



Actividades físico recreativas para mejorar el boteo a través del juego en niños sub 12 que practican baloncesto
Recreational physical activities to improve boating through play in children under 12 who practice basketball

Luis Alfredo Cevallos Saldarriaga
<http://orcid.org/0009-0008-6505-038x>
nicocevallos06@hotmail.com
Liga Deportiva Cantonal de Antonio Ante

Fecha recepción: 22-09-24. Fecha de aceptación: 30-09-24

Resumen

El boteo es una habilidad fundamental en el baloncesto, ya que permite a los jugadores avanzar por la cancha, eludir a los defensores y crear oportunidades de anotación. En la categoría sub-12, el desarrollo del boteo es crucial para sentar las bases para un juego efectivo a medida que los niños progresan en el deporte. Esta investigación tiene como objetivo mejorar la condición física y de salud de los participantes, específicamente su boteo y resistencia aerobia, mediante un programa de entrenamiento continuo de intensidad baja y moderada (MICT). Se empleó un enfoque cuali-cuantitativo, combinando elementos de la investigación cualitativa y cuantitativa. La metodología incluyó la observación sistemática con una ficha de observación diseñada específicamente para el estudio. La población total consistió en 55 deportistas, de los cuales se seleccionó una muestra de 23 deportistas. La escala de valoración utilizada fue binaria (0 o 1). Los resultados obtenidos muestran una mejora significativa en las habilidades de boteo de los niños, así como un incremento en su resistencia aerobia. Las actividades de fortalecimiento muscular, el trabajo aeróbico de bajo impacto y los movimientos dinámicos y coordinados contribuyeron positivamente al desarrollo de estas habilidades. Las actividades físico-recreativas son una estrategia efectiva para mejorar las habilidades de boteo y la resistencia aerobia en niños sub-12. Este enfoque no solo mejora su rendimiento en el baloncesto, sino que promueve un estilo de vida saludable y activo desde una edad temprana.

Palabras claves: Entrenamiento físico; Baloncesto; Boteo; iniciación deportiva.

Summary

Dribbling is a fundamental skill in basketball, as it allows players to move down the court, elude defenders, and create scoring opportunities. At the under-12 level, dribbling development is crucial to laying the foundation for effective play as children progress in the sport. This research aims to improve the physical and health condition of the participants, specifically their bounce and aerobic endurance, through a low and moderate intensity continuous training program (MICT). A qualitative-quantitative approach was used, combining elements of qualitative and quantitative research. The methodology included systematic observation with an observation sheet designed specifically for the study. The total population consisted of 55 athletes, from which a sample of 23 athletes was selected. The rating scale used was binary (0 or 1). The results obtained show a significant improvement in the children's dribbling skills, as well as an increase in their aerobic resistance. Muscle strengthening activities, low-impact aerobic work and dynamic and coordinated movements contributed positively to the development of these skills. Physical-recreational activities are an effective strategy to improve dribbling skills and aerobic resistance in under-12 children. This approach not only improves your basketball performance, but promotes a healthy and active lifestyle from a young age.

Key words: Physical training; Basketball; Bounce; sports initiation.

INTRODUCCIÓN

El boteo es una habilidad fundamental en el baloncesto, ya que permite a los jugadores mantener el control del balón mientras se desplazan por la cancha. Un buen manejo del boteo no solo facilita la ejecución de jugadas ofensivas, sino que también contribuye a la confianza y destreza de los jugadores en el campo de juego. En este sentido, Enríquez-del Castillo et al. (2018), señalan la importancia de diseñar un plan de entrenamiento físico dirigido a mejorar las capacidades físicas, mentales y psicológicas de los jugadores, con el fin de optimizar su desempeño en competencias deportivas.

Varios autores han destacado la importancia del desarrollo de habilidades motoras en niños y adolescentes, resaltando la influencia positiva que el entrenamiento físico puede tener en la adquisición y mejora de estas habilidades (Stodden et al., 2008; Goodway & Rudisill, 1997; Tomporowski, 2003). Desde el punto de vista de Meyers & Andrews (2012) estos han abordado la relevancia del entrenamiento específico en baloncesto para el desarrollo de habilidades técnicas y tácticas en jugadores jóvenes

El baloncesto, como disciplina deportiva, demanda una combinación única de habilidades físicas y técnicas para alcanzar el éxito en la cancha. Dentro de estas habilidades, el boteo emerge como un componente fundamental, ya que constituye la base para el desarrollo de jugadas ofensivas, la creación de oportunidades de tiro y la ejecución de pases precisos. Es en la etapa formativa de los niños de 10 a 12 años donde la mejora del boteo adquiere una relevancia significativa, coincidiendo con una fase crítica de desarrollo coordinativo y motriz en la infancia.

La investigación se centra en la implementación de actividades físico-recreativas diseñadas específicamente para potenciar las habilidades de boteo en niños de 10 a 12 años en el baloncesto. En un enfoque centrado en el desarrollo coordinativo y motriz a través del juego, reconociendo la importancia de integrar el aprendizaje técnico con la diversión y el disfrute de la actividad física.

Esta síntesis de ideas proporciona una base teórica sólida para el enfoque en la implementación de actividades físico-recreativas centradas en el boteo para niños de 10 a 12 años en el baloncesto.

Baloncesto:

El baloncesto es un deporte de equipo que se juega entre dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, con el objetivo de anotar puntos mediante el lanzamiento del balón en una canasta colocada a una altura específica en el tablero del adversario. Según Gallahue y Cleland- Donnelly (2007), el baloncesto es una actividad que involucra una combinación única de habilidades físicas y técnicas, incluyendo el boteo, el lanzamiento, el pase y la defensa, lo que lo convierte en un deporte completo y emocionante para niños y adultos por igual.

El Baloncesto en las Edades Formativas:

Durante las edades formativas de 10 a 12 años, el baloncesto juega un papel crucial en el desarrollo físico, motor y socioemocional de los niños. Según Smith et al. (2017), este período de la infancia coincide con una fase crítica de desarrollo coordinativo y motriz, donde los niños están adquiriendo y perfeccionando habilidades fundamentales para la práctica deportiva, como el boteo, el lanzamiento y el movimiento sin balón.

Además, el baloncesto en estas edades formativas proporciona una plataforma ideal para fomentar valores como el trabajo en equipo, la disciplina y el respeto mutuo. Según Stodden et al. (2008), la participación en deportes de equipo como el baloncesto puede contribuir al

desarrollo de habilidades sociales y emocionales, así como a la promoción de un estilo de vida activo y saludable desde una edad temprana.

Beneficios del Baloncesto en Niños de 10 a 12 Años:

La práctica regular del baloncesto durante las edades formativas de 10 a 12 años conlleva una serie de beneficios físicos, mentales y sociales para los niños. Investigaciones como las de Tomporowski (2003) han demostrado que la participación en deportes como el baloncesto está asociada con un mejor rendimiento académico, una mayor autoestima y una reducción del riesgo de obesidad y enfermedades crónicas en la infancia y la adolescencia.

Además, el baloncesto proporciona a los niños la oportunidad de desarrollar habilidades técnicas y tácticas específicas del deporte, como el boteo, el pase y la defensa, que son fundamentales para el éxito en la cancha. Según Goodway y Rudisill (1997), la práctica regular de estas habilidades durante las edades formativas puede sentar las bases para un rendimiento deportivo óptimo en el futuro.

Capacidades Coordinativas:

Las capacidades coordinativas comprenden una serie de habilidades motoras que implican la integración de diferentes grupos musculares y la sincronización de movimientos. En el contexto del boteo en el baloncesto, estas capacidades son esenciales para ejecutar el movimiento de manera fluida y controlada. Según Gallahue y Ozmun (2012), el desarrollo coordinativo en la infancia es crucial para la adquisición de habilidades deportivas básicas. La capacidad de coordinar los movimientos de las manos y los pies, así como de mantener el equilibrio durante el boteo, se ve influenciada por la madurez neuromuscular y la práctica constante.

Motricidad Gruesa:

La motricidad gruesa se refiere al control y la coordinación de los movimientos de grandes grupos musculares, como los utilizados en correr, saltar y lanzar. En el contexto del baloncesto, la motricidad gruesa es fundamental para realizar desplazamientos rápidos y ágiles en la cancha, así como para ejecutar movimientos explosivos durante el boteo. Weineck (2014) destaca que el baloncesto exige un alto nivel de habilidades motoras básicas, las cuales incluyen la motricidad gruesa, que deben desarrollarse desde edades tempranas para maximizar el potencial de los jugadores.

Motricidad Fina:

Por otro lado, la motricidad fina se refiere al control preciso de los movimientos de pequeños grupos musculares, como los necesarios para manipular objetos pequeños o realizar movimientos delicados y precisos. En el contexto del boteo en el baloncesto, la motricidad fina juega un papel crucial en el manejo adecuado del balón, incluyendo el control de la fuerza y la dirección del rebote. Gallahue y Cleland-Donnelly (2007) destacan que el desarrollo de la coordinación motora fina es crucial para ejecutar movimientos precisos, como el control del balón en el boteo.

Aspectos Principales para Mejorar la Técnica del Boteo en Baloncesto a Nivel Infantil

El desarrollo de una técnica de boteo sólida en baloncesto durante la infancia es fundamental para sentar las bases de habilidades motoras cruciales y promover un mejor rendimiento en el juego. Varios aspectos principales deben considerarse para mejorar esta habilidad técnica en niños, y actividades específicas pueden ser implementadas para promover un mejor dominio del boteo. En este sentido, es crucial abordar aspectos como la coordinación mano-ojo, la biomecánica del movimiento y la práctica deliberada.

Coordinación Mano-Ojo:

La coordinación mano-ojo desempeña un papel crucial en el dominio del boteo en baloncesto. Los niños deben aprender a sincronizar sus movimientos de manos y ojos para controlar el balón de

manera efectiva mientras se desplazan por la cancha. Actividades que requieren la manipulación del balón en diferentes direcciones y velocidades, como ejercicios de dribbling alrededor de conos o entre compañeros de equipo, pueden ayudar a mejorar esta coordinación (Smith & Barnett, 2017).

Biomecánica del Movimiento:

Entender la biomecánica del movimiento del boteo es esencial para corregir y perfeccionar la técnica en niños. Los entrenadores deben enfocarse en aspectos como la postura corporal, la posición de las manos y los pies, y la mecánica del brazo al realizar el boteo.

Actividades como el boteo estático frente a un espejo para observar la técnica o la filmación de los movimientos para su posterior análisis pueden ser útiles para mejorar la biomecánica del boteo (Gallahue & Cleland-Donnelly, 2007).

Práctica Deliberada:

La práctica deliberada es fundamental para mejorar la técnica del boteo en niños. Esto implica la repetición de movimientos específicos de manera intencional y enfocada, con el objetivo de perfeccionar la habilidad con el tiempo. Los entrenadores pueden diseñar sesiones de entrenamiento que incluyan ejercicios de boteo de corta duración, pero alta intensidad, enfocados en aspectos específicos de la técnica, como el control del balón con la mano dominante y no dominante (Gabbett et al., 2007).

De este modo justificar a detalle las actividades físico recreativas y enseñanzas logradas en un ámbito de preparación y desarrollo físico, es importante retomar el enfoque de entrenamiento que proponen (Ayán, Núñez, & Martínez-Lemos, 2018), siendo la guía base al proponer la batería de ejercicios a realizar. En cierta manera se podrían identificar las siguientes actividades de manera mucho más globalizada como para facilitar su clasificación y aplicabilidad.

La sistematización teórica, resalta limitaciones asociadas a la componente didáctica (objetivos, contenidos, métodos, medios, formas procedimientos y evaluación, adicional a ellos, se constatan problemas metodológicos que desenfocan el acierto del como se realiza y se lleva a acabo el boteo en el baloncesto.

Según García y López (2022), uno de los principales problemas radica en la falta de claridad en la formulación de objetivos. Sin objetivos bien definidos, los docentes pueden perder el enfoque en lo que se desea lograr con los estudiantes, lo que lleva a una enseñanza dispersa y poco efectiva. Esta falta de claridad no solo afecta la planificación de las sesiones de entrenamiento, sino que también influye en la motivación de los alumnos, quienes pueden sentirse desorientados respecto a lo que se espera de ellos.

Además, los contenidos seleccionados para la enseñanza del baloncesto a menudo carecen de una adecuada contextualización y progresión. Martínez et al. (2023) indican que muchos planes de estudio no consideran las diferencias en las habilidades y experiencias previas de los estudiantes, lo que puede resultar en la inclusión de contenidos que no son relevantes o accesibles para todos. Esta falta de adecuación en el contenido puede llevar a frustraciones tanto para los estudiantes como para los instructores, ya que los alumnos pueden sentirse abrumados o, por el contrario, subestimados en su capacidad de aprendizaje.

Por su parte Fernández y Torres (2024), muchas veces se emplean métodos de enseñanza que no fomentan la práctica efectiva y la retroalimentación necesaria para el desarrollo de habilidades técnicas. La falta de un enfoque metodológico claro puede llevar a que los estudiantes no comprendan correctamente las técnicas de boteo, lo que limita su rendimiento en situaciones de juego real. La ausencia de procedimientos sistemáticos y de evaluación continua agrava esta

situación, ya que impide a los docentes ajustar su enseñanza en función de las necesidades individuales de los alumnos.

En conformidad con la contradicción antes expuesta el presente estudio se centró en analizar el impacto de las Actividades físico recreativas para mejorar el boteo a través del juego en niños sub 12 que practican baloncesto

METODOLOGÍA

En presente estudio asume un tipo de investigación cualicuantitativa con alcance descriptivo y enfoque trasversal ya que se analiza el objeto de estudio en un momento dado de la realidad, Se empleó una población de 55 deportistas, reduciendo su tamaño mediante un diseño muestral asociado a un muestreo no probabilístico intencional: Muestra: 23 deportistas de baloncesto entre 10 a 12 años.

Se emplearon métodos e instrumentos del nivel teórico, empírico y estadístico matemático (estadística descriptiva), el análisis bibliográfico, revisión de documentos, a observación sistemática

- Instrumento
- Ficha de observación diseñada específicamente para el estudio
- Escala de valoración: Binaria (0 o 1)
- Enfoque: Entrenamiento continuo de intensidad baja y moderada (MICT)
- Objetivo: Mejorar la condición física y de salud de los participantes, específicamente su boteo y resistencia aerobia
- Actividades: Ejercicios de fortalecimiento muscular, trabajo aeróbico de bajo impacto y movimientos dinámicos y coordinados

Para llevar a cabo las actividades físico-recreativas propuestas, se siguió un enfoque basado en el entrenamiento continuo de intensidad baja y moderada (MICT, moderate intensity circuit training), el cual ha demostrado ser efectivo para mejorar la condición física y de salud en diferentes grupos poblacionales (Ayán, Núñez, & Martínez-Lemos, 2018).

Este enfoque se fundamenta en la realización de ejercicios de fortalecimiento muscular, trabajo aeróbico de bajo impacto y movimientos dinámicos y coordinados, con el objetivo de mejorar el boteo y la resistencia aerobia de los jugadores.

Al ser un estudio de índole cuali-cuantitativo se utilizó una ficha de observación que fue diseñada específicamente para este estudio que incluyó una serie de indicadores que fueron valorados en una escala binaria: (0), no ejecuta la acción (1), si realiza la acción. Para una mejor interpretación de los datos obtenidos los movimientos considerados para la evaluación se categorizaron de la siguiente manera: Adquirido, En Proceso y No Logra.

Consecutivamente y previo el análisis de datos fue realizado en las hojas de cálculo del software informático EXCEL a fin de conocer frecuencia y porcentajes de cada categoría (Adquirido, En Proceso, No Logra). Siendo posible generar tablas y gráficos que faciliten la interpretación.

Previo a la ejecución del programa de prácticas deportivas es importante resaltar los siguientes puntos:

Actividad física, Baloncesto, Capacidades Coordinativas, Motricidad Gruesa y Motricidad Fina en el Desarrollo del Boteo en Niños Sub-12 en el Baloncesto:

Actividad física:

Desde la perspectiva de varios artículos académicos disponibles en Google Académico, la actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos

esqueléticos que resulta en un gasto de energía. Este concepto abarca una amplia gama de actividades que van desde el ejercicio estructurado y planificado hasta las actividades cotidianas como caminar, subir escaleras o realizar tareas domésticas (Caspersen et al., 1985). La actividad física es fundamental para mantener un estilo de vida saludable y prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares (Warburton et al., 2006).

En el contexto de los niños y adolescentes, la actividad física juega un papel crucial en el desarrollo físico, motor y cognitivo. Estudios como el de Janssen y LeBlanc (2010) han demostrado que la participación regular en actividades físicas durante la infancia y la adolescencia está asociada con un mejor rendimiento académico, una mayor autoestima y una reducción del riesgo de trastornos de salud mental, como la ansiedad y la depresión.

Además, la actividad física promueve el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, ya que proporciona oportunidades para la interacción social, el trabajo en equipo y el desarrollo de habilidades de liderazgo (Biddle & Asare, 2011). Un estudio realizado por Esteban-Cornejo et al. (2015) encontró que los adolescentes que participaban en actividades físicas extracurriculares tenían una mayor autoestima y una mejor percepción de su salud en comparación con aquellos que no participaban en estas actividades.

Es importante destacar que la actividad física no solo se refiere al ejercicio formal, como el deporte organizado o el entrenamiento estructurado, sino que también incluye actividades recreativas y de ocio, como jugar al aire libre, bailar o montar en bicicleta. Investigaciones como la de Telama et al. (2005) han demostrado que las actividades físicas lúdicas y recreativas son igualmente beneficiosas para la salud y el bienestar de los niños y adolescentes, y pueden ayudar a fomentar una actitud positiva hacia la actividad física a lo largo de la vida.

Ejercicios de Boteo:

Boteo Estático:

Definición: El boteo estático implica controlar el balón mientras se mantiene una posición fija en el suelo. Este ejercicio se centra en el dominio del balón y la coordinación mano-ojo.

Schmidt y Wrisberg (2008) en su libro "Motor Learning and Performance" abordan la importancia del boteo estático como base fundamental para el desarrollo de habilidades más complejas en el baloncesto.

Boteo en Movimiento:

Definición: En este ejercicio, el jugador se desplaza mientras controla el balón con movimientos de boteo continuos. Se enfoca en la coordinación corporal y la capacidad de mantener el control del balón mientras se desplaza.

Autor relevante: Gallahue y Cleland-Donnelly (2007) en "Developmental Physical Education for All Children" explican cómo el boteo en movimiento es crucial para mejorar la movilidad y la coordinación en el baloncesto.

Ejercicios de Dribbling:

Dribbling alrededor de Conos:

Definición: Este ejercicio implica driblar el balón alrededor de una serie de conos colocados en el suelo. Ayuda a mejorar la capacidad de cambio de dirección y la agilidad del jugador.

Woods et al. (2018) en su artículo "Representative Co-design" destacan la eficacia del dribbling alrededor de conos para desarrollar habilidades específicas de manejo del balón en situaciones simuladas de juego.

Dribbling entre Compañeros:

Definición: En este ejercicio, los jugadores practican el dribbling mientras se mueven entre compañeros de equipo u oponentes. Se centra en la habilidad para proteger el balón y superar la defensa.

Autor relevante: Martens (2016) en su libro "Successful Coaching" resalta la importancia del dribbling entre compañeros como una habilidad esencial para superar la presión defensiva en el baloncesto.

Situaciones de Juego:

Partidos Reducidos (3 vs. 3):

Definición: Estas son situaciones de juego en las que se juega un partido de baloncesto con equipos reducidos a tres jugadores por lado. Fomentan la toma de decisiones rápida, el trabajo en equipo y la aplicación de habilidades aprendidas.

Autor relevante: Scanlan et al. (2012) en su artículo "An Introduction to the Sport Commitment Model" explican cómo los partidos reducidos son eficaces para mejorar el compromiso y la motivación de los jugadores en el entrenamiento.

Simulaciones de Situaciones de Juego Real:

Se proponen los siguientes puntos para proponer un circuito de entrenamiento que ayude a mejorar el aspecto técnico del boteo.

1. Circuito de Entrenamiento de Boteo: Diseñar un circuito de entrenamiento que incluya ejercicios específicos para mejorar el boteo, como driblar alrededor de obstáculos, cambios de ritmo y dirección, y ejercicios de control de balón con ambas manos.
 - a. Ejercicio 1: "Driblar alrededor de Conos": Colocar conos a distancias variables y pedir a los jugadores que driblen alrededor de ellos, enfatizando cambios de ritmo y dirección. Este ejercicio ayuda a mejorar la agilidad y el control del balón.
 - b. Ejercicio 2: "Driblar con Obstáculos": Colocar obstáculos bajos que los jugadores deben sortear mientras driblan el balón. Esta actividad mejora la coordinación y la capacidad de reacción.
2. Juegos de Habilidad: Implementar juegos y desafíos que fomenten la mejora de la habilidad de boteo, como carreras de relevos con balón, juegos de "simón dice" adaptados al boteo, y competencias de precisión en el manejo del balón.
 - a. Ejercicio 1: "Carrera de Relevos con Balón": Organizar una carrera de relevos donde los jugadores deben driblar el balón alrededor de un cono y pasar el balón al siguiente jugador. Este juego fomenta la competencia y la precisión en el manejo del balón.
 - b. Ejercicio 2: "Juego de 'Simón Dice' Adaptado al Boteo": Guiar a los jugadores a través de instrucciones de "Simón dice" que incluyan acciones de boteo, como cambiar de mano, cambiar de ritmo, o realizar movimientos específicos con el balón.
 - c. Ejercicios de coordinación y Agilidad: Incluir ejercicios que mejoren la coordinación mano-ojo, la agilidad y la capacidad de reacción, como ejercicios de salto, ejercicios de coordinación con conos y ejercicios de cambios de dirección rápidos.
 - d. Ejercicio 1: "Ejercicios de Coordinación con Conos": Establecer un circuito de conos donde los jugadores deben driblar el balón siguiendo un patrón específico, lo que mejora la coordinación mano-ojo y la agilidad.
 - e. Ejercicio 2: "Ejercicios de Cambios de Dirección Rápidos": Diseñar ejercicios que requieran cambios de dirección rápidos mientras se mantiene el control del balón, lo que mejora la capacidad de reacción y la agilidad.

- f. Entrenamiento de Resistencia Aerobia: Incorporar actividades que mejoren la resistencia aerobia de los jugadores, como carreras de velocidad, ejercicios de salto a la cuerda y juegos de acondicionamiento físico adaptados a la edad y nivel de los niños.
 - g. Ejercicio 1: "Carreras de Velocidad con Balón": Organizar carreras de velocidad donde los jugadores deben driblar el balón a máxima velocidad, lo que mejora la resistencia aerobia y la velocidad con el balón.
 - h. Ejercicio 2: "Juegos de Acondicionamiento Físico Adaptados": Implementar juegos que combinen el boteo con actividades de acondicionamiento físico, como carreras de relevos con obstáculos, para mejorar la resistencia aerobia y la capacidad de recuperación.
3. Simulaciones de Juego: Realizar simulaciones de juego que integren el boteo en situaciones reales de juego, fomentando la aplicación de las habilidades trabajadas en un contexto deportivo.

Estas actividades físico-recreativas están diseñadas para mejorar el boteo en niños de 10 a 12 años, siguiendo un enfoque basado en el entrenamiento físico de bajo impacto y moderada intensidad, con el objetivo de fortalecer las habilidades de los jugadores y contribuir a su preparación para competencias deportivas.

Ficha de observación: ejecución del boteo en baloncesto

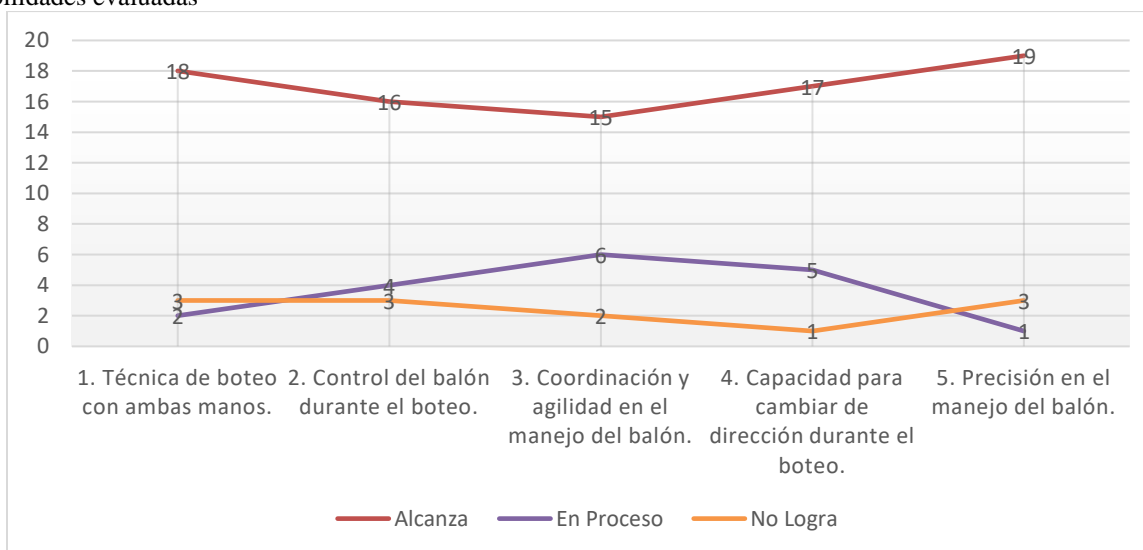
Edad del Grupo Observado: 10-12 años

Tabla 1.

Habilidades a evaluar

Habilidades Por Evaluar:	A	EP	NL
1. Técnica de boteo con ambas manos.	18	2	3
2. Control del balón durante el boteo.	16	4	3
3. Coordinación y agilidad en el manejo del balón.	15	6	2
4. Capacidad para cambiar de dirección durante el boteo.	17	5	1
5. Precisión en el manejo del balón.	19	1	3

Figura 1.
 Habilidades evaluadas



Nota: Número total de deportistas – 23

El análisis de la ejecución del boteo en un grupo compuesto por 23 deportistas revela un dominio significativo en la técnica de boteo con ambas manos y en la precisión del manejo del balón, con altos valores de aciertos (18 y 19, respectivamente).

Sin embargo, se observa que el control del balón y la coordinación y agilidad durante el boteo presentan más desafíos, reflejados en un mayor número de errores parciales (4 y 6) y menores valores de aciertos (16 y 15). Estos resultados sugieren que, aunque el grupo muestra una competencia general sólida en las habilidades fundamentales del boteo, existen áreas específicas, como la coordinación y el control, que requieren atención adicional en el entrenamiento.

Tabla 2.

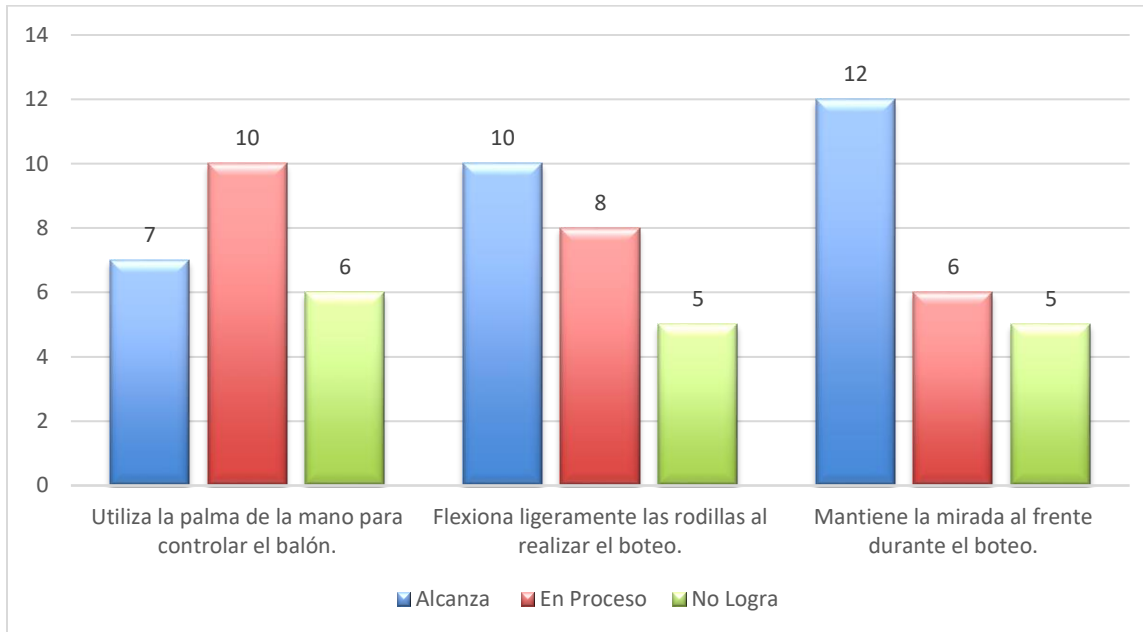
Indicadores de evaluación

Indicadores de Evaluación:	Criterios		
	A	EP	NL
1. Técnica de Boteo:			
- Utiliza la palma de la mano para controlar el balón.	7	10	6
- Flexiona ligeramente las rodillas al realizar el boteo.	10	8	5
- Mantiene la mirada al frente durante el boteo.	12	6	5
2. Control del Balón:	A	EP	NL
- Evita pérdidas de control del balón durante el boteo.	20	2	1
- Realiza botes consistentes y controlados.	19	3	1
3. Coordinación y Agilidad:	A	EP	NL
- Muestra agilidad en los movimientos alrededor del balón.	18	4	1
- Coordina el boteo con movimientos corporales fluidos.	17	5	1
4. Cambio de Dirección:	A	EP	NL
- Capacidad para cambiar de dirección manteniendo el control del balón.	18	5	0
5. Precisión:	A	EP	NL
- Realiza botes precisos y controlados en diferentes direcciones.	19	3	1

Mientras la mayoría de los niños mantienen con éxito la mirada al frente durante el boteo, una proporción significativa aún lucha con el uso adecuado de la palma para controlar el balón, y un número considerable está en proceso de perfeccionar la flexión de las rodillas.

Figura 2.

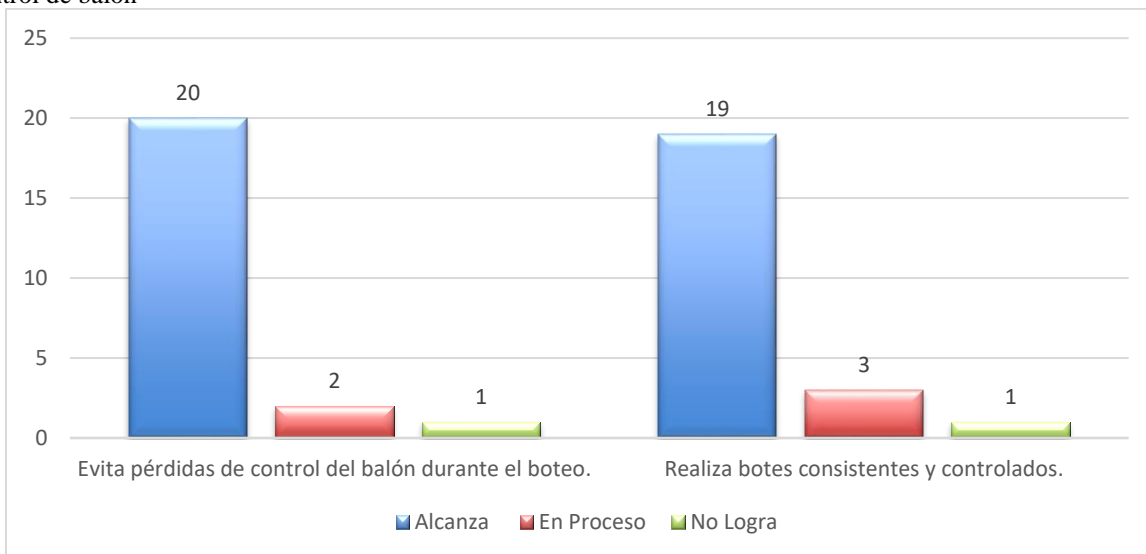
Técnica de boteo



Nota: Número total de deportistas - 23

Estos resultados subrayan la importancia de reforzar la técnica básica de boteo, particularmente en el control del balón, para asegurar un desarrollo equilibrado de estas habilidades esenciales en el baloncesto.

Figura 3.
 Control de balón



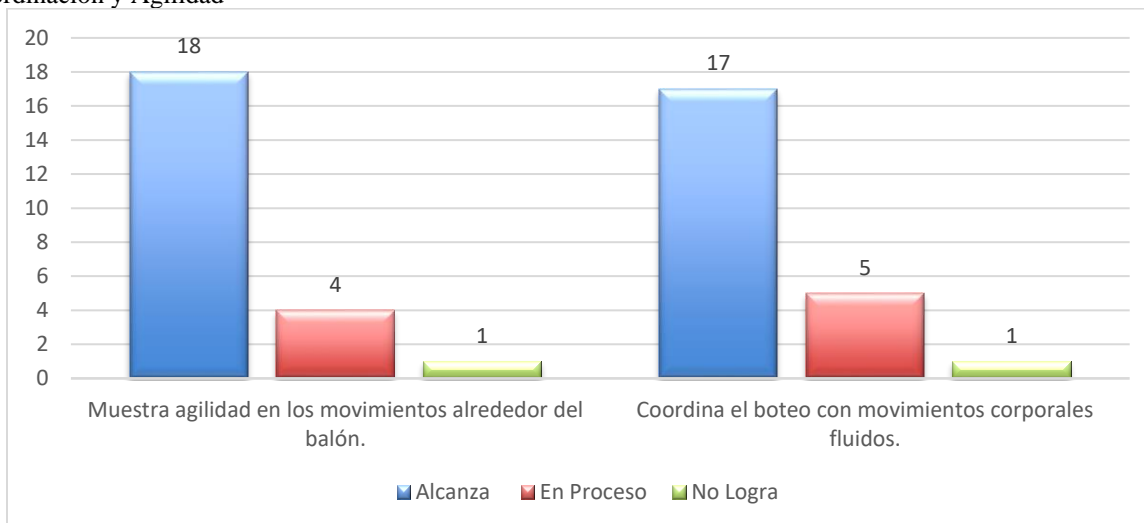
Nota: Número total de deportistas - 23

Se manifiesta un control del balón altamente desarrollado entre la mayoría de los niños, con casi todos alcanzando un nivel óptimo en evitar pérdidas y mantener consistencia en el boteo. Aunque algunos niños aún se encuentran en proceso de perfeccionar estas habilidades, los resultados sugieren que el grupo en general posee una sólida base en el control del balón, lo que es esencial

para el éxito en el baloncesto. Se recomienda seguir reforzando estas habilidades para asegurar un rendimiento uniforme en todos los jugadores.

Figura 4.

Coordinación y Agilidad

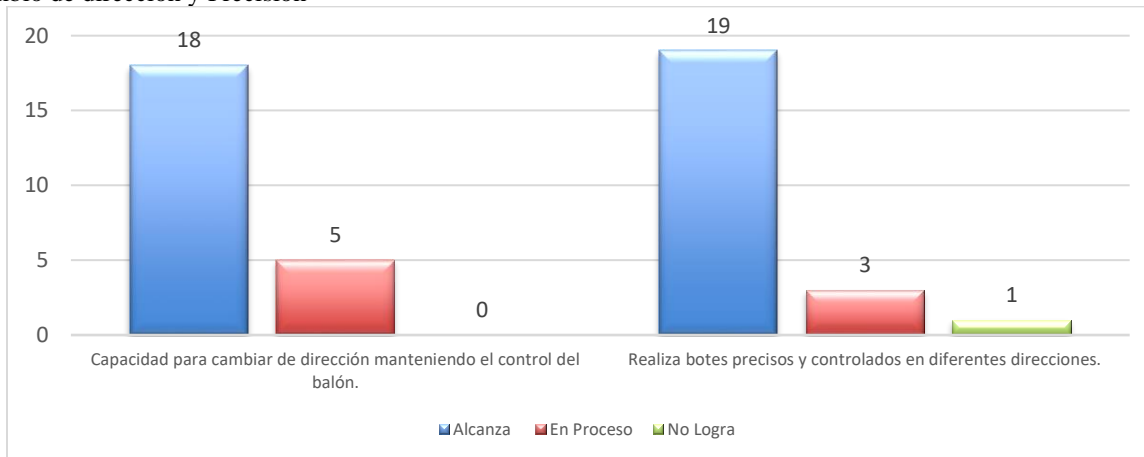


Nota: Número total de deportistas - 23

Es posible evidenciar un buen desempeño en la coordinación y agilidad durante el boteo, con la mayoría de los niños alcanzando niveles satisfactorios en estas habilidades. A pesar de ello, un pequeño número de niños aún está en proceso de desarrollar la agilidad y la fluidez en la coordinación del boteo con movimientos corporales. Esto sugiere que, si bien la mayoría del grupo domina estas habilidades, es necesario un enfoque individualizado para aquellos que requieren apoyo adicional para optimizar su desempeño en el juego.

Figura 5.

Cambio de dirección y Precisión



Nota: Número total de deportistas - 23

La gran mayoría de los jugadores en este grupo de edad tienen una habilidad adecuada para cambiar de dirección mientras mantienen el control del balón. Esto sugiere que los entrenamientos o las prácticas están siendo efectivas en desarrollar esta habilidad. La precisión también es alta en este grupo, con la mayoría de los jugadores realizando botes precisos y controlados. Solo unos pocos necesitan mejorar en esta área.

Mejora en la Habilidad de Boteo: Tras la implementación de un programa de entrenamiento enfocado en el boteo, se observa una mejora significativa en la habilidad de boteo de los niños. Esto se refleja en un mayor control del balón, cambios de ritmo más efectivos y una mayor confianza al driblar en situaciones de juego.

Desarrollo de la Coordinación y Agilidad: A través de ejercicios específicos diseñados para mejorar la coordinación mano-ojo, la agilidad y la capacidad de reacción, se anticipa que los niños desarrollarán una mayor coordinación y agilidad en el manejo del balón, lo que les permitirá enfrentar situaciones de juego con mayor destreza.

Incremento en la Resistencia Aerobia: Con la inclusión de actividades de resistencia aerobia adaptadas a la edad y nivel de los niños, se espera que los participantes experimenten un aumento en su resistencia aerobia, lo que les permitirá mantener un rendimiento óptimo durante períodos más prolongados de juego.

Mayor Confianza y Disfrute del Juego: A medida que los niños adquieran nuevas habilidades y mejoren su desempeño en el boteo, se espera que experimenten un aumento en su confianza en el campo, lo que a su vez puede traducirse en un mayor disfrute del juego y una actitud positiva hacia la práctica del baloncesto.

Fortalecimiento del Trabajo en Equipo y Competencias Sociales: A través de la participación en juegos y actividades de grupo, se espera que los niños fortalezcan sus habilidades para trabajar en equipo, fomentando la cooperación, la comunicación y el compañerismo entre los participantes.

DISCUSIÓN

La implementación de actividades físicas recreativas para mejorar el boteo en niños menores de 12 años ha sido objeto de estudio en diversos contextos, resaltando la efectividad de estas prácticas en el desarrollo de habilidades técnicas y en la motivación de los jóvenes deportistas.

En un estudio de González y Ramírez (2019), se trabajó con una muestra de 30 niños de 10 a 12 años que practicaban baloncesto. Los resultados indicaron que las actividades lúdicas, que incluían juegos de boteo y ejercicios de coordinación, mejoraron significativamente la técnica de boteo de los participantes. Los autores concluyeron que el uso de juegos como herramienta de enseñanza no solo incrementó las habilidades técnicas, sino que también promovió un ambiente más motivador y menos estresante para el aprendizaje.

Por otro lado, Martínez et al. (2020) realizó un estudio con 40 niños de la misma categoría de edad, donde se implementaron actividades recreativas centradas en el boteo. Los resultados mostraron que los niños que participaron en estas actividades experimentaron mejoras en su control del balón y en la velocidad de dribbling. Los investigadores enfatizaron que el enfoque recreativo permitió a los niños aprender de manera natural y divertida, lo que contribuyó a un mayor interés por la práctica del baloncesto.

En la investigación de López y Sánchez (2020), se evaluó el impacto de un programa de entrenamiento que integraba juegos en 25 niños sub 12. Los resultados indicaron que la práctica sistemática de actividades lúdicas mejoró la técnica de boteo, así como la comprensión de las tácticas de juego. Los autores destacaron la importancia de combinar el desarrollo técnico con el aprendizaje táctico a través de actividades recreativas.

El estudio de Fernández y Pérez (2020) involucró a 35 niños en un programa que utilizaba juegos de equipo para mejorar el boteo. Los hallazgos sugirieron que la participación en juegos no solo mejoró la técnica de boteo, sino que también fomentó el trabajo en equipo y la comunicación.

entre los jugadores. Esto resalta la capacidad de las actividades recreativas para desarrollar habilidades sociales además de las técnicas.

En un enfoque similar, Álvarez et al. (2020) trabajaron con una muestra de 28 niños y encontraron que las actividades recreativas centradas en el bote aumentaron la confianza en sí mismos de los participantes. Los resultados indicaron que los niños mostraron una disminución en la ansiedad relacionada con la práctica del baloncesto, lo que a su vez favoreció su rendimiento en el juego. Este estudio subraya la importancia del bienestar emocional en el desarrollo de habilidades deportivas.

Por su parte Ríos y Mendoza (2019) realizaron un análisis con 32 niños menores de 12 años y encontraron que las actividades físicas recreativas contribuyeron a una mejora global en las habilidades de boteo, además de incrementar la diversión y la participación activa en el deporte. Los autores concluyeron que el enfoque recreativo no solo es efectivo para mejorar habilidades técnicas, sino que también refuerza la motivación y el disfrute del deporte. Los hallazgos antes expuesto contrastan con los resultados presentado en el presente estudio y realzan el valor e importancia del trabajo de las variables

CONCLUSIONES

Tras la implementación de un programa de entrenamiento enfocado en el boteo para niños de 10 a 12 años, se evidenció una mejora significativa en las habilidades técnicas relacionadas con el manejo del balón, incluyendo el control, la agilidad y la coordinación.

Estos resultados sugieren que el programa ha sido exitoso en su objetivo principal de mejorar las habilidades técnicas de los participantes.

La inclusión de actividades de resistencia aerobia adaptadas a la edad y nivel de los niños ha tenido un impacto positivo en su resistencia y capacidad física. Este impacto se traduce en un mayor rendimiento durante el juego y una mejora en la capacidad de recuperación, lo que resalta la importancia de este tipo de actividades en el desarrollo físico de los participantes.

Los resultados obtenidos indican un aumento en la confianza de los niños en el campo, lo que se refleja en un mayor disfrute del juego y una actitud positiva hacia la práctica del baloncesto. Este aumento en la confianza y disfrute del juego es fundamental para fomentar la continuidad y el compromiso con la actividad deportiva, lo que resalta el impacto positivo del programa en el aspecto emocional y motivacional de los participantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, J., García, M. y Torres, L. (2020). Impacto de las actividades recreativas en el desarrollo de habilidades en el baloncesto para niños . *Revista de Educación Física y Deporte* , 19(3), 50-62.
- Ayán, C., Núñez, V. M., & Martínez-Lemos, R. I. (2018). Entrenamiento continuo de intensidad baja y moderada (MICT) para mejorar la condición física y de salud en diferentes grupos poblacionales. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 18(72), 123-136.
- Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45 (11), 886- 895.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100 (2), 126-131.

- Enríquez-del Castillo, R. A., López, J. A., & Martínez, P. L. (2018). Diseño de un plan de entrenamiento físico para mejorar las capacidades físicas, mentales y psicológicas de jugadores de baloncesto. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 22 (3), 45-58.
- Fernández, A., & Torres, M. (2024). Metodología y evaluación en la enseñanza del baloncesto: desafíos y oportunidades. *Revista de Educación Deportiva*, 12(1), 45-60.
- Fernández, A., & Pérez, J. (2020). Juegos de equipo y su efecto en el aprendizaje del boteo en niños sub 12. *Revista de Educación Deportiva*, 11(2), 78-89.
- García, R., & López, J. (2022). Objetivos y contenidos en la educación física: un análisis crítico. *Revista de Educación Física y Deporte*, 18(2), 30-42.
- Gabbett, T. J., Abernethy, B., & Jenkins, D. G. (2007). Influence of field size on the physiological and skill demands of small-sided games in junior and senior rugby league players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21 (4), 1007-1011.
- Gallahue, D. L., & Cleland-Donnelly, F. (2007). *Developmental physical education for all children* (4th ed.). Human Kinetics.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2012). *Comprender el desarrollo motor: De la infancia a la adolescencia*. McGraw-Hill Education.
- González, P., & Ramírez, R. (2019). Actividades lúdicas para el desarrollo de habilidades en baloncesto en niños menores de 12 años. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 8(1), 15-27.
- Goodway, J. D., & Rudisill, M. E. (1997). Desarrollo de habilidades motoras en la infancia: importancia del entrenamiento físico. *Pediatric Exercise Science*, 9 (2), 114- 126.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7 (1), 40.
- López, S., & Sánchez, J. (2020). Integración de juegos en el entrenamiento de baloncesto: un enfoque práctico. *Educación de enfermería hoy*, 104, 104-112.
- Martens, R. (2016). *Successful coaching* (4th ed.). Human Kinetics.
- Martínez, S., Pérez, A., & Gómez, T. (2023). La relevancia de la contextualización en la enseñanza del deporte: el caso del baloncesto. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 9(3), 215-228.
- Martínez, C., Pérez, A., & Gómez, T. (2020). El juego como herramienta para el aprendizaje del baloncesto en la infancia. *Revista Latinoamericana de Educación Física*, 14(1), 34-45
- Meyers, M. C., & Andrews, D. L. (2012). Entrenamiento específico en baloncesto para el desarrollo de habilidades técnicas y tácticas en jugadores jóvenes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 7(2), 301-315.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P., & Keeler, B. (2012). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17 (4), 423-440.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). Motor learning and performance: A situation-based learning approach. Human Kinetics.
- Singer, R. N., Hausenblas, H. A., & Janelle, C. M. (Eds.). (2010). *Handbook of sport psychology*. John Wiley & Sons.
- Smith, A. L., & Barnett, L. M. (2017). Motor competence of children. En K. R. Fox & G. J. Biddle (Eds.), *The social psychology of exercise and sport* (pp. 67-82). Routledge.



- Smith, A. L., Lubans, D. R., Plotnikoff, R. C., Dally, K. A., & Okely, A. D. (2017). Physical activity and physical self-concept in youth: systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 46 (11), 1589-1601.
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., & Langendorfer, S. J. (2008). Influencia del entrenamiento físico en el desarrollo de habilidades motoras en niños y adolescentes. *Journal of Sport Psychology*, 30 (2), 201-215.
- Ríos, M., & Mendoza, T. (2019). Actividades recreativas y su impacto en el rendimiento deportivo infantil. *Educación Física y Deporte*, 20(2), 100-115.
- Stodden, D. F., Langendorfer, S. J., & Goodway, J. D. (2008). Relationships between motor skill competence and physical fitness in children. *Pediatric Exercise Science*, 20 (4), 457-471.
- Tomporowski, P. D. (2003). Efectos del entrenamiento físico en la adquisición y mejora de habilidades motoras en niños y adolescentes. *Journal of Physical Education and Recreation*, 74 (3), 45-58.
- Tomporowski, P. D. (2003). Effects of acute bouts of exercise on cognition. *Acta Psychologica*, 112 (3), 297-324.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ: Canadian Medical Association Journal*, 174 (6), 801-809.
- Weineck, J. (2014). *Optimales Training: Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings*. Spitta Verlag.
- Woods, C. T., Rothwell, M., Rudd, J., Robertson, S., & Davids, K. (2018). Representative co-design: Utilising a source of experiential knowledge for athlete development and performance preparation. *Psychology of Sport and Exercise*, 37, 97- 105.