

Ejercicios para el mejoramiento del pase y recepción del balón en las clases de baloncesto

Exercises to improve passing and receiving the ball in basketball classes

Arnaldo González Artola. Profesor. Departamento Deportes con Pelotas, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba

Correo electrónico: arnaldogo2017@gmail.com

ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-5595-0159>

Yamilet Yanes Leiva. Profesor. Departamento Recreación, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba

Correo electrónico: yamiletyl@gmail.com

Identificación ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-1627-7752>

RESUMEN

La investigación se orienta al tratamiento de dos de las habilidades más importantes del baloncesto desde el proceso de enseñanza-aprendizaje de este deporte: el pase y la recepción del balón. La determinación del problema a resolver permitió declarar como objetivo: elaborar ejercicios para mejorar la ejecución técnica del pase y recepción del balón en los estudiantes en las clases de baloncesto en la UCCFD Manuel Fajardo. El acercamiento teórico al tema mediante métodos del nivel teórico como: el histórico-lógico, el análisis-síntesis y el enfoque sistémico, permitió sustentar y modelar la propuesta. El diagnóstico facilitó la determinación de las deficiencias existentes, lo cual implicó el uso de métodos empíricos tales como: revisión documental, observación y encuesta y. A partir de las carencias identificadas en la posición inicial y los movimientos de brazos y tronco, en la ejecución del pase y en la recepción, en un grupo docente en el segundo bloque de asignaturas del curso 2021-2022, se elaboraron y aplicaron ejercicios en un orden lógico, los cuales influyeron de forma positiva en la solución de las insuficiencias. Se apreciaron mejoras significativas en el comportamiento de los indicadores establecidos para la evaluación de las habilidades en el desempeño deportivo de los estudiantes.

Palabras clave: habilidades; técnicas; enseñanza; aprendizaje

ABSTRACT

The research is oriented to the treatment of two of the most important basketball skills from the teaching-learning process of this sport: passing and receiving the ball. The determination of the problem to be solved allowed to declare as objective: to elaborate exercises to improve the technical execution of the pass and reception of the ball in the students in the basketball classes at the Manuel Fajardo UCCFD. The theoretical approach to the subject through methods of the theoretical level such as: the historical-logical, the analysis-synthesis and the systemic approach, made it possible to support and model the proposal. The diagnosis facilitated the determination of the existing deficiencies, which implied the use of empirical methods such as: documentary review, observation and survey and. Based on the deficiencies identified in the initial position and the movements of the arms and trunk, in the execution of the pass and in the reception, in a teaching group in the second block of subjects of the 2021-2022 academic year, exercises were prepared and applied in a logical order, which positively influenced the solution of the insufficiencies. Significant improvements were appreciated in the behavior of the indicators established for the evaluation of the skills in the sports performance of the students.

Keywords: skills; techniques; teaching; learning

Introducción

El baloncesto es un deporte de gran aceptación a nivel nacional y uno de los deportes más practicados, tanto por la vía de la preparación deportiva como en todos los niveles de enseñanza a través de la Educación Física. Son los profesores graduados de la Carrera de Licenciatura en Cultura Física los encargados de diseminar la práctica masiva de este deporte y se hace necesario que el proceso de formación profesional por el que transitan, tenga la mayor calidad posible.

Por esta razón, el baloncesto aparece como uno de los deportes que se inserta dentro del plan de estudios como asignatura, en la cual los estudiantes no solo aprenden a ejecutar los elementos técnicos que lo caracterizan, sino que también aprenden los preceptos didáctico – pedagógicos que facilitan su enseñanza – aprendizaje. Con estos objetivos se imparte como una de las asignaturas propias del ejercicio de la profesión en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo (UCCFD).

Al referirse a este deporte, Neyra Anaya (2021) define:

el baloncesto (del inglés basketball; de basket, 'canasta', y ball, 'pelota'), básquetbol o solo básquet en una disciplina en grupo, desarrollada por 2 grupos de 5 participantes

donde se juega por 4 tiempos de doce a quince minutos, el propósito del grupo es introducir la pelota a una cesta que se encuentra en el campo del equipo contrario a tres metros del suelo para de esa forma ganar puntos metiéndolo. Los puntos que se obtengan varían desde los 2 a los 3 puntos con dependencia de como sea introducido el balón a la cesta, si al introducir el balón fue tirado desde lejos más allá de una línea que divide el campo, son 3 puntos, y si es de cerca son 2 puntos; gana el equipo con mayor puntuación. El juego se desarrolla usando las manos, los que juegan no pueden moverse con el balón en sus manos, tienen que darle bote contra el suelo, el equipo que tiene la pelota va a tratar de encestar el balón tirando, pasando la pelota entre ellos, y el equipo que no tiene la pelota va a defender su canasta e intentar robar el balón para que se intercambien los papeles. (p.24)

Este es el primero de los llamados deportes con pelotas que aparecen en el currículo y se caracteriza por tener un nivel alto de exigencias desde el punto de vista físico y motriz. Dentro del programa de esta asignatura se establece la necesidad de que los estudiantes logren aprender a ejecutar con criterios de eficiencia y fluidez, las principales habilidades motrices deportivas (elementos técnicos) y como premisa el desarrollo de las capacidades físicas que constituyen la base para el aprendizaje de estas habilidades.

Para su práctica es necesario dominar un gran número de habilidades que componen la técnica de este deporte, una parte de ellas se relacionan con la técnica del manejo del balón. La enseñanza aprendizaje en las clases de estas habilidades, no solo posibilita el desarrollo motriz de los estudiantes, pues a la vez permite la integración grupal como una característica de los juegos colectivos. Para la estructuración de la enseñanza de este deporte, los elementos técnicos se clasifican en ofensivos y defensivos e igualmente se dividen teniendo en cuenta los que se relacionan con los desplazamientos del jugador en el terreno sin balón (técnica de los desplazamientos) y los que se relacionan directamente con el manejo del balón, ya sea a la ofensiva o a la defensa.

Dos de las principales habilidades que se relacionan con el balón son el pase y la recepción, pues garantizan la relación efectiva entre los jugadores durante la actividad competitiva. Estas dos habilidades para su estudio teórico se pueden separar, pues cada una posee un grupo de indicaciones metodológicas específicas que definen la calidad en la ejecución técnica de los movimientos. Sin embargo, para su enseñanza en la práctica no se pueden separar, ya que no es posible realizar un pase sin que exista un receptor de este e igualmente sería imposible recibir un balón sin que exista previamente un pase. Es por eso que se hace importante y necesario perfeccionar la ejecución de estas habilidades en los estudiantes para que posteriormente puedan enseñarlas en su futura vida profesional.

De la Paz (2006) define el pase como la acción que permite trasladar la posesión del balón de un jugador a otro con la mayor precisión posible y expresa que el éxito en el baloncesto moderno depende en gran medida del juego rápido. En este sentido el pase, conjuntamente con el lanzamiento al aro, es un elemento de gran importancia para conseguir la victoria. La calidad de un pase, según este autor, la complementan 4 elementos fundamentales:

1. La precisión. De nada sirve realizar un pase si su efectividad no está asegurada. En el baloncesto moderno mover el balón garantiza la posesión de este un mayor tiempo del partido. Si se tiene la posesión del balón habrá más oportunidades de lanzar para anotar y, en consecuencia, se limitan las oportunidades del contrario.
2. La velocidad del pase. El pase no solo debe ser preciso, la velocidad es determinante para aprovechar el tiempo disponible por reglamento para efectuar el lanzamiento y limita las posibilidades de reaccionar del contrario para interceptarlo. Un balón lanzado es capaz de recorrer una distancia mucho más rápido que un jugador en desplazamiento y actualmente se prioriza con respecto al drible como la otra forma de movimiento del balón en la cancha.
3. Los amagos antes de ejecutarlo para burlar, al contrario. No se puede telegrafiar el pase, el contrario también piensa y anticipa nuestros movimientos. Un amago previo, siempre que sea necesario u oportuno, no dará un espacio libre entre pasador y receptor para garantizar los dos preceptos anteriores (velocidad y precisión)
4. La adecuación del tipo de pase a la situación de juego. Es común ver como los jugadores utilizan indiscriminadamente los pases cuando no son necesarios, retrasan el juego ofensivo y dan al contrario oportunidades de oro para cambiar el ritmo y la balanza de una partida.

Pardo, R. (2020) propone diferentes variantes de pases que pueden ser ejecutados por el jugador en un partido. Esto no constituye una receta pues va a depender del nivel de creatividad de los jugadores, siempre que cumplan con el reglamento.

- Pase de pecho con las dos manos. Se ejecuta con ambas manos desde la altura del pecho, es uno de los más utilizados y más precisos pues casi siempre se realiza de frente al receptor.
- Pase indirecto o de rebote con dos manos. Tiene la misma estructura del movimiento que el anterior, solo que el balón antes de llegar al receptor, primero

rebota en la superficie. Se utiliza generalmente después de un amago de lanzamiento pues el contrario eleva sus brazos y los aleja de la trayectoria del balón.

- Pase por sobre la cabeza con dos manos. Se utiliza cuando se necesita mayor fuerza y alcance que en las variantes anteriores. Generalmente se utiliza cuando el contrario baja su centro de gravedad y nos deja el espacio sobre él para realizarlo. Se recomienda no usarlo a largas distancias porque su fase de preparación delata de cierta forma la intención del pasador.
- Pase por abajo con dos manos. Es un tipo de pase muy poco utilizado y más lento que generalmente se ejecuta a cortas distancias cuando estamos cerca del receptor.
- Pase por encima del hombro con una mano (pase de beisbol). Esta variante de pase es muy utilizada en las acciones de contraataque pues se le imprime un componente explosivo que hace al balón avanzar grandes espacios dentro de la cancha. No es recomendable utilizarlo contra sistemas ofensivos individuales o que incluyan ayudas o presiones pues el movimiento parabólico que describe el balón en su trayectoria facilita la intercepción del balón por los defensores.
- Pase indirecto con una mano. El pase indirecto con una mano es un pase más abierto que se realiza la mayoría de las veces con un defensor directo buscando los espacios hacia las diagonales y hacia los espacios dejados por los jugadores defensores.
- Pase lateral con una mano. Como su nombre lo indica, se ejecuta hacia los laterales y demanda un buen agarre del balón para garantizar el control y precisión al realizarlo. Muchos jugadores lo utilizan en forma de amago para desplazar al defensor y tener un mejor ángulo para el lanzamiento.
- Pase por abajo con una mano. Al igual que la variante con dos manos, se ejecuta a cortas distancias.
- Pase por detrás de la espalda con una mano. Muy utilizado en los contrataques pues el defensor pierde la visibilidad sobre el balón. Se realiza llevando el balón de adelante hacia atrás con un movimiento activo del antebrazo y la mano que son los segmentos corporales que imprimen el impulso al balón en esta variante. Se recomienda no alejar el balón del cuerpo al momento de su ejecución pues otro jugador defensor puede aprovechar para interceptar el balón.

Para la correcta ejecución del pase Murguruza (2015), Pilacúan (2018) y Quintero (2019), coinciden en la importancia de centrar la vista en el receptor, el correcto agarre del balón, la extensión activa de los brazos y el acompañamiento del movimiento con brazos y piernas para dar mayor impulso al balón. Por otra parte, Crespo y Charchabal (2022) dan elementos que sugieren la incorporación efectiva del juego como un complemento motivacional en la enseñanza que favorece el interés del estudiante por la actividad.

El complemento del pase lo constituye la recepción del balón, de nada sirve un excelente pase cuando la recepción es mala, pierde sentido la intención de mover el balón lo más rápido posible e imprimir velocidad al juego. Pardo, R. (2020), plantea que recibir el balón se caracteriza por una sucesión de movimientos que realiza el jugador al momento de

que el balón llega a sus manos y que transita por varios momentos que van desde el correcto agarre de la bola, la flexión de brazos para amortiguar el impacto y la velocidad del balón, así como la protección de este después que ya se tiene posesión de él.

De la Paz (2006) ya hacía referencia a estos aspectos y expresa con mayor claridad un grupo de elementos a tener en cuenta para una buena recepción del balón, que reflejan claramente la sucesión de movimientos expresada por Pardo, R. (2020). Estos son los siguientes:

- Adoptar una posición correcta y equilibrada para recibir el balón. El baloncesto es un deporte de contacto personal y siempre que llegue el balón a un jugador, tendrá un defensor detrás de él. Es por eso que una buena postura o posición garantiza un mejor equilibrio y protección del balón.
- Dirigir la vista hacia el balón hasta que este haga contacto con las manos. El contacto visual con el balón permite una mejor ubicación del implemento en tiempo y espacio, su velocidad, trayectoria, ángulo del pase y otros elementos que permiten clarificar el punto de contacto.
- Extender los brazos en dirección al balón, garantizando la mayor direccionalidad posible con la trayectoria de este y acercando el punto de contacto para evitar una posible intercepción del contrario. Ir a buscar el balón y no esperar a que este llegue.
- Colocar las manos de manera que faciliten la recepción, en dependencia de la dirección del balón, o sea, de arriba hacia abajo, de abajo hacia arriba o desde un lateral.
- Recibir el balón solamente con los dedos de la mano y evitando el impacto directo con la palma de la mano. De esta forma se evita el efecto rebote.
- Amortiguar la velocidad y el impacto del balón con una flexión de los brazos en el mismo sentido de la trayectoria de este, llevándolo hacia el pecho para protegerlo.
- Controlar el balón lo más rápido posible para evitar que el contrario lo intercepte.
- Proteger el balón con el cuerpo, adoptando la postura ofensiva que se corresponda con el futuro accionar ofensivo (lanzamiento, drible u otro pase).

También hace referencia a la importancia de una metodología adecuada dada la complejidad de enseñar dos elementos técnicos que se relacionan directamente entre sí y que se complementan uno con el otro. Por esta razón sugiere un grupo de pasos metodológicos o ejercicios de enseñanza para que el estudiante pueda transitar de forma efectiva por este proceso. Estos son los siguientes:

1. Iniciar recibiendo un balón rodado de frente y desde los laterales.
2. Recibir un balón lanzado hacia arriba buscando el punto de contacto por encima de la cabeza.
3. Recibir un balón lanzado contra la pared.
4. Recibirlo de rebote por debajo y por encima de la cintura.

5. Recibir a la altura del pecho un balón lanzado contra la pared a una distancia de 2 metros.
6. Recibir por encima de la cabeza un balón lanzado en parábola por un compañero.
7. Recibir un balón lanzado hacia los laterales.
8. Pase y recepción del balón a corta distancia, aumentando progresivamente la distancia hasta 3 metros, teniendo en cuenta los progresos de los estudiantes.
9. Pase y recepción del balón variando el ángulo del pase.

Se evidencia en esta secuencia que el nivel de complejidad aumenta progresivamente y existe un orden lógico en la ejecución de los movimientos, lo cual contribuye a que el propio estudiante pueda establecer con mayor claridad sus logros y además tener mayor conciencia de dónde están sus deficiencias.

Monteagudo *et al.* (2016), resaltan la importancia de enseñar y perfeccionar el pase y la recepción desde edades tempranas, pues constituyen la base para el aprendizaje de otras habilidades más complejas y permiten la inclusión en el proceso de formación deportiva, de los sistemas de juego primarios. Plantean la necesidad de estructurar la enseñanza de tal forma que predomine una habilidad sobre la otra pues ambas tienen igual peso en el accionar de los jugadores.

En todos los antecedentes de investigaciones consultados se hace referencia de una u otra forma a la enseñanza de las habilidades de este deporte con un enfoque hacia la práctica deportiva o hacia el aprendizaje para practicar, sea de forma deportiva o predeportiva, este deporte. No es lo mismo enseñar a aprender que enseñar a enseñar y es por esta razón que se hace necesario investigar y accionar en el proceso de formación profesional. La complejidad y relevancia del tema se centra en que a veces se obvia que el profesor es un componente personal del proceso que interactúa con el estudiante y lo guía en el proceso de aprendizaje, pero que este también tiene que aprender no solo a enseñar los movimientos, sino que tiene que aprender a ejecutarlos correctamente para poder enseñarlos a sus estudiantes.

Por tanto, el proceso tiene que ir orientado no solo al desarrollo del conocimiento, sino de la habilidad que le permitirá después hacer llegar ese conocimiento a sus estudiantes, y en ese camino la calidad de la demostración del movimiento, el establecimiento del patrón inicial a seguir, juega un papel determinante. Es por eso que el Baloncesto como asignatura en la carrera de Licenciatura en Cultura Física, define como una premisa el dominio desde el punto de vista práctico de los elementos técnicos de este deporte y al mismo tiempo los conocimientos que en su aplicación práctica resultan en la formación de una habilidad profesional.

Resulta contradictorio que siendo estas habilidades importantes para lograr transitar la asignatura y que debieron ser formadas en procesos educativos anteriores a través de la Educación Física, se observa en las actividades docentes la existencia de deficiencias en la ejecución del pase y la recepción del balón en los estudiantes del grupo D-118, las cuales afectan el correcto desarrollo de las clases y el aprendizaje de los estudiantes. Las principales deficiencias detectadas fueron en la ejecución de estas habilidades tanto de forma aislada, como de forma combinada y en complejos de habilidades. Esta situación problemática constituye el punto de partida de esta investigación.

Analizando los elementos antes expuestos, se presenta la interrogante: ¿Cómo contribuir al mejoramiento de la ejecución técnica del pase y la recepción del balón en los estudiantes dentro de las clases de Baloncesto? Para guiar el proceso investigativo y buscar una solución a este problema, se estableció un objetivo elaborar ejercicios para mejorar la ejecución técnica del pase y recepción del balón en los estudiantes en las clases de baloncesto en la UCCFD Manuel Fajardo.

Materiales y métodos

El estudio realizado tuvo un carácter transversal y descriptivo. Para el tránsito investigativo se formularon las siguientes interrogantes científicas que guiaron los diferentes momentos.

1. ¿Cuáles referentes teóricos y metodológicos fundamentan la enseñanza aprendizaje del pase y la recepción del balón en el Baloncesto?
2. ¿Cuáles son las principales deficiencias que afectan la correcta ejecución técnica del pase y la recepción del balón en los estudiantes dentro de las clases de Baloncesto?
3. ¿Qué ejercicios específicos utilizar para el mejoramiento de la ejecución técnica del pase y la recepción del balón en los estudiantes dentro de las clases de Baloncesto?
4. ¿Qué impacto tienen los ejercicios específicos aplicados en la calidad de la ejecución técnica del pase y la recepción del balón en los estudiantes dentro de las clases de Baloncesto?

Las respuestas a estas interrogantes constituyeron los diferentes momentos por los que se transitó hasta llegar a la solución a la problemática investigada.

Teniendo en cuenta que se efectuó en un momento específico del proceso docente, se desarrolló en los 4 encuentros de las dos primeras semanas de clases de la asignatura, como parte del diagnóstico necesario para conocer el estado inicial de los estudiantes con respecto al nivel de habilidades motrices deportivas en el baloncesto. La muestra abarcó los 30 estudiantes que conforman la matrícula del grupo D-118, con criterio no aleatorio intencional y sin exclusiones, pues el interés principal se centró en lograr una mejoría en la ejecución de las dos habilidades en la totalidad de ellos e influir en su desarrollo integral.

Los métodos empíricos utilizados fueron la revisión documental, observación y encuesta, los cuales posibilitaron obtener información sobre las principales deficiencias existentes en los estudiantes. Estos complementaron los del nivel teórico que facilitaron la sustentación y la modelación de la propuesta. Para el análisis documental se elaboró una guía contentiva de los siguientes indicadores para evaluar el programa de la asignatura y la planificación del profesor:

1. Contenidos declarados en el programa de la asignatura con respecto al pase y la recepción del balón.
2. Orientaciones generales existentes en el programa de la asignatura para la enseñanza de estas y otras habilidades técnicas.

3. Tratamiento metodológico dado por el profesor en la planificación, a la enseñanza del pase y la recepción del balón.
 - Para la observación, se elaboró una guía contentiva de los siguientes indicadores de evaluación, teniendo en cuenta las orientaciones metodológicas para la correcta ejecución de las habilidades:
 - Posición inicial para pasar
 - Posición inicial para recibir
 - Movimiento de los brazos para pasar
 - Movimiento del tronco para pasar
 - Movimiento de las piernas para pasar
 - Movimiento de los brazos para recibir.
 - Movimientos del tronco para recibir
 - Movimiento de las piernas para recibir.

Estos indicadores fueron evaluados con los criterios cualitativos de Excelente, Bien, Regular y Mal siguiendo las siguientes indicaciones metodológicas:

- Posición inicial para pasar: pies en forma de paso, piernas semiflexionadas, tronco ligeramente inclinado al frente, brazos flexionados con los codos pegados al cuerpo, agarre normal del balón a la altura del pecho, vista al frente.
- Posición inicial para recibir: pies separados al ancho de los hombros, piernas semiflexionadas, tronco ligeramente inclinado al frente, brazos extendidos en la dirección del balón, manos abiertas con los dedos separados y las palmas de las manos orientadas hacia el frente, la vista al frente.
- Movimiento de los brazos para pasar: extensión activa de los brazos con los codos pegados al cuerpo, rompimiento de muñecas para impulsar el balón, posición final de los brazos al frente paralelos entre sí.
- Movimiento de los brazos para recibir: semiflexión de los brazos después del contacto con el balón, codos pegados al cuerpo, balón a la altura del pecho.
- Movimiento del tronco para pasar: ligeramente inclinado al frente en la posición y semiflexión al momento del pase para ayudar en el impulso del balón.
- Movimiento del tronco para recibir: ligera inclinación al frente para recibir e incorporación después del contacto con el balón.
- Movimiento de las piernas para pasar: paso al frente al realizar el pase y la distancia del paso.
- Movimiento de las piernas para recibir: paso atrás después de recibir el balón para amortiguar el movimiento y longitud del paso.

Para la aplicación de la encuesta a los estudiantes, fue elaborado un instrumento con tres preguntas para buscar información complementaria sobre las de las deficiencias detectadas en los estudiantes. Estas fueron las siguientes:

1. ¿Has practicado el baloncesto con anterioridad?
2. Si: _____ No: _____. De ser afirmativa su respuesta diga en que contexto.
3. ¿Cuáles son las principales deficiencias que considera que tiene usted y sus compañeros en la ejecución del pase y la recepción?
4. ¿Cuáles son los elementos que pudiera mencionar como causas de esas deficiencias que usted y sus compañeros tienen en la ejecución del pase y la recepción?

Resultados

En la *revisión documental* se pudo determinar que en el programa de la asignatura se establecen los contenidos referidos al pase, haciendo referencia a la ejecución de este en el lugar y en movimiento, con una y dos manos. Igualmente se establecen los contenidos referidos a la recepción. En el plan de clases se presentan ejemplos generales de ejercicios para trabajar estas habilidades en las actividades docentes de carácter práctico. En las orientaciones aparecen indicaciones generales a tener en cuenta para la enseñanza, centradas fundamentalmente en los métodos a utilizar y algunos elementos referidos a la evaluación de las habilidades.

Estos elementos se pudieron comprobar en la revisión y análisis de la planificación del profesor. A pesar de que en la planificación se conciben ejercicios para la enseñanza del pase y la recepción, se aprecian algunas dificultades referidas al orden lógico de estos atendiendo a su nivel de dificultad. Otro elemento importante es que en la planificación de la actividad práctica no se aprecia claridad en las indicaciones metodológicas con respecto a los aspectos fundamentales que caracterizan la estructura técnica del movimiento, lo cual limita el nivel de información que podrían tener los estudiantes al ejecutar el pase y la recepción.

Se constató además que en la planificación de la actividad práctica se concibe la enseñanza de estas dos habilidades por separado, con ejercicios centrados en el dominio de la estructura del movimiento, y no se tiene en cuenta la dependencia que existe entre ellas, pues siempre que se haga un pase tiene que haber un receptor de este y para poder realizar un pase, primero la bola debe llegar a nuestras manos a través de una recepción.

En función del diagnóstico a la muestra se aplicó una guía de *observación* como instrumento, a partir de los indicadores fundamentales establecidos para determinar las principales deficiencias existentes en la ejecución del pase y la recepción por parte de los estudiantes. Cada indicador fue evaluado con criterios de excelente (E), bien (B), regular (R) y mal (M). En la tabla 1 se muestran de forma cuantitativa los principales resultados obtenidos y en la figura 1 se grafican.

Tabla 1: Resultados de la observación inicial

INDICADORES	Evaluación							
	E	%	B	%	R	%	M	%
Posición inicial para pasar	0	0	8	26.7	10	33.3	12	40

Posición inicial para recibir	0	0	7	23.3	13	43.3	10	33.3
Movimiento de los brazos para pasar	0	0	5	16.7	5	16.7	20	66.7
Movimiento del tronco para pasar	0	0	6	20	14	46.7	10	33.3
Movimiento de las piernas para pasar	0	0	2	6.7	8	26.7	20	66.7
Movimiento de los brazos para recibir.	0	0	6	20	7	23.3	17	56.7
Movimientos del tronco para recibir	0	0	8	26.7	12	40	10	33.3
Movimiento de las piernas para recibir	0	0	5	16.7	16	53.3	9	30

Legenda: E- Excelente B- Bien R- Regular M- Mal

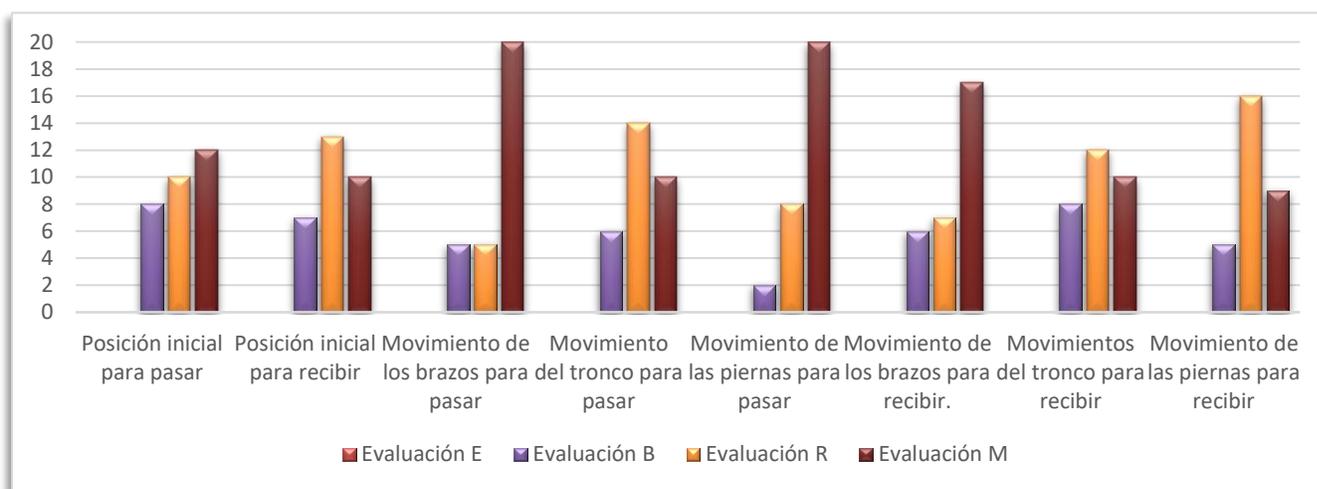


Gráfico 1: Resultados de la observación

Se aplicó una *encuesta* a los estudiantes con el objetivo de obtener información complementaria sobre las principales deficiencias identificadas en la observación.

De la muestra investigada, 19 estudiantes (63.3%) contestaron que no habían practicado con anterioridad el baloncesto. Solo 11 (36.7%) respondieron que sí lo habían practicado con anterioridad, de ellos 7 en la Educación Física y 4 de forma recreativa. Con respecto a las deficiencias que identifican en ellos y sus compañeros, 27 estudiantes (90%) hacen referencia a los movimientos de las piernas, de los brazos y la coordinación entre estos. Solo 3 (10%) estudiantes plantean que no tienen deficiencias. A su juicio, de forma general, las causas están en la ausencia de experiencias anteriores en la práctica de este deporte y en el poco tiempo del que disponen para practicar en las clases.

Descripción de la propuesta de ejercicios e indicaciones para su aplicación

Como resultado de la revisión bibliográfica realizada y los resultados obtenidos en el diagnóstico, se elaboró una propuesta de diez ejercicios específicos estructurados y organizados con lógica, atendiendo al nivel de dificultad que presentan para su ejecución y el tipo de pase que se utiliza, al transitar desde la habilidad aislada hasta los complejos de habilidades, y abarcan las deficiencias detectadas. Pueden desarrollarse dentro o fuera de las clases, a través del trabajo independiente.

1. Lanzar el balón para arriba y realizar la recepción adoptando la posición de triple amenaza.
2. En parejas, dispersos por el terreno, realizar lanzamiento y recepción de una bola en parábola e igualmente adoptar la postura de triple amenaza. (corrección mutua de los errores)
3. En hileras enfrentadas, realizar pase y recepción a la altura del pecho a una distancia de 3 metros incorporándose al final de la propia hilera después del pase. (Variante: incorporarse a la hilera que está al frente después del pase)
4. En hileras enfrentadas, combinar pase directo e indirecto con dos manos y recepción, alternando en cada repetición. Después de ejecutar el pase corre al final de la hilera en la que está situado. (Variante: correr a la hilera que está al frente después del pase)
5. En tres hileras enfrentadas formando un triángulo, ejecutar pase y recepción a la altura del pecho con dos manos, cambiando de lugar para la hilera de la derecha.
6. En tres hileras enfrentadas formando un triángulo, efectuar pase indirecto con la mano derecha a la hilera del lado derecho y correr a colocarse detrás de la hilera a la realizó el pase.
7. En 4 hileras enfrentadas formando un cuadrado y separadas a 8 metros, efectuar pase por encima del hombro con una mano a la hilera de la derecha y colocarse al final de la hilera enfrente.
8. En 4 hileras enfrentadas formando un cuadrado y separadas a 4 metros respectivamente. Ejercicio combinado de pase directo con dos manos e indirecto con dos manos. Se ejecuta el pase a la hilera de la derecha y se corre a colocarse al final de esa hilera a la que realizó el pase.
9. En 4 hileras enfrentadas formando un cuadrado entre ellas y separadas a 4 metros. Ejercicio combinado de pase con dos manos sobre la cabeza e indirecto con una mano. Se ejecuta el pase a la hilera de la derecha y se corre a colocarse al final de la hilera a la izquierda.
10. En 4 hileras enfrentadas formando un cuadrado y separadas a 4 metros, ejecutar ejercicio combinado de pase directo con dos manos a la altura del pecho, con dos manos sobre la cabeza, indirecto con dos manos e indirecto con una mano. Cada hilera ejecutará un tipo específico de pase a la hilera de la derecha y corre al final de la hilera de la izquierda. El estudiante al llegar a la hilera dirá en voz alta el tipo de pase a ejecutar en esta.

Indicaciones generales para la realización de los ejercicios:

1. El profesor debe explicar y demostrar cada ejercicio y comprobar que no existen dudas con respecto a las indicaciones a cumplir para el pase y la recepción u otras relacionadas con la estructura general del ejercicio.
2. Teniendo en cuenta la disponibilidad de balones, se puede variar la forma organizativa buscando un mejor aprovechamiento del tiempo de práctica disponible.

3. Los estudiantes deben corregir los errores observados en sus compañeros y de esta forma adquirir habilidades pedagógicas profesionales.
4. Los ejercicios no deben tener carácter competitivo para evitar que el ritmo característico de la competición, afecte la calidad técnica de los movimientos a realizar.
5. Las variantes de los ejercicios pueden ser propuestas por los estudiantes y de esta forma desarrollar en ellos habilidades pedagógicas profesionales.
6. Se debe enfatizar en la correcta ejecución técnica de los ejercicios, el profesor debe estar atento para detener el ejercicio si logra identificar errores comunes en sus estudiantes y realizar correcciones grupales o individuales si es necesario.
7. Antes de pasar de un ejercicio a otro, se deben evaluar de forma sincrónica los progresos de los estudiantes y atender las diferencias individuales. Primará la evaluación de la calidad en la ejecución de las habilidades y no la correcta realización de la estructura funcional del ejercicio.

Resultados obtenidos después de la aplicación de los ejercicios

Los ejercicios específicos fueron incorporados dentro de las actividades docentes durante 6 semanas. Una de las actividades estuvo dedicada completamente a explicar y demostrar la metodología para la enseñanza de estas dos habilidades, con el objetivo de instruir a los estudiantes sobre los pasos metodológicos, indicaciones, métodos y procedimientos empleados para la enseñanza de estas habilidades.

Durante la aplicación se favorecieron además las condiciones de práctica para que estos pudieran demostrar su nivel de dominio del patrón técnico de ejecución durante la demostración de los diferentes ejercicios. En el resto de las actividades docentes se incorporaron dentro del calentamiento especial en la parte inicial de la clase. Se orientaron actividades de estudio independiente de carácter práctico centradas en estas habilidades, con la intención de aprovechar el horario extradocente de los estudiantes como un tiempo extra para la práctica.

En la observación desarrollada en la semana 6, correspondiente con una consolidación sobre técnica ofensiva, se retomaron los indicadores con el objetivo de comprobar la efectividad de los ejercicios aplicados. En la tabla 2, se muestran de forma cuantitativa los resultados obtenidos en esta segunda observación y en la figura 2 se grafican.

Tabla 2: Resultados de la observación después de aplicados los ejercicios.

Indicadores	Evaluación							
	E	%	B	%	R	%	M	%
Posición inicial para pasar	12	40.0	16	53.3	2	6.7	0	0
Posición inicial para recibir	13	43.3	12	40.0	5	16.7	0	0
Movimiento de los brazos para pasar	28	93.3	2	6.7	0	0.0	0	0
Movimiento del tronco para pasar	24	80.0	6	20.0	0	0.0	0	0
Movimiento de las piernas para pasar	27	90.0	3	10.0	0	0.0	0	0
Movimiento de los brazos para recibir.	25	83.3	5	16.7	0	0.0	0	0
Movimientos del tronco para recibir	27	90.0	3	10.0	0	0.0	0	0
Movimiento de las piernas para recibir	30	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0

Legenda: E- Excelente B- Bien R- Regular M- Mal

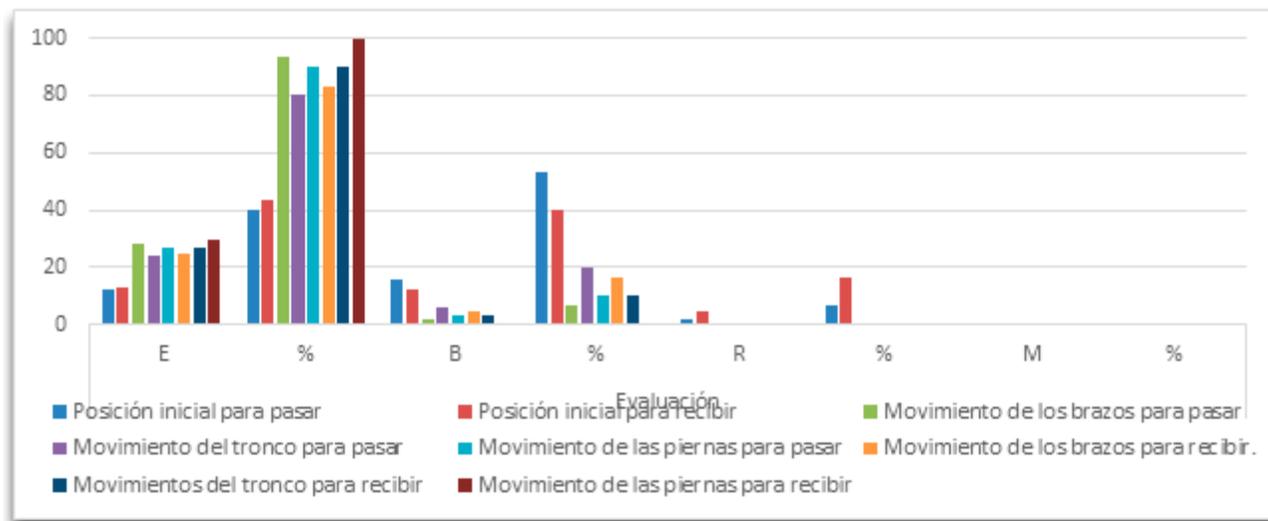


Gráfico 2: Resultados de la observación posterior a la aplicación de los ejercicios

Discusión

En el diagnóstico inicial de la muestra se pudo apreciar que, en todos los indicadores establecidos, la mayoría de los estudiantes están evaluados entre Regular y Mal, lo cual evidencia la existencia de muchas deficiencias en la ejecución de estas habilidades. Las principales deficiencias se muestran en el movimiento de los brazos para ejecutar el pase, donde los errores más frecuentes se relacionan con la posición de los codos abiertos o separados del tronco y la extensión incompleta de estos para dar empuje a la bola.

Es precisamente el impulso una variable determinante en la calidad de los pases, pues además de que hace que el balón viaje más rápido e imprimir mayor velocidad al juego, también evita intercepciones del pase por parte de los defensores. De igual forma se observó que no se realiza la flexión activa de las muñecas o rompimiento como movimiento final que da salida a la bola. Este movimiento imprime el impulso final al balón aprovechando la fuerza de la musculatura del antebrazo y de no realizarse se limita la velocidad del pase y la aceleración del balón.

En la posición final de los brazos después del pase, se manifestaron movimientos innecesarios de cruzamiento de los brazos o la apertura de estos hacia afuera, lo cual es incorrecto teniendo en cuenta que la posición final de los brazos después del pase, se relaciona directamente con la posición inicial para recibir un posible pase, por tanto, la fase final de un movimiento constituye la fase inicial del otro. Esta es una característica muy importante del baloncesto, las situaciones cambiantes que se producen en el juego, obligan al jugador a anticipar fases de los movimientos posteriores para que su accionar sea más efectivo.

Destaca también en cuanto a las evaluaciones negativas el movimiento de las piernas durante el pase. Los principales errores radican en no realizar el paso adelante durante el movimiento para ayudar en el impulso del balón, la posición final extendida de las piernas que provoca desequilibrio en la posición y la longitud exagerada o muy corta del paso de impulso. Estos dos elementos hacen que se frene el movimiento de empuje y obliga a realizar un mayor esfuerzo con los brazos y el tronco, en muchos casos afectando la dirección correcta del balón hacia el receptor. La precisión del pase es uno de los elementos fundamentales para que este cumpla su objetivo (De la Paz, 2006)

El indicador referido al movimiento de los brazos para recibir el balón, también mostró resultados negativos con más del 50% de los estudiantes evaluados de Mal. Estos no realizaban la semiflexión de brazos, evidenciaron el balanceo de estos hacia arriba o hacia abajo manteniéndolos extendidos, error que condicionó, en más del 80% de los pases recibidos, la pérdida del control del balón.

Los indicadores: posición inicial para recibir, movimientos del tronco para pasar y movimientos del tronco para recibir, muestran también resultados negativos si se tiene en cuenta que el 50% o más de los estudiantes tienen evaluaciones entre regular y mal. En el caso de la posición para recibir las principales deficiencias están en la posición incorrecta de los brazos, muy abiertos o muy unidos, con las palmas de las manos hacia abajo o hacia adentro. Los brazos muy abiertos provocan que, al momento de la llegada del balón, este no pueda ser detenido y siga su trayectoria haciendo contacto con el cuerpo del jugador provocando lesiones y el consiguiente descontrol del balón. Es importante señalar que el balón oficial #7 de baloncesto pesa entre 567 y 650 gramos, aparentemente no es mucho, pero si se le suma el impulso con el que llega a las manos, provocaría un impacto desagradable en partes blandas y sensibles al igual que en la cabeza.

Las posturas o posiciones básicas, son los primeros elementos técnicos que se enseñan pues a partir de ellas inician los restantes elementos técnicos que caracterizan este deporte. Coincidentemente De la Paz (2006), Pilacúan (2018) y Pardo (2020), atribuyen gran importancia a la adopción de una postura correcta para el futuro desempeño de los jugadores y señalan este elemento técnico como el primero que debe trabajarse en las edades formativas, según el orden lógico de enseñanza de los elementos técnicos.

Teniendo en cuenta esta secuencia lógica, después de aprender las posiciones, el jugador puede aprender los desplazamientos, las paradas, los giros, los amagos sin balón, los agarres, pase y recepción y los lanzamientos.

Con respecto a los movimientos del tronco para pasar y recibir, las deficiencias fundamentales se manifestaron en la tendencia de llevar el tronco atrás durante la recepción, como mecanismo reflejo de protección del cuerpo ante la llegada del balón y la inexactitud o descoordinación en acompañar el pase con una semiflexión del tronco al frente para apoyar el impulso del balón. Llevar el tronco hacia atrás aumenta el espacio entre emisor y receptor del pase, lo cual aumenta las posibilidades de intercepción, además provoca que el mayor peso del cuerpo se ubique por detrás del centro de gravedad que es la cadera, condicionando desequilibrio y descoordinación. El hecho de no acompañar el movimiento de los brazos con una semiflexión del tronco al frente, establece un punto de freno en la cadena cinemática de impulso del balón y por tanto el recorrido y la velocidad de este serán menores. En estos puntos insiste Quintero (2019), los cuales hacen referencia a que debe existir un movimiento coordinado todos los segmentos corporales para buscar mayor limpieza en la ejecución técnica de estas habilidades motrices específicas.

En el diseño de la propuesta se asumieron, además, los criterios de autores como: De la Paz (2006); Martinelli *et al.* (2006); Monteagudo *et al.* (2016), Calderón *et al.* (2017); Olivera *et al.* (2019); Tozetto *et al.* (2019), Pardo, R. (2020), Crespo y Charchabal (2022), así como de López Palma *et al.* (2022). Desde sus experiencias asumen presupuestos teóricos, didácticos y metodológicos que fundamentan la necesidad de estructurar la enseñanza de las habilidades técnicas con un enfoque secuencial y ordenado que garantice su correcto aprendizaje y posterior aplicación en el juego, ya sea de forma deportiva o predeportiva.

Castro Santillán y Gutiérrez Cruz (2022) contribuyen al estudio al destacar que los aspectos básicos sobre los que se sustenta el juego son el bote, el pase, el tiro y los movimientos defensivos. Con tal proyección se coincide, lo que permite sustentar la importancia del estudio, al prestar especial atención a las habilidades que los integran desde el propio proceso de enseñanza-aprendizaje. De igual modo, se destaca la importancia del estudio de Eduarte Águila *et al.* (2020), en tanto destaca la significación de las experiencias precedentes para el desarrollo de habilidades, mediante la iniciación deportiva escolar del baloncesto desde el Deporte para Todos en Educación Física.

Se implementó la propuesta en el grupo docente referido por un semestre lectivo. En la observación realizada después de aplicados los ejercicios específicos, se apreció una mejoría significativa en la mayoría de los indicadores, lo que demostró la influencia positiva de los ejercicios realizados en el aprendizaje y la calidad de la ejecución técnica del pase y la recepción. Solo persisten algunas deficiencias en el movimiento de las piernas para recibir, pues aún algunos estudiantes no ejecutaban el paso atrás después que la bola hacía contacto con las manos.

Este movimiento debe acompañar los brazos en la amortiguación del empuje de la bola. Algunos autores como Pilacúan (2018) en sus indicaciones no hacen referencia a este movimiento, sin embargo, Pardo, R. (2020) lo considera de vital importancia, no solo para lograr una mejor amortiguación del impacto y la velocidad con que llega el balón, sino que además permite una postura equilibrada con el centro de gravedad (la cadera) colocada entre los dos apoyos, expande la base de sustentación y permite una posición más cómoda y efectiva para la protección del balón.

Un error muy común que aparece durante el aprendizaje de las habilidades es la tendencia a que el ejecutante prioriza en la atención y la retroalimentación de carácter intrínseco, el segmento corporal que a su juicio más interviene en el ejercicio que realiza, quizás por este motivo se pudo apreciar que los estudiantes muestran mayor atención a la ejecución del movimiento o elemento técnico que a la posición inicial preparatoria. Si bien este indicador no afecta en gran medida el comportamiento de los demás, es válido destacar que una posición correcta y equilibrada de los segmentos corporales, tanto para realizar el pase como para recibir el balón, influye en la correcta realización de los movimientos específicos que caracterizan cada habilidad, así lo reflejan en sus estudios Murguruza (2015); Olivera *et al.* (2019); Pardo (2020) y Pilacuán (2018)

Aunque no se estableció desde un inicio como un indicador a evaluar, la coordinación como capacidad, se comprende que esta juega un papel determinante en los movimientos, aspecto a considerar para futuras investigaciones asociadas a la influencia del desarrollo de capacidad en la calidad de los movimientos, atendiendo a la edad y la experiencia motriz de los sujetos. Ciertamente se observaron signos de descoordinación y poco nivel de diferenciación de los movimientos coordinados entre los segmentos corporales. Esta situación puede estar condicionada por una mala base en el desarrollo de las capacidades coordinativas, como consecuencia de carencias en el trabajo en procesos formativos anteriores. Este resultado tiene puntos positivos de conexión con los resultados de la encuesta, pues uno de los elementos de peso que fue señalado por los estudiantes, estuvo relacionado con el hecho de que anteriormente no habían practicado esta disciplina deportiva. Al no tener una experiencia motriz previa relacionada con este deporte, la ejecución de los movimientos se encuentra en un nivel grueso, caracterizado por movimientos bruscos, con poca coordinación, fluidez y mucho gasto energético.

Otro de los errores recurrentes manifestado fue el movimiento manteniendo las piernas extendidas, con el centro de gravedad muy alto, lo cual puede provocar desequilibrio y una posición incómoda para después ejecutar el pase. Se observó, además, la longitud excesiva del paso atrás, provocando un giro de la cadera y el tronco, así como una posición incorrecta del pie más atrasado orientado hacia afuera, proyección que dificulta el apoyo posterior para realizar otros movimientos como drible, pase o lanzamiento.

Se observaron deficiencias menos significativas en la posición para realizar el pase y para recibir. Las más recurrentes se centraron en la separación excesiva de las piernas y la extensión de la pierna más adelantada. Esta posición provoca desequilibrio en la postura pues la cadera se mueve hacia adelante o hacia atrás y se produce un desbalance con respecto al peso del cuerpo con un desequilibrio al moverse el centro de gravedad.

Un elemento de vital importancia para entender el origen de las deficiencias mostradas por los estudiantes en el diagnóstico, lo constituye el hecho de que con anterioridad no habían practicado el baloncesto como deporte ni como motivo de clase en la Educación Física. Esta situación se corresponde con otras investigaciones realizadas con anterioridad relacionadas con el perfeccionamiento de los programas de Educación Física, en las cuales se comprobó que en muchos centros educativos no se enseña el baloncesto y otros deportes como contenido de esa clase, debido a las carencias en la disponibilidad de medios de enseñanza o la inexistencia de una instalación adecuada, condicionando la aparición del llamado currículo oculto y en consecuencia una limitación del espectro motriz de los estudiantes.

Los programas de Educación Física vigentes en Cuba, se interrelacionan entre sí para que el desarrollo psicomotor de los estudiantes sea progresivo en la medida que transita de un grado a otro o de un nivel de enseñanza a otro. De esta forma en el primer ciclo se introducen algunas habilidades específicas sin un alto nivel de exigencias generalmente en actividades jugadas con carácter predeportivo y ya en otros grados superiores se inicia la sistematización de estas de forma aislada, combinada o en complejos de habilidades.

Cuando alguno de estos eslabones falla, se crean vacíos o lagunas que afectan la futura aplicación de estas habilidades, siendo el caso que nos ocupa, el proceso de formación profesional. Otro elemento que condiciona este resultado es la inexistencia de pruebas de aptitud para el ingreso a esta carrera en la universidad, por lo que algunos estudiantes ingresan con poco o casi ningún nivel de habilidades antecedentes en algunas especialidades deportivas como el baloncesto.

La relación entre estos resultados y los obtenidos en la observación, permite afirmar que las deficiencias observadas en la ejecución técnica de los movimientos pueden estar condicionadas, en una alta cifra de estudiantes, por el hecho de no haber recibido con anterioridad estos contenidos en su tránsito por niveles educativos anteriores, por tanto llegan a la Educación Superior con deficiencias significativas en el nivel de habilidades antecedentes que necesitan para enfrentarse al proceso de formación profesional en esta rama del saber. Esta situación evidencia la necesidad de realizar ejercicios específicos que brinden a los estudiantes la oportunidad de solucionar las deficiencias y transitar sin tropiezos por las diferentes asignaturas de carácter práctico, ya que es una característica de los juegos deportivos la factibilidad en la transferencia de habilidades.

Se señala también el poco tiempo para practicar en las actividades docentes. En este sentido, se reconoce que el desarrollo de una habilidad es un proceso en el cual intervienen muchos factores y la repetición del movimiento con una adecuada retroalimentación, contribuye a la formación de los patrones de movimiento y estimula sensorialmente el proceso de formación de enlaces temporales y permanentes a nivel cortical. El tiempo disponible para la práctica en las actividades docentes resulta insuficiente para resolver todas las deficiencias pues parte del tiempo de las clases se destina al desarrollo de conocimientos y habilidades profesionales pedagógicas. Constituye esta situación una nueva problemática a resolver en la cual el estudio independiente de carácter práctico podría jugar un papel primordial.

La posición correcta de las manos va a propiciar un mejor contacto con el balón al momento de recibir, así lo consideran Calderón *et al.* (2017); De la Paz (2006) y Quintero (2019), los cuales coinciden en que la correcta postura, ya sea ofensiva o defensiva, garantiza un mejor accionar del jugador, este estará mejor preparado para las situaciones cambiantes que se presentan en el juego. La postura constituye el punto de partida para todas las acciones del jugador en el terreno.

Los indicadores específicos relacionados con la estructura del movimiento en los distintos segmentos corporales, manifestaron mejorías significativas en más del 80% de los estudiantes. Estos resultados se relacionan directamente con la oportunidad de realizar un mayor número de repeticiones de cada uno de los diferentes tipos de pases y al ente motivacional que se evidencia en los ejercicios con los constantes cambios de posición, lo cual acerca más el proceso de enseñanza a las características propias del deporte, su variabilidad, cambios de intensidad y carácter acíclico de sus movimientos.

Al inicio de los ejercicios más complejos, se observaron dificultades en las rotaciones o cambios de posición, lo cual evidencia otro problema subyacente relativo a la concentración de la atención, aspecto que también mejoró con los ejercicios realizados. Otro elemento importante a destacar es el desarrollo de habilidades profesionales pedagógicas en los estudiantes, fundamentalmente organizativas y de control, pues fueron capaces de crear variantes de los ejercicios, así como la identificación y corrección de sus propios errores y los de sus compañeros.

Un factor determinante en el éxito de la propuesta fue el proceso de retroalimentación pedagógica empleado para la identificación y corrección de errores. Se priorizaron las intervenciones inmediatas ante la aparición de los errores, descriptivas para brindar la mayor información posible del error cometido y explicativas para dar la mayor información a los estudiantes sobre la ejecución correcta. En cuanto a la dirección del intercambio, las intervenciones utilizadas fueron predominantemente de carácter individual, aunque por momentos fue necesario realizar correcciones grupales. En estas intervenciones grupales, se interrogaba a los estudiantes sobre los errores que ellos mismos identificaban en sus ejecuciones para de esta forma estimular también la retroalimentación sensorial intrínseca.

En síntesis, la bibliografía consultada permitió valorar los principales elementos de carácter teórico y metodológico que caracterizan la enseñanza del pase y la recepción en el baloncesto, a partir de un análisis crítico de los resultados de investigaciones precedentes, en torno a la influencia de ejercicios estructurados según su nivel de dificultad y a la influencia de estos en la formación y desarrollo de habilidades. El diagnóstico reveló deficiencias en la ejecución del pase y la recepción por parte de los estudiantes, fundamentalmente en la posición inicial para el pase, el movimiento de los brazos para pasar y los movimientos de brazos y piernas para recibir la bola. Teniendo en cuenta estas deficiencias se elaboró la batería de ejercicios en una secuencia lógica coherente con las insuficiencias identificadas y con el incremento de los niveles de complejidad. Una vez aplicada se evidencian mejorías significativas en el comportamiento de los indicadores establecidos para evaluar la ejecución del pase y la recepción, una mayor motivación e, indirectamente, una positiva influencia sobre las habilidades profesionales y el nivel de conocimientos en los estudiantes.

Referencias bibliográficas

- Calderón Villa, Y., Valdez Labrador, Y. y Basulto Vázquez, Y. (2017). Juegos con tareas para las habilidades técnicas del baloncesto en las clases de educación física. *Universidad y Sociedad* 9(2).
- Castro Santillán, V. K. y Gutiérrez Cruz, M. (2022). Ejercicios para la enseñanza de los elementos técnicos del baloncesto en practicantes de octavo grado de básica. *Ciencia y deporte*, 7(2), pp.89-102. <http://dx.doi.org/10.34982/2223-1773.202>
- Crespo Guaraca, W. C. y Charchabal Pérez, D. (2022). Estrategia metodológica a través del juego para la enseñanza del pase – recepción en baloncesto. *PODIUM*, 17(1).
- De la Paz, P. L. (2006). *Baloncesto la ofensiva*. Ed. III. La Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación.

Eduarte Águila, L., Stable Bernal, Y. y Lanza Bravo, A de la C. (2020). Iniciación deportiva escolar del baloncesto desde el Deporte para Todos en Educación Física. *PODIUM*, 15(3): 606-621, septiembre-diciembre 2020.

<https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/890/html>

López Palma, M., Lago Pla, José, González Artola, A., Rodríguez Méndez, O., Ferreiro Armenteros, L. y Bernal Morales, E. (2022). *Programa de Educación Física. Sexto grado*. Provisionales: curso 2022-2023. Ministerio de Educación.

Martinelli, C., Merida, M., Massoli, G., Grillo, D. E. y de Sousa, J. X. (2006). Educación Física en la Enseñanza Media: motivos que llevan a los estudiantes a que no les guste participar en las clases. *Revista Mackenzie de Educación Física y Deportes*, São Paulo, 5 (2).

Monteagudo Soler, J. F., Charchabal Pérez, D., Pedroso Peláez, M., Araujo López, J., Navarro Rodríguez, A., y Martínez Hernández, L. (2016). *Programa Integral de Preparación del Deportista de Baloncesto 2017-2020*. La Habana, Cuba: Deportes.

Murguruza, A. (2015) *100 propuestas para minibasket: Pase*. Madrid, España: Federación Española de Baloncesto.

Neyra Anaya, C. B. (2021). Metodología de enseñanza del baloncesto en la clase de educación física. [Monografía presentada para el Título Profesional de Licenciado en Educación. Área principal: Educación Física - Área secundaria: Deportes]. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Alma Máter del Magisterio Nacional. Facultad de Pedagogía y Cultura Física. Escuela Profesional de Educación Física y Deporte. Lima, Perú.

<https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/6589/MONOGRAF%C3%8DA%20-%20NEYRA%20ANAYA%20CESAR%20BENJAMIN%20-%20FPYCF.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Olivera Rodríguez, V. L., Martínez Bázaga, O., y Sáez Palmero, A. (2019). Alternativa de juegos predeportivos para la iniciación deportiva de los escolares en el baloncesto en la educación física (Original). *Revista científica Olimpia*, 16(56), 11-25. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/901>

Pardo, R. (2020). Modelo de metodología para la enseñanza del baloncesto a los principiantes. *PODIUM*, (37), 107-128. <https://doi.org/10.31095/podium.2020.37.8>

Pilacuán Piaun, C. A. (2018). *Análisis de las habilidades y destrezas motrices básicas y su influencia en los fundamentos del baloncesto en los estudiantes del ciclo del bachillerato unificado del Colegio 28 de septiembre en el año 2012-2013* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte]. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/7999>

Quintero, B. (2019). *Curso virtual como estrategia didáctica para la enseñanza de los gestos técnicos del pase y recepción del baloncesto*. Panamá: Universidad UMECIT.

Tozetto, A., Milistetd, M., Collet, C., Iha, T. y Anello, J. L. (2019). Entrenadores de Baloncesto: los desafíos de la práctica en la formación deportiva de jóvenes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 19: 291-301.

Contribución de autores:

Arnaldo González Artola. Idea original, fundamentación teórico metodológica, elaboración de la propuesta de ejercicios, estructuración de tablas y gráficos, revisión bibliográfica, redacción final del artículo y revisión total del documento.

Yamilet Yanes Leiva. Fundamentación teórico-metodológica de la propuesta e implementación, redacción final del artículo.

Declaración de conflicto de interés y conflictos éticos

Los autores confirman la originalidad del manuscrito, la ausencia de elementos clasificados y restringidos para su divulgación ni para la institución. Declaramos que ni los datos ni fracción alguna de su contenido han sido publicados con anterioridad y tampoco están siendo sometidos a la valoración de otra editorial. En tal sentido, asumimos la responsabilidad absoluta del contenido recogido en el artículo, ratificando que en él no existen plagios, ni conflictos de interés o éticos.