

# BALONCESTO

## MANUAL DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA EN SOACHA

### ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS DEL IMRDS

**Elaborado por el Orientador de las Escuelas de Formación Deportiva del I.M.R.D.S:**

Lic. JOSE RAMON SEGURA BENALCAZAR

## **BALONCESTO: NIVEL DE INICIACION**

### **INTRODUCCIÓN**

El inicio del baloncesto en el Municipio de Soacha, tiene como reseña histórica, el año de 1960, liderado por el Entrenador Marco Tulio Osuna. En el año de 1963, en el Municipio de Fomeque Cundinamarca, el equipo masculino de baloncesto, registró la mayor puntuación de un juego que se haya existido a nivel Nacional.

En el año de 1996 por aprobación de la ley 181 del deporte en Colombia, se creó el Instituto Municipal para la Recreación y el Deporte de Soacha, y en el año de 1997 se adiciona la disciplina de Baloncesto, a cargo del Licenciado Héctor Caicedo Parra.

Actualmente el baloncesto en Soacha está en un periodo de transformación, enfocándonos a la competencia, en los niveles de iniciación y formación, por medio de la detención de talentos, sin dejar de lado los procesos de formación deportiva. Dentro de los factores internos que se refleja en la estructura de formación deportiva del **I.M.R.D.S** sus políticas no están acordes con la exigencia actuales del baloncesto a nivel nacional, debido a esto se pretende establecer un manual donde los orientadores encaminen a los deportistas del municipio de Soacha actuales de las categorías de iniciación y fundamentación.

Para la realización del presente documento normativo fue preciso tener en cuenta experiencias anteriores relacionadas con esta intención, así es que se realizó entrevistas a los referentes históricos en deporte, del Municipio de Soacha posteriormente se realizan una revisión documental en la base de datos de los usuarios que están inscritos a los programas sociales que se manejan el municipio, y por último se genera una lluvia de ideas entre los orientadores del programa de formación deportiva del Instituto Municipal para la Recreación y el Deporte de Soacha, para la elaboración del contenido del manual del baloncestista de Soacha.

En una primera aproximación a la construcción del manual es necesario tener en cuenta el marco contextual donde se desarrollará. En este sentido se reconoce que la práctica del baloncesto como actividad formativa en el municipio presenta una cobertura bastante aceptable. Un hecho que evidencia la objetividad de este planteamiento, es que actualmente existen 8 salas, distribuidos en 6 comunas que cuentan con la gestión de 4 orientadores, que desempeñan su labor frente a un aproximado de 300 usuarios, de los cuales el 90% pertenecen a escuelas de formación deportivas, mientras que una minoría representa a la comunidad y al instituto en eventos deportivos importantes de carácter departamental y nacional los cuales llevan a cabo su práctica en centros de perfeccionamiento deportivo, un dato importante a considerar es que el nivel profesional de los orientadores está en correspondencia con las exigencias sociales en la actualidad.

Como es posible apreciar la demanda de la comunidad frente a la práctica del baloncesto es muy elevada, lo que implica la necesidad de establecer un sistema organizativo que garantice una adecuada dirección pedagógica del proceso. Siendo así se impone la necesidad de estructurar la práctica en diferentes niveles, así es que se reconoce el nivel de iniciación, de fundamentación y especialización para la escuela formación, mientras los usuarios más exitosos se desempeñan en los centros de perfeccionamiento deportivo que constituye un nivel superior de calidad y la primera salida de un sistema de práctica masiva.

La acción concreta que permite orientar el desempeño de los orientadores está dada por los siguientes objetivos generales:

#### **MISIÓN:**

El Instituto Municipal para la Recreación y el Deporte de Soacha, es una entidad pública descentralizada, que promueve actividades y programas dirigidos a la comunidad, generando procesos de participación, apoyo, formación y fomento por medio de la recreación, el deporte, el aprovechamiento del tiempo libre y la sana competencia, como aporte al desarrollo integral de mejores ciudadanos y ciudadanas, contribuyendo a la calidad de vida de los habitantes del municipio de Soacha.

#### **VISIÓN:**

El Instituto Municipal para la Recreación y el Deporte de Soacha, será reconocida en el año 2025 como una entidad líder en Cundinamarca, por la implementación de una política pública del deporte, enmarcada en procesos administrativos, presupuestales, técnicos y de infraestructura deportiva de alta calidad, garantizando la inclusión y participación de todos los ciclos vitales.

## **OBJETIVO GENERAL**

**Desarrollar** un elevado nivel en la ejecución acciones elementales y combinadas por medio del juego, apoyados en una excelente condición física y un alto nivel de autocontrol y disposición psicológica para la práctica del baloncesto.

El primero de los niveles de organización del proceso es por supuesto el más elemental, se trata de la iniciación, para el que se formula el siguiente objetivo:

### **NIVEL I - INICIACIÓN-**

#### **OBJETIVO INSTITUCIONAL:**

**Ejecutar** las acciones simples de forma individual e interactuando con sus compañeros en situaciones sencillas diseñadas por el orientador.

#### **OBJETIVO GENERAL:**

**Reproducir** adecuadamente las habilidades básicas del deporte en la ejecución de elementos técnicos sencillos.

##### ➤ **Objetivos Específico:**

Aplicar la postura adecuada en situaciones de desplazamiento e interacción con el balón.

Ejecutar los elementos básicos del baloncesto, así como un adecuado dominio del elemento.

Dominar los elementos básicos y técnicos a modelos de ejecuciones relativamente complejas diseñadas por el orientador.

##### ➤ **CONTENIDOS:**

Capacidades

1. Habilidades básicas

1.1 Saltar

1.2 TOMA Y RECEPCIÓN DEL BALON

1.3 lanzar

1.4 girar

1.5 correr

1.6 capacidades coordinativas

- 1.7 equilibrio
- 1.8 ritmo
- 1.9 reacción.
2. Capacidades condicionales
  - 2.1 Fuerza
  - 2.2 Resistencia
  - 2.3 Velocidad
  - 2.4 Flexibilidad
- 3.
3. Postura básica
  - 3.1 Equilibrio
  - 3.2 Lateralidad
  - 3.3 Ubicación tiempo-espacial
4. Desplazamientos en todas las direcciones
  - 4.1 Ritmo
  - 4.2 Ubicación tempo-espacial
5. Juegos adaptativos
  - 5.1 Gusanito
  - 5.2 Basurita
  - 5.3 Congelados
  - 5.4 Blanco a negros
  - 5.5 Pac-man
  - 5.6 Familia Oso
  - 5.7 Colitas
  - 5.8 Marcianos
6. Manipulación de diferentes textura y dimensiones elementos de juegos
  - 6.1 Agarre
  - 6.2 Sensibilización
  - 6.3 Coordinación viso-manual
  - 6.4 postura
7. Manejo y dominio del balón en las direcciones dadas por el entrenador
  - 7.1 Desplazamiento todas las direcciones

- 7.2 Ochos
- 7.3 Tijeras
- 7.4 Deditos
- 7.5 Caballos entre las piernas
- 7.6 Balón alrededor del cuerpo
- 7.7 Dribling en los diferentes planos
- 7.8 Balón rodado
- 7.9 postura
  
- 8. Conducción del elemento de juego
  - 8.1 Desplazamientos en diferentes direcciones
  - 8.2 Cambio de manos
  - 8.3 cambios de dirección
  - 8.4 cambio de ritmo
  - 8.5 coordinación viso-manual
  - 8.6 postura
  
- 9. Drible estacionado y en movimiento
  - 9.1 ritmo
  - 9.2 fuerza
  - 9.3 coordinación viso-manual
  - 9.4 cambios de mano
  - 9.5 postura
  
- 10. Introducción a los fundamentos de juego
  - 10.1 pre- deportivos
  - 10.2 Ritmo
  - 10.3 Fuerza
  - 10.4 coordinación viso-manual
  - 10.5 coordinación viso-pedica
  - 10.6 postura
  
- 11. Detenciones en un tiempo, dos tiempos y hockey stop con y sin elemento de juego
  
- 12. Encadenamiento entre detenciones y arranque con y sin elemento de juego

13. Control y dominio del balón con distintos desplazamientos en situaciones dadas por el entrenador.

### **ORIENTACIONES METODOLOGICAS:**

Durante la iniciación el primer paso está en la familiarización y adaptación de los practicantes con el entorno, con sus compañeros y los medios auxiliares. Donde el resultado prioritario la formación de una sensación de estabilidad tanto física como emocional de la postura que a este nivel es la que permite captar y compartir información, dado que el acto de compartir requiere un desplazamiento físico, entonces el propio desplazamiento específicamente el de baloncesto deviene contenido inicial.

De esta manera las posturas y los desplazamientos hallan su justificación como contenido del nivel de iniciación. En ese sentido debe tenerse en cuenta que la asimilación por parte de los principiantes se limita a la forma. Por lo tanto, el criterio de referencia para el control del aprendizaje será solo a partir de las relaciones espaciales de las acciones

Al iniciar el proceso, el orientador deberá explorar el nivel de desarrollo de las habilidades motrices básicas, estas se pueden clasificar en: locomotrices, no locomotrices y de proyección/recepción. -Locomotrices: Andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar etc. lo cual le permite establecer un diagnóstico pedagógico integral que sirve de didáctica para adecuar la estrategia de enseñanza. Por lo tanto, la dosificación es poco significativa dado que lo que importa es el resultado de la exploración.

Sin embargo, la lateralidad asociada a la postura será tratada en forma de juego como medio específico que permite un acercamiento a la sensación más que al pensamiento.

Brindar las herramientas de familiarización e introducción a la iniciación deportiva por medio de actividades recreo-deportivas, y está por medio de incentivar a la práctica del baloncesto por medio de juegos y ejercicios recreo-deportivos para sensibilizar al deportista con el elemento de juego, desplazamientos y posiciones implícitas los patrones básicos de movimientos, el deportista desarrollara ejercicios de sensibilización por medio de la lúdica deportista reconoce las dimensiones del terreno y el elemento de juego y se aplicara en su nivel los diferentes componentes para el desarrollo de las mismas como: físico, axiológico, psicológico y teórico, esto

nos permite la exploración completa en esta etapa de iniciación en el baloncesto por medio de juegos motores y sensibilización del elemento de juego.

Teniendo en cuenta la experiencia previa del desarrollo motor como punto de partida, para llevarlo a experiencias nuevas favoreciendo una adecuada organización del esquema corporal, ubicándolos en la línea final por parejas, realizando dos repeticiones de cada medio específico, teniendo en cuenta dentro de su manejo y planteamiento sea posible que las actividades resulten de manera divertida y buscando la mejora de estas habilidades. Para ello utilizamos como medios didácticos esenciales el juego y ejercicios de desplazamientos dentro del campo de juego apoyados de elementos deportivos.

El dominio del elemento de juego es indispensable para la práctica del baloncesto, se debe tener un adecuado control y manejo del balón para que el deportista sea parte activa en el juego, realizando ejercicios en posición estacionada y fluida. Las habilidades de lanzar, atrapar, controlar y rodear con el elemento de juego, asimilando los ejercicios con repeticiones y una máxima duración de 40 segundos. Estos movimientos nos llevan al siguiente nivel realizando ejercicios con mayor grado de complejidad, cambiando de planos, ritmo y velocidad de reacción, implementando el fundamento del dribling con actividades donde el deportista vivencie con distintos elementos de forma redonda y diferente textura. la postura y la ejecución adecuada del fundamento.

El orientador siempre realizara de forma directa la corrección que se presente y enfocara al estudiante de forma progresiva para que su nivel vaya acorde a lo estipulado e iniciara desplazamientos de conducción dominando el balón en distintos circuitos dentro del campo de juego eludiendo obstáculos y aumentando el grado de dificultad buscando que el deportista cada vez haga más rápido y fluido los movimientos que conforman el dribling.

Favorecer a los deportistas, el desarrollo de la coordinación óculo-manual y óculo-pedica, asociado a referencias al tiempo espacial, brindando experiencias que afiancen su equilibrio de independencia segmentaria. El o (la) deportista fortalece su coordinación óculo-manual y óculo-pedica por medio de ejercicios de independencia segmentaria. el o la deportista desarrollara habilidades coordinativas enfocadas a la ubicación tempero espacial. Realiza con fluidez ejercicios coordinativos de manera segmentada reconoce el entorno en el que se desenvuelve incentivar a los deportistas que vivencien experiencias colectivas y globales, enfocados hacia las carreras, saltos y lanzamientos, permitiendo corregir errores. El deportista realiza actividades donde involucre diferentes formas de movimiento como correr saltar y lanzar. el deportista ejecuta diferentes movimientos teniendo en cuenta las correcciones. Ejecuta movimientos como saltar lanzar y correr de manera fluida aplicándolo a la disciplina deportiva. Automatizar los fundamentos

básicos del baloncesto con sus capacidades condicionales y determinantes. El deportista desarrolla ejercicios donde automatice los fundamentos básicos del baloncesto. Realiza ejercicios de repetición de los fundamentos técnicos de baloncesto. Aplicar con fluidez los fundamentos básicos del baloncesto.

Incentivar a los deportistas que vivencien experiencias colectivas y globales, enfocados hacia las carreras, saltos y lanzamientos, permitiendo corregir errores, aplicando aplica los conceptos básicos técnicos dentro del campo de juego y realizando movimientos con el control del elemento de juego (balón), el deportista progresivamente y en unos casos excepcionales desarrolla más rápida, ajustando el movimiento a la técnica deportiva, cada proceso de este nivel los deportistas van identificando las situación defensa- ataque en el baloncesto con sus variables, donde el deportista es capaz de resolver situación de ataque o de defensa por medios de conceptos ejemplarizados por los profesores, Desarrollar componentes defensivos con desplazamientos en movimientos dinámicos y estacionarios, con sus segmentos adaptando a la postura corporal a las condiciones físicas específicas del baloncesto, El deportista ejecutara una correcta toma del balón y una adecuada posición de cuerpo al realizar desplazamientos, ajustando el movimiento y postura.

