

## BALONCESTO

### FUNDAMENTACIÓN

Entre los deportes de equipo, hay dos que destacan por encima del resto: el fútbol y el baloncesto. Tanto el uno como el otro son disciplinas que permiten al usuario desarrollar su capacidad de velocidad y resistencia y mejorar su coordinación de movimientos.

Además de los físicos, son deportes que fomentan el trabajo en equipo, el compañerismo, la solidaridad y la generosidad entre los pequeños.

El baloncesto, también denominado basquetbol o básquet, viene del inglés basket (canasta) y ball (pelota) y nació como respuesta a la necesidad de realizar algún tipo de actividad deportiva en un polideportivo durante el frío invierno de Estados Unidos.

El profesor canadiense James Naismith fue el encargado de idear un nuevo deporte en diciembre de 1891. Recordando un antiguo juego de su infancia que consistía en intentar dar con una piedra a un objeto situado sobre una roca, colocó unas cajas de melocotones abiertas por ambos lados en una barandilla y estableció las reglas de la nueva actividad.

En 1892, nació el baloncesto femenino y se colocó un tablero detrás de las cajas para evitar que los espectadores entorpecieran o ayudaran la entrada del balón. Y con el paso del tiempo las cestas de melocotones se convirtieron en los aros de metal con una red que conocemos en la actualidad.

En 1928, el baloncesto se convirtió en deporte olímpico y empezó a ganar adeptos por todo el mundo, creándose instituciones dedicadas únicamente a regular las competiciones de baloncesto.

### OBJETIVOS

Además de fomentar el trabajo en equipo, el compañerismo, la generosidad y la solidaridad, el baloncesto tiene muchos beneficios físicos:

- Ayuda al desarrollo de la concentración, la rapidez, el autocontrol, la confianza o el equilibrio.
- Fortalece los músculos de todo el cuerpo y muy en especial los de las piernas.
- Fomenta el desarrollo del aparato locomotor.
- Aumenta la resistencia física.
- Contribuye a quemar grandes cantidades de calorías.

## ESTRUCTURACIÓN DE LAS SESIONES

Las sesiones de esta actividad se estructurarán en tres partes bien diferenciadas:

1. **Calentamiento:** Es una fase dotada de gran importancia y protagonismo dentro de la sesión. Su objetivo es preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Un calentamiento bien dirigido va a prevenir posibles lesiones, a la vez que debe procurar involucrar psicológicamente al sujeto dentro de la actividad utilizando la motivación para optimizar la consecución del objetivo ya comentado.

Esta fase durará entre 10 y 15 minutos.

2. **Parte principal:** Es la parte que debe cumplir con las expectativas de los usuarios.

Se desarrollarán los ejercicios y actividades propias de la sesión, atendiendo especialmente a la progresión metodológica, y por supuesto al nivel del grupo de practicantes.

Progresión metodológica de la sesión:

1. Ejercicios para aprender a manejar el balón: Se debe tener en cuenta que no se debe mirar el balón, el bote tiene que ser fuerte y rápido, la impulsión y recepción debe hacerse con los dedos.
2. Pasar el balón alrededor de la cintura lo más rápidamente posible. El balón no debe tocar el cuerpo. Cambiar el sentido del giro.
3. Coger el balón cambiando de manos, una delante y la otra por detrás. Realizarlo con rapidez para que el balón no toque el suelo.
4. Botar el balón de la mano derecha a la izquierda por delante. El cuerpo y las piernas no deben moverse.
5. Botar el balón con la mano derecha delante y detrás. El bote del balón debe hacerse cerca del pie derecho, no inclinar el tronco lateralmente. Cambiar a la mano izquierda.
6. Botar el balón haciendo ochos por debajo de las piernas. El comienzo se hace como el ejercicio anterior pero el bote hacia delante se hace entre las piernas para cambiar de mano.
7. Caminar botando el balón con una mano a lo largo de la cancha y volver botando con la otra mano.

Después de 20 minutos de técnica se harán juegos en equipo.

La duración de esta fase será entre 35 y 40 minutos.

- 3. Vuelta a la calma y relajación:** Se trata de llevar la frecuencia cardíaca a niveles normales o cercanos a éstos y de descongestionar y relajar los músculos a través de estiramientos profundos y prolongados de los grupos musculares que han estado implicados a lo largo de la sesión.

Por último, dentro de esta fase el monitor entablará relación con los usuarios para recibir feedback, como forma de evaluar el planteamiento y desarrollo de la sesión, así como el nivel de satisfacción.

La duración será de 10 minutos.