otras recomendaciones: Para todos los niveles del Minibásquetbol se sugieren las actividades de:

- Tercer tiempo donde los niños y niñas compartan con sus compañeros de equipo y del otro equipo una colación, para conocerse, socializar, etc.

- Encuentros masivos locales, nacionales e internacionales tanto de partidos, Encuentros o Torneos de Fundamentos Básicos del Minibásquetbol, Campamentos de MBb, etc. Es decir, buscar otras instancias de motivación que permitan juntar más niños en una cancha de Minibásquetbol.



Fichas Técnicas
Nivel Mini (11 a 12 años)

MINI
BÁSQUETBOL • CHILE

Fichas Técnicas

Nivel Mini (11 a 12 años).

Sesiones prácticas, ficha técnica y orientaciones

Por Andrea Bilbao, Manuel Herrera, José Madrid y Hugo Retamal.

Ficha N°1 de actividades. Módulo Mini.

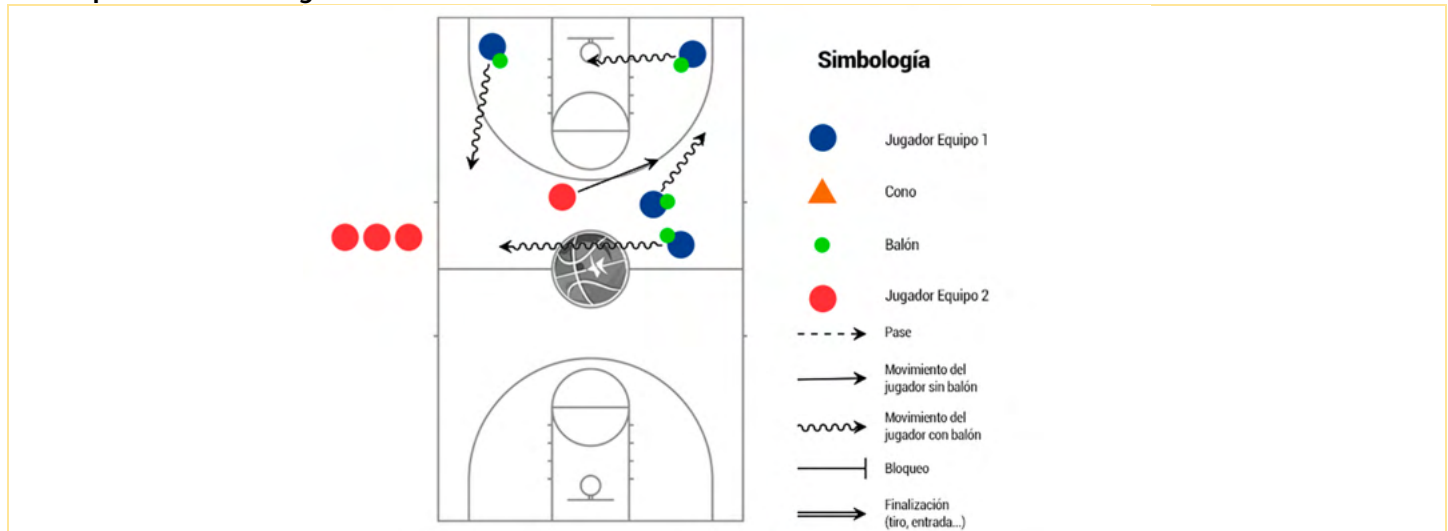
Objetivos de la actividad.

- Mantener la posesión del balón con drible en movimiento.
- Generar ventajas y oportunidades para arrancar y no ser pillado.
- Impedir el movimiento de los jugadores con balón.
- Demostrar dominio de Habilidades Motrices Básicas de manipulación, locomoción y estabilidad a través de actividades lúdicas relacionadas con el Minibásquetbol promoviendo el trabajo con otros.
- Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, reconociendo diversos criterios (tiempo, espacio y números de personas).
- Identificar los elementos tácticos y estratégicos básicos en juegos colectivos.
- Impedir que me pillen y al mismo tiempo pillar cuando corresponda el cambio de roles.
- Reforzar aspectos relacionados con la condición física y hábitos de vida activa y saludable.

Descripción de la actividad.

- Nombre de la actividad: "Cuadrineytor"
- Este juego se realiza en una mitad de la cancha de Minibásquetbol, los límites son las líneas laterales, de fondo y de media cancha. Se hacen dos equipos, equipo "A" que pilla formándose en una hilera afuera de la línea lateral y el equipo "B" que arranca en el área de media cancha asignada. Los jugadores del equipo "A" van saliendo de a uno a pillar a los del equipo "B", es decir, el primero de la hilera pilla a uno, se devuelve y le toca la mano al primero de la hilera para que salga a pillar a otro y se vuelve a poner en la hilera nuevamente hasta que le toque pillar de nuevo; el juego termina cuando los han pillado a todos, luego cambian de función, es decir, los que pillaron arrancan y los que arrancaron pillan. Se comienza a tomar el tiempo desde que sale el primero del equipo que pilla, y se detiene cuando se logra pillar al último, dando ganador al equipo que logra pillar a todos en menos tiempo.
Variantes:
 - El equipo que pilla lo hace sin balón y el equipo que arranca también.
 - El equipo que pilla lo hace sin balón y el que arranca con balón y siempre dribleando.
 - El equipo que pilla lo hace con balón y siempre dribleando, el equipo que arranca sin balón.
 - Ambos equipos con balón, es decir, los que pillan y los que arrancan todos con balón.

Descripción de la imagen asociada a la actividad.



Orientaciones didácticas para la actividad.

- Debe identificar en qué estadio del desarrollo motor se encuentran los niños (inicial, elemental o maduro) con relación al patrón motor botear, lo que permitirá aumentar de menor a mayor el grado de dificultad. Al inicio permitir que detengan en algunas oportunidades el bote, pero luego pedirles perfeccionarlo.
- Variantes didácticas: Al comienzo se recomienda decirles que se pilla tocando el cuerpo; luego se complica desafiando que se pilla tocando sólo el balón.
- Se sugiere que si son muchos los niños se subdividan los espacios formando varias mini canchitas para tenerlos a todos motivados trabajando.
- Debe observar el nivel de intensidad de la actividad (moderada o vigorosa) y realizar los ajustes si es necesario con pausas de recuperación.
- Para darle más dinamismo a la actividad dar un tiempo para pillar, ocho segundos es bueno.
- Trabaja variando el número de niños, las dimensiones de los espacios y número de niños que pillan.

Indicadores de evaluación de la actividad.

- Respetan las reglas del juego.
- Se mantienen en los límites de trabajo establecidos.
- Controlan el bote en movimiento utilizando alternadamente ambas manos.
- Participan durante la actividad con entusiasmo.
- Resuelven tareas motrices de solución de problemas de orden y secuencia.

- Resuelven en forma creativa situaciones planteadas en los juegos motrices.
- Usan diferentes trabajos de pies para evitar ser pillado y para pillar.
- Utilizan diferentes tipos de botes para cambiar de dirección para pillar y no dejar que lo pillen.
- Utilizan diversas estrategias para lograr su objetivo.

Recuerde que...

Graduar el estímulo y la dificultad de la actividad les permite enfrentarse a diversas situaciones, utilizar diversas estrategias, los hace más activos a la hora de resolver mejor los problemas que les da el juego y los ayuda a tomar mejores decisiones en situaciones reales de juego.

Ficha N°2 de actividades. Módulo Mini.

Objetivos de la actividad.

- Demostrar dominio de Habilidades Motrices Básicas de manipulación, locomoción y estabilidad a través de actividades lúdicas relacionadas con el Minibásquetbol promoviendo el trabajo con otros.
- Identificar los elementos tácticos básicos en juegos individuales y colectivos.
- Mantener la posesión del balón en fase de ataque.
- Recuperar la posesión del balón en fase de defensa.
- Impedir el movimiento del balón en fase defensiva
- Reforzar aspectos relacionados con la condición física y hábitos de vida activa y saludable.

Descripción de la actividad.

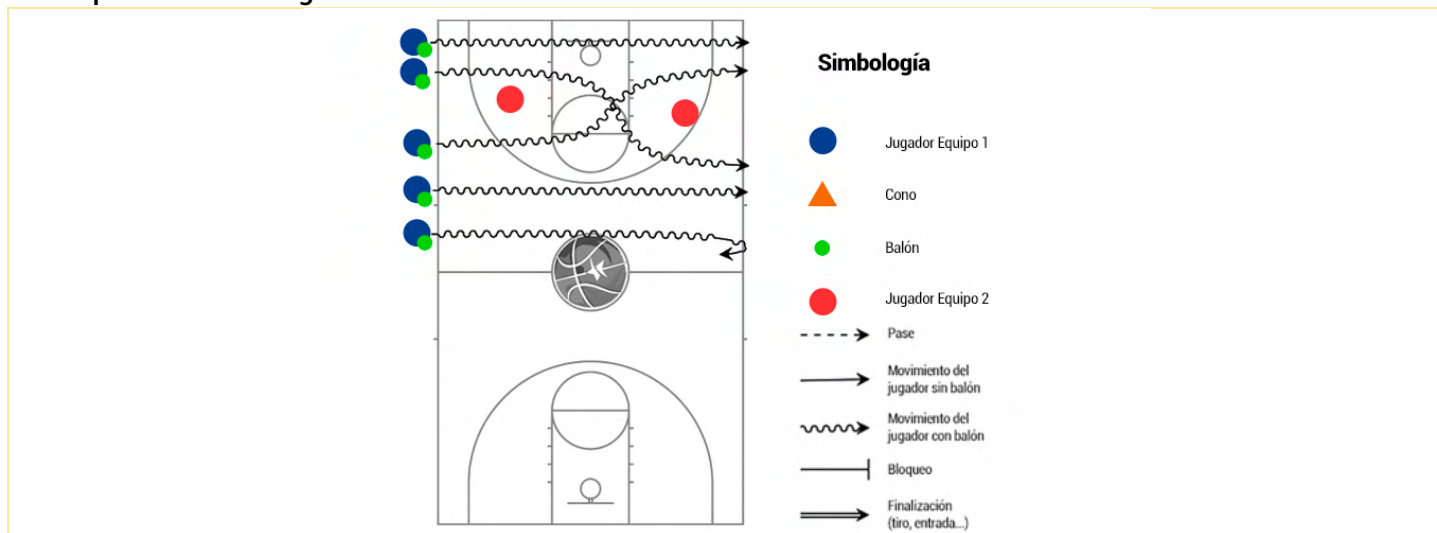
Nombre de la actividad: "Más largos con bote"

Se ubican todos los jugadores atacantes, cada uno con un balón, afuera de la media cancha a lo ancho en la línea lateral, un solo jugador que pilla adentro de la zona de trabajo sin balón (defensor); todos deben pasar a la otra línea lateral y devolverse hasta que los pillen, cada vez que pasen la línea lateral cuenta un largo, deben contar cuántas veces lo lograron hacer, hasta que los pillen tocándole el balón, cuando los pillan se transforman en defensores y ayudan a pillar. La actividad termina cuando queda sólo un atacante. Gana el que logra hacer más largos de línea lateral a línea lateral.

Variantes:

- Este juego se puede realizar en media cancha a lo ancho o a lo largo cancha entera.
- Está pillado si le tocan la espalda, la rodilla, etc., el profesor va indicando la consigna.

Descripción de la imagen asociada a la actividad.



Orientaciones didácticas para la actividad.

- Debe identificar en qué estadio del desarrollo motor se encuentran los niños (inicial, elemental o maduro) en relación con el patrón motor de botear, lo que permitirá realizar ajustes a la actividad.
- El primer defensor que pilla puede salir a cumplir la función de atacante, después de eso todos los pillados se suman al rol de pillar.
- Si son muchos jugadores hacer dos grupos que jueguen independientemente en las dos mitades de la cancha, así se va a tener a todos (as) los jugadores (as) participando en forma activa y sus aprendizajes serán mejores. Es más dinámico y entretenido para todos.
- Siempre hay que considerar que lo más importante es el desarrollo continuo del juego, las variantes que incorpore no deben interferir en el desarrollo de este, sólo se incorporan si el juego está controlado y los niños necesitan más estímulos para seguir disfrutando la actividad.
- Tratar de que todos los niños tengan la mayor cantidad de veces el implemento en las manos, que realice muchos botes con y sin desplazamientos, esto le ayudará a observar el comportamiento cognitivo de ellos relacionada con: el observar, analizar, decidir y ejecutar.

Indicadores de evaluación de la actividad.

- Cooperan con el orden de la actividad junto a sus compañeros.
- Respetan las reglas del juego.
- Realizan cambios de direcciones.
- Utilizan ambas manos alternando el bote en movimiento.
- Controlan la técnica básica del bote según su etapa de enseñanza-aprendizaje.
- Participan durante la actividad con entusiasmo.
- Resuelven tareas motrices de solución de problemas de orden y secuencia.
- Resuelven en forma creativa situaciones planteadas en los juegos motrices.

Recuerde que...

- "Al identificar a los niños que NO están dominando las actividades, debe tomarlos en cuenta de manera individual o cambiar la dificultad de su tarea".
- Hay que considerar que las actividades que se realizan por primera vez no siempre son desarrolladas como uno desea, pero si se motivan y refuerzan en tus entrenamientos, de menos a más, paulatinamente las van aprendiendo correctamente.
- Es más fácil identificar la actividad con un nombre, por ejemplo, "Cuadrineytor media cancha"; ahorras tiempo de ejecución, no se aburren con explicaciones eternas, etc. Así que... a trabajar!

Ficha N°3 de actividades. Módulo Mini.

Objetivos de la actividad.

- Demostrar dominio de Habilidades Motrices Básicas de manipulación, locomoción y estabilidad a través de actividades lúdicas relacionadas con el Minibásquetbol promoviendo el trabajo con otros.
- Identificar los elementos tácticos básicos en juegos individuales y colectivos.
- Mantener la posesión del balón en todo momento para generar oportunidades para pasar a un jugador en movimiento para que quemar a un oponente.
- Realizar una progresión rápida y segura del balón con el objetivo de pillar a un oponente.
- Impedir y anticipar el movimiento de los jugadores que arrancan para tener más oportunidades de quemarlos.
- Reforzar aspectos relacionados con la condición física y hábitos de vida activa y saludable.

Descripción de la actividad.

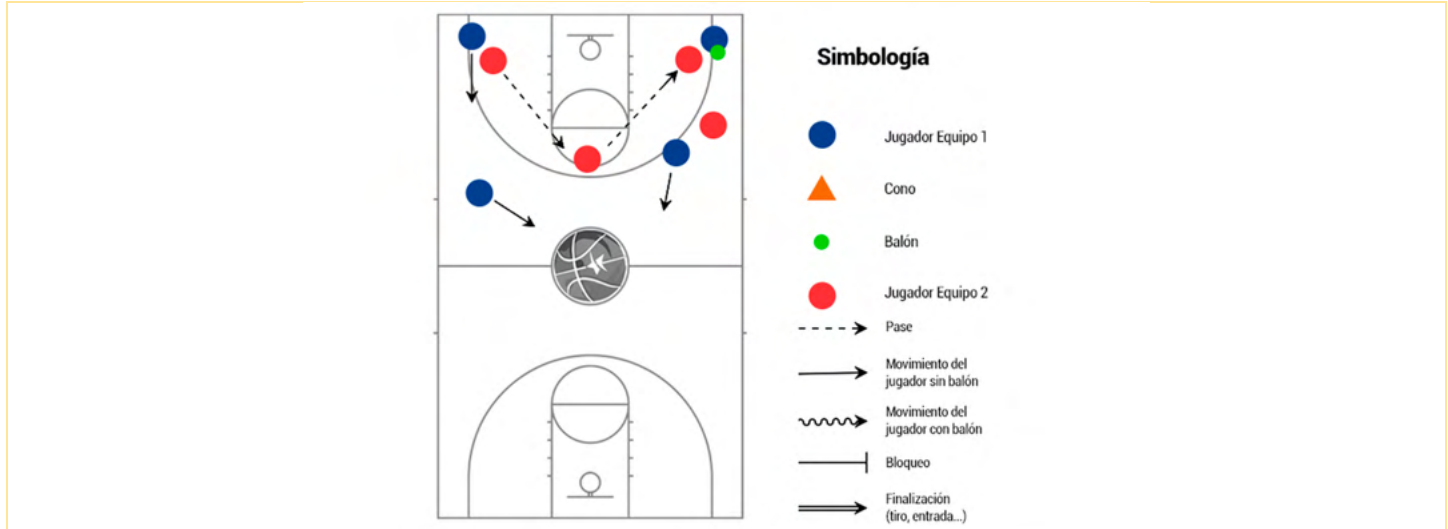
Nombre de la actividad: "Quema pases"

Formar dos equipos: equipo "A" pilla y el equipo "B" arranca dentro de los límites de media cancha. Se pilla con contacto del balón, sin soltarlo siempre tomado (no lanzarlo, no soltarlo, ni golpear con el balón, sólo tocar con el balón tomado), el jugador con balón no puede desplazarse con el balón en las manos ni botear, para pillar los jugadores del equipo "A" deben pasarse el balón, los que están sin el balón deben moverse acercándose a los del equipo "B" para recibir el balón y quemarlo tocándolos con el balón en las manos. Cuando un jugador es quemado el balón pasa al equipo contrario y el equipo que quemó se anota un punto.

Variantes:

- Jugar a los cinco puntos.
- El jugador quemado sale de la cancha, hasta que los quemar a todos, y luego cambian los roles, controlar el tiempo para determinar el equipo ganador, y este será el que se demore menos en quemarlos a todos (controlar el tiempo con cronometro).

Descripción de la imagen asociada a la actividad.



Orientaciones didácticas para la actividad.

- Debe identificar en qué estadio del desarrollo motor se encuentran los niños (inicial, elemental o maduro) en relación con el patrón motor de desplazamientos sin balón, de pasar el balón y recibir en movimiento, lo que permitirá reorganizar y realizar ajustes a la actividad, permitiendo mejorar el desempeño de cada niño (a).
- En un inicio permita que los jugadores aprendan la actividad globalmente, luego que la entienden progresivamente vaya exigiendo las consignas dadas (tipo de pases, en la calidad de los pases, no caminar con el balón en las manos, pedir el balón ofreciendo un blanco con las palmas de las manos hacia el jugador con el balón, etc.).
- Tratar de que todos los niños tengan la mayor cantidad de veces el implemento en las manos, esto le ayudará a observar el comportamiento cognitivo de ellos relacionada con: el observar, analizar, decidir y ejecutar (toma de decisiones).
- Plantee un desafío del tiempo, especialmente al inicio para hacer más dinámica la actividad, una vez que la han aprendido proponga tiempos más largos hasta cumplir con el objetivo de pillarlos a todos, o cuál equipo pilla a más jugadores oponentes.
- Identifique a los jugadores con dificultades para que disfruten de la actividad, y les permita trabajar y avanzar en su proceso de aprendizaje de manera estimulante tomando buenas decisiones con relación a la situación de juego que se presente. sugerirle posibles soluciones a la problemática existente, por ejemplo: no puede recibir el balón porque no lo pide en el momento y lugar adecuado.
- El respetar las reglas de este juego estará determinado por la progresión dada durante la clase y los ajustes serán más fáciles ya que todos presentan la misma lógica de juego.

Indicadores de evaluación de la actividad.

- Realizan diferentes tipos de pases.
- Saben dónde están sus compañeros cuando tienen el implemento en las manos.
- Deciden rápido cuando tienen el balón en las manos.
- Entregan el implemento y se mueven en dirección de un oponente para quemar.
- Utilizan diversas estrategias para pillar a un oponente.
- Reciben el implemento en movimiento.
- Cooperan con su compañero durante la actividad participando activamente.
- Se crean oportunidades claras para quemar, según lo que le da la ubicación de los jugadores oponentes.
- Respetan las reglas del juego.

Recuerde que...

- Hay que tener paciencia para que los jugadores entiendan la dinámica diferente al juego real, para impedir que el equipo anote debo arrancar evitando que me toquen con el balón.
- A través de esta actividad comprenderán lo importante que es cooperar moviéndose, participando y no quedarse parado en un lugar para recibir el balón y quemar a un oponente.

Ficha N° 4 de actividades. Módulo Mini.**Objetivos de la actividad.**

- Demostrar dominio de Habilidades Motrices Básicas de manipulación, locomoción y estabilidad a través de actividades lúdicas relacionadas con el Minibásquetbol promoviendo el trabajo con otros.
- Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, reconociendo diversos criterios (tiempo, espacio y números de personas).
- Identificar los elementos técnicos y tácticos básicos en juegos individuales y colectivos.
- Mantener la posesión del balón y generar oportunidades seleccionando rango de tiro para anotar en fase de ataque.
- Recuperar la posesión del balón en fase de ofensiva generando segundas oportunidades para anotar (rebote ofensivo).
- Reforzar aspectos relacionados con la condición física y hábitos de vida activa y saludable.

Descripción de la actividad.

Nombre de la actividad: "Nocaut tiro (bandeja)"

Todos los jugadores se forman en hilera en la línea de tiro libre, los dos primeros con balón, el primer lanzamiento de cada jugador es del tiro libre, si falla puede lanzar de donde lo desee, si el de adelante encesta se salva y debe pasar el balón al primero sin balón de la hilera que está en el tiro libre y formarse nuevamente en la hilera. Si el segundo encesta antes que el primero (el que va adelante) este queda eliminado, así se juega hasta que quede un ganador.

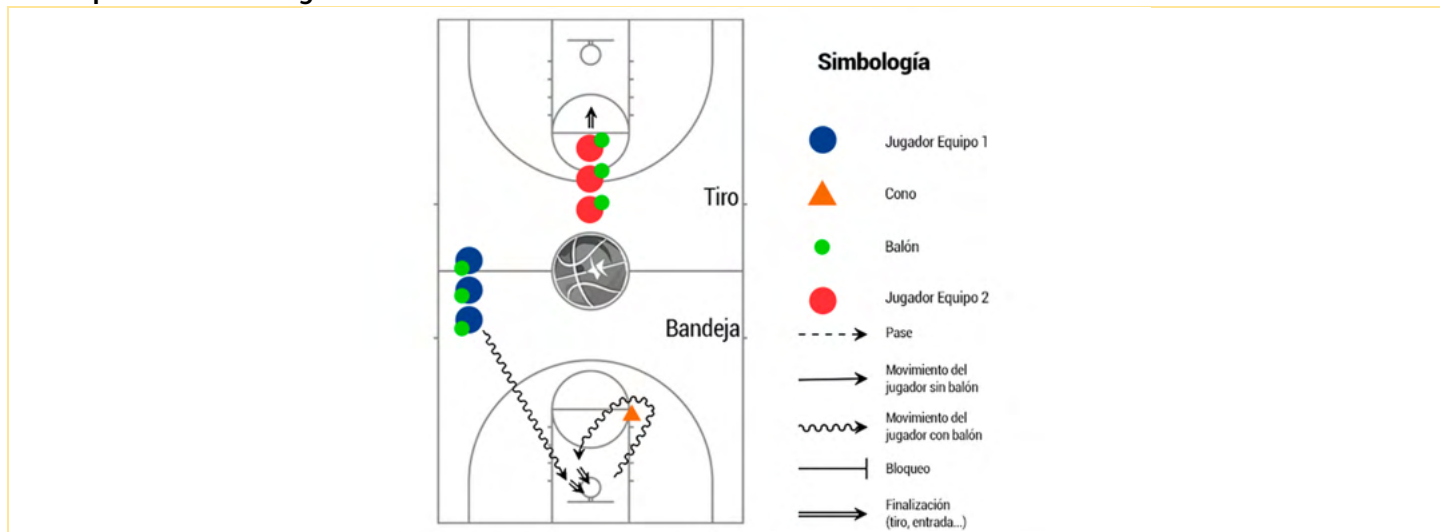
Variante:

- Se puede jugar simultáneamente en varios cestos, así el que es eliminado sigue jugando en otro cesto. Cada vez que alguien elimina a uno se anota un punto, se juega a quien completa cinco puntos que logró eliminando a cinco jugadores.

- En vez de tiro se puede hacer también con bandejas. Poner dos conos, uno más lejos (siete metros aproximadamente como punto de partida de la hilera) y otro en el vértice del tiro libre para que cada vez que fallan la bandeja deben dar la vuelta con bote a ese cono y volver hacer la bandeja, el resto ya lo saben.

- Se puede hacer mixto, es decir con tiro y si falla bandeja, o al revés comienza con bandeja desde cono a siete metros y si falla debe lanzar sólo tiros libres hasta encestar o quedar eliminado.

Descripción de la imagen asociada a la actividad.



Orientaciones didácticas para la actividad.

- Debe identificar en qué estadio del desarrollo motor se encuentran los niños (inicial, elemental o maduro) en relación con el patrón motor de lanzar, lo que permitirá reorganizar los grupos si es necesario y realizar ajustes a la actividad, permitiendo mejorar y reforzar estos vivenciando la mayor cantidad de posibilidades de trabajar estos.
- Vaya progresivamente dirigiendo el aprendizaje del juego. Al inicio realice una explicación y una demostración dirigida con algunos jugadores. Luego inclúyalos a todos dirigiendo usted el desarrollo de la actividad. Haga grupos dependiendo de los cestos de que disponga para que solos realicen la actividad; dentro de cada grupo puede distribuir a los que dominen mejor el juego así pueden ayudar a los con más dificultad para entenderlo.
- Identificar a los niños que NO están dominando la actividad y dirija usted el juego.
- Utilizar un balón adecuado en peso y tamaño (N°5), y cesto de Minibásquetbol, si existe dificultad para la ejecución del lanzamiento en algunos niños.
- La distancia de los conos en el "nocaut bandeja" la puede graduar a las características de los niños.
- Siempre hay que considerar que lo más importante es el desarrollo continuo del juego las variantes que incorpore no deben interferir el desarrollo de este, sólo se incorporan si el juego está controlado y los niños están disfrutando la actividad.
- Tratar de que todos los niños puedan participar la mayor cantidad de veces del juego sobre todo cuando recién lo están aprendiendo, por eso es recomendable que se realice paralelamente en dos cestos, y los eliminados sigan participando en el otro cesto cada vez que los eliminen, gana el que elimina a más oponentes en un tiempo determinado o el primero en eliminar a cuatro jugadores. Cuando ya lo tienen más que dominado recién se sugiere que el eliminado se quede afuera hasta que uno haya ganado.
- Debe observar en nivel de intensidad de la actividad (moderada o vigorosa) y realizar los ajustes si es necesario (de espacio, tiempo, etc.).
- En el ajuste de esta actividad usted puede elegir a él o la estudiante con dificultades para lanzar y ajustar la forma de lanzar en balón o la distancia o los dos elementos.

Indicadores de evaluación de la actividad.

- Cooperan con el orden de la actividad junto a sus compañeros.
- Entienden el juego
- Respetan las reglas del juego.
- Controlan la técnica básica del tiro según su etapa de enseñanza-aprendizaje.
- Participan durante la actividad con entusiasmo.
- Resuelven tareas motrices de solución de problemas de orden y secuencia.
- Resuelven en forma creativa situaciones planteadas en los juegos motrices.

Recuerde que...

- Al identificar a los niños que NO están dominando la actividad, debe tomarlos en cuenta de manera individual y dirigir en todo momento el desarrollo del juego.
- Hay que considerar que las actividades que se realizan por primera vez no siempre son desarrolladas cómo uno desea, pero si las motiva y refuerza en sus entrenamientos de menos a más, paulatinamente las van aprendiendo correctamente.
- Todo juego tiene reglas a respetar, al inicio que aprendan cómo es el juego con reglas básicas y luego ir incorporando paulatinamente más reglas, si esto no se logra, paciencia.

Ficha N°5 de actividades. Módulo Mini.

Objetivos de la actividad.

- Demostrar dominio de Habilidades Motrices Básicas de manipulación, locomoción y estabilidad a través de actividades lúdicas relacionadas con el Minibásquetbol promoviendo el trabajo con otros.
- Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, reconociendo diversos criterios (tiempo, espacio y números de personas).
- Identificar los elementos tácticos básicos en juegos colectivos.
- Mantener la posesión del balón y generar ventajas y oportunidades para anotar en fase de ataque.
- Progresión rápida y segura del balón.
- Evitar canastas rápidas o recuperar la posesión del balón.
- Recuperar la posesión del balón o forzar lanzamientos de bajo porcentaje en fase defensiva.
- Reforzar aspectos relacionados con la condición física y hábitos de vida activa y saludable.

Descripción de la actividad.

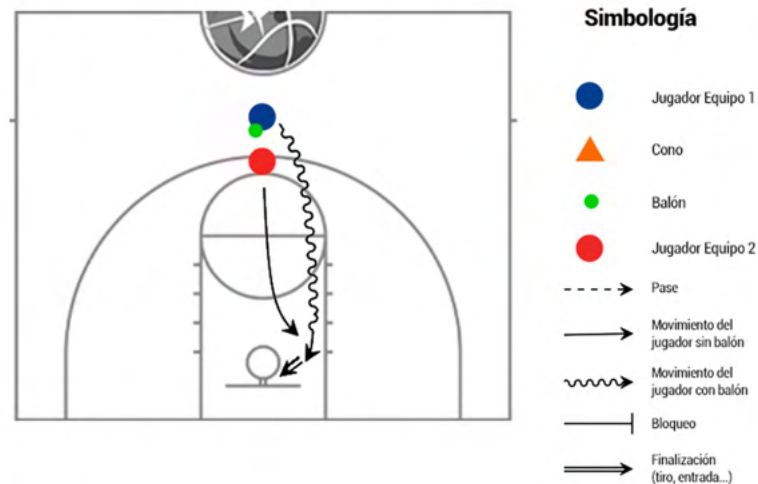
Nombre de la actividad: "1x1 toca espalda con balón"

Jugar 1x1, al inicio ambos jugadores deben estar a una distancia determinada por el entrenador, el defensor debe estar de espaldas al atacante mirando el cesto; el atacante debe apoyar el balón en la espalda del defensor, sacarlo repentinamente de la espalda del defensor y atacar con sorpresa la canasta por donde lo desee por derecha o izquierda, el defensor apenas saque el balón el atacante de su espalda debe reaccionar con rapidez a la acción ofensiva del jugador con balón. El ejercicio termina cuando el defensor recupera el balón o hay canasta, es decir, si el atacante toma el rebote después de fallar el lanzamiento puede seguir atacando.

Variantes:

-Ir cambiando la ubicación de partida dentro de la cancha: por el centro, por derecha, por izquierda, en las esquinas. También ir variando la distancia, ejemplo: desde media cancha.

Descripción de la imagen asociada a la actividad.



Orientaciones didácticas para la actividad.

- Debe identificar en qué estadio del desarrollo motor se encuentran los niños (inicial, elemental o maduro) con relación al patrón motor botear, lo que permitirá aumentar de menor a mayor el grado de dificultad y exigencia.
- En un inicio permita que los jugadores aprendan la actividad globalmente, luego que la entienden progresivamente vaya exigiendo las consignas dadas (utilizar el factor sorpresa, no hacer siempre lo mismo, no caminar con el balón en las manos, atreverse por los dos lados, rapidez en la ejecución, correr para aumentar la ventaja, etc.).
- Deberá colocar énfasis en los siguientes aspectos: en el tiempo de decisión empleado para resolver la problemática ofensiva y defensivamente.
- Hacer cumplir el reglamento respecto al cobro de violaciones del bote y faltas.

Indicadores de evaluación de la actividad.

- Utilizan el primer bote largo obteniendo extensión de la ventaja para anotar.
- Toman buenas decisiones a la hora de resolver problemáticas que les da la situación de juego.
- Respetan la ejecución del juego.
- Evitan canastas rápidas y sorprendidas.
- Niegan penetraciones al cesto.
- Frenan al jugador con balón defensivamente.
- Recuperan la posesión del balón.
- Deciden rápido cuando tienen el balón en las manos generando ventaja para anotar.
- Van al rebote ofensivo después de lanzar.
- Van al rebote defensivo después de lanzamiento.
- Respetan las reglas del juego.
- Participan durante la actividad con entusiasmo.

Recuerde que...

- Orientar a los niños aconsejando la utilización táctica por ambos lados de la cancha, que se atrevan a desarrollar su lado débil, sin tener problema a cometer errores en la ejecución, decirles que es mejor atreverse a utilizar su mano menos hábil a pesar de no obtener el logro deseado de encestar.
- Hay que considerar que las actividades que se realizan por primera vez no siempre son desarrolladas como uno desea, pero si se motivan y refuerzan en tus entrenamientos o clases de menos a más, paulatinamente las van aprendiendo correctamente.

- Importante corregir cuando no están logrando los objetivos propuestos, sobre todo cuando por un error técnico/táctico no se concreta, se debe analizar el por qué y el cómo se soluciona la situación de juego.
- Todo juego tiene reglas a respetar, si esto no se logra el juego se detiene y se inicia nuevamente, para que la pasen bien, se diviertan y aprendan.

Ficha N°6 de actividades. Módulo Mini.

Objetivos de la actividad.

- Demostrar dominio de Habilidades Motrices Básicas de manipulación, locomoción y estabilidad a través de actividades lúdicas relacionadas con el Minibásquetbol promoviendo el trabajo con otros.
- Identificar los elementos tácticos básicos en juegos colectivos.
- Mantener la posesión del balón, generar ventajas y oportunidades para anotar en fase de transición ofensiva en toda la pista.
- Progresión rápida y segura del balón.
- Explotar inferioridades numéricas e inferioridades espaciales.
- Repliegue rápido situación de transición defensiva para hacer más lento el avance del atacante.
- Evitar canastas rápidas recuperando la posesión del balón en fase de transición defensiva o forzar lanzamientos de bajo porcentaje en fase defensiva.
- Reforzar aspectos relacionados con la condición física y hábitos de vida activa y saludable.

Descripción de la actividad.

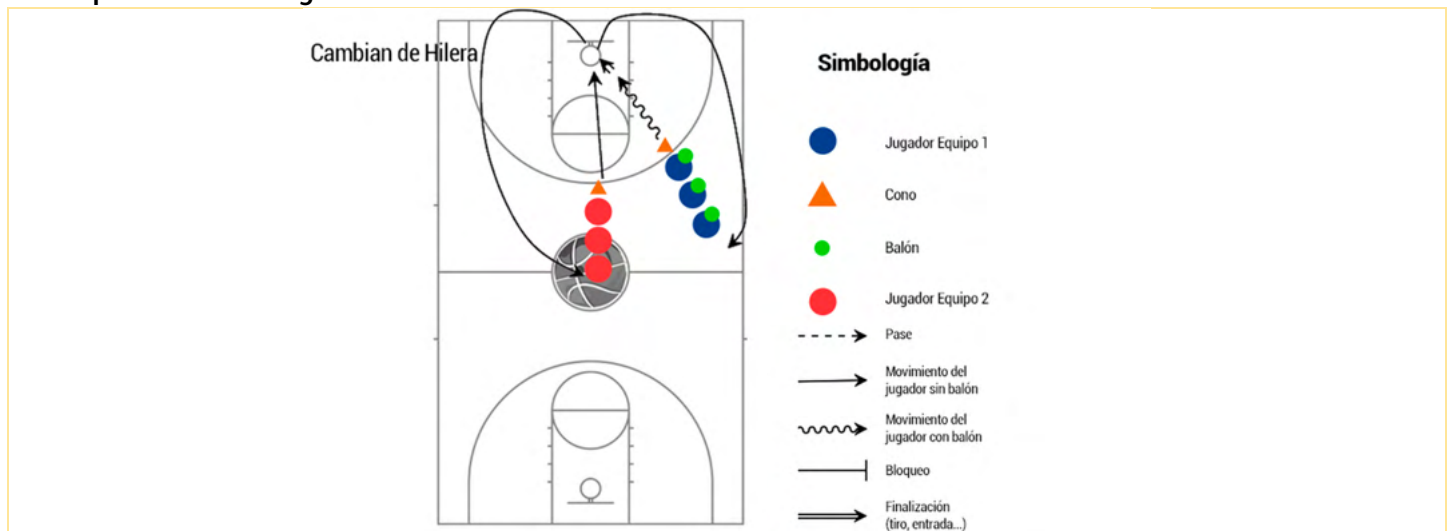
Nombre de la actividad: "1x1 entrada perseguida"

Poner dos conos, el cono n°1 debe estar ubicado en el vértice derecho del tiro libre (luego cambiarlo al vértice izquierdo); debe haber una hilera de atacantes con balón cada uno. En el cono n°2, que debe estar más retrasado al centro del eje de la cancha, debe haber una hilera de jugadores defensores. El ejercicio se realiza de la siguiente manera: el atacante sorpresivamente ataca para encestar y el defensa reacciona evitando que enceste.

Variantes:

-Se pueden variar las posiciones y distancias de los conos dentro de la cancha, buscando la misma acción ofensiva y reacción defensiva en juego.

Descripción de la imagen asociada a la actividad.



Orientaciones didácticas para la actividad.

- Debe identificar en qué estadio del desarrollo motor se encuentran los niños (inicial, elemental o maduro) con relación al patrón motor botear, lo que permitirá aumentar de menor a mayor el grado de dificultad y exigencia.
- Realizar el ejercicio por lado izquierdo, centro y derecho de la cancha. Además de ir cambiando la distancia de ejecución, más cerca o más lejos del cesto.
- En un inicio permita que los jugadores aprendan la actividad globalmente, luego que la entienden progresivamente vaya exigiendo las consignas dadas (utilizar el factor sorpresa, no caminar con el balón en las manos, rapidez en la ejecución, extender la ventaja, etc.).
- Deberá colocar énfasis en los siguientes aspectos: en el tiempo de decisión empleado para resolver la problemática ofensiva y defensivamente.
- Estimular el rol defensivo que parte de una posición en desventaja.
- Hacer cumplir el reglamento respecto al cobro de violaciones del bote y faltas.

Indicadores de evaluación de la actividad.

- Utilizan el primer bote largo obteniendo extensión de la ventaja para anotar.
- Respetan la ejecución del juego.
- Evitan canastas rápidas y sorpresivas en defensa.
- Frenan al jugador con balón defensivamente reaccionando con rapidez.
- Recuperan la posesión del balón.
- Deciden rápido cuando tienen el balón en las manos generando ventaja para anotar.
- Van al rebote ofensivo después de lanzar.
- Van al rebote defensivo después de lanzamiento.
- Respetan las reglas del juego.
- Se esfuerzan durante la actividad con entusiasmo y ganas de superarse.

Recuerde que...

- Hay que considerar que las actividades que se realizan por primera vez no siempre son desarrolladas como uno desea, pero si se motivan y refuerzan en sus entrenamientos o clases de menos a más, paulatinamente las van aprendiendo correctamente.
- Es importante corregir cuando no están logrando los objetivos propuestos, sobre todo cuando por un error técnico/táctico no se concreta, se debe analizar el por qué y el cómo se soluciona la situación de juego.
- Todo juego tiene reglas a respetar, si esto no se logra el juego se detiene y se inicia nuevamente, para que la pasen bien, se diviertan y aprendan.

Ficha N°7 de actividades. Módulo Mini.

Objetivos de la actividad.

- Demostrar dominio de Habilidades Motrices Básicas de manipulación, locomoción y estabilidad a través de actividades lúdicas relacionadas con el Minibásquetbol promoviendo el trabajo con otros.
- Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, reconociendo diversos criterios (tiempo, espacio y números de personas).
- Identificar los elementos tácticos básicos en juegos colectivos.
- Progresión rápida y segura del balón en fase de transición ofensiva.
- Explotar inferioridades numéricas e inferioridades espaciales.
- Mantener la posesión del balón y generar ventajas y oportunidades para anotar en fase de ataque.
- Recuperar la posesión del balón en rebote ofensivo después de un lanzamiento fallido.
- Repliegue rápido situación de transición defensiva para hacer más lento el avance del atacante.
- Evitar canastas rápidas recuperando la posesión del balón en fase de transición defensiva o forzar lanzamientos de bajo porcentaje en fase defensiva.
- Reforzar aspectos relacionados con la condición física y hábitos de vida activa y saludable.

Descripción de la actividad.

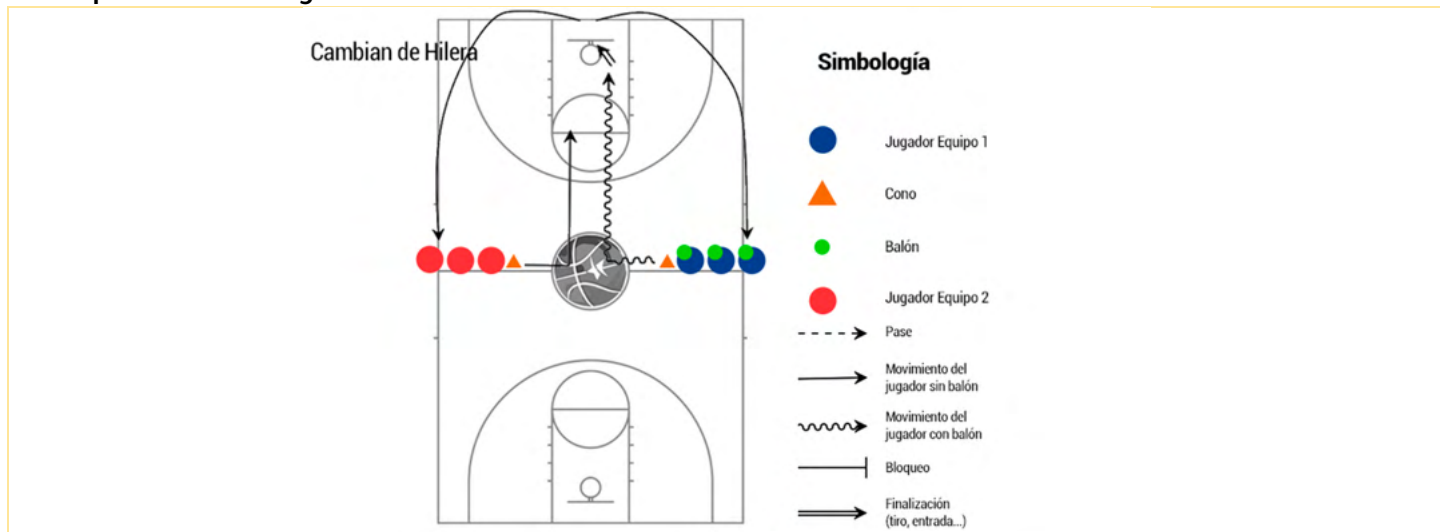
Nombre de la actividad: "Entran círculo y 1x1"

Ubicar dos conos, el cono n°1 debe estar a dos metros del círculo central sobre la línea de media cancha y el cono n°2 al otro lado en la misma línea central a igual distancia. Se ubica en un cono una hilera de atacantes con balón y en el otro cono, una hilera de defensa. La actividad comienza cuando el atacante sorpresivamente se desplaza con drible y entra al círculo central y ataca hacia el cesto de su derecha o izquierda (saliendo del círculo ya definió el cesto que atacará) y el defensor realiza el mismo recorrido para defender, no puede ir directo a defender, sino que debe entrar también al círculo central para defender. El ejercicio termina cuando el defensor recupera el balón o hay canasta, es decir, si el atacante toma el rebote después de fallar el lanzamiento puede seguir atacando, luego cambian los roles ubicándose en el cono contrario del que iniciaron el 1x1. La otra pareja comienza cuando hay lanzamiento al cesto de la pareja que los antecede.

Variantes:

- Con enceste o sin enceste cambian de cono.
- Si el atacante encesta, se premia y sigue atacando, y el defensor debe cumplir el mismo rol. Si no hay canasta y rebote del defensor cambian los roles.

Descripción de la imagen asociada a la actividad.



Orientaciones didácticas para la actividad.

- En un inicio permita que los jugadores aprendan la actividad globalmente, luego que la entienden progresivamente vaya exigiendo las consignas dadas (no caminar con el balón en las manos, rapidez en la ejecución, cuando hay una canasta o lanzamiento parte la otra pareja, etc.
- Deberá colocar énfasis en esta actividad, especialmente en el tiempo de decisión empleado para resolver la problemática desde 1x1, en la ofensiva: visión periférica, progresión rápida y segura del balón, generar ventajas, selección de tiro o bandeja etc., en la defensiva: evitar canastas rápidas y recuperar el balón, negar penetraciones, proteger la canasta, etc.
- El respetar las reglas de este juego estará determinado por la progresión dada durante la clase y los ajustes serán más fáciles ya que todos presentan la misma lógica ofensiva y defensiva.

Indicadores de evaluación de la actividad.

- Realizan extensión de ventajas.
- Protegen la canasta.
- Realizan la posición básica ofensiva en drible.
- Realizan la posición básica en movimientos defensivos.
- Niegan penetraciones a la canasta.
- Realizan una progresión rápida y segura del balón.
- Deciden rápido cuando tienen el balón en las manos.
- Van al rebote ofensivo después de lanzamiento.
- Van al rebote defensivo después de evitar el lanzamiento.
- Respetan las reglas del juego.

Recuerde que...

- “Al identificar a los niños que NO están dominando las actividades, debe tomarlos en cuenta de manera individual o cambiar la dificultad de su tarea”.
- Hay que considerar que las actividades que se realizan por primera vez no siempre son desarrolladas cómo uno desea, pero si se motivan y refuerzan en sus entrenamientos o clases de menos a más, paulatinamente las van aprendiendo correctamente.
- Importante corregir cuando no están logrando los objetivos propuestos, sobre todo cuando por un error técnico/táctico no se concreta, se debe analizar el por qué y el cómo se soluciona la situación de juego.
- Todo juego tiene reglas a respetar, si esto no se logra el juego se detiene y se inicia nuevamente. Si algún niño continúa sin respetar las reglas, es bueno estar atentos a corregir actitudes que no permitan que la actividad se desarrolle bien.

Ficha N°8 de actividades. Módulo Mini.

Objetivos de la actividad.

- Demostrar dominio de Habilidades Motrices Básicas de manipulación, locomoción y estabilidad a través de actividades lúdicas relacionadas con el Minibásquetbol promoviendo el trabajo con otros.
- Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, reconociendo diversos criterios (tiempo, espacio y números de personas).
- Identificar los elementos técnicos y tácticos básicos en juegos individuales y colectivos.
- Mantener la posesión y generar ventajas y oportunidades para anotar.
- Evitar canastas rápidas o recuperar la posesión del balón.
- Recuperar la posesión del balón o forzar lanzamientos de bajo porcentaje en fase defensiva.
- Progresión rápida y segura del balón.
- Mantener la posesión del balón, generar ventajas y oportunidades para anotar en fase de transición ofensiva en toda la pista.
- Reforzar aspectos relacionados con la condición física y hábitos de vida activa y saludable.

Descripción de la actividad.

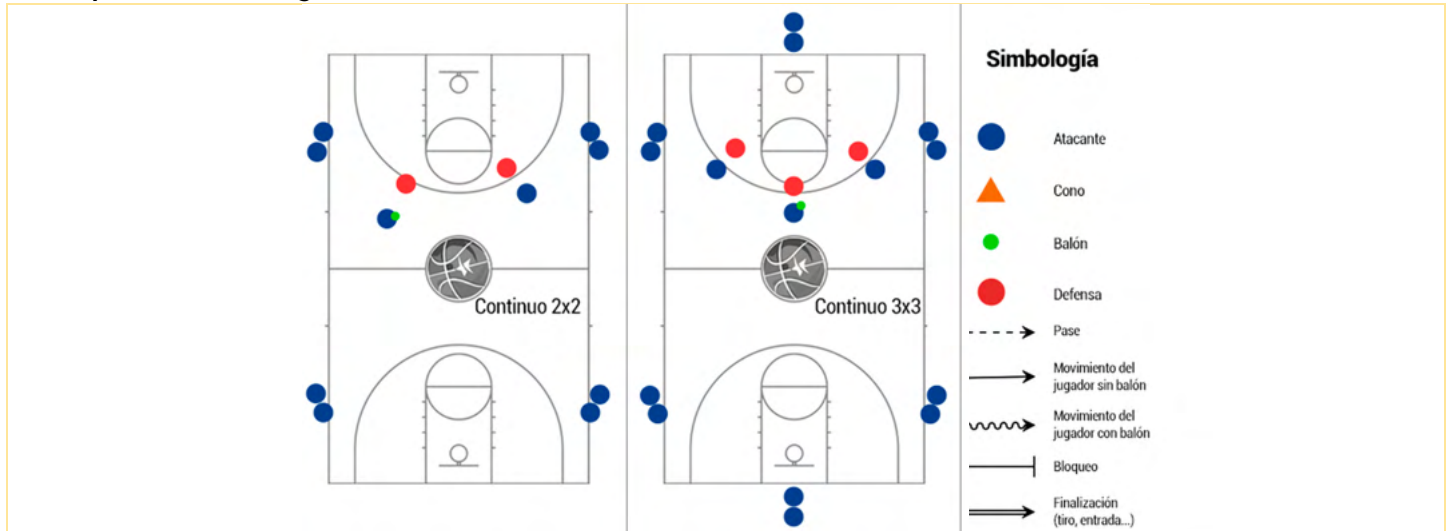
Nombre de la actividad: "Continuo de 2x2 toda cancha"

Esta actividad sólo se puede hacer si contamos con un mínimo de ocho jugadores en cancha. Ubicar a los jugadores como se grafica en la descripción de la imagen de la actividad; dos atacantes y dos defensores dentro de la cancha, el resto de los jugadores deben colocarse afuera de las líneas laterales en los cuatro puntos a la altura de la proyección de las líneas de tiros libres de ambos lados de la cancha (si hay más de ocho jugadores hacen hileras con cantidades semejantes de jugadores en estos cuatro puntos externos). Se juega 2x2 cuando los defensores recuperan el balón (tras rebote, robo de balón o canasta) deben entregar el balón rápidamente a cualquiera de los dos jugadores ubicados externamente próximos al cesto que se atacó y ubicarse en las posiciones externas; los dos jugadores que estaban atacando cambian sus roles de atacantes a defensas en fase de transición defensiva, los jugadores externo una vez que reciban el balón atacan la canasta contraria. Y así sucesivamente van cambiando roles en situación del juego 2x2 continuo.

Variante: "Continuo de 3x3 toda la cancha"

Se agrega un jugador externo más en cada línea de fondo, además se suma un atacante y un defensor al juego 3x3. El resto de la dinámica del ejercicio ya la conocen, pero ahora para un juego de 3x3 en toda la cancha.

Descripción de la imagen asociada a la actividad.



Orientaciones didácticas para la actividad.

- En un inicio permita que los jugadores aprendan la actividad globalmente, es un ejercicio de aplicación real de juego en situaciones de 2x2 un poco más compleja (variante posterior 3x3) y puede tener un poco más de dificultad en su realización en sus inicios, no intente corregir situaciones técnico/tácticas en un inicio, es decir, primero que entiendan y realicen el ejercicio globalmente; deje fluir la actividad no la pare seguido, deje que entiendan muy bien su estructura y la disfruten por largo rato. Es un ejercicio real de juego muy rico en situaciones técnico/tácticas, dinámico y entretenido para los jugadores, se le puede sacar mucho provecho si vas progresiva y alternadamente trabajándolo, pero no quieras enseñarles todo al mismo tiempo, déjalos que se expresen jugando, y no parando el juego en forma continua. Luego que entienden progresivamente vaya enseñando y de a poco, exigiendo las consignas dadas tanto en la ofensiva como en defensiva (reaccionar rápido a los cambios de fases de juego, mantener la posesión del balón generar ventajas y oportunidades para anotar, evitar canastas rápidas, recuperar la posesión y forzar tiros de bajo porcentaje, etc.).
- En un inicio que todos los jugadores toquen la pelota antes de lanzar, pero posteriormente permita que analicen la situación y que resuelvan según lo que me da el juego, para que trabajen las cuatro fases de juego (de ataque, transición defensiva, defensa y transición ofensiva).
- El respetar las reglas de este juego estará determinado por la progresión dada durante la clase y los ajustes serán más fáciles ya que todos presentan la misma lógica ofensiva y defensiva.

Indicadores de evaluación de la actividad.

Aquí puedes evaluar por fase.

Fase ataque:

- Mantienen la posesión del balón.
- Se desmarcan a espacios libres.

- Juegan situaciones de 1x1 extendiendo la ventaja.
- Realizan fintas en el 1x1.
- Realizan pasar y cortar.
- Seleccionan bien el lanzamiento.
- Juegan en equipo.
- Saben dónde están sus compañeros cuando tienen el implemento en las manos.
- Reciben el implemento en movimiento.
- Van al rebote ofensivo después de lanzamiento.
- Realizan bote de velocidad (protección, avance).
- Toman buenas decisiones a la hora de resolver problemáticas que les da la situación de juego.

Fase transición defensiva:

- Reaccionan rápido al cambio de rol de ataque a defensa.
- Evitan el movimiento del balón y canastas rápidas.
- Se repliegan rápido en equipo para hacer más lenta la subida del balón.
- Protegen la canasta.
- Defienden inferioridades numéricas.
- Defienden inferioridades espaciales.

Fase defensa:

- Se esfuerzan en recuperar la posesión del balón.
- Siempre hay uno sobre el atacante con balón.
- Impiden el movimiento del balón.
- Mantienen posición defensiva básica.
- Niegan penetraciones a la canasta.
- Cierran espacios de posible penetración.
- Evitan tiros abiertos de alto porcentaje.

Fase transición ofensiva:

- Mantienen la posesión del balón en el juego.
- Toman rebote defensivo para salir rápido en contraataque.
- Contraatacan con pocos pases y rapidez.
- Reciben el implemento en movimiento.
- Explotan superioridades numéricas.
- Explotan superioridades espaciales.
- Realizan una progresión rápida y segura del balón.
- Deciden rápido cuando tienen el balón en las manos.
- Entregan el implemento y se mueven en pro de la jugada.

Generales (comunes a todos)

- Cooperan con sus compañeros durante la actividad.
- Respetan las reglas del juego.

Recuerde que...

- Al identificar a los niños que NO están dominando las actividades, debe tomarlos en cuenta de manera individual (sacarlos del ejercicio y explicarles desde una demostración ayuda a entenderlo mejor) o cambiar la dificultad de su tarea.
- Hay que considerar que las actividades que se realizan por primera vez no siempre son desarrolladas cómo uno desea, pero si se motivan y refuerzan en sus entrenamientos o clases de menos a más, paulatinamente las van aprendiendo correctamente.
- Es importante corregir cuando no están logrando los objetivos propuestos, sobre todo cuando por un error técnico/táctico no se concreta, se debe analizar el por qué y el cómo se soluciona la situación de juego.
- Tener paciencia ayuda al aprendizaje de los niños.
- Dejar que al principio resuelvan tomando decisiones solos, según lo que les ofrece el juego.

Ficha N°9 de actividades. Módulo Mini.

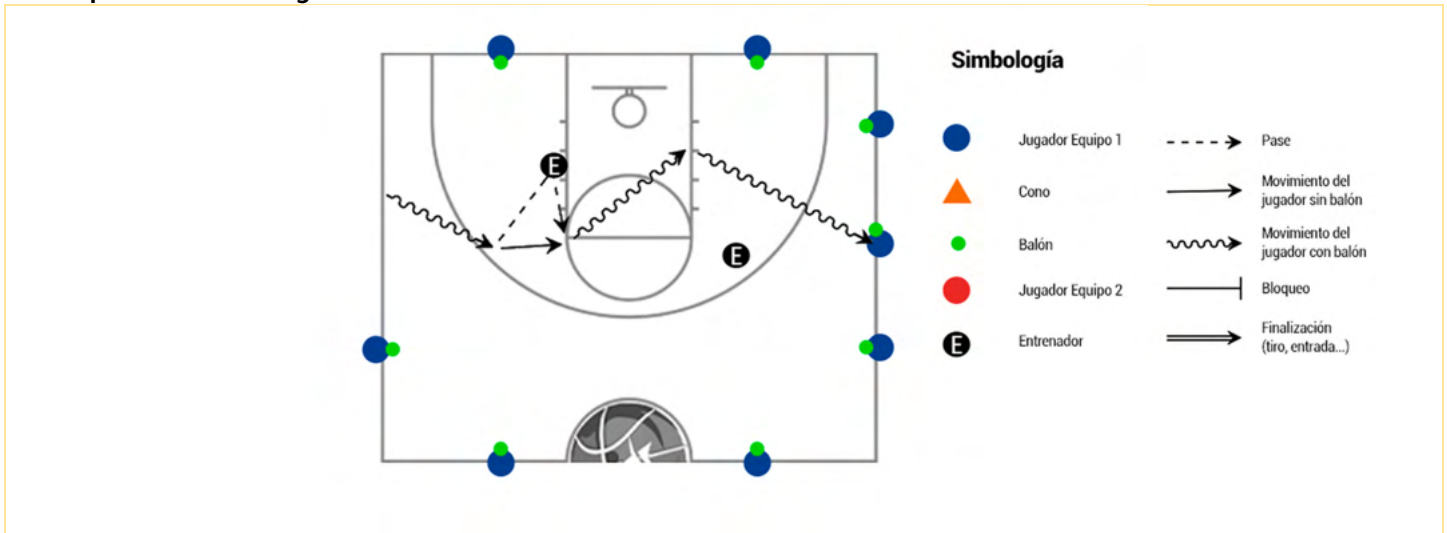
Objetivo de la actividad.

Mejorar el drible.
Drible más cambio de mano más pase sobre el bote.

Descripción de la actividad.

- Los jugadores están colocados en los cuatro lados del mediocampo. Todos con balón y botando.
- A la señal del entrenador, todos los jugadores a la vez deben ir a otro lado del campo con la obligación de realizar dos cambios de mano (por ejemplo: entre piernas).
- En medio estarán los entrenadores que podrán pedir el balón a cualquier jugador. Estos deberán pasar sobre el bote y volver a recibir para seguir con lo mismo.

Descripción de la imagen asociada a la actividad.



Orientaciones didácticas para la actividad.

Cambiamos los entrenadores por jugadores. Una vez reciben, son ellos los que siguen con el ejercicio y los pasadores se quedan para recibir otro pase.

Disminuir el cuadrado con conos y añadir la siguiente norma: está prohibido chocar unos con otros (trabajo de percepción del espacio).

Indicadores de evaluación de la actividad.

Observar y destacar que los chicos(as) no miren el balón al botear.
Evaluar si los chicos(as) usan el espacio sin contactos con otros (as).

Recuerde que...

- Resaltar que no se debe mirar el balón.
- Que la mano libre debe siempre proteger.
- Que el drible debe ser a la altura adecuada.
- Que se debe usar tanto la mano derecha como la izquierda.

Ficha N°10 de actividades. Módulo Mini.

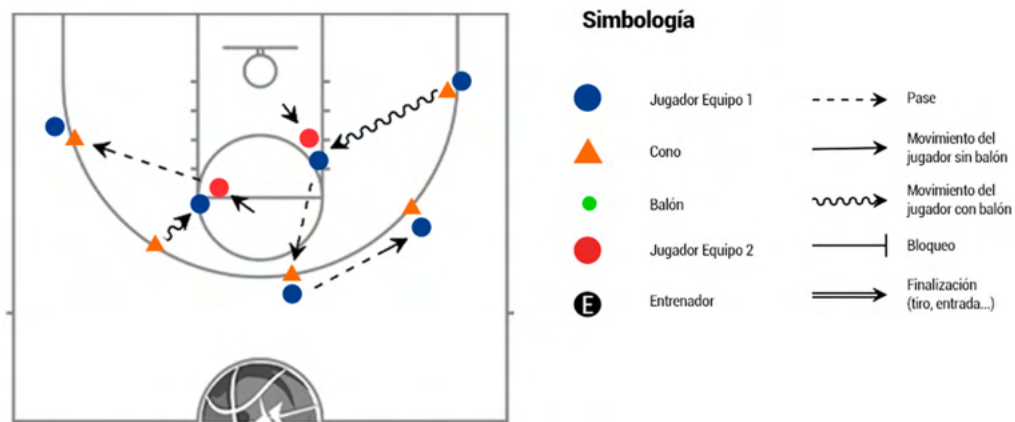
Objetivo de la actividad.

Mejorar el pase.
 Trabajar diferentes tipos de pases con toma de decisión.
 Todo tipo de pases más pivotes más dribbling más extrapass.

Descripción de la actividad.

- Cinco jugadores a 6,75m en las posiciones de juego marcadas en el gráfico. Dos de ellos con pelota.
- Si el atacante con pelota pisa la zona, gana un punto. Si los defensores tocan cinco veces la pelota, se cambia el rol.
- Los defensores no pueden salir de la zona.
- Es importante la pelota mientras se botea.

Descripción de la imagen asociada a la actividad.



Orientaciones didácticas para la actividad.

1. Mirar y seleccionar espacios para pasar.
2. Pasarse la pelota con oposición.
3. Atacar, driblear usar el tipo de pase más adecuado.
4. Ubicarse en un espacio vacío para poder recibir.

Indicadores de evaluación de la actividad.

Mantienen control del balón.

Ejecutan el tipo de pase más adecuado de acuerdo con cada situación.

El pase llega a destino, preciso a las manos de su compañero (a).

Recuerde que...

El pase debe ser enseñado siempre con y sin oposición.

Considerar la distancia para ejecutar el tipo de pase.

El que hace el pase es responsable de que llegue a destino.

Ficha N°11 de actividades. Módulo Mini.

Objetivo de actividad.

Mejorar el lanzamiento.

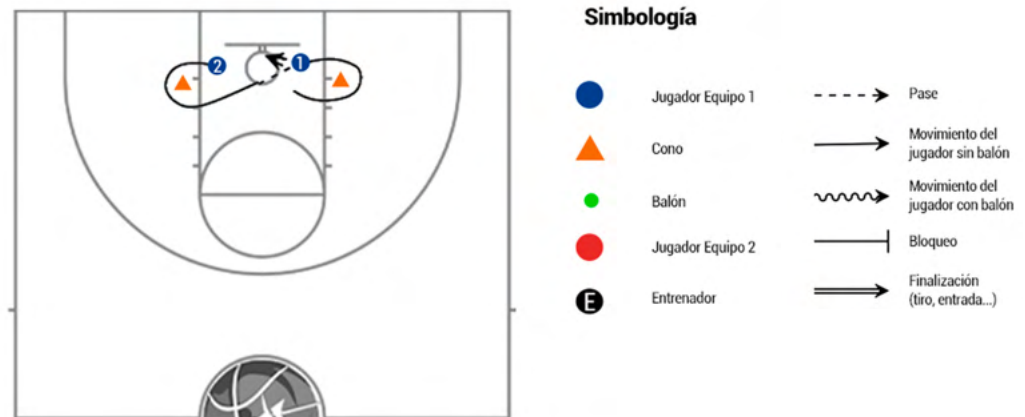
Trabajar los "básquets fáciles" en situación de fatiga.

Finalizaciones con detención en un tiempo, a dos pies paralelos y debajo del aro.

Descripción de la actividad.

- Jugador 1 sin pelota va a rodear el cono. Cuando está debajo de la canasta el jugador 2 se la pasa y finaliza. Jugador 2 va a rodear el mismo cono y hace lo mismo. Cuando el jugador 1 se la pasa, va a rodear el otro cono para seguir haciendo lo mismo.
- Un minuto aproximado de trabajo a máxima velocidad.

Descripción de la imagen asociada a la actividad.



Orientaciones didácticas para la actividad.

- Es importante que el jugador reciba muy flexionado y preparado para finalizar saltando al máximo. (No estamos buscando trabajar las entradas, sino tiros debajo del aro a pies parados).
- Variante: el jugador cuando pasa el balón puede ir a molestar un poco la finalización de su compañero.
- Lo mismo, pero el quien pasa el balón defiende 100% la finalización de su compañero (lanzar con tablero).

Indicadores de evaluación de la actividad.

Llegar a la posición de lanzamiento de manera cómoda.
La tomada del balón debe ser segura y dispuesta para el lanzamiento.
Realizar el gesto del tiro con todas sus fases como corresponde.
Tener una buena terminación.

Recuerde que...

Las correcciones en esta fase son fundamentales para el logro de una buena técnica de tiro.
Hacer trabajo analítico para mejorar el lanzamiento.
Dar como tarea que los niños (as) lo practiquen fuera del entrenamiento.

Ficha N°12 de actividades. Módulo Mini.

Objetivo de actividad.

Mejorar la defensa.

Trabajo de defensa. Close out + 3x0.

Técnica del close out.

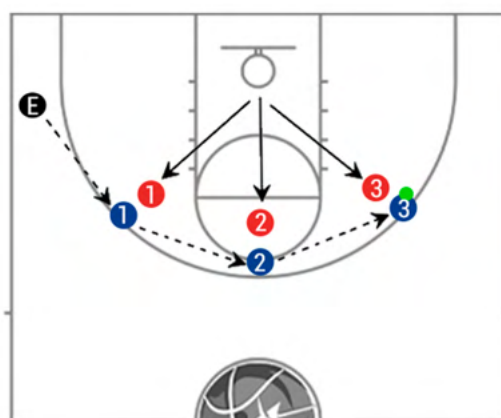
Descripción de la actividad.

Entrenador pasa la pelota al atacante 1, este al 2 y este al 3. Cuando la pelota viaja para la recepción, el defensor en cuestión sale para hacer el close out. Cuando llega al último atacante, 3x3 normal.

Si hay robo o rebote defensivo, salen 3x0 a la canasta contraria.

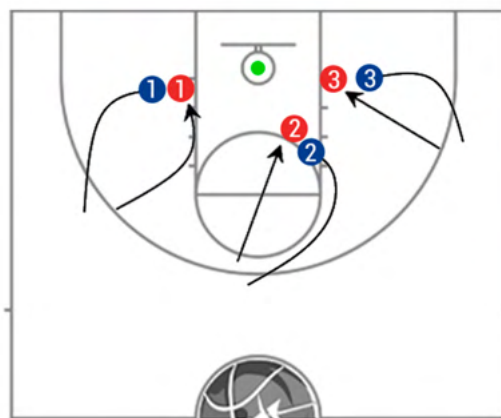
(Técnica del close out explicada anteriormente).

Descripción de la imagen asociada a la actividad.



Simbología

- Jugador Equipo 1
- ▲ Cono
- Balón
- Jugador Equipo 2
- E Entrenador
- Pase
- Movimiento del jugador sin balón
- Movimiento del jugador con balón
- Bloqueo
- Finalización (tiro, entrada...)



Simbología

- Jugador Equipo 1
- ▲ Cono
- Balón
- Jugador Equipo 2
- E Entrenador
- Pase
- Movimiento del jugador sin balón
- Movimiento del jugador con balón
- Bloqueo
- Finalización (tiro, entrada...)

Orientaciones didácticas para la actividad.

- Mismo ejercicio, pero orientado también al box out. Cuando llega la pelota al último atacante el defensor permite tiro para que los tres hagan box out.
- Si hay rebote ofensivo se sigue jugando, si hay rebote defensivo 3x0 a la canasta contraria.

Indicadores de evaluación de la actividad.

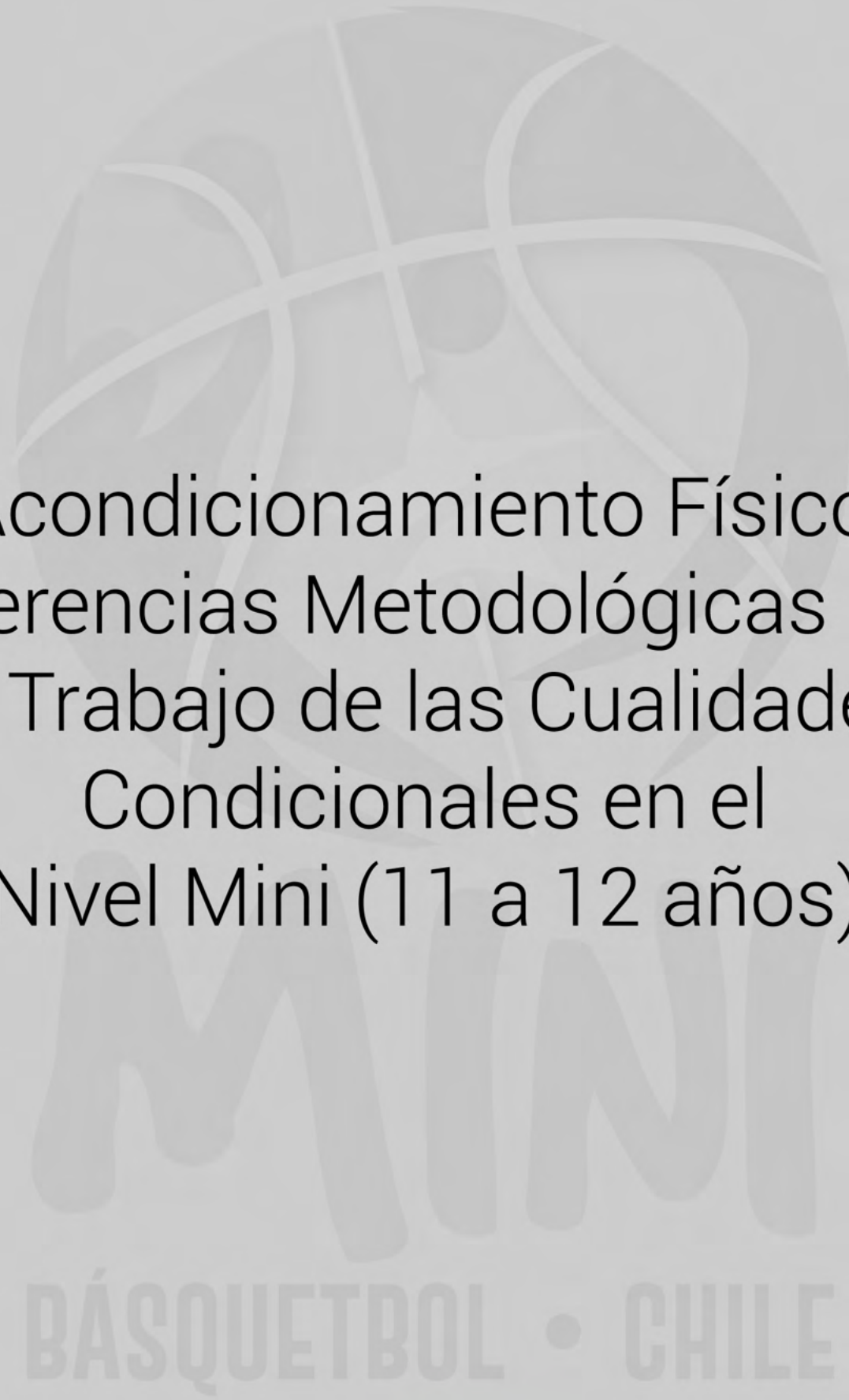
Los desplazamientos son adecuados para llegar al objetivo.

La detención para llegar a defender es en equilibrio y control del cuerpo.

La distancia al jugar se mantiene no perdiendo la posición defensiva.

Recuerde que...

Nunca se debe olvidar enseñar la defensa, que es uno de los fundamentos importantes en el juego. Además, crear la actitud de defender lo que permitirá mejorar los demás fundamentos.



Acondicionamiento Físico:
Sugerencias Metodológicas para
el Trabajo de las Cualidades
Condicionales en el
Nivel Mini (11 a 12 años)

Acondicionamiento Físico: Sugerencias Metodológicas para el Trabajo de las Cualidades Condicionales

Nivel Mini (11 a 12 años)

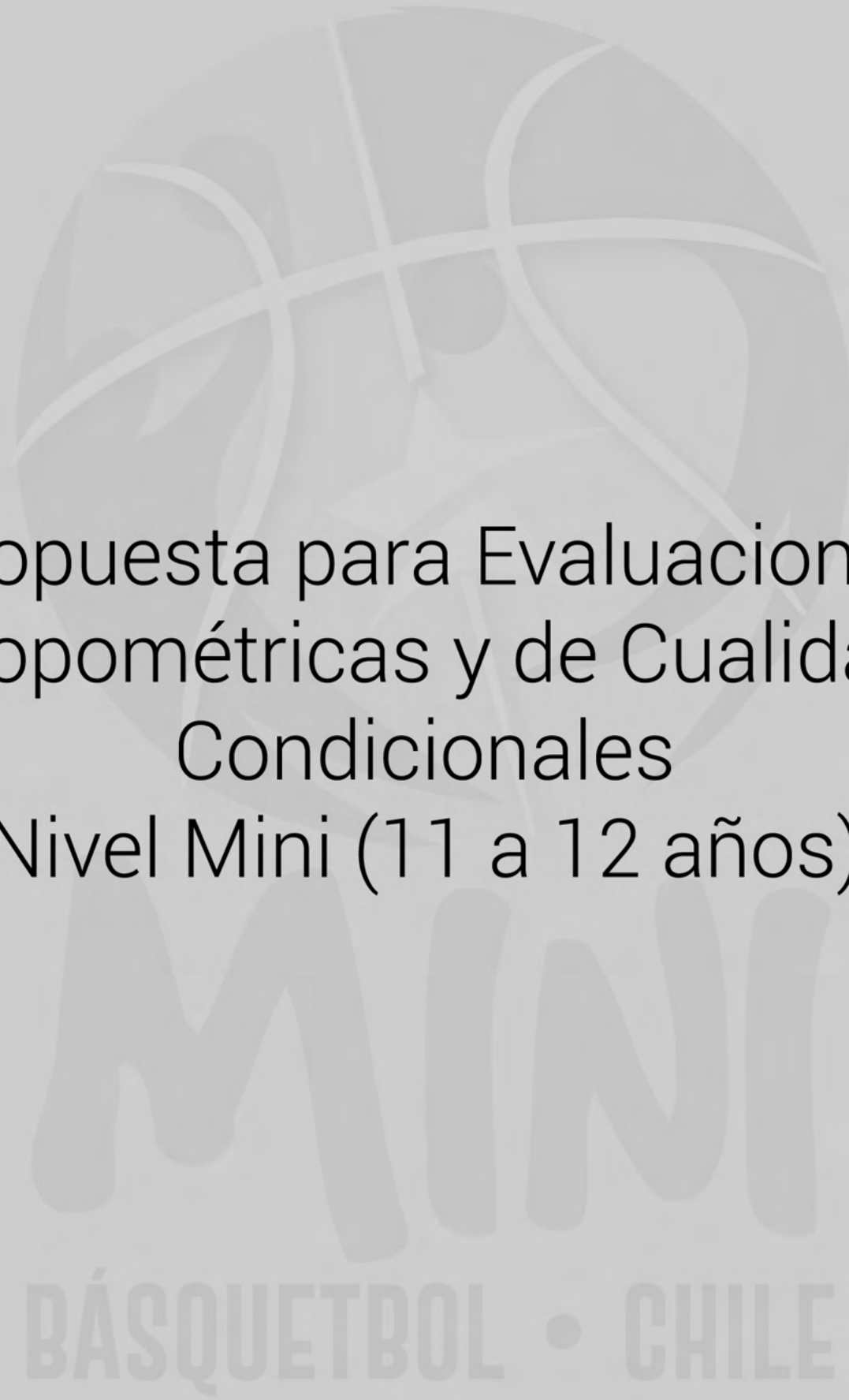
Por Juan Carlos Rojas Rodríguez.

Cualidad Condicionales	Características	Objetivo	Medios	Métodos y Principios	Actividades
Resistencia y Potencia Aeróbica.	<p>En general similar a la etapa anterior.</p> <p>A partir de los doce años se aprecia un aumento progresivo de la capacidad anaeróbica (Galilea et a.,1986) (Latorre & Herrador, 2003, pág. 54).</p>	<p>Mejorar la resistencia y potencia aeróbica.</p> <p>Iniciar el Desarrollo de la resistencia anaeróbica.</p>	<p>Juegos pedagógicos y predeportivos (Luck.D y Romero, 1994).</p> <p>Ejercicios físicos variados en base a juegos de bajo volumen y variada intensidad. Se aconseja por sesión trabajo intervalados de cinco a seis minutos de duración por serie y entre cuatro y seis series con pausas de uno a dos minutos. (Hidratarse en las pausas).</p> <p>Partidos de Básquetbol 3x3 en mitad de cancha. Cuartos de seis minutos con pausa total con salida rápida después de convertir o a la señal dada por el profesor.</p>	<p>Carrera continua de hasta veinte minutos. Intervall Training con carácter aeróbico.</p> <p>Principio de la variedad y variación de ejercicios.</p> <p>Cross country de quince a veinte minutos (tres series de cinco minutos, intermitentes, por ejemplo). Juegos de relevo combinando carrera con fundamentos básicos.</p> <p>Entrenamiento interválico extensivos con incidencia aeróbica.</p> <p>Fartlek sueco. (Bajo volumen).</p>	<p>Entrenamiento de circuito con ejercicios de HMB y HME con carácter aeróbicos.</p> <p>Ejecución variada y continua de distintos fundamentos técnicos con pausas que permitan una buena recuperación.</p>
Fuerza central, Potencia muscular y Equilibrio.	<p>En general similar a la etapa anterior.</p>	<p>Desarrollo y estimulación del sistema neuromuscular. Balance, Core, (musculatura abdominal, cintura lumbo</p>	<p>Peso corporal. Balones medicinales de bajo peso. Materiales tales como: Vallas, escalones, cuerdas, conos, escaleras, minibozu, aros, bandas</p>	<p>Entrenamiento de balance. Entrenamiento Pliométrico (salto en profundidad con altura baja). Foco en la técnica principalmente en la caída.</p>	<p>Ejercicios como saltar vallitas, Cuerda, escaleras de coordinación (corregir principalmente la técnica de caída), ejercicios para core o núcleo</p>

		<p>pélvica y musculatura posterior del tronco), ejercicios orientados al desarrollo de la fuerza (en base al juego, coordinación).</p> <p>Desarrollo de la coordinación muscular.</p> <p>Desarrollo del equilibrio postural y control cenestésico.</p> <p>Desarrollo de la fuerza explosiva.</p> <p>Desarrollo del trabajo de fuerza resistencia.</p> <p>Desarrollo de la fuerza de arrastre.</p>	<p>elásticas, colchonetas, otros.</p> <p>Ejercicio de balance y coordinación. a) Control postural. b) Coordinación. c) Patrones de activación muscular. d) Balance y percepción., (Ferrari, 2021, pág. 175).</p> <p>.</p>	<p>Entrenamiento de core. Entrenamiento con Pesos libres carga ligera a moderada. Entrenamiento de sobre carga con orientación hipertrofica. Entrenamiento excéntrico. Entrenamiento de fuerza específica para básquetbol.</p> <p>Entrenamiento neuromuscular integrado. (Faigenbaum, A.D., Myer, G.D. 2011.).</p> <p>Privilegiar ejercicios en cadenas cinéticas cerradas los cuales favorecen las sinergias musculares y articulares.</p> <p>Método circuito con ejercicios físicos, técnicos y de coordinación. Seis a diez estaciones con una duración de treinta a 45 segundos con tres a cuatro rondas. Con sesenta a noventa segundos de pausa.</p> <p>Utilizar cargas que no superen el 10% del peso corporal.</p>	<p>central, planchas (corregir postura). Ejercicios multiarticulares variados y que comprometan grandes masas musculares. Ejercicios de propiocepción. Otros.</p> <p>Ejercicios de tracción y empuje en parejas. Ejemplo: usar bandas elásticas).</p> <p>Ejercicios con core bag sin superar el 20% del peso corporal.</p> <p>Entrenamiento Funcional Kid.</p>
--	--	---	---	--	--

				Ejecutar ejercicios de forma lúdica en que utilicen el peso de su propio cuerpo y en el caso de existir sobrepeso u obesidad utilizar pequeños implementos tales como balón medicinal, mancuernas, bandas elásticas u otros.	
Amplitud de Movimiento (ADM).	La ADM es una capacidad física que fisiológicamente involuciona en la medida que avanzan los años (Kuhlman, 1993). La ADM involucra la flexibilidad y elasticidad.	Desarrollo de la amplitud de movimiento (flexibilidad y elasticidad). Desarrollar la máxima entrenabilidad de la ADM antes de la pubertad. (PHV). Niñas y niños tienen su etapa sensible de seis a diez años.	Entrenamiento sistemático de manera semanal. Uso de todos los medios necesarios para aumentar la ADM. Una vez por semana. No realizar ADM después del trabajo neuromuscular.	Métodos pasivos (asistidos y no asistidos) y Método activo (asistidos y no asistidos). Método mixto o FNP (Facilitación neuromuscular propioceptiva).	Trabajo individual. Trabajo en parejas. Trabajos sin implementos o con implementos adicionales para aumentar el rango articular.
Agilidad.	La agilidad es una habilidad que se mejora entre los seis y los nueve años; sin embargo, los niños logran mejores alzas. (Yanci, Los Arcos, Reina, & Gil, 2014).	Realizar ejercicios que estimulen la agilidad de piernas.	Organizar juegos que motiven a los niños a efectuar cambios de velocidad y de dirección.	Juegos libres, juegos pedagógicos y predeportivos. (Luck.D y Romero, 1994).	Otros.
Velocidad. Primera ventana para niñas: de seis a ocho años. Segunda ventana para niñas: de once a trece años.	En esta etapa se debe trabajar las velocidades lineal, lateral, multidireccional, cambio de dirección, agilidad y velocidad segmentaria.	Estimular la velocidad de reacción y aceleración y por ende al sistema nervioso central. En las dos etapas no se debe utilizar el sistema	Juego libre y pedagógico. Métodos de Entrenamiento Intervall Training. Principio de aumento progresivo de las cargas (Bompa, 2000)	Gimnasio, pista atlética, parques. Inicio de la técnica de carrera. Materiales como elásticos, vallas, conos, balones, otros.	Competencias de velocidad con y sin balón. Programa de dos o tres series y de diez o doce repeticiones. Pausa debe ser de doce a quince veces, según el

<p>Para los niños la primera ventana es de siete a nueve años, y la segunda, de los trece a los 16 años.</p>	<p>Las presentes sugerencias son a partir de la Etapa 1 (etapas sensibles), que son la plataforma para iniciar la Etapa 2 en la sub 14). Dado lo anterior es que el trabajo debe ser progresivo.</p>	<p>anaeróbico láctico.</p>	<p>y el principio de la variedad y variación son fundamentales.</p>	<p>tiempo realizado. Pausa mínima de sesenta segundos. Pausa activa sin involucrar los músculos comprometidos de hacerlo de baja exigencia. Cada carrera va en la Etapa 1, desde cinco hasta veinte segundos. En la Etapa 2, las carreras deben ser de alta intensidad o muy cerca de eso.</p>
---	--	----------------------------	---	--



Propuesta para Evaluaciones
Antropométricas y de Cualidades
Condicionales
Nivel Mini (11 a 12 años)

Propuesta para Evaluaciones Antropométricas y de Cualidades Condicionales

Nivel Mini (11 a 12 años)

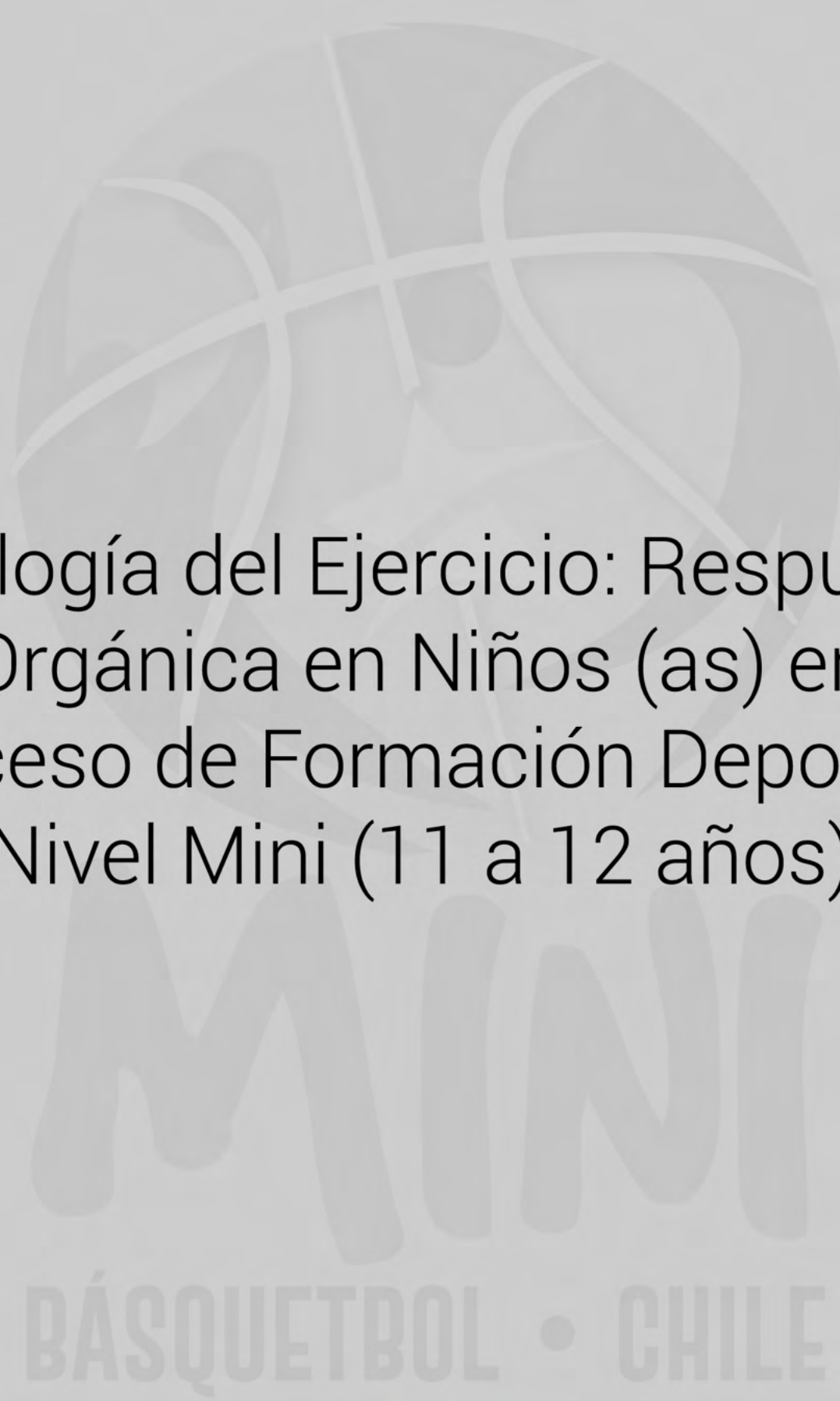
Por Juan Carlos Rojas Rodríguez.

Dimensiones y cualidades.	Propuesta de test o instrumentos para evaluar.
Estado de salud compatible.	Control del niño sano efectuado por un médico pediatra además se sugiere un ECG, evaluación nutricional y postural.
Antropométrica (edad biológica) y adiposidad abdominal.	Talla Corporal (de pie), talla sentado (estadiómetro), envergadura, circunferencia de la cintura.
IMC (Peso/Talla ²).	Peso corporal (balanza). Talla de pie (estadiómetro).
Habilidad motrices básicas.	Camsa.
Neuromotor y lateralidades.	Ojo director, lateralidad de mano, hombro, cintura, pierna dinámica y pie director
Equilibrio.	Stork balance stand test.
Coordinación dinámica global y coordinación óculo manual.	Test slalom de veinte metros con balón de Básquetbol.
Cualidad condicional.	Propuesta de test o instrumentos para evaluar.
Resistencia cardiovascular (aeróbica).	Test oficial: Naveta. Tests alternativos: test de cinco minutos (VO ₂ Máx.), test de marcha de seis minutos (TM6), test de ocho minutos (VO ₂ Max.).
Fuerza explosiva del tren superior e inferior, potencia muscular.	Test de salto horizontal, test de salto vertical, lanzamiento del balón medicinal o pelotita.
Fuerza de agarre miembro superior.	Fuerza de agarre medida con dinamómetro.
Resistencia muscular. Control motor de tronco.	Test de estabilidad lumbar de veinte segundos.
Potencia abdominal.	Test de abdominales de treinta segundos. (Máxima cantidad de repeticiones).
Velocidad de desplazamiento.	Test de veinte metros de velocidad.
Agilidad.	Test del hexágono, el objetivo es el de evaluar la agilidad, equilibrio y coordinación. Test T. Test 10*5.
Amplitud de movimiento, ADM.	Test de Wells, y amplitud de movimiento (Martinez, 2002, pág. 220), test de flexión anterior de tronco.

Bibliografía

- Dietrich Martin, J. N. (2004). *Metodología General del Entrenamiento Infanto Juvenil*. En J. N. Dietrich Martin. Barcelona, España: Paido Tribo.
- Ferrari, G. M. (2021). *Actividad Física y Ejercicio en la salud del niño y el adolescente*. Santiago: Mediterraneo.
- Fort-Vanmeerhaeghe, A. R.-V.-L. (7 de Noviembre de 2016). *¿Por qué es importante desarrollar la competencia motriz en la infancia y la adolescencia? Base para un estilo de vida saludable*. Apunts, 253, 10. Recuperado el 29 de Julio de 2021, de <http://dx.doi.org/10.1016/j.apunts.2016.11.001>
- Frohner, G. (2003). *Esfuerzo Físico y Entrenamiento en niños y jóvenes*. (E. Nieto, Trad.) Barcelona, España: Paidotribo.
- Hennis, A. (14 de Diciembre de 2020). *Organizacion Panamenrica de la Salud. OPS*. Recuperado el 25 de Julio de 2021, de <https://www.paho.org/es/noticias/14-12-2020-opsoms-presento-chile-actualizaciones-nuevas-recomendaciones-actividad-fisica>
- Jenkins, N. A. (2017). *Greater neural Adaptations following hight vs Low Load Resistence training* .
- Kotarsky, C. J. (2018). *Effect of progressive calisthenic pusch up. Jounard of strenght and conditioning reserch*.
- Latorre, P., & Herrador, S. (2003). *Prescripcion del ejercicio fisico para la salud en la edad escolar*. Barcelona: Paidotribo.
- Lloyd, R., Oliver, J., Faigenbaum, A., & otros, y. (Mayo de 2015). *Desarrollo atletico a largo plazo*. Journal of Stength and Conditioning Research, 29(5), 1439-1450. doi:10.1519/JSC.0000000000000756
- Luck.D y Romero, M. (1994). *Manual de Actividades Lúdicas para la Educación General Básica*. . Temuco: Universidad de la Frontera.
- Martin, O., Morejón, J., Montero, J., & Pérez, R. (4 de Enero de 2016). *Metaanálisis sobre principios dl entrenamiento deportivo*. EFDeportes. Revista Digital(214). Recuperado el 02 de junio de 2021.
- Martinez, E. (2002). *Pruebas de Aptitud Fisica*. Barcelona: Paidotribo.
- Matsudo, S. (2012). *Actividad Fisica: Pasaporte para la Salud*. Santiago.: *Revista Medicina Clinica las Condes*.
- Mineduc. (2013). *Programa de Educación Fisica de 3 Basico*. Santiago.
- Pancorbo, A. B. (1990). *Consideraciones sobre el entrenamiento deportivo en la niñez y la adolescencia*. Archivo de Medicina del Deporte, VII(27), 309-314. Obtenido de <http://femedede.es>
- Paul R, S. A. (Junio de 2020). *Resistance Training for Children*. Academia Estadounidense de Pediatria. Recuperado el 24 de Diciembre de 2021.

- Powers SK, H. E. (2007). *The physiology of training: effect on VO₂max, performance, homeostasis and strength*. New York: Mc Graw Hill.
- Pozo, J. (junio de 2020). *Pubertad Normal*. *Pediatría Integral*, XXIV(4), 1-10.
- Venegas, M. (2020). *Manual FEBACHI*. Santiago.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total*. Barcelona: Pidotribo.
- Yanci, J., Los Arcos, A., Reina, R., & Gil, E. y. (2014). *LA AGILIDAD EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN*. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad*, 23-35.



Fisiología del Ejercicio: Respuesta
Orgánica en Niños (as) en
Proceso de Formación Deportiva
Nivel Mini (11 a 12 años)

Fisiología del Ejercicio: Respuesta Orgánica en Niños (as) en Proceso de Formación Deportiva

Nivel Mini (11 a 12 años).

Por Cecilia Bahamondes. Doctora en Fisiología del Ejercicio. Docente UCME.

Desarrollo a nivel de sistema neuromuscular y experiencia motriz en etapa de aprendizaje.

Desarrollo de fuerza en respuesta a los diferentes componentes.

Si analizamos qué ocurre con el desarrollo de los músculos esqueléticos en las etapas prepuberales, estos no aumentan el diámetro en forma significativa ante estímulos provocados por ejercicios de fuerza. Cuando los niños son muy activos e incluyen mayor componentes de fuerza en sus actividades cotidianas o deportivas, efectivamente aumentan la fuerza, pero no se debe principalmente a la hipertrofia que dé cuenta de un proceso excesivo de síntesis de proteínas que forman la fibra muscular. Sin embargo, mejoran la tensión provocada por el músculo entrenado, debido a un mejoramiento del sistema neuromuscular.

El estímulo provocado por cargas submaximales, en niños y púberes, mejora la coordinación y sincronización de los grupos musculares durante la performance. Dado que en la acción física los músculos están involucrados en una cierta secuencia la fuerza máxima tiene un componente de aprendizaje neural. Cuanto mejor sea la coordinación y la sincronización de los músculos involucrados en una contracción y cuanto más aprendan a reclutar fibras FT (fast twist o fibras rápidas), mejor será la performance. No hay que descartar que el entrenamiento de la coordinación Intramuscular también incrementa el nivel de testosterona en edades adultas. (Varcesi, 2001).

En la pubertad se inicia un aumento importante de los componentes proteicos de las fibras musculares dando origen a una hipertrofia muscular natural, esto contribuye al mayor desarrollo de las fibras de contracción rápida y al aumento de sarcómeros, en serie y en paralelo, y como consecuencia, a un mayor volumen transversal de los músculos.

Entrenamiento de fuerza.

El entrenamiento de fuerza a esta edad produce modificaciones importantes en el desarrollo de la fuerza en sus diferentes manifestaciones dependiendo del tipo de entrenamiento que se aplique. El entrenamiento a edades puberales tempranas define el desarrollo muscular, cumpliendo con el desarrollo y la madurez que se requiere para cada una de las etapas de desarrollo.

Aporte energético.

No se debe olvidar que los púberes se encuentran en una etapa de transición, debido a que los niños en etapa prepuberal poseen una menor actividad de las enzimas glucolíticas, concentraciones similares de adenosina de trifosfato (ATP) y fosfocreatina (PC) y menor contenido (y utilización anaeróbica) del glucógeno muscular, cuando se compara con los adultos (Gutiérrez, 1992; Bar-Or, 1987). Los niveles de lactato, y la capacidad para su producción, es menor en los niños prepúberes que los adultos (Bar-Or, 1987; Fernández, Esteban & Esteban, 1992).

Según Platonov la adaptación de los músculos mejora el proceso de reclutamiento de las fibras ST, FTa, FTb, desarrolla la capacidad de sincronización de la actividad de las unidades motoras y aumenta las

reservas de ATP y CP en los músculos. No menos importante es el aumento de la actividad de la ATP-asa (enzima que descompone y acelera el proceso de enriquecimiento de energía de la miosina), así como la concentración de CP y el contenido de mioglobina en los músculos (Varcesi, 2001). Lo importante de todo lo mencionado es rescatar el aumento de velocidad de reacción, aceleración y desplazamiento que resulta de la buena utilización de este entrenamiento (Varcesi, 2001).

Entrenamiento de fuerza.

Baz (2010), señala que en el entrenamiento de fuerza en los niños se debe tener objetivos tras el desarrollo integral de estos, tales como: conseguir un desarrollo muscular equilibrado, trabajar de tal manera de contrarrestar las lesiones, propiciar una correcta postura corporal, proteger al organismo de cargas máximas.

Para lograr dichos objetivos, Baz propone evitar la realización de esfuerzos máximos, trabajo de fuerza resistencia con esfuerzos prolongados, el desarrollo de ejercicios estáticos de alta intensidad y excesivamente localizados. Se debe evitar las recuperaciones muy cortas, como también una sobrecarga que afecte la columna vertebral. Considerar los riesgos que pueden tener los trabajos realizados en pareja, entre ellos el de transportar el peso del compañero.

Indicadores fisiológicos del rendimiento cardiorespiratorio en etapa de formación deportiva.

Factores que inciden en el rendimiento aeróbico desde la etapa de iniciación en el deporte.

En edades prepuberales el corazón no ha adquirido la fuerza suficiente para lograr gran potencia en su eyección, razón por la cual requiere un tiempo de eyección sistólica mayor que un adulto, de igual forma la fuerza de succión en el periodo de llene es menor en los niños (as), o sea la eficiencia mecánica del corazón no se puede lograr en su máxima expresión en edades tempranas. En estas edades, la reducción del ciclo cardiaco provocado por el ejercicio que sobrepasa el 75% de la máxima FC provoca una franca disminución del tiempo de diástole ventricular, condición que conlleva a un menor llene ventricular, lo que repercute en una reducción de la eyección sistólica. El crecimiento y la madurez logran una mejora en la eficiencia mecánica del corazón, esto se debe a la mayor fuerza de contracción, lo que provoca presiones más negativas al pasar del estado de sístole al estado de diástole, lo que genera mayor fuerza de succión con

mayor velocidad de llene, a su vez la mayor fuerza de contracción produce un mayor vaciado ventricular por unidad de tiempo.

La frecuencia sistemática del ejercicio de resistencia aeróbica de mediana intensidad y larga duración provocan un contundente retorno venoso, el cual asegura un buen llene ventricular con la consiguiente distensión de las paredes; si esta distensión se hace con frecuencia en el tiempo, se producirá una respuesta adaptativa orgánica que es el aumento del tamaño de la cavidad ventricular. En forma antagónica si el ejercicio físico provoca en el niño (a) altas presiones en el sistema arterial en forma sistemática, la respuesta adaptativa será un aumento en la pared del ventrículo izquierdo. Este desarrollo se explica dada la necesidad de vencer la presión de la aorta, para

Volumen del corazón según sexo y edad
(Dick, 1993) Fuente: Malina y Bouchard.

Volumen del corazón (centímetros cúbicos)					
Nivel de entrenamiento	No entrenados		Entrenados		
	Edad	Niños	Niñas	Niños	Niñas
	11	376	349	417	392
	12	440	366	461	448
	13	483	452	508	496
	14 a 15	549	501	584	539

presiones en el sistema arterial en forma sistemática, la respuesta adaptativa será un aumento en la pared del ventrículo izquierdo. Este desarrollo se explica dada la necesidad de vencer la presión de la aorta, para

producir la eyección sistólica. Un ejemplo de ello es el trabajo de pesas que compromete gran número de fibras musculares en contracción, lo que a su vez en ocasiones se complementa con trabajo de contracción isométrica, esto comprime los vasos sanguíneos periféricos, no permitiendo un buen retorno venoso y un buen llene ventricular, a su vez se provoca un alza de la presión arterial, lo cual exige al músculo cardíaco una fuerza de contracción que logre subir la presión de la sangre contenida en el ventrículo izquierdo hasta superar la presión que presenta la arteria aorta. Si este efecto es provocado sistemáticamente por entrenamiento de tipo anaeróbica y/o de fuerza, la respuesta adaptativa orgánica será un aumento de la pared del ventrículo izquierdo, lo cual no guardará una buena proporción con la cavidad ventricular, no contribuyendo a futuro a un desarrollo de la resistencia aeróbica.

La frecuencia se correlaciona con el VO₂, alcanzando FC máximas al llegar a su VO₂ máximo. A medida que la FC es más alta, menor es el tiempo del ciclo cardíaco disminuyendo el tiempo de diástole y, por ende, el tiempo de llene también será más corto, siendo este en ocasiones escaso para una buena eyección sistólica.

En cuanto al desarrollo del VO₂ desde los tejidos musculares, veremos que el desarrollo mitocondrial es un factor de gran importancia, las mitocondrias ante la exigencia del trabajo de mediana intensidad lo cual permita larga duración del trabajo, induce al crecimiento mitocondrial, mediante el aumento de sus repliegues o crestas mitocondriales, a su vez estimula el aumento del número de mitocondrias, como también la cantidad de enzimas oxidativas. Todos estos factores permiten un aumento del metabolismo oxidativo logrando una mayor síntesis de ATP a partir del sustrato energético y del aporte de O₂ por medio de los capilares que alimentan al tejido muscular.

Hormonas anabólicas y desarrollo de las cualidades físicas en edad puberal.

Diferencias en edad puberal y edad cronológica, incidencia en el rendimiento en etapa de iniciación deportiva.

Los altos niveles de estrés emocional, descanso insuficiente, alimentación inadecuada, influyen negativamente. Este es un factor muy importante de la inflamación asociada al hipotiroidismo. El ejercicio también puede resultar un factor de estrés inflamatorio. Es decir, no se trata de hacer cualquier tipo de deporte. La actividad física de resistencia cardiovascular de duración moderada o elevada es contraproducente. Según qué casos, correr por tiempos superiores a media hora o clases de spinning o aerobic pueden ser desfavorables ver estudio 2. Este tipo de actividad está ligada a elevadas tasas de cortisol, hormona asociada al estrés.

Se recomienda que los niños (as) que sufren hipotiroidismo eviten el trabajo cardiovascular de larga/moderada duración, los trabajos de fuerza son recomendados con el fin de mejorar las respuestas hormonales y favorecer la pérdida de grasa. Se debe evitar llegar a la fatiga extenuante, especialmente para las personas que no tienen un entrenamiento regular, es importante realizar las debidas progresiones de intensidad y volumen de entrenamiento. Es ideal realizar entrenamientos cortos, que no sobrepasen los treinta o cuarenta minutos, controlando siempre la intensidad. La frecuencia de entrenamiento también debe ser controlada, respetando los días de descanso, sin entrenar a diario.

La resistencia a la insulina es más frecuente en las personas que tienen sobrepeso y un exceso de grasa corporal, esta también se asocia a algunos síndromes de origen genético, a afecciones que afectan a las concentraciones hormonales, a los niveles de estrés y a algunos medicamentos.

Los médicos pueden sospechar una resistencia a la insulina si una persona con sobrepeso u obesidad y/o antecedentes familiares de diabetes o enfermedades cardíacas.

La resistencia a la insulina se trata haciendo cambios positivos en el estilo de vida del paciente, mantener el peso corporal dentro de límites normales es fundamental, la actividad física moderada debe incorporarse dentro de la rutina diaria de los niños (as), esto es adicional a la actividad física y deportiva de los niños y niñas. A los niños, que todavía están en proceso de crecimiento, también les ayuda a reducir la velocidad de la ganancia de peso o mantener un peso saludable.

El cortisol es una hormona que se secreta en situaciones de estrés de cualquier tipo, puede aumentar por una cirugía menos o mayor, en caso de deshidratación, proceso inflamatorios entre muchas otras situaciones que provoquen pérdida de la homeostasis. El cortisol es una hormona catabólica, razón por la cual el estrés es un enemigo del ejercicio físico, pues durante el ejercicio físico el cortisol podría incrementar el catabolismo proteico; por lo señalado, no se recomienda hacer ejercicio físico los días que sufras mucho estrés emocional.

La actividad física al aire libre es recomendable en la medida que sea posible, ejercitándola en un entorno natural, esto favorecerá la segregación de serotonina y absorción de vitamina D. Esta es fundamental para lograr incorporar calcio a la sangre y, por ende, almacenarlo en los huesos. La mineralización ósea en edad puberal se complementa con el fortalecimiento de la masa muscular, por lo cual se produce mayor tracción por medio de los tendones. El trabajo de fuerza controlado y bien aplicado provocará una buena respuesta adaptativa del sistema muscular y esquelético.

La testosterona es una hormona esteroidea sexual del grupo andrógeno, en los mamíferos la testosterona es producida principalmente en los testículos de los machos y en los ovarios de las hembras, y las glándulas suprarrenales segregan también pequeñas cantidades. En el género masculino, la testosterona desempeña un papel clave en el desarrollo de los tejidos reproductivos masculinos como los testículos y la próstata, y también en la promoción de los caracteres sexuales secundarios como, por ejemplo, el incremento de la masa muscular y ósea. Es la principal hormona sexual masculina y también un esteroide anabólico con el fin de aumentar la masa muscular. La hipertrofia muscular es uno de los efectos de la testosterona, para que esto ocurra debe haber presencia de proteínas desde la ingesta, lo cual es potenciado con el estímulo provocado por los diferentes tipos de entrenamientos. Esto logra el aumento del área transversal de las células musculares, por lo tanto, también del músculo. La hipertrofia puede producirse de manera natural, entrenando el músculo a desarrollar o por la ingesta de anabólicos. Esta hormona está dentro de las sustancias doping prohibidas de consumir en el deporte, en etapas de iniciación deportiva el consumo de esta droga puede producir cierre de los cartílagos de crecimiento con detención del crecimiento estatural.

Los efectos de las hormonas sexuales en el ejercicio son importantes, los datos de los que se dispone sobre los cambios de la testosterona inducidos por el ejercicio son variables (Viru, 1992), hallaron un significativo aumento de la concentración de testosterona tras la última fase de un ejercicio incremental cuando la



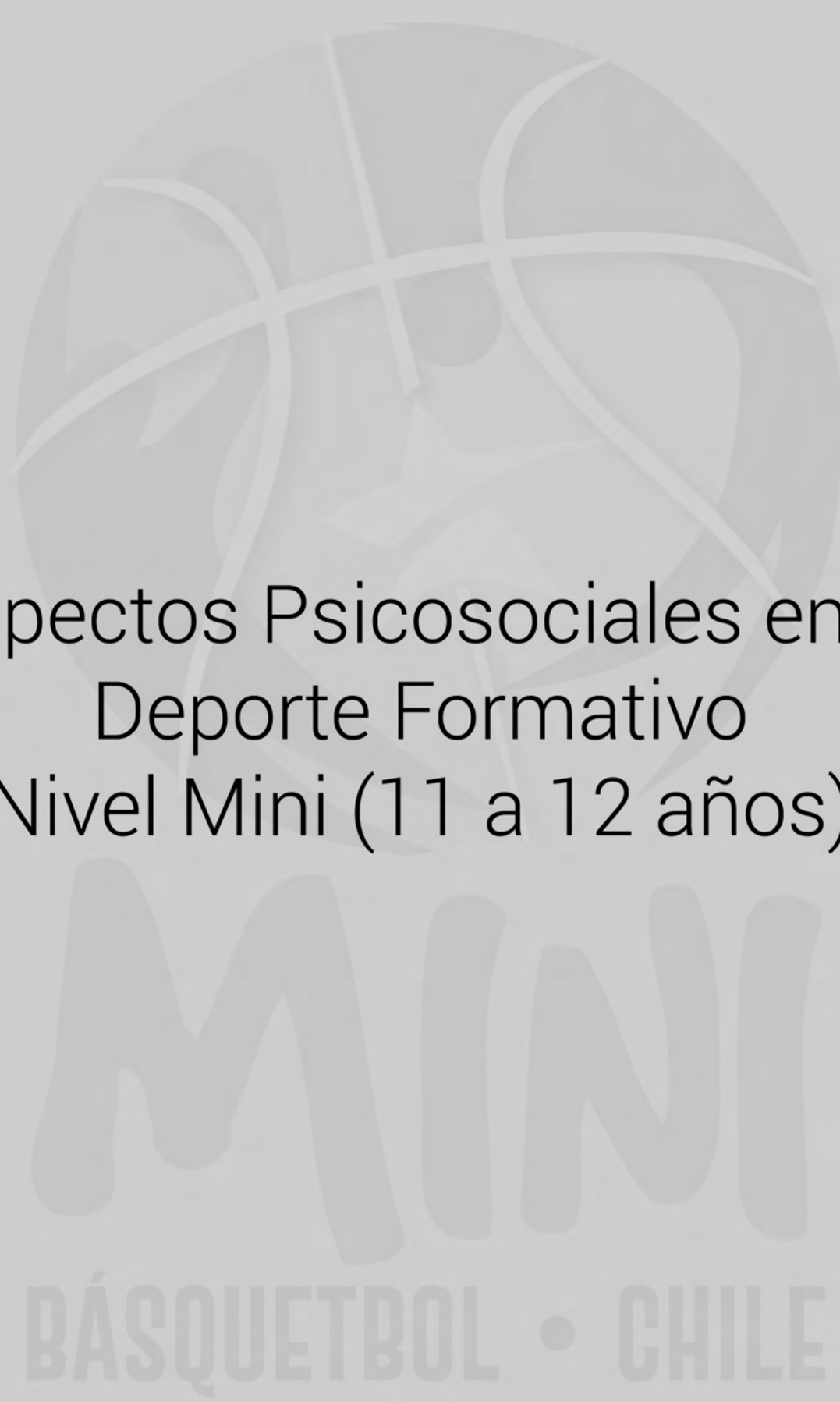
intensidad era de un 100% del VO_2 máx. El incremento medio fue de un 13%, los autores sugirieron que el aumento de la testosterona fue provocado por una reducción del volumen plasmático.

En niñas, la secreción de hormonas puberales depende en parte del porcentaje de grasa corporal, niveles por debajo del 17% de grasa pueden provocar detención del ciclo menstrual en el caso de mujeres que ya han tenido su menarquia. En el caso de niñas en etapa prepuberal se puede producir retraso de la pubertad. La disminución de

estrógenos potencia la acción de la parathormona, con riesgo de desmineralización ósea, esta se hace presente en aquellos huesos que no son estimulados por presión y tracción provocado por contracciones musculares.

Bibliografía

- Bansal, A., Kaushik, C., Singh, V., Sharma, V., & Singh, H. (2015). *The effect of regular physical exercise on the thyroid function of treated hypothyroid patients: An interventional study at a tertiary care center in Bastar region of India*. Arch. Med. Heal. Sci., 3(2), 244.
- García-Manso, J. M. (2003). *El talento Deportivo. Formación de Elite deportivas*. Editorias Gymnos.
- José López Chicharro, Davinia Vicente Campos, Jorge Cancino López. (s.f.). *Fisiología del entrenamiento aeróbico: una visión integrada*. Editorial Panamericana.
- K. N. Walter et al. (2012). *Elevated thyroid stimulating hormone is associated with elevated cortisol in healthy young men and women*. Thyroid Res., 5(1), 13.
- McArdle, W. D., & Katch, F. L. (s.f.). *Fisiología del Ejercicio, Energía, Nutrición y Rendimiento Humano*. Editorial Alianza.
- Varcesi, G. (27 de febrero de 2001). *Qué y cómo entrenar la coordinación intramuscular*. Efdeportes(30), 1. Recuperado el 6 de marzo de 2022, de www.efdeportes.com
- Veronique Billat. (s.f.). *Fisiología y Metodología del Entrenamiento, de la teoría a la Práctica*.



Aspectos Psicosociales en el Deporte Formativo Nivel Mini (11 a 12 años)

Aspectos Psicosociales en el Deporte Formativo

Nivel Mini (11 a 12 años).

Por Alexis Ponce. Doctor en Psicología del Deporte. Federación de Básquetbol de Chile.

En esta etapa se marca el inicio de la adolescencia que comienza con la pubertad, y se prolongará por casi diez años, son por lo tanto los años de grandes cambios.

Se debe estar atento a los efectos de una madurez precoz o tardía, porque ambas situaciones tienen efectos psicológicos en niños y niñas.

Quienes maduran más temprano son más aplomados, tranquilos, bondadosos, populares entre sus pares, menos impulsivos y es posible que sean líderes; también algunos estudios señalan que son más preocupados por agradar, ser más cautos, confiar en los demás.

Por el contrario, quienes maduran más tarde se sienten menos capaces, más tímidos, rechazados y dominados, más dependientes, tienen más conflictos con los padres, menos habilidades sociales para enfrentar retos.

A los varones les gusta madurar más temprano, y quienes lo logran parecen que ganan en autoestima, como normalmente son más musculosos y fuertes, logran desempeñarse mejor en el Básquetbol y tienen una imagen corporal más favorable, pero a su vez pueden tener dificultades con las expectativas que deben cumplir por su madurez temprana.

En el caso de las niñas, según investigaciones, ellas tienden a evitar la madurez precoz, prefieren que esto ocurra al mismo tiempo que sus pares. Quienes maduran antes tienden a ser menos sociables, menos expresivas, más introvertidas y tímidas.

En general, los efectos de la maduración tardía o temprana serán negativos cuando los adolescentes son mucho más o menos desarrollados que sus pares, cuando no creen que los cambios son ventajosos o cuando se produzcan varios acontecimientos tensionantes al mismo tiempo.

En estas edades, los niños y niñas se encuentran en la fase final del pensamiento operativo concreto: son capaces de realizar muchas operaciones mentales, tales como sumar, restar, multiplicar, dividir y razonan de manera lógica sobre problemas concretos. También pueden hacer algunas inferencias a partir de los hechos observados, aunque todavía no pueden desligarse de la realidad y razonar sobre hechos abstractos. Es posible que algunos más precoces lo estén logrando; de allí que el entrenador deba estar atento al desarrollo cognoscitivo que está presentando cada deportista.

El niño comienza a gozar de una sensación de entender todo, o casi todo. Su velocidad de trabajo es rápida y presenta muy buena coordinación. No tiene dificultades para seguir las normas dictadas por el entrenador.

Una característica distintiva en estas edades es el gran deseo de hablar. Este hecho requiere de mayor esfuerzo y creatividad por parte del entrenador. Es importante en los entrenamientos permitir a los deportistas que conversen entre ellos, y así el entrenador o la entrenadora puedan conocer los intereses y preocupaciones de sus dirigidos.

A los doce años comienzan a entender mucho mejor las explicaciones de los contenidos que entrega el técnico. Son capaces de entender algunos conceptos abstractos sin tanta dificultad comienzan a sentir

muy fuertemente la necesidad de pertenecer a un grupo y de ser tomados en cuenta por este. También les agrada ser considerados por sus profesores en términos positivos; que este los identifique por su nombre y conozca sus habilidades. Tienen mucho interés en aprender para no quedar mal frente a sus compañeros, sobre todo con los del sexo opuesto, en quienes ha comenzado a fijarse más atentamente. Las niñas comienzan con estas preocupaciones antes que los niños. Son muy sensibles a la opinión de los demás, sienten vergüenza con facilidad y se sienten agredidas por sus entrenadores si estos las dejan en ridículo frente a sus compañeros. Cuando esto último ocurre, el niño siente mucha rabia, lo cual le puede dificultar su capacidad de atención en el entrenamiento.

Otro aspecto interesante de la evolución de los niños de once o doce años es que dan la impresión de ser bastante independientes de sus padres; no obstante, es muy importante que el entrenador sepa que NO lo son.

Evidentemente son más independientes que cuando eran menores, pero siguen necesitando del apoyo cercano de sus profesores, de sus padres y de sus entrenadores. Los niños se desempeñarán mucho mejor en sus tareas deportivas y mejorarán si sienten a sus entrenadores cerca de ellos en los gimnasios o canchas y a sus padres en la casa. Por el contrario, si sólo les hacemos notar cuanto han crecido y por esta razón les pedimos que se las arreglen solos es posible que su rendimiento baje y se tornen menos responsables. Si los padres se encuentran desorientados sobre qué hacer, entonces es conveniente que el entrenador les recomiende que no se alejen del niño, que estén muy cerca de él asesorándolo en sus trabajos y colaborando con él hasta que este comience a pedirles que lo dejen solo o que le permitan mayor independencia.

Los niños gozan con su independencia; sin embargo, esta es una conquista lenta y gradual que logran a medida que maduran y tienen más experiencias. Si los padres, profesores y entrenadores tratan de acelerarla en un momento que no es el propicio o de una manera inadecuada, se consigue el efecto exactamente contrario, es decir, la dependencia se prolonga y los niños y niñas desarrollan una actitud inmadura con sus compañeros, profesores, entrenadores y padres.

Es importante reconocer algunas características de inmadurez en el pensamiento adolescente que pueden afectar la práctica del deporte

1. Tendencia a discutir: muchas veces los adolescentes buscan la oportunidad de demostrar habilidades de razonamiento, esto los puede llevar a discutir normas o reglas que debe cumplir en el grupo de entrenamiento.
2. Indecisión, como desconocen las diferentes alternativas o posibilidades de la vida. Pueden tener dificultades para decidir entrenar o ir a una fiesta, por ejemplo.
3. Búsqueda de fallas en las figuras de autoridad, ya descubre que los adultos se apartan de los ideales que veían antes, por ello la autoridad del entrenador puede estar en constante evaluación de parte del deportista.
4. Hipocresía evidente, habitualmente no reconocen la diferencia entre expresar un ideal y los sacrificios necesarios para lograrlo. Quieren llegar a la selección o jugar en el extranjero, pero no saben o no entienden los esfuerzos diarios que ello implica.

5. Autoconciencia. Muchas veces creen que los demás también están pensando en lo que ellos piensan o sea en sí mismos, es lo que algunos autores llaman audiencia imaginaria, creer que todos están viendo y pensando sobre lo que hace o deja de hacer.

6. Suposición de vulnerabilidad. Cuando creen que ellos son especiales, su experiencia es única y tiene reglas distintas a la del resto del mundo, "nadie juega como yo".

Las características aquí comentadas, comienzan en esta etapa, pero, en algunos casos se mantienen incluso más allá de la adolescencia.

Recomendaciones generales para todas estas etapas.

1. **Sea paciente, comprensivo y dele contención al niño o niña.**
2. **Preocúpese de reconocer la capacidad de cada niña o niño.**
3. **Anímelos a esforzarse, no sólo a que lo hagan bien.**
4. **Escuche lo que dicen.**
5. **Motívelos de acuerdo con las necesidades de cada uno.**
6. **Trabaje sólo dos o tres temas por vez.**
7. **Entregue adecuadas demostraciones.**
8. **Aliente a los niños a que incorporen información y trabajen en equipo.**
9. **Entregue un entorno agradable, de respeto, entendimiento y buenas relaciones.**
10. **Sea un ejemplo en todo lo que les solicita a sus deportistas.**



Agradecimientos



Al Presidente de Febachile, Sr. Iran Arcos.

Por motorizar la realización de este Manual.

Al Directorio Febachile.
por su apoyo incondicional.

Al COCH (Comité Olímpico de Chile).
Por su apoyo constante en el desarrollo del Basquet

Al MINDEP (Ministerio de Deporte de Chile).
Por creer en el Deporte como herramienta de fundamental en la Educación de nuestros niños.

Al IND (Instituto Nacional de Deportes).
Por su colaboración permanente.

Al Sr. Fabian Rojas.
Por diseñar y darle vida a nuestra pasión.

A quienes en breve podrán leer, revisar y con el tiempo aportar a perfeccionar este Programa.





F E B A
CHILE

100 años

www.febachile.cl

