

EL BASQUETBOL COMO PREDEPORTE

Los juegos predeportivos son aquellos que requieren habilidades y destrezas propias de los deportes, como lanzamientos, golpes, recepciones y desplazamientos. Su práctica es muy aconsejable porque prepara a la persona que participa en ellos para practicar cualquier deporte y le dota de una serie de recursos físicos necesarios para desenvolverse de una manera más efectiva en cualquiera de ellos, fundamentalmente en deportes que se juegan con un balón, como el fútbol, el balonmano, el basquetbol y el voleibol.

Los juegos predeportivos son utilizados sobre todo por los efectos dentro de la persona, ya que desarrollan la concentración, autocontrol y la condición física, sin embargo, prima la condición lúdica sobre lo preparatorio propio del deporte y están estructurados en la ejecución de una gama de tareas o retos motrices base de cualquier deporte individual o colectivo.



El baloncesto es un deporte base regularmente aplicado por los docentes de educación física para dar cumplimiento al bloque curricular de prácticas deportivas, se caracteriza por ser un deporte de cooperación y oposición, de invasión y sobre todo una actividad en donde se desarrolla un alto sentido de reflexión y pensamiento crítico, los cuales permiten el desarrollo de la comprensión motriz y el sentido de afectividad y sociabilidad entre los educandos.

La técnica ofensiva en el baloncesto consiste en las acciones del jugador sin balón y con balón. Sin la pelota, el jugador usa variedades de caminar y correr, detenerse, girar, saltar. Con el balón realiza pases, recepciones, regates, lanzamientos. En defensa, un jugador contraataca a otro jugador con o sin balón. Cada una de las técnicas tiene varias formas y variedades, se realizan desde un lugar, en movimiento, en salto, con giros. Simultáneamente al estudio de los movimientos del jugador, estudian la técnica de posesión del balón; luego estudian combinaciones de acciones sin balón y con balón.

La enseñanza del baloncesto como deporte debe cumplir algunas etapas, las cuales se desarrollan de manera progresiva y sobre todo dan cumplimiento a las necesidades que los propios jugadores presentan en su formación.

Para la práctica del basquetbol son muy utilizados los denominados juegos pequeños o de espacios reducidos, con disminución del número de jugadores, juegos con tareas para el desarrollo de habilidades técnicas, de adquisición de técnicas deportivas específicas y potenciación de habilidades motrices básicas.

Primero debemos comprender cuales son los fundamentos técnicos de este deporte, desde su conceptualización general, aspectos sustanciales de la técnica, errores más comunes, principios físicos y su tipología. Estos fundamentos son el conjunto de habilidades a desarrollar en los deportistas estudiantes para llegar a la efectividad en la práctica de cada deporte.

Juegos predeportivos del Básquetbol

- **Cambio de balón.** Objetivo técnico: desarrollar la mecánica del pase de pecho y recepción. Cada participante se agrupa en parejas con su respectivo balón, se sitúan a una distancia de 2 metros cada uno e indistintamente de las demás parejas en el campo de juego. El inicio del juego se ejecuta realizando un pase de pecho al mismo instante entre parejas variando desde la posición sentado, sobre uno y dos pies, tratando de mantener el balón sin caída al campo.

- Camino peligroso. Objetivo técnico: desarrollar el fundamento técnico del pase picado. En el campo de juego se forman 2 columnas utilizando 15 ulas de igual proporción, la primera pareja se ubica al inicio de cada columna frente a frente tomando una distancia de 2 pasos en relación a la primera ula. El juego consiste en realizar el pase picado en dirección a la pareja y que el balón impacte dentro de la ula. Cada pareja participante tendrá una sola oportunidad para ejecutar el fundamento técnico, al no conseguir el objetivo retomara al final de su columna respectiva, de forma urgente saldrá la siguiente pareja.
- El perrito guardián. Objetivo técnico: desarrollar el fundamento técnico del dribling. El juego se desarrolla con dos grupos: los ejecutantes del dribling (máximo 20 personas) que se ubican con un balón en la línea de fondo de la cancha y deben trasladarse ejecutando el fundamento técnico a lo largo del campo, frente a estos se encuentra el grupo de los “perritos guardianes” (máximo 4 personas), los cuales intentaran interceptar el balón de sus contrarios con las manos sin dejarlos avanzar, los participantes que fueron interceptados se retiran del juego.
- El capitán. Objetivo técnico: desarrollar el fundamento técnico de la ejecución del pase y recepción del balón. Se dividen en dos grupos con sus respectivos capitanes, los cuales se encuentran ubicados en cada mitad de cancha formando un circulo, el capitán se encuentra en el centro de cada circulo y debe ejecutar el pase y recepción con dos manos a cada uno de sus integrantes, el juego culmina cuando el pase y recepción se realizó con todos los integrantes de ida y vuelta sin dejar caer el balón, se puede cambiar de capitán cuantas veces se considere.
- Puntería. Objetivo técnico: desarrollar el fundamento técnico del lanzamiento y su efectividad desde diferentes posiciones a dos o una mano. Se dividen en dos grupos conformados entre 9 y 15 personas equitativamente, el objetivo del juego es dejar que cada grupo se organice entre sus integrantes en dependencia de sus habilidades, para ejecutar lanzamientos libres desde las posiciones acostado, sentado o hincado con una o dos manos. Al final se deben ejecutar lanzamientos en cuanto al número de integrantes y equitativamente desde las posiciones señaladas. El grupo que tenga mayores aciertos se considera ganador y a

disposición del coordinador se podrá repetir el juego con rotación de posiciones para el lanzamiento dentro de los grupos.

- Recorrido del Balón. Objetivo técnico: desarrollar el fundamento técnico de la conducción del balón con las manos. Se dividen en dos grupos conformados por un número equitativo de personas, las cuales formarán un círculo con una distancia de 1 metro entre cada integrante, se selecciona un capitán que sostendrá un balón entre sus manos. A la señal, el capitán de cada equipo avanza desde su lado izquierdo, conduciendo el balón y bordeando a cada uno de sus integrantes hasta llegar al jugador que está a su derecha, le entrega el balón y ocupa su lugar. El jugador en turno realiza la misma actividad hasta que todos hayan participado, se considera ganador el grupo que realiza la actividad en el menor tiempo posible sin perder el balón, con botes simultáneos y bordeando obligatoriamente a todos los integrantes.
- Balón al centro. Objetivo técnico: desarrollar el pase y recepción del balón con las manos. Se dividen en equipos formados en círculo, cada uno se identifica con un número, el capitán del equipo se coloca en el centro del círculo con un balón en su poder y manteniendo una separación aproximadamente de 3 metros de los compañeros de su equipo. A la señal, el capitán realiza un pase al jugador 1, este recibe y realiza el pase al capitán, el cual recibe y le pasa el balón al jugador 2. Esto se repite hasta que todos los integrantes del equipo hayan realizado el pase y la recepción. Gana el equipo que mejor realice la actividad.
- A perseguir el balón. Objetivo técnico: desarrollar el fundamento técnico del dribling en diferentes direcciones. Todos los participantes se sitúan en la mitad del campo de baloncesto, 10 parejas de jugadores agarrados de una mano entre sí y con sus respectivos balones, tendrán que proteger y evitar que los demás compañeros les quiten los balones, la pareja que posee el balón debe ejecutar el fundamento técnico del dribling en diferentes direcciones del campo de juego, gana la pareja que mayor tiempo controle el balón.
- El baile de la silla. Objetivo técnico: demostrar el fundamento técnico del dribling en las prácticas deportivas. Para este juego se necesita una grabadora. Los jugadores se sitúan en el campo de baloncesto con un balón cada uno, en el centro de la

cancha de ubican sillas formando un círculo. Durante el tiempo que permanece la música los participantes deberán realizar lanzamientos al cesto, dribling y pase, cuando la música se detiene los jugadores tendrán que sentarse lo más rápido posible en una silla sin olvidarse de ejecutar el dribling previamente.

- A identificar el número. Objetivo técnico: desarrollar el fundamento técnico del boteo en velocidad. Para iniciar los participantes deben forman 2 equipos A y B con su respectivo balón cada uno, se ubican en el centro del campo de juego para recibir las indicaciones, cada equipo tendrá un lugar determinado para realizar las actividades de identificación, para el presente juego los números se encontrarán escritos en los conos, cuando el entrenador mencione un número o realice una operación matemática de suma, resta, multiplicación y división, el equipo que más rápido resuelva e identifique el resultado deberá correr y ejecutar el boteo en velocidad hacia el cono donde se encuentra escrito el resultado, gana el equipo que más rápido resuelva el problema y forme un círculo alrededor del cono. Se puede utilizar ulas, conos u otros objetos que pueden identificar fácilmente.

Referencia:

Edufisicarecreativa 4° y 5° (s.f.) Los juegos predeportivos. Educación física, recreación y deportes.
Recuperado de: <https://edufisicarecreativa.weebly.com/juegos-predeportivos.html>
Chizaiza Tipán, Valeria Alexandra; Loaiza Dávila, Lenin Esteban. (2023) Juegos predeportivos para favorecer el desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto en los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Pángua. Revista Científico-Profesional Plo del conocimiento. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9234475>