

**F. Javier Giménez Fuentes-Guerra,**

*Licenciado en Educación Física. Entrenador Superior de Baloncesto. Profesor del Departamento de Expresión Musical, Plástica, Corporal y sus Didácticas de la Universidad de Huelva.*

**Pedro Sáenz-López Buñuel,**

*Licenciado en Educación Física. Entrenador Superior de Baloncesto. Profesor del Departamento de Expresión Musical, Plástica, Corporal y sus Didácticas de la Universidad de Huelva.*

*Grupo de investigación "Ideas" de la Universidad de Sevilla.*

# LA COMPETICIÓN EN LA INICIACIÓN AL BALONCESTO

## Resumen

Las situaciones de competición deportiva en general, y del baloncesto en particular, van a ser claves en el aprendizaje correcto de un deporte. Estas situaciones de competición no solo van a ser un factor de motivación importantísimo, sino que además van a asegurarnos la práctica constante de situaciones reales de juego.

Las competiciones oficiales que se realizan en la actualidad no van a asegurar un desarrollo motriz adecuado. Utilizan reglas demasiado rígidas, material inadecuado, poca participación, situaciones de juego complicadas, etc.

En el presente artículo vamos a exponer algunas situaciones de competición que creemos adecuadas. Estas situaciones van a evolucionar en intensidad y dificultad dependiendo de la edad y del nivel de los jugadores/as.

Cada propuesta va a cambiar, en relación con el reglamento oficial, las situaciones de juego, las medidas del campo, la altura del aro, el balón y algunas reglas.

Por lo tanto, la competición que vamos a plantear va a tener una serie de características tanto educativas como meto-

dológicas, adaptadas a las diferentes etapas de formación de nuestros alumnos.

**Palabras clave:** iniciación deportiva, baloncesto, competición.

## Justificación de la competición deportiva en edad escolar

Nadie duda hoy día de la importancia que tiene la actividad física y el deporte en la sociedad actual. Cada vez más gente se va dando cuenta de la necesidad de practicar algún tipo de actividad física para mantener o mejorar su salud. Más importancia, si cabe, tiene la práctica de actividades físico-deportivas durante el período de crecimiento y formación. El niño va a desarrollar su capacidad de movimiento a través del juego, por ser su comportamiento natural. A través de él va a ir desarrollándose tanto motriz como psicológicamente. Durante la etapa escolar los juegos se van a ir complicando y va a

aparecer un nuevo e importantísimo medio: el deporte. La práctica deportiva les va a suponer realizar actividad física de una manera divertida, en contacto con amigos y conociendo otros entornos y otros compañeros, valorando la competición como algo normal y natural.

Numerosos autores confirman los valores del deporte y la competición. Para Oña (1986), el niño a partir de los ocho años necesita evaluarse, es decir, medirse con otros, competir. A través de la educación física y el deporte debemos utilizar la competición de forma educativa, para hacer ver a nuestros alumnos que la competición solo es un medio más para seguir aprendiendo y pasarlo bien con los compañeros, y que no hay que darle más trascendencia. Para Antón (1990), la competición es un medio clave para evaluar el aprendizaje. Esta evaluación va a tener una serie de aspectos como por ejemplo, mejorar contra uno mismo o mejorar con respecto a otros. De la Rica (1993) también nos afirma la importancia del deporte y de la competición en la escuela, contemplado desde una perspectiva pedagógica y con una estrecha relación con la asignatura de Educación

| ÁREA      | CARACTERÍSTICAS                                                                                                                      | IMPLICACIONES METODOLÓGICAS                                                                                                                                                                            |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| COGNITIVA | <ul style="list-style-type: none"> <li>Muy global, todavía, pero entiende y atiende mejor.</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Actividades fundamentalmente globales y polivalentes.</li> </ul>                                                                                                |
| SOCIAL    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Va superando el egocentrismo.</li> <li>Le gusta medirse con otros.</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar el trabajo en equipo.</li> <li>Podemos iniciarlos en el mundo de las reglas y la competición: el deporte.</li> </ul>                                   |
| EMOCIONAL | <ul style="list-style-type: none"> <li>Más estable, menos fantasioso.</li> <li>Mejora la concentración.</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Entiende mejor las propuestas.</li> <li>Puede realizar durante más tiempo una tarea.</li> </ul>                                                                 |
| MOTRIZ    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Avance general, mejora tanto las habilidades motrices como las cualidades físicas.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo de habilidades genéricas y específicas.</li> <li>Inicio en el desarrollo de las cualidades físicas.</li> <li>Actividades globales y lúdicas.</li> </ul> |

Tabla 1. Implicaciones metodológicas en la categoría benjamín.

física El código de ética deportiva del Consejo Superior de Deportes nos dice que todos los niños tienen derecho a competir y a divertirse, que la competición debe ser y estar adaptada a las edades de nuestros alumnos, que debemos tener muy en cuenta la salud y seguridad de éstos y que la competición para niños debe estar alejada del modelo de los adultos, donde existe una gran presión y en donde lo único

que cuenta es la victoria sobre el adversario. También Jaenes (1989), afirma, en referencia a la pubertad, que “se puede ya profundizar en competiciones formales, pues le gusta medirse, valorarse y especializarse en algo donde pueda destacar, cuenta con capacidad para dominar las técnicas y el entrenamiento”. Por su parte, González (1993) apunta que el niño/a está preocupado por mejorar sus destrezas motrices y por la competición, sugiriendo que en la programación didáctica debemos utilizar el juego competitivo como medio de introducir al niño en la resolución de problemas motrices. En relación a la competición específica de baloncesto, la Federación Española creó en 1962, con gran acierto, unas reglas diferentes para los practicantes de este deporte en edades de formación: el minibasket. Más adelante surgió la categoría pasarela para que la transición al baloncesto fuera menos traumática. Pero aunque las ideas iniciales fueron magníficas creemos que las adaptaciones realizadas no fueron suficientes. En el desarrollo del presente artículo, veremos algunas propuestas de competi-

ciones que creemos que se podrían realizar en cada categoría.

El problema no es la competición, sino cómo utilizarla.

## Benjamines (8-10 años)

### Características generales

Teniendo en cuenta las características psicoevolutivas de la etapa (tabla 1), vemos que los alumnos en esta edad han dado un gran avance. Creemos que podemos empezar con la introducción en el mundo del deporte y de la competición. Pero la iniciación no debe realizarse de forma brusca, por el contrario, creemos que debe haber unos pasos intermedios en los que tanto las reglas como las exigencias físicas deben ser adaptadas a las características de los chicos/as. Más adelante veremos unas propuestas tanto de competición como de actividades para ir formando a nuestros alumnos en este magnífico deporte.

### Competición

Tanto en categoría benjamín como en alevín las competiciones oficiales se rigen por el reglamento de minibasket. Creemos que las adaptaciones realizadas por la Federación son insuficientes.

Consideramos que en la categoría benjamín, la altura del aro a 2,60 m. es excesiva, por lo que planteamos utilizar canastas de baby-basket. Son canastas sin tablero, con el aro más grande, de fácil regulación de altura y que se introducen en el suelo como los postes de voleibol (ver gráfico 1). También creemos que el número de jugadores debería ser menor. Los chicos a

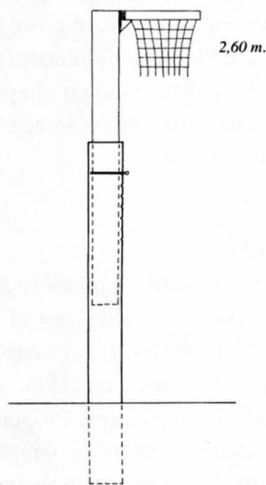


Gráfico 1



estas edades son todavía bastante egocéntricos, sólo piensan en su éxito particular, no entiendo todavía el juego colectivo, aunque debemos ir fomentándolo. Por lo tanto, proponemos realizar competiciones con el aro más bajo y menor número de jugadores.

- Primera propuesta:
  - Situación de juego: 1x1.
  - Medidas del campo: medio campo de minibasket.
  - Altura del aro: aro de baby-basket a 2,40m.
  - Balón: de mini o más pequeño que bote bien.
  - Participantes: 1.
  - Reglas: jugaremos un partido de 1x1 en medio campo con dos tiempos de tres minutos de duración, descanso de dos minutos. Todas las canastas valen un punto. Relativa permisividad en los pasos y en las dobles. Tras canasta de uno saca el otro. No hay tiros libres, aunque sí faltas.
  - Variante: 1x1 en todo el campo, pero acercando las canastas. Jugaremos en el ancho del campo.
  - Justificación: Los chicos de 8 y 9 años todavía no están preparados para entender el juego colectivo, por lo que les resulta mucho más fácil jugar en solitario o con pocos compañeros.
- Segunda propuesta:
  - Situación de juego: 2x2.
  - Medidas del campo: Medio campo de minibasket.
  - Altura del aro: aro de baby-basket a 2,40m.
  - Balón: minibasket.
  - Participantes: equipos de tres jugadores.
  - Reglas: partido de 2x2 en medio campo de mini. La duración será de tres tiempos de 8 minutos, a reloj corrido, con dos de descanso. Cada jugador juega dos períodos. Defensa individual. Cada

canasta vale un punto. No hay tiros libres. Menos permisividad en las violaciones. Fomentar el juego limpio y en equipo.

- Variante: jugar 2x2 con las mismas reglas pero en todo el campo, con unas medidas menores (18x9 que es el campo de volei).
- Justificación: Tras la práctica del 1x1 y una vez que nuestros jugadores van dominando los medios individuales, podemos empezar con el inicio al juego colectivo (2x2). Con el 2x2 ya se pueden trabajar muchos más medios y situaciones más reales del juego. La progresión en las situaciones de juego debe ser lo más progresiva posible, por lo que para llegar al 5x5 (situación real de baloncesto) debemos pasar por situaciones intermedias en estas categorías de formación.

### Propuesta de actividades

1x0: Todo tipo de malabarismos con todo tipo de balones, competiciones de tiro (todo tipo de lanzamientos), juegos de persecución en bote, carreras de relevos con tiro en carrera, carreras de relevos con tiro después de parar, carreras con bote superando obstáculos, carreras botando dos balones a la vez.

1x1: Todos contra todos botando todo tipo de balones, 1x1 en un cuarto de campo, 1x1 poniendo algunas limitaciones: botar con tal brazo, un máximo número de botes, 1x1 puntuando lo que más nos interese en ese momento: un punto los tiros y dos las entradas, por ejemplo.

2x0: 2x0 de una canasta a otra realizando todo tipo de pases, igual al anterior pero limitando el número de pases para llegar a la otra canasta, igual pero con dos balones a la vez.

2x1: Juego del ratón y gato, 2x1 en medio campo.

2x2: 2x2 por todo el campo sin poder botar, a ver quien da 6 pases por ejemplo, juegos para la mejora de la velocidad de reacción, por parejas o por tríos a por un balón, saliendo desde distintas posiciones (sentados, tumbados) o tras realizar cualquier habilidad (volteos, equilibrios, por ejemplo).

## Alevines (10-12 años)

### Características generales

Esta edad es muy importante en el desarrollo de nuestros alumnos, ya que es la fase previa a la pubertad. Es una edad que debemos aprovechar desde el punto de vista motor por dos causas fundamentales: una, por el gran interés por la actividad física que demuestran los alumnos y que debemos fomentar y acrecentar con actividades que les resulten atractivas; y dos, porque como afirma Jolibois (1975), citado por Antón (1990), antes de entrar en la pubertad deben estar desarrolladas las habilidades básicas del deporte que practiquemos, baloncesto en este caso. Ribas (1989) también nos demuestra la importancia de esta edad en el aprendizaje motor como vimos anteriormente. (tabla 2)

### Competición

Las competiciones deportivas en esta categoría siguen regidas por el reglamento de minibasket. La adaptación que creemos más necesaria es reducir el número de jugadores. Proponemos competiciones colectivas simples de 2x2 y 3x3. Por supuesto, trabajaremos las competiciones de la categoría anterior.

| ÁREA      | CARACTERÍSTICAS                                                                                                                                                                                                         | IMPLICACIONES METODOLÓGICAS                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| COGNITIVA | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cognición parecida a la del adulto.</li> <li>Comienza a desarrollar la capacidad analítica.</li> <li>Le gusta medir y evaluar todo.</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar el pensamiento crítico.</li> <li>Dentro del aprendizaje global, podemos realizar correcciones analíticas sencillas.</li> <li>Situaciones reales de juego.</li> <li>Competiciones deportivas adaptadas.</li> </ul>                           |
| SOCIAL    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Superación completa del egocentrismo.</li> <li>Comprende y respeta las reglas.</li> <li>Mejora la comunicación.</li> <li>Comienza a desarrollarse una moral autónoma.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Es importante el trabajar en grupo, equipo deportivo.</li> <li>Trabajo de respeto hacia las reglas y compañeros.</li> <li>Fomentar las buenas relaciones dentro y fuera del campo.</li> <li>Necesidad de pertenecer a un grupo deportivo.</li> </ul> |
| EMOCIONAL | <ul style="list-style-type: none"> <li>Gran estabilidad y control. Etapa del niño bueno.</li> <li>Aumentan sus intereses y motivaciones.</li> </ul>                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Explicar la significación de las actividades.</li> <li>Más facilidad para la realización de las actividades. Más variabilidad.</li> <li>Fomentar el interés por el deporte.</li> </ul>                                                               |
| MOTRIZ    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mejora general: Hb. básicas, genéricas y específicas. Desarrollo de las cualidades físicas.</li> <li>Gran interés por las actividades deportivas.</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Seguimos trabajando de forma polivalente.</li> <li>Más posibilidades.</li> <li>Actividades significativas que aumenten el interés por la actividad física de nuestros alumnos.</li> </ul>                                                            |

Tabla 2. Implicaciones metodológicas en la categoría alevín.

- Primera propuesta:
  - El 2x2 que vimos en la categoría anterior, con balón y canastas de minibasket.
- Segunda propuesta:
  - Situación de juego: 3x3.
  - Medidas: campo de voleibol.
  - Altura del aro: Canasta de minibasket a 2,60m.
  - Balón: mini.
  - Participantes: equipos de 4 jugadores.
  - Reglas: partido de 3x3 en campo de 18x9 (medidas de voley). Cuatro periodos de 5 minutos a reloj parado, dos minutos de descanso entre periodos. El equipo lo componen 4 jugadores, todos juegan tres periodos. Las canastas en juego valen dos puntos y uno los tiros libres.
- Variante: 3x3 en medio campo. Competición muy desarrollada actualmente por las federaciones y que explicamos en la siguiente categoría, adaptándola al reglamento de minibasket (altura del aro, balón, etc.).
- Justificación: Proponemos el 3x3 que sería el siguiente paso metodológico en la progresión de la competición. Poco a poco nos vamos acercando al juego colectivo de 5x5 pero todavía de una manera simple y con más espacios para los jugadores lo que facilitará el juego y las posibilidades de nuestros inexpertos jugadores.

### Propuesta de actividades

1x0: Todo tipo de actividades de manejo de balón, 1x0 entrando a

canasta realizando antes otras habilidades: cambios de dirección, de ritmo, pasándose el balón por detrás de la espalda, fintando, 1x0 realizando parada en 1 ó 2 tiempos antes de tirar.

1x1: En un cuarto de campo, y en medio campo.

2x0: Pase y recepción de una canasta a otra, igual limitando el número de pases.

2x2: Dos contra dos limitando el número de botes o de pases, juego de dos contra dos sin bote por todo el campo, ver quien es capaz de dar cinco pases por ejemplo.

3x0: Pase y recepción de una canasta a otra, igual realizando trenzas, las dos actividades anteriores pero limitando los pases por ejemplo.

3x3: Juego de tres contra tres en medio y en todo el campo limitando el número de botes o de pases.

## Preinfantil e infantil

### Características generales

En estas categorías los chicos y chicas entran una etapa espectacular en la que se producen transformaciones profundas a todos los niveles: biológico, psicológico y social. En la pubertad, los alumnos adquieren una capacidad analítica similar a los adultos lo que cambiará la metodología. Su capacidad física mejora, fundamentalmente la fuerza y la velocidad. En la tabla 3, mostramos las implicaciones más significativas.

### Competición

#### Categoría preinfantil

Esta categoría es la gran olvidada por parte de los responsables de organizar competiciones. Por un lado, no han



sido capaces de crear una competición adecuada a las características de los chicos/as. Por otro, el único intento infructuoso que ha habido, la competición pasarela, no es aplicada en muchos contextos. Esta situación nos parece especialmente grave, por tratarse de la edad más importante para el perfeccionamiento técnico.

Proponemos las situaciones de 3x3 y 4x4 como las más apropiadas. La situación de 4x4 la desarrollamos en la categoría infantil, pero podría ser aplicada en ésta con el único inconveniente de la altura del aro. Consideramos imprescindible que existiera una altura intermedia del aro, aproximadamente a 2,85 para que la adecuación del gesto técnico del tiro sea progresiva, y no brusca. Creemos que no sería difícil la solución, por ejemplo construir canastas "mochila" (gráfico 2) o canastas regulables como las que se utilizan en minibasket.

#### Competiciones

- Primera propuesta:
  - Situación de juego: 3x3 a medio campo.
  - Duración: 21 puntos o 20 minutos.
  - Medidas del campo: 10x10 mínimo.
  - Altura del aro: 2,85.
  - Balón: minibasket.
  - Participantes: equipos de 4 jugadores.
  - Reglas: arbitrarán los propios jugadores, en función de los criterios que tengan las competiciones oficiales de la zona. Habrá una persona encargada de resolver las situaciones problemáticas.
- Segunda propuesta:
  - Situación de juego: 3x3 a todo campo.
  - Duración: 4x12 reloj corrido.

| ÁMBITOS   | CARACTERÍSTICAS                                                                                                                                                                                                                                                            | IMPLICACIONES METODOLÓGICAS                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| COGNITIVO | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejora capacidad analítica y de razonamiento.</li> <li>• Etapa específica: elección de alguna actividad sobre las demás.</li> <li>• Preocupación de la realización correcta de los movimientos.</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posibilidad de introducir nuevos métodos de enseñanza más complejos.</li> <li>• Etapa de especialización deportiva.</li> <li>• Importancia de la enseñanza de la técnica.</li> </ul>               |
| EMOCIONAL | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de seguridad.</li> <li>• Disminución de su autoestima.</li> </ul>                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buscar motivación con progresiones sencillas y mucho éxito.</li> <li>• Mantener una actitud amistosa, no herir con negativas observaciones.</li> </ul>                                             |
| SOCIAL    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se forman pandillas buscando su necesidad de reconocimiento.</li> <li>• Necesitan amigo/a estable.</li> </ul>                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deporte de equipo, fomentar compañerismo, buscar papeles de interés dentro del grupo.</li> <li>• Permitir que se agrupen con libertad.</li> </ul>                                                  |
| MOTRIZ    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pérdida del esquema corporal por crecimiento desproporcionado.</li> <li>• Propensión al cansancio.</li> <li>• Poca capacidad anaeróbica láctica.</li> <li>• Mejora general de las cualidades físicas y el crecimiento.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Necesidad de coordinación general y específica (técnica); actitud de comprensión.</li> <li>• Entrenamientos suaves, no forzar.</li> <li>• No realizar actividades intensas y duraderas.</li> </ul> |

Tabla 3. Implicaciones metodológicas en la categoría infantil.

- Medidas del campo: 20x12 (medidas mínimas de minibasket)
- Altura del aro: 2,85.
- Balón: minibasket.
- Participantes: equipos de 4 a 6 jugadores.
- Reglas: misma filosofía que en minibasket, pero con más exi-

gencia técnica en el cumplimiento del reglamento, es decir, no permitir hacer pasos, dobles o faltas personales. Las canastas valen dos puntos y uno los tiros libres.

- Justificación: La situación de 3x3 la dominan globalmente, ya que ha sido utilizada en la cate-

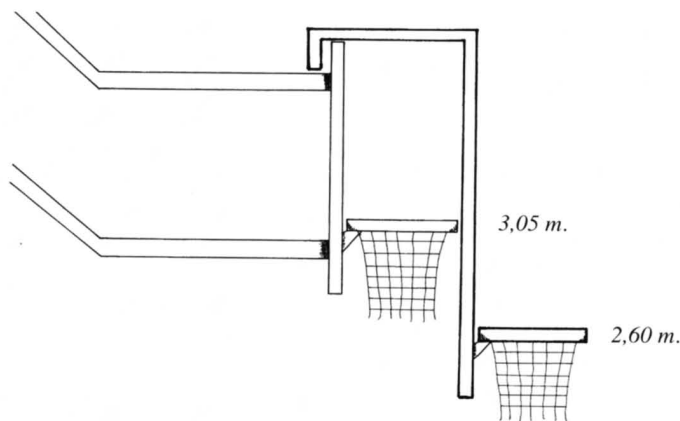


Gráfico 2

goría anterior. Por esta razón, consideramos muy interesante que se utilice, para que el perfeccionamiento técnico (tiro, bote, pase, paradas, defensa, etc.) se desarrolle en un contexto conocido y cómodo para el aprendiz. En el 5x5 con altura de baloncesto, el jugador/a está más pendiente de cómo llegar a canasta o del juego colectivo complejo, que de desarrollar su capacidad técnico-táctica individual y colectiva básica.

El 3x3 a medio campo lo hemos introducido por el impacto social que está produciendo este tipo de competición, fundamentalmente en los jóvenes. El mayor inconveniente es, precisamente, que se juegue en medio campo. La propuesta de esta misma situación a todo campo es más adecuada, pues en su experimentación informal hemos comprobado que el juego es más rápido, más motivante, se realizan más número de tiros y en situaciones más fáciles, y producen menos pérdidas de balón, con lo que el jugador aumenta la confianza en sus posibilidades.

#### Propuesta de actividades

1x0: Ejercicios analíticos de técnica de tiro, ejercicios de asimilación tiro, juegos y competiciones de tiro, ejercicios de técnica de bote, juegos de bote (relevos, persecuciones).

1x1: Competiciones adaptadas a esta categoría, ejercicios y juegos desde diferentes puestos específicos, modificar la situación para beneficiar al atacante, por ejemplo defensor con manos atrás, o beneficiar al defensor, por ejemplo limitando el número de botes, polarizar la atención en algún contenido que queramos mejorar, por ejemplo, podemos incentivar la técnica de tiro, dando más

valor a las canastas conseguidas con el gesto técnico correcto.

2x0: Ejercicios dinámicos de pase y recepción que polaricen la atención en alguna variante o en algún aspecto técnico importante, como, por ejemplo, abarcar el balón con las dos manos, siempre que sea posible; ejercicios de tiro tras recepción desde todos los puestos específicos; ejercicios de contraataque con diferentes objetivos: primer pase, último pase o culminación.

2x1: Ejercicios de contraataque con diferentes objetivos; ejercicios para entrenar la fijación del defensor para dejar libre al compañero, desde diferentes puestos; ejercicios analíticos poniendo la oposición al pasador o al receptor según el objetivo.

2x2: Competición adaptada a la categoría y las variantes que queramos añadir, variar la situación para facilitarla al ataque (por ejemplo, con un defensor fijo dentro de la zona) o a la defensa (por ejemplo, jugar sólo en un cuarto de campo), polarizar la atención en algún medio técnico-táctica individual, por ejemplo el rebote, o colectivo, por ejemplo utilizar aclarados. Ésto se puede conseguir con nuestros conocimientos de resultados o incentivándolo, dando algún refuerzo positivo a las canastas conseguidas tras utilizar los contenidos de enseñanza.

3x2: Ejercicios de contraataque con diferentes objetivos; ejercicios en medio campo buscando entrenar algún aspecto parcial del juego, por ejemplo la defensa contra la recepción, o la selección de tiro con la mínima oposición.

#### Categoría infantil

La competición oficial de esta categoría es el reglamento de baloncesto exactamente igual que el que juegan en la élite. Si repasamos las características de los chicos/as de 14 años, podemos observar que, a pesar de sus vertiginosos avances hacia la madurez, aún no tiene todas las capacidades de un adulto.

El aspecto más importante de este reglamento adaptado a la categoría infantil es la altura del aro intermedia. La justificación de este elemento, ya ha sido expuesta en el apartado de categoría preinfantil. Por otra parte, consideramos importante que se siga manteniendo la filosofía del minibasket en relación a la duración del partido, sustituciones, y su espíritu lúdico y formativo.

#### Competiciones

- Propuesta de competición:
  - Situación de juego: 4x4.
  - Duración: 4x10 reloj parado.
  - Medidas del campo: campo de baloncesto.
  - Altura del aro: 2,85.
  - Balón: baloncesto.
  - Participantes: equipos de 6 a 8 jugadores.
  - Reglas: misma filosofía que en minibasket, pero con la misma exigencia técnica en el cumplimiento del reglamento que en baloncesto. Debe prohibirse la defensa en zonas, mixtas o presionantes, para fomentar el juego de ataque.
  - Justificación: la situación 4x4 es muy similar al 5x5 en cuanto al juego colectivo, que empieza a ser verdaderamente complejo. Pero, evidentemente, al haber dos jugadores menos, se producen una serie de ventajas como: hay más espacios, más posibilidades de acciones individuales,



el juego es un poco más rápido, con lo que hay más canastas fáciles, se evita un salto brusco de 3x3 a 5x5.

#### Propuesta de actividades

Estamos hablando de un año de diferencia respecto a la categoría preinfantil. Por esta razón, creemos que las actividades deben ser similares. Sólo cambiará el objetivo de enseñanza, que debe ser progresivamente más complejo, una vez que los jugadores/as vayan dominando mínimamente los medios técnico-tácticos más simples. Las actividades en las situaciones desde el 1x0 hasta el 3x2 pueden ser similares a las expuestas en el apartado de alevines.

3x3: Competiciones como las descritas en la categoría preinfantil, modificar la situación favoreciendo a los atacantes (por ejemplo que los defensores no puedan hacer ayudas), o a los defensores (por ejemplo, permitiendo tirar sólo desde fuera de la zona), polarizar la atención en algún medio técnico-táctico individual o colectivo.

4x3: Situaciones de contraataque y transición con diferentes objetivos, situaciones en posicional buscando desarrollar algún contenido concreto.

## Cadete

El joven de 14 a 16 años, se encuentra en plena adolescencia, cuyas características generales hemos descrito en la categoría anterior.

El reglamento de baloncesto oficial, es el que se utiliza en esta categoría, en la que, ciertamente, el joven está capacitado física y psicológicamente para afrontarla. En nuestra opinión,

sólo habría que introducir algunas modificaciones al reglamento que facilitaran el desarrollo natural de las capacidades técnico-tácticas, por ejemplo obligar a la utilización de defensas individuales.

## Conclusiones

La práctica deportiva y el contacto con otros jóvenes, puede ayudar a una mejor formación del ser humano, en las edades más conflictivas como la adolescencia.

La competición es una característica indisoluble del deporte y de muchos juegos. El niño/a, el adolescente, y en general, el ser humano, necesita y busca la competición como medio para conocerse mejor. No dudamos que algunos modelos de competición, como ocurre con otros medios, pueden ser perjudiciales física o psicológicamente. Sin embargo, defen-

demos una competición educativa que sea satisfactoria para los participantes, y que cumpla los fines que hemos citado anteriormente.

Uno de los peligros de la competición es imitar en las categorías inferiores el mismo modelo que practican los adultos. En este sentido han ido apareciendo deportes reducidos para los niños/as. Creemos que el minibasket plantea una competición con algunos elementos muy educativos, pero otros no están lo suficientemente adecuados a la capacidad de los jóvenes practicantes. Nadie duda que la iniciación del niño/a en el baloncesto debe ser progresiva y no de golpe.

Por estas razones, proponemos algunas modificaciones al reglamento, adecuándonos a las características psicoevolutivas de los jugadores en cada categoría. En la tabla 4 presentamos, en forma de esquema, un resumen de las competiciones que hemos ido planteando a lo largo del artículo. Como

| Categoría                | Situación | Jugadores | Terreno                                 | Duración          | Reglas                                                         |
|--------------------------|-----------|-----------|-----------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------|
| BENJAMÍN                 | 1x1       | 1         | Medio campo<br>Aro: 2,40                | 2x3'              | Canastas 1 punto<br>Arbitraje global<br>No tiros libres        |
| BENJAMÍN                 | 2x2       | 2         | 18x9 voleY<br>Aro: 2,40                 | 2x5'              | Canastas 1 punto<br>Arbitraje global<br>No tiros libres        |
| ALEVÍN                   | 3x3       | 3         | 18x9<br>Aro: 2,60                       | 4x5'              | Puntuación baloncesto<br>Todos juegan 3 períodos               |
| PREINFANTIL<br>(13 años) | 3x3       | 4 a 6     | 20x12<br>Minibasket<br>Aro: 2,85        | 4x12'<br>corrido  | Balón minibasket<br>Puntuación baloncesto<br>Exigencia técnica |
| INFANTIL                 | 4x4       | 6 a 8     | Minibasket o<br>baloncesto<br>Aro: 2,85 | 4x10'<br>efectivo | Balón baloncesto<br>Exigencia técnica<br>No defensa en zona    |
| CADETE                   | 5x5       | 8 a 10    | Baloncesto<br>Aro: 3,05                 | 2x20'             | No defensa en zona<br>Todos deben jugar                        |

Tabla 4. Propuestas de competiciones en las diferentes categorías.

podemos apreciar, el cambio más significativo es en la reducción del número de jugadores, como acertadamente se realiza en otros deportes reducidos como el minivoley, el minihandball o el fútbol-7.

## Bibliografía

- ANTÓN, J. (1990). *Balonmano. Fundamentos y etapas de aprendizaje*. Gymnos. Madrid.
- CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES. *Código de Ética Deportiva*. C.D.S. y Consejo de Europa-CDDS.
- DE LA CRUZ, J.C. (1989). Desarrollo anatómico-fisiológico-motor del niño y adolescente. En ANTÓN (Coord.). *Entrenamiento Deportivo en Edad Escolar*. UNISPORT. Málaga.
- DE LA RICA, M. J. (1993). El deporte en la Educación Física. A.A.V.V. *Fundamentos de la Educación física para la Enseñanza Primaria*. INDE. Barcelona.
- JAENES, J.C. (1989). Psicología del deporte aplicada a la edad escolar. En RIBAS, J. (Coord.). *Educación para la salud en la práctica deportiva escolar*. UNISPORT. Málaga.
- GONZÁLEZ, M. (1993). La Educación Física: Fundamentación Teórica y Pedagógica. En A.A.V.V. *Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria*. Vol. I. INDE. Barcelona.
- MARTÍN, N., LIZAUR, P. Y PADIAL, P. (1989). La formación y desarrollo de las cualidades físicas. En ANTÓN (Coord.). *Entrenamiento Deportivo en Edad Escolar*. UNISPORT. Málaga.
- ONA, A. (1987). Desarrollo y motricidad: fundamentos evolutivos de la Educación Física. INEF. Granada.
- PINTOR, D. (1989). Objetivos y contenidos de la formación deportiva. En ANTÓN (Coord.). *Entrenamiento Deportivo en Edad Escolar*. UNISPORT. Málaga.
- RIBAS, J. (1989). Fisiología del ejercicio en la edad escolar. En RIBAS, J. (Coord.). *Educación para la salud en la práctica deportiva escolar*. UNISPORT. Málaga.