

## La efectividad de un programa de ejercicios para la enseñanza del dribling en el baloncesto

AUTORES: Mayra Alejandra Córdova Farías<sup>1</sup>

Manuel Gutiérrez Cruz<sup>2</sup>

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: [mayrakachorra@hotmail.com](mailto:mayrakachorra@hotmail.com)

Fecha de recepción: 26 - 07 - 2021

Fecha de aceptación: 20 - 09 - 2021

### RESUMEN

El dribling es considerado como la técnica más importante del baloncesto, puesto que permite desplazar al jugador por el campo con el balón. Es primordial que todos los jugadores manejen con la mayor soltura posible el bote, en especial con ambas manos y por ambos lados. De esta perspectiva se levanta la necesidad de conocer: ¿cómo mejorar el dribling en los niños de la escuela Municipal de Baloncesto del Cantón Sucre? El presente proyecto se lo desarrolla con la finalidad de incorporar a los niños en la práctica del baloncesto mediante un programa de enseñanza y aprendizaje. El objetivo general consiste en comprobar la efectividad de un programa de ejercicios para la enseñanza del dribling en niños 8 a 12 años en el Basquetbol de la escuela Municipal del Cantón Sucre. La metodología propuesta corresponde a una investigación de campo y corte longitudinal. Además, utiliza un enfoque cuantitativo en el análisis de los resultados. La población está compuesta por 50 niños de los cuales a través del sistema muestral aleatorio simple se seleccionó una muestra de 25 niños. Los deportistas en el pre-test, demostraron falencias en el dominio de la técnica del dribling, con valores que alcanzaron deficiencia, escasa motricidad, pérdida de balón. Con la aplicación del plan de ejercicios propuestos, en el pos-test se visualizaron mínimas mejorías, pero considerables dentro del tiempo de ejecución del programa de ejercicios.

PALABRAS CLAVE: plan de ejercicios; básquet; dribling; técnica.

### The effectiveness of an exercise program for teaching dribbling in children

<sup>1</sup> Licenciada en Cultura Física. Estudiante de la Maestría de Educación Física. Instituto de Posgrado. Universidad Técnica de Manabí. Ecuador. ORCID <https://orcid.org/0000-0002-4829-3581>

<sup>2</sup> Profesor. Instituto de Posgrado. Universidad Técnica de Manabí. Ecuador. ORCID <https://orcid.org/0000-0002-1445-8659>

## ABSTRACT

Dribbling is considered the most important technique in basketball, since it allows the player to move around the field with the ball. It is essential that all players handle the ball as freely as possible, especially with both hands and on both sides. From this perspective arises the need to know: how to improve dribbling in the children of the Municipal School of Basketball of the Sucre Canton? This project is developed with the purpose of incorporating children into the practice of basketball through a teaching and learning program through. The general objective consists of verifying the effectiveness of an exercise program for the teaching of dribbling in children 8 to 12 years old in the Basketball of the Municipal School of the Sucre Canton. The proposed methodology corresponds to a field investigation and longitudinal section. In addition, it uses a quantitative approach in the analysis of the results. The population is made up of 50 children from which a sample of 25 children was selected through the simple random sampling system. The athletes in the pre-test, demonstrated deficiencies in the mastery of the dribbling technique, with values that reached deficiency, poor motor skills, and loss of the ball. With the application of the proposed exercise plan, in the post-test minimal improvements were seen, but considerable within the execution time of the exercise program.

**KEYWORDS:** exercise plan; basketball; dribbling technique.

## INTRODUCCIÓN

El dribbling corresponde un fundamento ofensivo de los más importantes del baloncesto, ya que, para poder desplazarnos por el campo con el balón, el jugador necesitará botarlo. Es primordial que todos los jugadores manejen con la mayor soltura posible el bote, pero, y esto es muy importante, con ambas manos y por ambos lados.

En la investigación realizada por Calderón de la Cruz (2019), en Pichanaki – Perú, acerca de los ejercicios de velocidad e influencia en el dribbling del mini basquetbol en alumnos del primer grado, encontró que, si los jugadores pierden el balón, es difícil que generen una velocidad en desplazamiento. Al final los resultados coincidieron que un programa de ejercicios de velocidad influye significativamente en el desarrollo del dribbling en el mini básquetbol en los alumnos del primer grado; las diferencias en las mediciones de promedios fueron significativas entre la prueba de entrada y salida, notándose que bajar un segundo en el tiempo de recorrido es significativo siendo el dribbling una opción recomendable.

Según González (2020), en su propuesta de ejercicios combinados en el desarrollo de la coordinación del dribbling en el baloncesto en niños de una escuela deportiva en la ciudad de Guayaquil-Ecuador, encontró que existe la falta de un correcto proceso de aprendizaje del deporte en mención. Ante esto se planteó como objetivo de la investigación determinar la incidencia de los

ejercicios combinados en la mejora de la coordinación motriz del dribling, mediante un análisis teórico – práctico del fundamento técnico. Los resultados establecieron la importancia de implementar un conjunto de ejercicios combinados.

Para Rodríguez&Alemán (2017), se plantearon como objetivo en su investigación el conocer los efectos de la aplicación de un programa de entrenamiento de resistencia a la fuerza en el baloncesto en jóvenes y su relación con la eficiencia en el pase. Tomando en consideración el trabajo de fuerza-resistencia en miembros superiores y su incidencia en el pase, consideraron que el dribling es de vital importancia para el óptimo desarrollo del juego en el baloncesto. Luego de la aplicación del programa de entrenamiento enfocado a esta capacidad, que se evaluó por medio de test previamente establecido y que determinó generar una estadística de equipo en relación a la eficiencia y totalidad de pases ejecutados en un partido y su posterior análisis. Logrando incrementar la ejecución de pases acertados en un 14,5 % en relación al primer análisis ejecutado, además de esto se logró mejorar la fuerza resistencia.

Los ejercicios para potenciar la ejecución técnica del tiro al aro en movimiento después de dribling en el baloncesto, forman parte del proceso de entrenamiento de los jugadores. Según Valls (2020) señala que esta técnica es uno de los eslabones fundamentales para el éxito de los futuros resultados, sin embargo, en la actualidad son insuficientes los mecanismos y procedimientos para su desarrollo. En este sentido para la confección del trabajo investigativo señalado por Valls (2020) utilizó los métodos teóricos y empíricos, así como los estadísticos. La investigación realizada como elemento novedoso aportó en las valoraciones acerca de la realización de varios ejercicios utilizando el dribling para favorecer al desempeño en el tiro al aro en movimiento.

El tema investigado acerca de LA EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA LA ENSEÑANZA DEL DRIBLING EN EL BALONCESTO se originó en las observaciones realizadas en las diferentes prácticas que realizan los niños de la escuela Municipal de Baloncesto del Cantón Sucre, cuya realidad en la enseñanza - aprendizaje de las técnicas dribling en el baloncesto es de limitado dominio, y esto se refleja en los encuentros deportivos, en donde los jugadores demuestran una lentitud para el traslado del balón (dribling). Esta deficiencia está relacionada con la carencia de un entrenamiento, específicamente en la capacidad de la velocidad fundamental para tener mayor rapidez de desplazamiento del jugador driblando el balón hacia el campo contrario. Estas cualidades técnicas y físicas del básquetbol moderno son de suma importancia para que los deportistas tengan éxito en la práctica de esta disciplina deportiva.

De esta perspectiva se levanta la necesidad de conocer: ¿cómo mejorar el dribling en los niños de la escuela Municipal de Baloncesto del Cantón Sucre? El presente proyecto se lo desarrolla con la finalidad de incorporar a los niños en la práctica del baloncesto mediante un programa de enseñanza y

aprendizaje. Por tal motivo se ha tomado como tema para desarrollar el dribling en el baloncesto a los niños, con la finalidad de proponer una metodología de enseñanza que sea aplicada para un conocimiento claro sobre el tema. El basquetbol es un deporte dinámico y recreativo que desarrolla las capacidades físicas e intelectuales, así como la creatividad del entrenador. El objetivo general consiste en comprobar la efectividad de un programa de ejercicios para la enseñanza del dribling en niños 8 a 12 años en el Basquetbol de la escuela Municipal del Cantón Sucre.

## DESARROLLO

El deporte en cuanto su esencia presenta características que beneficia indudablemente al ser humano; en su práctica diaria fortalece el desempeño físico y a la vez contribuye al bienestar el individuo. Su práctica se puede realizar principalmente de dos formas como: de uso recreativo y también profesional, indistintamente de la finalidad, el ejercicio físico permite en el ser humano el desarrollo de habilidades y destrezas que varían según el deporte de su preferencia.

Al respecto Alonso (2020) en su investigación realizada sobre la importancia de la práctica deportiva en edad escolar, demostró que los niños que practicaron alguna disciplina deportiva demostraron que no solo mejoró su desempeño físico, sino que además su atención y rendimiento escolar, por lo que recomienda con frecuencia este tipo de actividades. Según lo antecedido, se entiende que unos de los aprovechamientos de la práctica deportiva es el académico. Ahora bien, es importante indicar que para la correcta ejecución de una determinada disciplina se debe conocer las técnicas adecuadas que faciliten la mejor práctica deportiva. Es decir, que según el deporte que se practique debe considerarse las características y técnicas necesarias.

Entre las diferentes disciplinas deportivas, el basquetbol también denominado basketball proveniente de la lengua extranjera, es un deporte que necesita del uso adecuado de técnicas y estrategias específicas para alcanzar un desempeño óptimo. Así como existen reglas dentro de la cancha de juego como, por ejemplo, cuando un jugador rebota el balón luego lo sostiene y vuelve a rebotar, cuando salta con el balón, pero no lo suelta, o cuando lo rebota con ambas manos más de una vez es considerado falta (doble). También existen técnicas usadas por los entrenadores que permiten a los jugadores realizar acciones, después de tener la pelota, el jugador deberá tomar el salto adecuado, lanzándolo o palmeándolo con cualquiera de las dos manos contra el piso de la cancha, con la finalidad de esquivar al jugador del equipo contrario, a lo cual se denomina dribling (Naranjo, 2019).

Suarez (2018) desde su investigación basada en las actividades lúdicas para contribuir en la enseñanza de los elementos básicos del baloncesto, definió que existen diferentes tipos de dribling entre ellos:

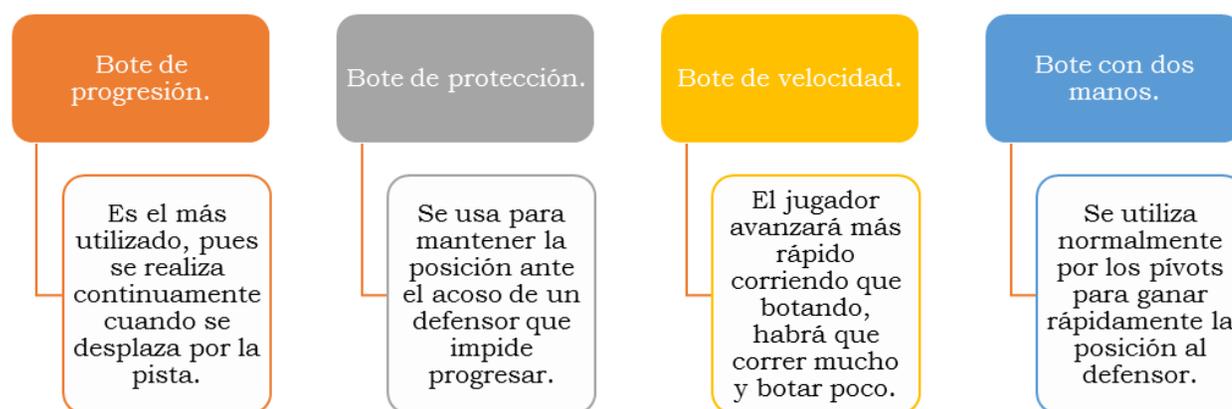


Figura 1. Botes según el tipo de dribling

Fuente: (González, 2018)

## METODOLOGÍA

La metodología propuesta corresponde a una investigación de campo y corte longitudinal. Además, utiliza un enfoque cuantitativo en el análisis de los resultados y evaluación con mayor precisión sobre las variables propósito de la investigación en la realidad de la enseñanza del fundamento del dribling en el baloncesto. La población está compuesta por 50 niños de la escuela Municipal del Cantón Sucre, de los cuales a través del sistema muestral aleatorio simple se seleccionó una muestra de 25 niños (10 niñas y 15 niños) entre las edades de 8 a 12 años.

El trabajo de investigación utiliza el tipo de investigación descriptiva con la finalidad de detallar las causas de la problemática. La ficha de observación utilizada para conocer el dominio del dribling en los niños de la escuela Municipal del Cantón Sucre el cual, estuvo compuesto por 6 datos recopilados que bajo una escala valorativa que partió: bajo, medio, medio alto y alto que representa el nivel del dominio del dribling en la cancha.

El test propuesto por Naranjo (2019) analizaba desde la observación 6 tipos de ejercicios el dominio del balón (ver figura 2).

En el primer y segundo caso el utilizar ambas manos mediante la técnica propuesta permite analizar el bote de progresión; a continuación, el trabajo realizado con obstáculos permitió evaluar el dominio con las manos. La observación realizada en los niños deportistas en el test para el dribling de protección, se utilizó el bote con progresión. En el dribling de velocidad su objetivo fue avanzar lo más rápido posible.

La alternativa de solución basado en la aplicación del programa de ejercicios en el desarrollo del dribling, con el propósito mejorar la práctica del baloncesto de los estudiantes, de tal forma que sean un grupo competitivo y su participación en los eventos intercolegiales sea satisfactoria.

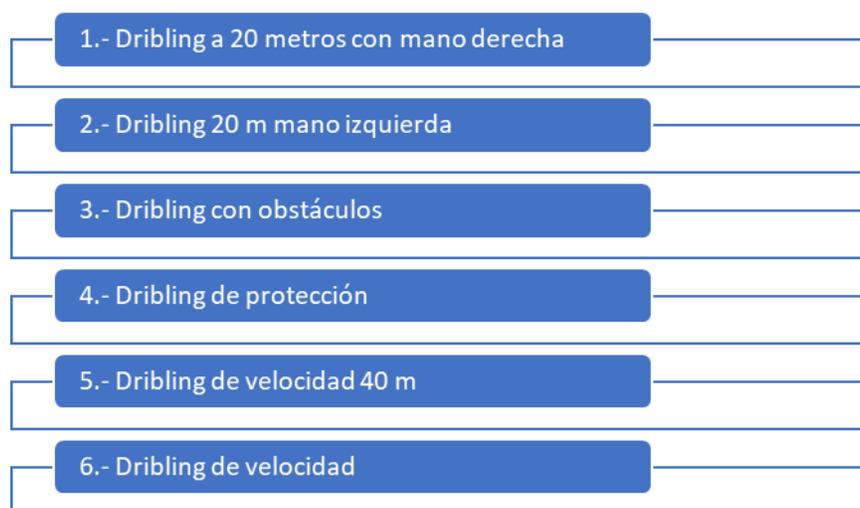


Figura 2. Técnicas a evaluar según test

Fuente: (Naranjo, 2019).

Según Calderón et al., (2017) en su investigación realizada sobre los juegos con tareas para las habilidades técnicas del baloncesto en las clases de educación física, expuso 3 tipos de ejercicios los cuales se adaptaron a la realidad de la Escuela Municipal. Estos ejercicios se ejecutaron en 3 semanas, es decir, uno por semana; al final se empleó nuevamente el test de Naranjo, (2019) con la finalidad de comprar los dos momentos (pre test y post test).

Las actividades propuestas dentro del plan de ejercicios son los siguientes:

Tabla 1. Técnica del Juego de los tres pases para el dribling en el baloncesto

<u>Nombre del juego</u>	<u>Objetivo</u>	<u>Medios</u>	<u>Organización</u>
Juego de los tres pases	Pasar en movimiento después de driblar	Balones de Baloncesto	Se organizarán en tríos

Desarrollo

El juego se realiza en tríos formados por los estudiantes. El primer pase se realiza desde la posición del centro donde se encuentra el balón para ser pasado al estudiante número 2 y seguidamente este al estudiante número 3 que de inmediato pasa en movimiento después de driblar al jugador número 1 por el centro del terreno para finalizar la acción con el tiro al aro después de driblar

<u>Tareas</u>	<u>Reglas:</u>	<u>Variantes</u>	<u>Metodología</u>
Se podrán realizar tres pases solamente. Los tres pases se ejecutan después de realizar drible. El tercer pase siempre al jugador que se desplaza a la ofensiva por el centro del terreno	No se pueden dar más de dos pasos al ejecutar el pase de pecho en movimiento. Cada jugador se desplaza por su carrilera.	Este juego puede ser aplicado sin drible para tirar al aro. Con drible para pasar. El tiro al aro puede aplicarse con uno o dos drible	Enfatizar en la correcta ejecución del juego y de las habilidades técnicas, así como velar por las reglas del mismo

Fuente: (Calderón et al., 2017).

Tabla 2. Técnica de los cazadores para el dribling en el baloncesto

<u>Nombre del juego</u>	<u>Objetivo</u>	<u>Medios</u>	<u>Organización</u>
Los cazadores	Driblar para el mejoramiento del drible con cambio de mano y de dirección	Balones	Se organizan dos grupos con la misma cantidad de estudiantes en cada cancha del terreno

Desarrollo

Los estudiantes que poseen el balón se encuentran situados en la línea central del terreno que divide el mismo, realizan drible en el área señalada para capturar a los estudiantes que se encuentran dispersos por el área libre los cuales tratan de no ser atrapados por el jugador que ejecuta el dribling.

<u>Tareas</u>	<u>Reglas:</u>	<u>Variantes</u>	<u>Metodología</u>
Los estudiantes no pueden parar el drible en el momento de capturar al compañero la captura tiene que ser siempre por un estudiante que se encuentre a la ofensiva con el balón.	No se permite driblar con las dos manos a la vez. No se puede caminar con el balón en el momento de la captura. El juego se efectúa dentro de los límites del terreno	El juego se puede realizar con uno o dos cazadores. Se puede realizar con drible y pase. Se puede realizar también con un mayor número de jugadores en todo el terreno	Velar por la correcta ejecución del juego y de las habilidades técnicas del mismo, así como por su regla

Fuente: (Calderón et al., 2017)

Tabla 3. Técnica la vía libre para el dribling en el baloncesto

<u>Nombre del juego</u>	<u>Objetivo</u>	<u>Medios</u>	<u>Organización</u>
Vía libre	Driblar con cambio de mano	Balones	Se organizan en tres equipos divididos en parte iguales al principio y final del terreno

Desarrollo

Los estudiantes se ubican en hileras en las líneas del fondo del terreno como un balón en cada formación, a la señal del profesor salen desplazándose en drible uno frente al otro. Al llegar a la línea media del terreno los estudiantes realizan el cambio de mano y continúan el drible con la mano para la cual cambian el balón hasta el final del terreno y encontrarse con el próximo estudiante. El juego se realiza en todo el terreno

<u>Tareas</u>	<u>Reglas:</u>	<u>Variantes</u>	<u>Metodología</u>
Los estudiantes para iniciar el juego corren con una mano hasta la mitad del terreno al encontrarse con el tienen que realizar el drible con cambio de mano y culminar el movimiento hasta el final del terreno con esa mano.	No pueden desviar la dirección del drible. La primera mitad del terreno hay que rebasarla driblando con la mano indicada. El drible se ejecuta sin control visual	Se puede ejecutar con obstáculos en el terreno. Se puede ejecutar utilizando distintas ubicaciones o puntos en el terreno	Velar por la ejecución correcta del drible con cambio de mano y los desplazamientos ofensivos de los estudiantes

Fuente: (Calderón et al., 2017)

## RESULTADOS

A continuación, se encuentran los resultados de la aplicación del pretest sobre el Dribling:

Tabla 4. Técnica la vía libre para el dribling en el baloncesto

TEST	Deportistas masculinos			Deportistas femeninas		
	Intentos totales	Manejo del balón	Pérdida del balón	Intentos totales	Manejo del balón	Pérdida del balón
Dribling a 20 metros con mano derecha,	20=100%	20%	80%	15=100%	18%	82%
Dribling a 20 metros con mano izquierda.	20=100%	8%	92%	15=100%	12%	88%
Dribling que deben pasar obstáculos	20=100%	30%	70%	15=100%	35%	65%
Dribling de seguridad o protección	20=100%	42%	58%	15=100%	41%	59%
Dribling de rapidez o velocidad 40m	20=100%	33%	67%	15=100%	28%	72%
Dribling de rapidez o velocidad	20=100%	40%	60%	15=100%	43%	57%

Fuente: test aplicado a los deportistas

Elaborado por: Lcda. Mayra Alejandra Córdova Farías

Los intentos del test suman 20 para los deportistas masculinos y 15 para las atletas femeninas en las alternativas. En el manejo del dribling de 20m con mano derecha, los deportistas del género masculino demostraron un dominio del 20% y una pérdida del balón en el 80% de los intentos realizados; en las deportistas femeninas el caso fue muy similar puesto que el dominio del balón alcanzó el 18% y el 82% representó la pérdida del balón con la mano derecha.

Con la mano izquierda los valores fueron aún menores, puesto que la mayoría eran diestros. En los varones el dominio fue del 8% y la pérdida del balón alcanzó el 92%; en las deportistas femeninas el dominio llegó al 12% y el escaso dominio del balón logró el 88%. De lo antecedido se puede conjeturar que el dribling con ambas manos no demuestra un apropiado dominio del balón en la cancha.

En el planteamiento relacionado con el Dribling que deben pasar obstáculos, los varones alcanzaron un 30% de dominio y en pérdida del balón llegaron al 70%; los valores en las atletas del género femenino sucedieron algo similar puesto que el 35%, solo alcanzó el Dribling que deben pasar obstáculos a diferencia del 65% que, no logró dominar este tipo de dribling.

En la parte del test relacionada a conocer el dominio de la técnica del dribling de protección, la observación demostró que el 42% de los deportistas varones que participaron alcanzaron ese valor, sin embargo, el 58% obtuvo una pérdida del balón en la práctica de la técnica; en las deportistas femeninas la destreza del dominio del test llegó al 41% y en la pérdida el valor fue superior

alcanzando el 59%. De estos valores se puede desglosar que los deportistas necesitan mejorar la técnica planteada.

El trabajo de velocidad dentro de la cancha de básquet se encuentra dividido en dos tipos de atletas, los que corren sin el balón y el que corre con el balón, a diferencia uno del otro, el que no tiene el balón puede desplazarse con mayor velocidad dentro de la cancha. En la valoración del dribling de velocidad en 40m, el 33% de los deportistas varones alcanzó el desarrollo de la estrategia, sin embargo, el 67% no logró desplazarse rápidamente con el balón. En las atletas mujeres paso algo similar puesto que el 28% de ellas pudo dominar la técnica, aunque el porcentaje más alto bordeó el 72%, no dominó la técnica. En dribling de velocidad a menor distancia para el 40% de los varones alcanzó el desplazamiento y el 60% no lo consiguió; en las deportistas femeninas el 43% pudo dominar la técnica y el 57% no.

En el pre-test también se abordaron de manera individual, utilizando la escala valorativa, expuesta a continuación:

Tabla 5. Pre-test análisis individual

N°	Tecnica del test	Bajo	Medio	Medio alto	Alto
1	Dribling a 20 metros con mano derecha,	5	14	4	2
2	Dribling a 20 metros con mano izquierda.	12	8	2	3
3	Dribling que deben pasar obstáculos	15	6	3	1
4	Dribling de seguridad o protección	13	7	2	3
5	Dribling de rapidez o velocidad 40m	7	11	3	4
6	Dribling de rapidez o velocidad	14	6	3	2

Fuente: test aplicado a los deportistas

Elaborado por: Lcda. Mayra Alejandra Córdova Farías

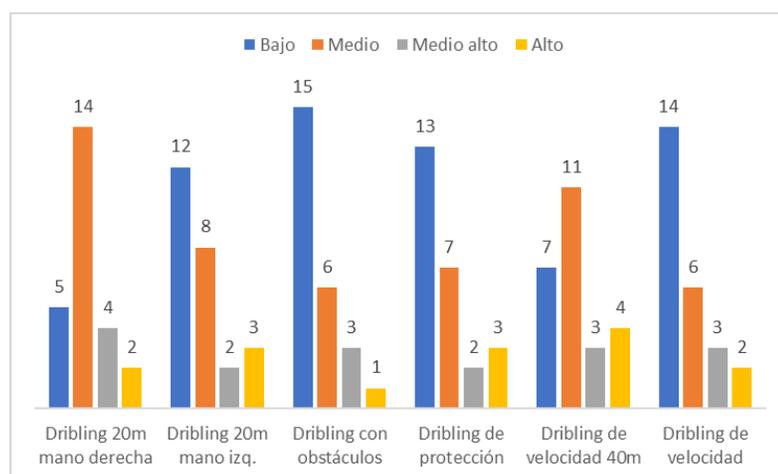


Figura 3. Resultados del pretest

Fuente: test aplicado a los deportistas

Elaborado por: Lcda. Mayra Alejandra Córdova Farías

1. Dribling a 20 metros con mano derecha.

De los 25 deportistas observados en la práctica, 5 atletas que comprenden el 20% tienen cierta dificultad de ejecutar el ejercicio debido a la limitada coordinación demostrada durante la carrera; por otro lado 2 atletas que corresponden al 6% de los involucrados evidenciaron el dominio en velocidad con la pelota de básquet. De la aplicación de la técnica de la observación en la prueba los atletas

no pueden realizar el dribling con rapidez debido a la escasa coordinación de la motricidad, por lo que los niños deben trabajar constantemente en el dominar de pelota de básquet durante el juego, tomando en cuenta que la velocidad influye fuertemente en el tiempo de respuesta.

2. Dribling a 20 metros con mano izquierda.

De los 25 niños que fueron observados durante la práctica, 12 deportistas que corresponden al 46% de la población demostraron que atraviesan limitaciones en el dominio de la pelota de básquet con la extremidad superior izquierda, esto se suscita por causa de la escasa práctica, entrenamiento y coordinación de la mano izquierda; en la misma observación se evidenció que 3 niños que equivale al 11% de la muestra seleccionada, mantienen un adecuado dominio de la pelota de básquet con la extremidad superior izquierda. Los atletas que no dominan el dribling con la mano izquierda es debido a la escasa práctica, control y coordinación, por lo que es importante que los entrenadores tomen muy en cuenta no solo trabajar con el brazo dominante, si no que, a su vez vean en la otra extremidad la importancia de equilibrar el manejo y control de ambas manos.

3. Dribling que deben pasar obstáculos.

Durante la observación de la población inmersa en el estudio que comprende a 25 atletas, 15 deportistas que corresponde en el 63% de los involucrados atraviesan dificultad en la práctica del Dribling, cuando se encuentran con obstáculos en la cancha de juego. Gracias a la técnica de observación aplicada se puede evidenciar que la escasa coordinación de ambas extremidades superiores se demuestra en ambas manos. De la misma forma 1 niño que corresponde al 3% de la población ha demostrado el dominio y supera adecuadamente los obstáculos en la cancha. Como resultado se evidenció que los atletas no realizan adecuadamente la técnica del Dribling al momento de sobrepasar obstáculos, problemas como la escasa motricidad y coordinación, por lo que, para mejorar el dominio de la pelota de básquet deben practicar con ambas manos ejercicios que involucren el dribling.

4. Dribling de seguridad o protección.

De los 25 deportistas en quienes se aplicó la técnica de la observación en la práctica del dribling de proyección y seguridad, 13 niños que según la ponderación estadística corresponden el 54%, atraviesan cierto grado de dificultad al realizar el ejercicio en la cancha manipulando el balón de básquet

mediante la técnica del dribling de protección. Lo cual se debe por la inadecuada posición elemental del dribling. Un grupo menor que corresponde a 3 atletas que corresponden al 11% de la población al driblar mantiene una posición de protección de balón. Los niños no tienen la costumbre de proteger el balón a driblar debido a que no se insiste en el entrenamiento la ejecución de la posición básica de dribling con protección del balón.

#### 5. Dribling de rapidez o velocidad 40 metros.

De los 25 atletas que fueron analizados y observados en la práctica de rapidez y velocidad a 40 metros, 7 deportistas que corresponden el equivalente al 26% de la población en mención presentan problemas al ejecutar el dribling con velocidad en la cancha. Del análisis realizado se logra evidenciar que la falta de motricidad y coordinación representa la principal causa de los problemas identificados. En el mismo análisis se encontraron que 4 atletas que corresponden el valor porcentual del 14% de la población que se encuentra dentro de la investigación se encontró que si realizan correcta y adecuadamente el dribling con velocidad en una prueba de 40 metros. Como análisis final se tiene que los atletas que fueron investigados no presentan una adecuada motricidad y coordinación por lo que se encuentra en ellos problemas en las extremidades de coordinación en el tren superior adherido a las extremidades inferiores al momento de realizar el dribling en velocidad, por lo que se sugiere realizar el trabajo de dribling con desplazamiento en velocidad de práctica continua.

#### 6. Dribling de rapidez o velocidad con dificultades.

Gracias a la técnica de investigación aplicada, mediante la observación se logró conocer que, de los 25 atletas observados durante el entrenamiento en la cancha, 14 deportistas que porcentualmente corresponden al 57% de la población involucrada atraviesan problemas en las acciones relacionadas con el dribling de rapidez de respuesta y velocidad con obstáculos, esto se produce debido al escaso desarrollo de la motricidad y coordinación con el balón de básquet. De la misma forma 2 deportistas que equivalen al 6% de los atletas que la población realizan las acciones propuestas de la práctica del dribling con rapidez y velocidad superando los objetos que estaban en la cancha. Algo importante de resaltar es que los deportistas no gozan de una motricidad adecuada, por lo que se evidencian inconvenientes en la velocidad y por consecuencia en la motricidad de las extremidades superiores. En ese sentido los atletas deben realizar una mejor práctica de la técnica del dribling con rapidez y velocidad en la cancha, para ello se sugiere que trabajará el dominio de balón mediante el dribling con desplazamiento en velocidad superando diferentes obstáculos en la cancha de básquet.

En el pos-test, que comprende la recopilación de las actividades realizadas luego de la aplicación del plan de ejercicios diseñado por Calderón et al., (2017) se lograron conocer los siguientes resultados:

Tabla 6. Post-test análisis individual

		Bajo	Medio	Medio alto	Alto
1	Dribling a 20 metros con mano derecha,	5	6	9	5
2	Dribling a 20 metros con mano izquierda.	2	7	7	9
3	Dribling que deben pasar obstáculos	3	4	8	10
4	Dribling de seguridad o protección	3	5	8	9
5	Dribling de rapidez o velocidad 40m	3	6	9	7
6	Dribling de rapidez o velocidad	2	4	8	11

Fuente: test aplicado a los deportistas

Elaborado por: Lcda. Mayra Alejandra Córdova Farías

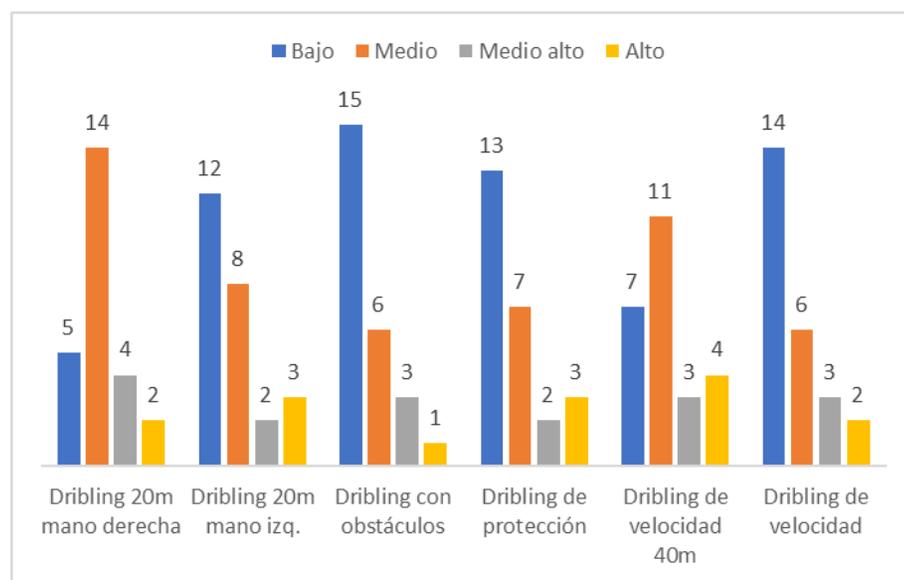


Figura 4. Resultados del pos-test

Fuente: Test aplicado a los deportistas

Elaborado por: Lcda. Mayra Alejandra Córdova Farías

### 1. Dribling a 20 metros con mano derecha.

De los atletas que participaron del test, 5 deportistas que corresponden el 20% presentó limitaciones al ejecutar la práctica deportiva en la cancha debido a la escasa coordinación en los 20 metros. De forma idéntica 5 deportistas que corresponden el 20% de la población seleccionada para la investigación presentan un dominio de la pelota durante el dribling. Los niños mejoraron la técnica del dribling con la extremidad superior derecha, gracia a la secuencia de ejercicios de motricidad, cuando manipularon mejor el balón, es decir, que su uso fue el correcto.

### 2. Dribling a 20 metros con mano izquierda.

De los atletas que participaron del test, 2 deportistas que corresponden el 8% presentan problemas en el manejo de la pelota de básquet con la extremidad superior izquierda, entre los problemas detectados el escaso entrenamiento y motivación para alcanzar la coordinación corporal se evidencia en el lado izquierdo, sin embargo, 9 atletas que corresponden el 36% de la población de estudio tiene una adecuada manipulación de la pelota de básquet desde el lado izquierdo. Como resultado de la aplicación de los ejercicios propuestos los deportistas mejoraron la técnica del dribling con la extremidad superior izquierda gracias al desarrollo de la motricidad y práctica continua de los ejercicios propuestos.

### 3. Dribling que deben pasar obstáculos.

De los atletas que participaron del test, 3 deportistas que corresponden el 12% presentan limitaciones al desarrollar la técnica del Dribling sobre todo al momento de pasar objetos, conos, obstáculos en la cancha de juego. Esto se produce justamente por la escasa coordinación, movimientos en ambas extremidades, es decir, derechas e izquierdas; por su parte 10 atletas que corresponden al 40% de la población de estudio demostró un dominio de excelentes resultados y alcanza adecuadamente los objetos que obstaculizan. Con la aplicación de los ejercicios, los deportistas mejoraron considerablemente la técnica del Dribling al atravesar obstáculos durante la ejecución de la práctica deportiva. Por lo tanto, el dominio de la pelota de básquet a través de la técnica del Dribling mejoró con ambas manos.

### 4. Dribling de seguridad o protección.

De los atletas que participaron del test, 3 deportistas que corresponden el 12% presentan problemas al ejecutar las acciones propuestas con el desarrollo de la técnica del dribling mientras se protegen de un jugador del equipo contrario, esto se genera debido a la inadecuada posición básica de dribling; de la misma forma 9 atletas que equivale al 36% de los involucrados al driblar desarrollan una posición de seguridad y protección de la pelota durante el juego. Los deportistas con la implementación de los ejercicios desarrollaron la habilidad de cuidar de la pelota de juego. De esta forma se evidencia que el aporte de la técnica del dribling es adecuada.

### 5. Dribling de rapidez o velocidad 40 m.

De los atletas que participaron del test, 3 deportistas que equivale al 12% presentan problemas en las acciones propuestas por lo que pierden rapidez de la respuesta, esto se genera debido a la limitada de coordinación física y corporal de los niños. Dentro de la misma muestra 7 atletas que corresponden el 28% de la población de estudio si realizan los ejercicios propuestos adecuadamente por lo que mejoraron considerablemente la velocidad en la prueba de 40 metros. Los atletas en comparación con el primer test han mejorado considerablemente para el tiempo de ejecución del trabajo práctico.

### 6. Dribling de velocidad con dificultades.

De los atletas que participaron del test, 2 deportistas que corresponden el 8% presentan problemas al desarrollar la técnica en la cancha de básquet del dribling con velocidad y objetos, conos u obstáculos, esto se produce debido a la falta de motricidad y en cierta parte a la limitada coordinación; de forma similar un grupo conformado por 11 deportistas que comprende al 44% de la muestra de niños escogida ejecutaron adecuadamente y correctamente la técnica del dribling, es decir, que superaron las expectativas del entrenador.

## CONCLUSIONES

Los deportistas en el pre-test, demostraron falencias en el dominio de la técnica del dribling, con valores que alcanzaron deficiencia, escasa motricidad, pérdida de balón. Con la aplicación del plan de ejercicios propuestos, en el pos-test se visualizaron mínimas mejorías, pero considerables dentro del tiempo de ejecución del programa de ejercicios.

Los niños no presentaban una buena coordinación motriz por lo tanto se evidenciaban dificultados de motricidad y coordinación en las extremidades ubicadas en la parte superior (manos izquierda y derecha) cuando ejecutaban la práctica de la técnica del dribling en velocidad con obstáculos, para ello se trabajó coordinadamente con pelotas reglamentarias que utilizaban el tamaño y peso adecuado. Lo cual evidenció un mejor dominio de la pelota a través del dribling con desplazamiento en velocidad.

Se alcanzó el objetivo propuesto basado en comprobar la efectividad de un programa de ejercicios para la enseñanza del dribling en niños 8 a 12 años en el Basquetbol de la escuela Municipal del Cantón Sucre. Por lo que se recomienda la ejecución de este tipo de estrategias en el básquet.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alonso, J. M. R., Bernal, C. B., Martínez, J. M. G., Escolar, P. M., & Romero, M. G. (2020). Importancia De La Práctica Deportiva En Edad Escolar: Validación Cuestionario Cudaem. *Brazilian Journal of Development*, 6(4), 21598-21615.

Bastidas, G. A. (2020). Sistematización de experiencias en mejorar la técnica de lanzamiento y pase en el baloncesto. <https://repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec/handle/123456789/339>

Calderón de la Cruz, Y. (2019). Ejercicios de velocidad e influencia en el dribling del mini basquetbol en alumnos del primer grado de la IE Manuel Gonzales Prada de Pichanaki. <http://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/6222>

Calderón, Y., Valdez, Y. & Basulto, Y. (2017). JUEGOS CON TAREAS PARA LAS HABILIDADES TÉCNICAS DEL BALONCESTO EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA. *Revista Universidad y Sociedad*, 9(2), 83-87, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2218-36202017000200010&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202017000200010&lng=es&tlng=es).

Cárdenas, D. y López, M. (2000). El aprendizaje de los deportes colectivos a través de los juegos con normas. *Habilidad Motriz*. COLEF de Andalucía. N° 15.

González, E. E. (2018). Ejercicios combinados en el desarrollo de la coordinación del dribling en el baloncesto en niños de 8 a 10 años (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil. Facultad de Educación Física Deportes y Recreación.). <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/34914>

González, Y., Ceballos, I. F., & Portal, Y. G. (2020) juegos con tareas del baloncesto para el desarrollo de habilidades motrices en niños y adolescentes. In consejo editorial del simposio-evenhock. <https://redipe.org/wp-content/uploads/2021/03/cidep-2020-2-parte-i.pdf#page=45>

Hofmann, V. (2006). 100 ejercicios y juegos de baloncesto. España: Hispano Europea. S. A.

Jolibois, T. (2011). La iniciación deportiva "innovación y experiencias educativas".

Naranjo Morante, K. I. (2019). La coordinación motriz en el Dribling de los jugadores de baloncesto (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de Cultura Física). <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/30327>

Orozco, A. y Vera, J. (2012). La enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos en la asignatura de baloncesto en la Escuela Nacional del Deporte, Cali. *Efdeportes.com* 17(169) <http://www.efdeportes.com/efd169/fundamentos-tecnicos-en-baloncesto.htm>

Peña, Ó. C. (2020). Principios para el desarrollo de la precisión en el tiro libre en baloncesto infantil, una revisión. <https://repository.udca.edu.co/handle/11158/3413>

Rodríguez, C. A., & Alemán Oviedo, S. A. (2017). Efectos de un programa de entrenamiento de resistencia a la fuerza en el baloncesto en jóvenes de 16 a 18 años y su relación con la eficiencia en el pase (Doctoral dissertation). <http://repositorio.ucundinamarca.edu.co/handle/20.500.12558/639>

Rodríguez, V., Bárzaga, O. M., & Palmero, A. S. (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>

Suarez Muñoz, F. M. (2018). Actividades lúdicas para contribuir en la enseñanza de los elementos básicos del baloncesto (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil. Facultad de Educación Física Deporte y Recreación). <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/27507>

Valls, S. (2020). El tiro al aro en movimiento después de drible en el Baloncesto pioneril (Bachelor's thesis, Facultad de Cultura Física y Deportes). <https://repositorio.uho.edu.cu/handle/123456789/6525>

Yapo, C. (2020). Proceso de enseñanza aprendizaje de las acciones técnicas tácticas con el pase y el lanzamiento en el Minibasketboll. *Revista Científica "Conecta Libertad"* ISSN 2661-6904, 4(3), 118-137. <http://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/215>

