

Programa de actividades recreativas - deportivas de baloncesto para niños de 11 y 12 años en la comunidad Jesús Menéndez.

Juan Araujo-López. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Danilo Charchabal-Pérez. Universidad de Moa. Holguín-Cuba.

Nelson Vázquez-Reyes. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Resumen:

En el trabajo se propone una opción metodológica que facilita una labor pedagógica integral en la preparación de niños y jóvenes en la práctica sistemática del deporte participativo de baloncesto en la comunidad, con la aplicación de un programa de actividades físicas – deportivas - recreativas para la enseñanza de las habilidades técnicas necesarias para aprender a jugar y ocupar el tiempo libre de los adolescentes. Esta constituye un aporte al enriquecimiento teórico y metodológico que necesariamente debe sustentar la labor didáctica de los profesores deportivos en los eslabones básicos del deporte participativo comunitario.

Palabras clave: programa / actividades recreativas – deportiva / baloncesto / niños.

Abstract:

The work proposes a methodological option that facilitates integral pedagogic work in the preparation of children and young in the basketball systematic practice in the community, with the application of a physical activities - sportive –recreational program for the teaching of the necessary technical abilities to learn how to play and to occupy adolescents' free time. This document constitutes an important contribution to the theoretical and methodological enrichment that necessarily support the didactic work of the sport teachers in the basic links of the sport in the community.

Words key: it programs / recreational activities - sport / basketball / children.

Introducción:

Las actividades físicas extradocentes y extraescolares constituyen una continuidad del proceso docente educativo, de ahí su importancia y valor en su relación con los contenidos de los programas de Educación Física, es necesario concebir todas estas actividades,

propias de la asignatura, como un sistema unificado que de forma planificada y organizada se desarrolle sistemáticamente.

Durante la investigación se pudo constatar que no existe un programa de ejercicios encaminado a dar solución en cuanto a la incorporación de niños y jóvenes a la práctica del baloncesto y a la mejora de las habilidades motrices deportivas. En entrevistas realizadas a los metodólogos, entrenadores y profesores de Educación Física, se plantea que de forma general se trabaja por el plan de preparación del deportista para la categoría comprendida en ese grupo de edades, pero con una atención mucho más específica y con mayor rigor, lo que antes se les llamaba áreas especiales con cinco días de trabajo en la semana, aunque su concepción teórica y práctica presenta insuficiencias metodológicas que impiden la correcta aplicación por el Licenciado en Cultura Física o activista del deporte.

El programa de baloncesto comunitario, consiste en atender a la niñez y la adolescencia contribuyendo sistemáticamente en el desarrollo intelectual y de sus habilidades motrices deportivas, para formar un hombre íntegro y útil a la sociedad. La elaboración de este documento tiene como propósito facilitar la labor docente-pedagógica de cada uno de los entrenadores de baloncesto, al propio tiempo constituye una guía de trabajo para que en cada categoría se impartan los contenidos mínimos y se alcancen los objetivos que en cada caso se exige.

Este programa, tributa a la unificación de todos los criterios de los entrenadores de los Combinados Deportivos que trabajan el Deporte Participativo en las comunidades, bajo un mismo objetivo. El baloncesto en el mundo actual, exige la renovación constante de formas y métodos de trabajo para permitir la aplicación de los novedosos adelantos de la ciencia y la técnica, que deben corresponderse con los cambios de las reglas de juego, las cuales inciden marcadamente en las transformaciones que se observan en la era moderna. A esto sumemos la informatización, la rapidez de comunicación por vías computarizada y el incremento del "Boom Competitivo", como espectáculo deportivo.

Es importante que se tenga en cuenta en cada momento los tres procesos fundamentales en la preparación del deportista; enseñanza, consolidación y perfeccionamiento, que se apliquen según la edad y siguiendo el orden lógico establecido de los contenidos, para así poder lograr los objetivos básicos planificados; el mismo es una herramienta importante para el trabajo de los entrenadores, cuya utilización eficaz tendrá un valor incuestionable en la proyección de la recreación sana de nuestros adolescentes.

Actualmente los practicantes del baloncesto carecen de un programa de actividades recreativas-deportivas comunitario que puedan utilizar los entrenadores del Combinado Deportivo del Reparto Jesús Menéndez, para masificar esta disciplina con una estructura metodológica acorde a los objetivos que se persigue en el Deporte Participativo, observándose en la práctica de deportes de conjunto, problemas en las habilidades motrices básicas, así como en sus capacidades condicionales y coordinativas mínimas que le impiden jugar.

Los estudios y balances realizados nos arrojan resultados preocupantes debido a la escasa intensidad en el horario, falta de recursos, elementos y materiales deportivos y didácticos, unidos a la no existencia de un programa con las características que exige el deporte de participación comunitaria, lo que trae como resultado, en muchos casos, la falta de estímulo y apoyo en la práctica deportiva, al poco aprovechamiento del tiempo libre, la poca motivación para recibir el contenido que se imparte, ya que en su mayoría se le exige rendimiento deportivo que no es lo adecuado para este tipo de actividad.

Desarrollo:

El baloncesto participativo como potenciador de la calidad de vida en los jugadores que participan en la masificación de este deporte.

La calidad como jugador del baloncesto participativo en este programa, se define que todos los niños, al llegar a la terminación de su educación tanto docente como deportiva obligatoria hayan logrado:

- Practicar el baloncesto participativo como actividad recreativa para aprender a jugar y competir.
- Aprendizaje de los elementos técnicos- tácticos del deporte recibido para aprender a jugar.
- Saber comunicarse usando palabras, números, imágenes, navegar diestramente por las autopistas de información deportiva, a través de redes electrónicas y otros medios.
- Altas competencias en la formación de sus valores, a partir de su honestidad, responsabilidad, patriotismo, identidad, valentía entre otros.
- Aprender a resolver problemas en todas las áreas del saber.
- Alta participación en los eventos deportivos del baloncesto recreativo, resultados, disciplina y entrega total a la actividad deportiva que representa.

Sobre la base de las consideraciones anteriores Charchabal (2009), en su obra propone cuatro aspectos fundamentales en la aplicación del programa:

1. El aprendizaje.
2. La ejecución.
3. La toma de decisiones.
4. Importancia del dominio de los fundamentos básicos.

Uno de los principales problemas que afecta la actividad física recreativa es que realmente no existen programas dirigidos en cada disciplina deportiva, que permitan cumplir los objetivos recreativos deportivos en los niños y jóvenes que lo practican en las diferentes comunidades.

En la disciplina de baloncesto la práctica se lleva a cabo a través del Programa de Preparación del Deportista, diseñado para la fase del alto rendimiento, que en muchas ocasiones afecta el aprendizaje de los elementos técnicos, debido a que en la comunidad lo importante es conocer los mismos, para jugar el deporte y no especializarse.

Durante las observaciones de las clases impartidas por los entrenadores del Combinado en el Reparto Jesús Menéndez, se pudo comprobar el nivel de exigencia que tiene el programa del deportista y a su vez, el rigor con que se desarrollan los elementos técnicos, situación que trae como consecuencia que muchos jugadores abandonen la práctica debido a su poca asimilación por la cuestión antes planteada.

Propuesta metodológica del programa de actividades recreativas - deportivo comunitario para el baloncesto en las edades de 11-12 años, del sexo masculino.

A continuación hacemos una propuesta del programa de actividades deportivo recreativo para la disciplina de baloncesto que contempla la planificación de nueve meses de los elementos técnicos más importantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje, esto a su vez posibilita que a partir de la aplicación de este programa los profesores siguiendo la metodología orientada puedan planificar con la experiencia adquirida el programa del próximo año para estas categorías y para cada año que trabaja el profesor o entrenador deportivo.

Estructura del plan anual basado en cuatro etapas

Como aspecto significativo, se realizó una selección de los fundamentos técnicos de baloncesto, adecuación de los contenidos del programa de preparación del deportista del (2008), 46 elementos, que posibilitan el aprendizaje para jugar, sin el rigor que tiene el baloncesto de alto rendimiento.

Estructura del plan

Etapas	I			II				III				IV	
Etapas	Adaptabilidad funcional			Formación multilateral de las técnicas y desarrollo de las capacidades naturales				Consolidación del fondo de hábitos motores naturales de los practicantes.				Profundización de los hábitos motores desarrollados en los practicantes.	
Sub-etapas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Cantidad de semanas	18 % 8 sem.			35 % 14 sem.				35 % 16 sem.				10 % 3 sem.	
Ciclaje	2:1 1:1			3:1								2:1 1:1	
Pruebas	P. I			P.1		P.2						PT	
Competencias				CR		CR CR CR CR						CI	

Simbología:

P. I: Prueba inicial (Aplicar todas las pruebas)

P. 1: Prueba intermedia (Aplicar pruebas físicas)

P. 2: Prueba intermedia (Aplicar pruebas técnicas)

P. T: Pruebas técnicas

C.R: Competencias recreativas.----CI: Competencias inter barrios y entre comunidades.

Nota: Las pruebas son una adecuación del Programa de Preparación del Deportista.

Etapas del programa.

Adaptación funcional: Se familiariza al joven con el proceso de iniciación, se le aplica un grupo de controles que le aportarán al profesor y/ entrenador elementos sustanciosos para el desarrollo del programa, así como el inicio del trabajo multilateral.

Formación multilateral: En este momento es donde se profundiza en cada uno de los indicadores, donde obtendrán su acento con el fin de tributar elementos muy importantes para las próximas actividades a desarrollar. Enfatizando en el trabajo de capacidades motoras y la técnica para aprender a jugar.

Consolidación del fondo de habilidades y hábitos: En esta tendencia se valoran los índices alcanzados durante el proceso desarrollado, culminando con la competencia

recreativa, poniéndose de manifiesto el conocimiento de las habilidades técnicas desarrollada por los practicantes durante el proceso que permitan jugar.

Profundización de los hábitos: Partiendo de que la culminación de este proceso tomamos como punto de partida las dificultades presentadas por los jóvenes tanto en la parte física como en la técnica, se realizará una profundización de estas imprecisiones, además de desarrollar varias competiciones recreativas, de 3 a 4, las que se realizarán internamente, recomendando la utilización de elementos físico- técnico combinados que motiven al joven en su dedicación por estas actividades recreativas y físicas deportivas.

Periodización del programa, porcentajes de preparación física (condicional-coordinativa) general y técnico-táctico por edades.

EDAD	11 - 12
P.FISICA	25%
PREP.TEC -TA.C	75%
S.S. SE	4.30 Horas.
PPF. Minutos	2735 Minutos.(anual)
PTT. Minutos	8555 Minutos (anual)
Nº FREC.	3 a 4
DUR. Sesión	1Hora y 30 Minutos.
LUNES	PF: 65'- PTT: 205'
MIERC.	PF: 65'- PTT: 205'
JUEVES	
VIERNES	PF: 65' - PTT: 205'
SABADO	JUEGOS

Distribución de los objetivos del programa en el curso.

Ejemplo:

Frecuencia semanal de práctica: 3 días y juegos recreativos los fines de semana.

Cuadro de frecuencia semanal por capacidad y elementos técnicos- tácticos.

	PLANIFICACION									
MESES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
DURACIÓN 40 SEM	4 SE M	4 SE M	4 SE M	4 SEM	4 SEM	4 SEM	4 SEM	4 SEM	4 SEM	4 SE M
FUERZA 980	70	70	90	110	95	100	120	105	95	125
RAPIDEZ 565	75	80	40	40	80	60	20	45	100	25
RESISTENCIA 910	70	80	95	75	60	75	110	105	95	145
TÉCNICO 6390	715	750	795	780	680	815	670	370	435	380
TÁCTICO 1425	---	---	---	35	135	----	140	445	325	345
JUEGO 1800	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180

Conclusiones:

- El Sistema Integral del programa de actividades físicas – recreativas y deportivas en la comunidad del Reparto Jesús Menéndez representa un nuevo enfoque de contradicción dialéctica entre la concepción actual del programa vigente del alto rendimiento y la nueva propuesta, lo cual, constituye el aporte práctico del presente trabajo, tributando a la preparación de los niños y jóvenes a la incorporación masiva en esta disciplina deportiva.
- El empleo del deporte de baloncesto como núcleo básico con carácter recreativo y participativo, conforma un sistema de trabajo que tributa a la formación integral de los niños y jóvenes practicantes en su desarrollo físico, recreativo y cultural.
- Se comprobó que el programa de actividades físicas-recreativas y deportivas para la comunidad en el Reparto Jesús Menéndez, requiere de sistematización a lo largo de todo el año, que garantice el cumplimiento de las exigencias en la comunidad del adecuado uso del tiempo libre.

Citas y notas:

1. Danilo Charchabal. (2009). Programa de enseñanza para la formación básica del baloncestista. . Poligráfico de Guantánamo, Editorial INDER.
2. Manuel Comas. (1991). Baloncesto, más que un juego. Madrid Gymnos.
3. Hahn Edwin. (1988). Entrenamiento con niños. Teoría y práctica. Problemas específicos. Barcelona, España, Ediciones Martínez Roca, S.A.
4. Colectivo de Autores. (2000). Programa de Preparación del Deportista de Baloncesto. La Habana., Cuba.
5. Francisco Mora Ayllón. (1998). Influencia de los Juegos en el proceso de aprendizaje de niños dedicados al Mini-baloncesto. Conferencias Impartidas en la Clínica Internacional, Ciudad de La Habana, Federación Cubana de Baloncesto.
6. Francisco Mora Ayllon. (1999). Valoración del comportamiento de las habilidades técnico-táctica en el proceso de enseñanza en niños cubanos. Ciudad de La Habana.