



Recibido: 10/03/2024

Aprobado: 31/05/2024

## La importancia de la coordinación del *dribling* en el baloncesto y ejemplos de ejercicios

*The importance of dribbling coordination in basketball and examples of exercises*

### Autores

**Lic. Marlene Sarina Arias Avila.** Maestría Pedagogía de la Cultura Física y el Deporte. Centro de Investigación Magisterial del Nayar (CIMA).

✉ [marlene.arias.avi@nay.nuevaescuela.mx](mailto:marlene.arias.avi@nay.nuevaescuela.mx)

ORCID <https://orcid.org/0009-0009-1775-0119>

**Dr. Edecio Pérez Guerra.** Centro de Investigación Magisterial del Nayar (CIMA).

✉ [edeciopg1471@gmail.com](mailto:edeciopg1471@gmail.com)

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-8528-3956>.

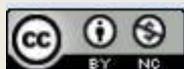
### Resumen

El *dribling* es considerado como una de las técnicas más importante del baloncesto en la enseñanza escolar, puesto que permite una interacción dinámica del juego y posibilita una mayor creatividad de los baloncestistas. Es primordial que todos los jugadores utilicen con la mayor destreza el balón, en especial con ambas manos, y por ambos lados del cuerpo. De esta perspectiva es una necesidad de conocer cómo mejorar el *dribling* en las niñas de la escuela primaria Prisciliano Sánchez, municipio de Xalisco, Nayarit. El presente artículo se desarrolla con la finalidad de incorporar las niñas a la práctica del baloncesto, y sustentar desde los referentes teórico-metodológicos este elemento técnico con el desarrollo aparejado de su coordinación. Los ejercicios propuestos están acordes con las exigencias y necesidades de las niñas de 8 a 12 años. La metodología propuesta para la revisión sistemática se desarrolló siguiendo los lineamientos propuestos de la metodología de lista de comprobación de una revisión sistemática y un metaanálisis (PRISMA).

**Palabras claves:** coordinación, enseñanza aprendizaje, entrenamiento deportivo y técnica deportiva.

### Abstract

*Dribbling is considered one of the most important basketball techniques in school education, since it allows a dynamic interaction of the game and enables greater creativity of basketball players. It is essential that all players use the ball with the utmost dexterity, especially with both hands, and on both sides of the body. From this perspective, it is necessary to know how to improve dribbling in girls at the Prisciliano*



*Sánchez elementary school, municipality of Xalisco, Nayarit. This article is developed with the aim of incorporating girls into the practice of basketball and supporting this technical element from the theoretical-methodological referents with the development of its coordination. The proposed exercises are in line with the demands and needs of girls aged 8 to 12. The proposed methodology for the systematic review was developed following the proposed guidelines of the Checklist Methodology of a Systematic Review and Meta-Analysis (PRISMA).*

**Key words:** *coordination, teaching-learning, sports training and sports technique.*

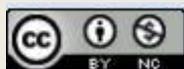
## Introducción

El baloncesto es un deporte que requiere la combinación de habilidades físicas y mentales. Entre estas la **coordinación** tiene un rol vital. Ella permite a los basquetbolistas ejecutar movimientos precisos, generan las condiciones como parte del accionar de sus decisiones de forma rápida, así como, mantener la dinámica del movimiento en situaciones de alta intensidad.

Para este elemento técnico es muy importante entrenar la coordinación, pues en el baloncesto permite a los jugadores mejorar su manejo del balón, incrementar su agilidad y rapidez, así como tomar decisiones más acertadas durante el juego. Como elemento técnico los elementos esenciales que lo caracterizan son botar el balón con una mano mientras se mantiene el control y la coordinación para poder avanzar en la cancha y sortear a los defensores.

Esta habilidad es edades escolares crea las premisas para el desarrollo sustancial de los basquetbolistas, un buen *dribling* facilita el avance del equipo, la creación de jugadas y la posibilidad de anotar puntos. Por ello, es primordial su desarrollar desde edades tempranas, es por ello necesario dotar al entrenador de ejercicios específicos que permita una mayor coordinación durante las acciones relacionadas con el *dribling*.

El objetivo de la revisión es explorar la importancia para los baloncestistas escolares de la coordinación, además, se hará un recorrido de los diferentes tipos de coordinación aplicados al juego y se expondrán los principales ejercicios específicos para mejorar la coordinación especialmente en el *dribling*.



## Metodología

Para cumplir el objetivo antes mencionado, se llevó a cabo una revisión sistemática siguiendo los lineamientos propuestos por la declaración PRISMA (Sánchez et al. 2022). Esta estrategia para la revisión sistemática se centra esencialmente en el informe de revisiones que evalúan los efectos de las intervenciones, pero también se puede utilizar para revisiones sistemáticas con objetivos distintos a la evaluación de intervenciones. Es en este último sentido que se utilizó dicha estrategia de análisis para sistematizar los elementos teóricos fundamentales del entrenamiento de la coordinación motriz y sus ejercicios en relación con la acción técnica *dribling*.

La estructura metodológica de esta estrategia se determina la elegibilidad. De esa manera, los criterios de inclusión fueron los siguientes: que los artículos seleccionados fueran como consecuencia de estudios originales, que los libros fueran de editoriales con adecuadas bases de datos, que se utilizaran las propuestas de ejercicios en sujetos con edad escolar, que se comparara con otros ejercicios para estimular la coordinación. De las búsquedas realizadas relacionado con la temática se encontraron 35 entre artículos y libros que cumplen con los requisitos de forma parcial y solo 11 que cumplen con los parámetros preestablecidos.

## Sobre el *dribling*

Cuando enfrentamos el proceso de entrenamiento deportivo al igual que cualquier proceso de enseñanza aprendizaje, uno de los objetivos es que lo que se aprendió pueda ser generalizado a otros contextos a otras condiciones, diferentes de la situación original (Sauza, 2015). En este caso de la fase de entrenamiento de la coordinación para el *dribling* al juego de baloncesto. Es importante señalar que los entrenadores en la etapa de desarrollo preescolar, ya sea si diseñan programas de enseñanza anuales o trimestrales o macro estructuras con fines competitivos, consideren durante la distribución de cargas, dedicarle entre la coordinación como condición física como parte de la dirección técnico táctica de coordinación que estos porcentajes no declinen en un 30% ,pues ello garantizaría las estabilidad del aprendizaje en correspondencia a las exigencia de las acciones del deporte (Pérez y Médez, 2021).

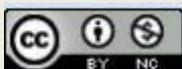


Pero los entrenadores y profesores de las clínicas deportivas en las escuelas sabemos que este es un proceso complejo y más en edad preescolar. La comprensión de la coordinación en términos generales a la coordinación para el *dribbling* tiene sus limitaciones en nuestros entrenadores por cuestiones que tienen que ver con el propio constructo de entrenamiento. Algunas investigaciones hacen referencia a que todavía no es suficiente la comprensión de esta en las acciones de juego por su diversidad y en particular la concatenación del *dribbling* como fase de anclaje al resto de las acciones de juego, causando una división entre perspectivas (Gutiérrez et al., 2022).

Dentro del juego del baloncesto, el *dribbling* tiene una gran importancia. Se debe procurar siempre driblear para conseguir algún objetivo, no botar por vicio. Todos los jugadores deben saber botar correctamente con ambas manos. En este aspecto se hará una descripción de la posición básica para el *dribbling*: el cuerpo debe estar semiflexionado, el peso del cuerpo debe caer sobre las puntas de los pies, estos colocados en una posición normal, abiertos a la anchura de los hombros y uno ligeramente adelantado respecto al otro. Es importante destacar que el más adelantado sería el pie de la mano con la que no se está botando el balón.

Para los escolares resulta muy importante que entiendan que el balón hay que sentirlo y no mirarlo. De esta forma se, tendrá una visión del juego más amplia; el balón se impulsa suavemente, sin golpearlo, con la muñeca, la cual hace de palanca y amortiguación al mismo tiempo; el codo un poco despegado del cuerpo. La mano abierta y encima del balón, no tiene que estar rígida. De esta manera, se puede controlar mejor el bote, los dedos “acarician” el balón, se debe sentir cómo el balón toca la yema de los dedos; el brazo contrario a la mano que bota está en una posición normal, un poco relajado a lo largo del cuerpo. El bote, normalmente, se debe dar no más alto de la cintura.

En otro orden de ideas, es necesario valorar que entendemos por coordinación motriz. Estas se estudian generalmente como las capacidades coordinativas. Por otros autores están más asociadas a las percepciones motrices. Otro aspecto divergente se da respecto a la clasificación de las capacidades coordinativas. Esto debido a las diferencias en cuanto al número de capacidades y denominación que cada autor asigna a las mismas.



De ellas también existe diversidad al clasificarla, pero a este aspecto se le dedicará un mayor énfasis en apartados posteriores. Es preciso que entendamos que esta diversidad puede conducir a inadecuada comprensión e integración de los mismos conceptos. Para (Mejía, 2020) la coordinación motriz está relacionada con la interacción del sistema nervioso central y las estructuras musculoesquelético durante el ejercicio físico para cumplir un objetivos motrices o deportivos.

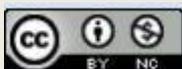
Autores como (Verkhoshansky, 2004) resaltan que en la coordinación motriz se regulan las fuerzas externas e internas, para el óptimo aprovechamiento de los recursos en el logro del objetivo deportivo. El autor previamente citado, declara la importancia de la relajación e inhibición de grupos musculares para desarrollar los procesos coordinativos involucrados en el movimiento. Ello sustenta las bases para una coordinación que sea el eje central de las transferencias de las acciones, que permitan el sustento motriz para la necesaria creatividad de los basquetbolistas durante el *dribbling* en los regates.

### **Importancia de la coordinación en el baloncesto escolar**

La coordinación ojo-mano juega un papel crucial en el rendimiento de los jugadores de baloncesto escolares, ya que les permite ejecutar habilidades fundamentales como driblear, disparar y pasar. Para mejorar la coordinación ojo-mano en jugadores jóvenes de baloncesto, los entrenadores pueden incorporar una serie de ejercicios específicos en sus rutinas de entrenamiento.

Estos ejercicios se centran en mejorar la sincronización entre la información visual y las respuestas motoras, esenciales para el éxito en el manejo del balón y las técnicas de tiro. Al enfatizar los ejercicios de coordinación ojo-mano, los entrenadores pueden ayudar a los jugadores a desarrollar las habilidades necesarias para desempeñarse eficazmente en la cancha, mejorando en última instancia su rendimiento general en el baloncesto y su disfrute del juego.

Además de dominar la coordinación ojo-mano, desarrollar un juego de pies adecuado y una coordinación general del cuerpo es esencial para que los jugadores de baloncesto escolares puedan navegar por la cancha con agilidad y precisión (Cocoletzi, 2022). Al seleccionar los ejercicios aspectos como estos determinan la calidad coordinativa que esta entrenado, implica



que los entrenadores al estructurar el entrenamiento de la coordinación estos aspectos ojo-mano genera procesos cognitivos motrices de mayor integración durante las acciones y percepciones de su cuerpo ganando una mayor independencia.

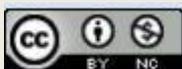
El juego de baloncesto presenta un conjunto único de desafíos que requieren que los jugadores se muevan de manera eficiente y reaccionen rápidamente ante situaciones cambiantes. Los entrenadores pueden implementar ejercicios de juego de pies y ejercicios de coordinación para mejorar la capacidad de los jugadores para coordinar segmentos musculares, tanto en el tiempo como en el espacio, promoviendo patrones de movimiento óptimos y conservación de energía.

Al centrarse en el juego de pies y la coordinación general del cuerpo, los jugadores jóvenes de baloncesto pueden mejorar su rendimiento en la cancha, sus capacidades defensivas y su conciencia general del juego. Además, la coordinación dentro de un equipo es fundamental para el éxito en el baloncesto escolar, ya que fomenta la comunicación, la colaboración y el juego estratégico efectivos.

Alentar a los jugadores a desarrollar habilidades de coordinación y comunicación no sólo mejora su desempeño individual, sino que también contribuye a la sinergia y cohesión general del equipo. Al participar activamente en juegos de equipo y ejercicios que requieren esfuerzos coordinados, los jugadores pueden mejorar su capacidad para trabajar juntos hacia un objetivo común, mostrando su trabajo en equipo y sus cualidades de liderazgo dentro y fuera de la cancha.

A través de un enfoque holístico que integra habilidades técnicas con coordinación y dinámica de equipo, los programas de baloncesto escolar pueden formar jugadores completos que sobresalgan tanto individual como colectivamente. En conclusión, la coordinación juega un papel crucial en el baloncesto escolar. Implica coordinación mano-ojo, juego de pies y coordinación general del cuerpo. Un equipo bien coordinado puede comunicarse de manera efectiva y ejecutar jugadas de manera eficiente, lo que lleva a un mejor desempeño en la cancha.

El regate también es un aspecto esencial de la coordinación en el baloncesto. Por ello, entrenadores y jugadores deben priorizar el entrenamiento de la coordinación para mejorar su juego y alcanzar el éxito



en el baloncesto escolar. En el proceso de entrenamiento del baloncesto escolar este elemento de juego es una de durante las acciones de juego en las diferentes transiciones pues se considera una de las habilidades fundamentales más básicas para tener éxito en el juego. Sin él, los jugadores se verían en apuros para encontrar otra forma de llevar el balón por la cancha sin pasar.

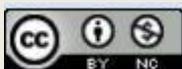
### **Fundamentos teóricos del *dribling***

Cuando hablamos de fundamentos nos referimos al conjunto de habilidades técnicas que debemos poseer como jugadores a nivel individual para poder practicar este deporte. Son los elementos básicos y son cuatro: el pase, el *dribling*, el tiro y los movimientos defensivos. Sobre estos cuatro aspectos se va a construir el juego colectivo y también van a derivar el resto de las acciones que necesitamos para completar el juego, como por ejemplo el rebote, el corte hacia canasta, los diferentes bloqueos.

Según lo que plantea (Gómez, 2020) estas cuatro técnicas se deben enseñar desde la etapa de iniciales, dándoles la importancia que se merecen y sin descuidarlos en las siguientes categorías. Son los cimientos por los que se debe comenzar para lograr tener buenos jugadores. Si esto lo aprenden, lo practican y lo aplican en su juego, el resto de los aspectos baloncesticos irán incrementándose, tendrán facilidad para aprenderlos y no tendremos que dedicarles excesivo tiempo porque la base estaría establecida. Se explicará de forma sucinta cada uno de estos cuatro elementos para entenderlos con mayor claridad.

El bote o *dribling* es uno de los fundamentos ofensivos 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 y esto es muy importante, con ambas manos y por ambos lados. Todo esto permitirá al jugador centrarse en otros aspectos del juego y no estar tan pendientes del balón.

El baloncestista debe ver el balón como un juguete, algo que le gusta, le divierte, controla y domina; el balón debe ser una parte más del cuerpo, como una prolongación de este; literalmente resulta exagerado pero el fondo es totalmente cierto (Smith, 2023). Para lograr esto, es necesario practicarlo de forma diaria y, muy importante insistimos, con las dos manos y por ambos



lados. Es obvio que un jugador siempre domina más y mejor una mano que la otra, para ello es imprescindible trabajar las simetrías (ambas manos, ambos lados), de no hacerlo será un problema que disminuirá en gran medida la calidad del jugador.

Podemos decir que un baloncestista que sólo utiliza una mano y un lado para botar es un jugador más limitado, más predecible y, por tanto, más fácil de defender. Por el contrario, un jugador que domina ambas manos y ambos lados se convierte en un baloncestista más completo, siendo un constante peligro, menos predecible y más difícil de defender. El regate es una de las técnicas del basketbol que permite a los jugadores avanzar con el balón, superar a los defensores y mantener la posesión del balón. Es crucial dominar diferentes tipos de botes en el basketbol, como el alto y el bajo, así como comprender cuándo y cómo emplearlos en diversas situaciones de juego (Smith, 2023).

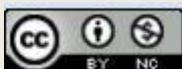
Durante un juego de baloncesto, es necesario dominar ciertos movimientos técnicos, las **combinaciones de estas acciones técnicas** son fundamentales para ejecutar movimientos eficientes en la cancha. Estas acciones se rigen por las reglas del juego y permiten a los jugadores desenvolverse con destreza. Uno de ellos es el *dribling*, es importante conocer los diferentes tipos de *dribling* para poder usarlos según la situación del juego y así mejorar el rendimiento en cancha. Se expondrán los que consideramos más importantes en la etapa preescolar.

### ***Dribling de velocidad***

Se utiliza para desplazarse rápidamente por la cancha, En este tipo de *dribling*, el jugador golpear el balón contra el suelo con fuerza y velocidad para mantenerlo cerca de su cuerpo y evitar que los defensores lo roben. Autores como (Gómez, 2020) y (Gutiérrez, Narvaez, & Narvaez, 2022) plantean los siguientes tipos de *dribling*:

### ***Dribling de protección***

Se utiliza para proteger el balón de los defensores mientras se avanza hacia la canasta. Este tipo de *dribling* el jugador mantiene el balón cerca de su cuerpo y lo protege con su cuerpo y brazos para evitar que los defensores lo roben.



### ***Dribling de cambio de mano***

Se utiliza para confundir a los defensores y cambiar de dirección rápidamente, en este tipo de dribling el jugador utiliza movimientos rápidos y cambios de dirección para dejar atrás a los defensores y avanzar hacia la canasta.

### ***Dribling de la cintura***

Es otra técnica del dribling que se utiliza para engañar a los defensores y mantener el control del balón este tipo del dribling el jugador utiliza movimientos rápidos de cintura para cambiar de dirección del balón y confundir a los defensores.

Estos son algunos ejemplos de los diferentes tipos de dribling que se utilizan en el baloncesto. Cada uno tiene su técnica y tiene su propósito y se utiliza para diferentes situaciones de juego.

### **Manifestaciones de la coordinación**

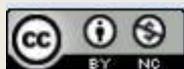
**Coordinación dinámica general:** está dada por la posibilidad neuromuscular de movilizar las diferentes estructuras corporales. En ella se tienen que movilizar las grandes masas musculares.

**Coordinación dinámica especial:** está basada en un mayor control neuromuscular, en la cual se combinan partes del cuerpo con los analizadores fundamentales en movimientos específicos de un deporte, enfatizando en el sentido de distancia, del espacio, implementos, contrarios, regulada por los elementos psico-físicos que determinan una especialidad deportiva.

Autores como (Harre, 1988) considerado una de los precursores de la planificación clásica del entrenamiento deportivo, plantean que para este tipo de coordinación los ejercicios deben enseñarse con atención medida de los elementos técnicos del deporte. En el caso del baloncesto y en particular el *dribling* se debe enseñar con una ejecución técnica adecuada debe prevalecer control consciente de la misma, y la complejidad estará en la utilización de los analizadores para agilizar el proceso de acoplamiento de los movimientos.

### **Mejora del manejo del balón**

El manejo del balón es uno de los aspectos más importantes en el juego de baloncesto. Una buena coordinación del dribling ayuda a mejorar el manejo



del balón, permitiendo a los jugadores controlar el balón de manera efectiva y precisa. A través de ejercicios como el control de balón con ambas manos, los jugadores desarrollan la capacidad de manejar el balón con ambas manos de manera simultánea, lo cual le brinda mayor destreza y versatilidad a la hora de driblear. Mejorar el manejo del balón a través de la coordinación del dribbling es fundamental para evitar pérdidas de balón y ser más efectivos en el juego.

### **Incremento de la agilidad y rapidez**

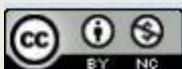
La coordinación del *dribbling* en el baloncesto contribuye al incremento de la agilidad y rapidez de los jugadores. Mediante ejercicios de cambios de dirección y velocidad, los jugadores mejoran su capacidad de respuesta, desarrollan su agilidad y aumentan su velocidad de desplazamiento. Estos ejercicios consisten en realizar dribbling en diferentes direcciones y a diferentes velocidades, lo que permite a los jugadores adaptarse rápidamente a las acciones defensivas de sus oponentes y tomar decisiones acertadas. La agilidad y la rapidez son cualidades fundamentales para un jugador de baloncesto, ya que le permiten moverse eficientemente en la cancha y superar a los defensores.

### **Mejor toma de decisiones durante el juego**

La coordinación del *dribbling* en el baloncesto también repercute en una mejor toma de decisiones durante el juego. Al desarrollar una buena coordinación del dribbling, los jugadores adquieren mayor confianza y control sobre el balón, lo que les permite evaluar rápidamente las opciones de juego y tomar decisiones acertadas. Además, a través de ejercicios de *dribbling* en espacios reducidos y con obstáculos, los jugadores deben adaptarse a situaciones de juego más desafiantes, lo que fomenta su capacidad de análisis y toma de decisiones bajo presión. Una mejor toma de decisiones durante el juego es fundamental para el éxito de un equipo de baloncesto, ya que permite aprovechar las oportunidades de ataque, distribuir el balón de manera adecuada y evitar errores costosos.

### **Recomendaciones metodológicas de la coordinación en el baloncesto**

Dada la estructura compleja que posee el desarrollo de la coordinación debemos tener en cuenta que las particularidades fundamentales de los ejercicios que utilizamos para su desarrollo deben estar caracterizados



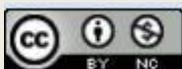
por su complejidad. Lo inusual, lo no tradicional, así por ser novedosos, de ahí que el baloncestista deba estar preparado para darle solución a inesperadas a las acciones de juego.

Los medios fundamentales son los ejercicios variados que pueden ser extraídos de la preparación, con la particularidad de que en la medida de que estos se sistematicen y se consoliden en la variedad de acciones asociadas pierden la novedad. Ello limita a el desarrollo de la coordinación. Por tanto, es apremiante, entonces cuando esto suceda, complejizar las acciones motrices por los diferentes factores asociados al ejercicio y de esta forma siga incrementando la coordinación.

El desempeño que tiene la utilización y diseño de los ejercicios físico en el desarrollo de la coordinación es muy importante, ya que estos se desarrollan solo dentro de la actividad. Por lo que el uso de los ejercicios físicos, debe partir del desarrollo de habilidades elementales como son las manos, piernas, de un lado o segmento del cuerpo, entre otros. El dominio de los ejercicios a nivel de habilidades debe constituir un elemento inicial para lograr una óptima coordinación general y especial.

En el caso de los ejercicios generales deben dominarse de tal forma que se movilicen la mayor cantidad de grupos musculares, en la medida que el baloncestista posea mayor habilidades óculo-manuales, óculo-pediales, su lateralidad, podrá aspirar a una mayor coordinación en las diferentes acciones técnicas. El entrenador debe garantizar que el uso de los ejercicios este acorde con las necesidades y desarrollo de la coordinación específica de un baloncestista, de tal manera, que permita la interconexión de los elementos técnico en su accionar durante el juego (Rendondo, 2007).

En la selección de los ejercicios en el primer momento debemos valorar principios metodológicos como son accesibilidad, sistematización, así como los procedimientos metodológicos de lo fácil a lo difícil, de lo conocido a lo desconocido, entre otros. Por lo que, crear las bases de coordinación en los escolares se debe comenzar con ejercicios sencillos o acordes a sus posibilidades de esta forma se garantiza un control de los movimientos del niño.



## Ejercicios para mejorar la coordinación del dribling en el baloncesto deporte escolar

### Ejercicios de coordinación con el balón

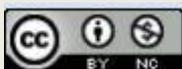
Para mejorar la coordinación del dribling en el baloncesto deporte escolar, es fundamental realizar ejercicios que involucren al balón. Estos ejercicios ayudarán a los jugadores a desarrollar habilidades de manejo del balón mientras se mueven con agilidad. Uno de estos ejercicios es el de zigzag con el balón, donde los jugadores deben moverse en formación de zigzag mientras driblean el balón. Otro ejercicio útil es el de *slalom* con el balón, donde los jugadores deben sortear conos u obstáculos mientras driblean el balón. Además, el ejercicio de cambio de dirección con el balón es ideal para practicar cambios rápidos de dirección mientras se mantiene el control del balón. Estos ejercicios ayudarán a mejorar la coordinación y destreza necesaria para dominar el dribling en el baloncesto. A continuación, relacionaremos una serie de ejercicios para la coordinación del *dribling* propuestos por diferentes autores como (Gómez, 2020); (Cocoletzi, 2022); (Smith, 2023); (Gutiérrez, Narvaez, & Narvaez, 2022).

### Ejercicio de zigzag con el balón

El ejercicio de zigzag con el balón es una excelente forma de mejorar la coordinación del *dribling* en el baloncesto deporte escolar. En este ejercicio, los jugadores deben moverse en formación de zigzag mientras driblean el balón. Esto implica realizar cambios rápidos de dirección y mantener el control del balón al mismo tiempo. Es importante que los jugadores mantengan una postura adecuada y utilicen movimientos ágiles y controlados para poder sortear eficientemente los obstáculos mientras driblean. Con la práctica constante de este ejercicio, los jugadores desarrollarán una mayor coordinación y habilidades de manejo del balón que serán beneficiosas durante los partidos.

### Ejercicio de *slalom* con el balón

El ejercicio de *slalom* con el balón es otro ejercicio efectivo para mejorar la coordinación del dribling en el baloncesto deporte escolar. En este ejercicio, los jugadores deben driblear el balón mientras sortean conos u obstáculos dispuestos en forma de *slalom*. Esto requiere movimientos ágiles y rápidos para poder pasar entre los obstáculos mientras se mantiene el control del balón. Los jugadores deben enfocarse en mantener una postura adecuada y



realizar cambios de dirección precisos y controlados. Este ejercicio ayudará a desarrollar la coordinación, agilidad y habilidades de manejo del balón necesarias para realizar dríblines efectivos durante los partidos.

### **Ejercicio de cambio de dirección con el balón**

El ejercicio de cambio de dirección con el balón es fundamental para mejorar la coordinación del *dribling* en el baloncesto deporte escolar. Durante este ejercicio, los jugadores deben practicar cambios rápidos de dirección mientras mantienen el control del balón. Esto implica realizar movimientos abruptos y ágiles para poder evadir a los defensores y mantener el control del balón al mismo tiempo. Es esencial que los jugadores mantengan una postura equilibrada y utilicen movimientos explosivos y controlados para realizar los cambios de dirección de manera efectiva. Con la práctica constante de este ejercicio, los jugadores mejorarán su coordinación, agilidad y habilidades de manejo del balón, lo cual será de gran utilidad durante los partidos de baloncesto.

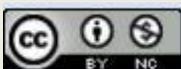
### **Ejercicios para mejorar la coordinación del *dribling* en el baloncesto**

#### **Ejercicios de coordinación con obstáculos**

Los ejercicios de coordinación con obstáculos son fundamentales para mejorar la coordinación del *dribling* en el baloncesto. Estos ejercicios ayudan a desarrollar la agilidad y la capacidad de reacción, permitiendo al jugador moverse con mayor fluidez y control entre los obstáculos. Además, fortalecen los músculos de las piernas y mejoran la coordinación ojo-mano. Estos ejercicios se centran en desafiar al jugador a superar obstáculos físicos, como conos, y realizar movimientos específicos, como *slalom*, salto de obstáculos, zigzag entre conos y paso lateral con obstáculos.

#### **Ejercicio de *slalom***

El ejercicio de *slalom* es un excelente ejercicio para mejorar la coordinación del *dribling* en el baloncesto. Consiste en realizar un recorrido entre una serie de conos colocados en línea recta y a una distancia apropiada. El jugador debe driblear la pelota mientras se mueve de manera ágil y precisa entre los conos, sin tocarlos. Este ejercicio desafía la coordinación ojo-mano y ayuda a desarrollar la destreza y agilidad necesarias para superar obstáculos de forma eficiente durante un partido.



### **Ejercicio de salto de obstáculos**

El ejercicio de salto de obstáculos es otro ejercicio efectivo para mejorar la coordinación del *dribling* en el baloncesto. Consiste en colocar una serie de obstáculos (puede ser algún tipo de objeto o conos) a lo largo de un recorrido. El jugador debe driblear la pelota mientras salta sobre los obstáculos, manteniendo el control de la pelota y la estabilidad. Este ejercicio ayuda a desarrollar la capacidad de saltar con agilidad y coordinación, lo cual es especialmente útil para superar defensores en situaciones de juego real.

### **Ejercicio de zigzag entre conos**

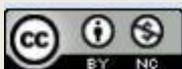
El ejercicio de zigzag entre conos es un ejercicio fundamental para mejorar la coordinación del *dribling* en el baloncesto. Consiste en colocar una serie de conos en zigzag a lo largo de un recorrido. El jugador debe driblear la pelota mientras se mueve de manera rápida y precisa entre los conos, siguiendo el patrón de zigzag. Este ejercicio desarrolla la agilidad, la coordinación ojo-mano y la habilidad para cambiar de dirección rápidamente, lo cual es esencial para sortear defensores y encontrar espacios en el juego.

### **Ejercicio de paso lateral con obstáculos**

El ejercicio de paso lateral con obstáculos es otro ejercicio efectivo para mejorar la coordinación del *dribling* en el baloncesto. Consiste en colocar una serie de obstáculos a lo largo de un recorrido y el jugador debe driblear la pelota mientras realiza pasos laterales para sortear los obstáculos de forma ágil y precisa. Este ejercicio ayuda a desarrollar la agilidad lateral, la coordinación ojo-mano y la capacidad de reacción, habilidades fundamentales para moverse y driblear eficientemente en espacios reducidos y frente a defensores.

### ***Dribling* paso lateral**

El ejercicio del paso lateral con obstáculo es otro ejercicio efectivo para mejorar la coordinación del *dribling* en el baloncesto, consiste en colocar una serie de obstáculos a lo largo de un recorrido y el jugador deberá de driblear la pelota mientras realiza pasos laterales para sortear los obstáculos de forma ágil y precisa. Este ejercicio ayuda a desarrollar la agilidad lateral, la coordinación ojo mano y la capacidad de reacción. Habilidades fundamentales para moverse y driblear eficientemente en espacios en espacios reducidos y frente a defensores.



### **Bote *pócket***

Ejercicio del bote *pócket* (pausa sobre la palma de la mano), con una buena posición pies abiertos, bajar cadera y flexión de rodillas y pecho al frente con piernas flexionadas, consiste en botar el balón hacia adelante poniendo la mano al frente del balón con dedos hacia abajo, abriendo el brazo lateral hacia atrás con los dedos mirando hacia fuera pasando el balón por en adelante, sosteniéndola un momento. En este se desarrolla la coordinación ojo mano y la capacidad de sincronización y ritmo, utilizando mano derecha e izquierda. Se busca amplitud, dirigir el balón con los dedos mantener el equilibrio.

### ***Dribling* entre líneas**

Este ejercicio de bote entre línea consiste en utilizar una línea recta dentro del espacio, el cual en posición base con piernas separadas y un pie sobre la línea realizara un bote plano a cada lado. Utilizando ambos lados. Otra variante utilizar dos líneas rectas colocando un pie en medio de ambas líneas, botar el balón de lado a lado y de atrás hacia adelante.

### ***Dribling* entre una pierna + dos *crossovers***

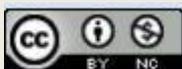
El cambio de manos en posición estática este ejercicio consiste con la mano izquierda con posición del balón y con la mano derecha siempre por adelante, se hacen dos botes con mano izquierda adelante y luego pasa el balón entre una pierna y luego dos botes *crossover* una mano derecha, una mano izquierda para iniciar nuevamente con do botes mano izquierda y repetir la acción nuevamente.

### ***In-out* entre las piernas + *crossovers***

En posición base con piernas separadas rodillas flexionadas, el ejercicio consiste en juego *in-out* con izquierda (bote en medio de las piernas y luego bote cerca de la pierna izquierda y sacar el balón (*pocket*) con cambio entre la pierna derecha y después vuelve con cambio por adelante. Percepción óculo-manual, óculo-pedial mejorar la coordinación de lateralidad, reacción agilidad en manos y control en la ejecución del ejercicio.

### ***Dribling* bote lateral**

Se utilizarán dos conos separados a dos metros de distancia sobre el área de la cancha, en este ejercicio en posición base con piernas separadas y flexión de rodillas. Este ejercicio en colocarse frente al cono realizado tres *IN-OUT*



el cual consiste en botar el balón hacia al lado contrario y luego regresarlo al mismo lado con una sola mano sin despegar la mano del balón, para luego sostenerlo en la mano y así desplazarse al otro cono con cambio de mano y otra vez seis *IN-OUT* con la mano contraria. Cada ejercicio se realizará con conteo para hacer los desplazamientos necesarios. Se busca la mejorar la coordinación lateralidad, amplitud, fuerza, coordinación, cambios.

### ***Dribling + tres crossovers***

En posición de base piernas separadas y rodillas flexionadas, tronco hacia adelante brazos extendidos hacia al frente manos en medio a la altura de las rodillas, el ejercicio consiste en colocarse frente un cono el cual se van a hacer dos botes, con cambios por delante y el tercero se aprovechará para moverse al otro cono. Siempre con brazos extendidos realizando *pocket* (pausa) para realizar el cambio a otro mano, se trabajará la amplitud en todo el movimiento sin balón, y que las piernas estén sueltas y ágiles, si te equivocas tienes que corregir rápido para hacer la posición para volver hacer el ejercicio.

### ***Dribling entre piernas***

Posición base el ejercicio consiste en colocar dos conos separados a dos metros de distancia y el jugador se colocará al frente. Se harán dos cambios entre las piernas y el tercero se desplazará al cono contrario, posición base con balón mano izquierda altura de la cintura, saltito pie adelante del otro pie hacer cambio pasar balón entre pierna, siempre regreso en posición base para realizar los cambios entre piernas, saltito pie adelante del otro pie hacer el cambio (pasar el balón entre las piernas ) pie contrario, cambio saltito pie adelante y pasar el balón entre pierna, se harán desplazamientos hasta llegar al cono contrario.

### ***Dribling combo cross + cambio entre las piernas (ep)***

Posición base El ejercicio consiste en realizar cambio hacia adelante (un bote adelante) y luego cambio entre las piernas y el otro cambio entre las piernas (sosteniendo el balón para iniciar el cambio) después se desplazará al cono contrario para realizarlo nuevamente.

### ***Dribling detrás de la espalda***

Posición base, el ejercicio consiste jugar dos cambios por detrás de la espalda (pasar el balón por debajo de las piernas flexionadas) y con el tercero se desplazará al lado contrario).



### ***Dribling combo detrás de la espalda (de) + (ep)***

El ejercicio consiste en realizar cambio entre las piernas de un solo lado, cambio por detrás y con ese se desplazará al otro cono, se busca mejorar la coordinación, la reacción, control en la ejecución del ejercicio, amplitud del bote.

### ***Dribling combo cross + de + ep***

Primero por detrás de la espalda segunda por delante y tercero entre las piernas y al término se desplazará al cono contrario.

### ***Dribling el underdrag***

El ejercicio consiste botar en sostener el balón con mano derecha, avanzar pie derecho al frente (posición diagonal) poner el peso al frente del tronco a la rodilla derecha, pasar el balón entre las piernas. La mano tiene que acabar atrás de la rodilla y vaya en diagonal hacia atrás. Recibe en *pocket* meter el pie y posición de ataque siempre rodillas flexionadas.

### ***Miss direction***

El ejercicio consiste botar con mano izquierda y en posición básica fintar pie contrario y pasar el balón entre las piernas (pie derecho). Después cruzar la pierna al frente pasar el balón al lado contrario con bote, cambio por delante se hace la finta y cambio cruzado de pie al frente bote y cambio, amplitud del bote, coordinación reacción, posición de las manos para guiar.

### ***Lanzamiento a la pared + crossover***

El ejercicio consiste en posición base, piernas separadas y rodillas flexionadas. Consiste colocarse a cierta distancia de la pared frente de esta. La cual, se botar el balón dos veces lado derecho para luego lanzarla a la pared, recibir y realizar dos botes cambio con *crossover* para cambiar a la mano contraria y realizar dos botes lado derecho lanzar recibir *crossover* lo mismo. Con este ejercicio vamos a mejorar la percepción óculo manual, así como la agilidad de las manos y el dominio del cuerpo y del balón.

### ***Lanzamiento a la pared + cambio detrás de espalda***

El ejercicio posición base, consiste en colocarse a cierta distancia de la pared frente de esta la cual se botar el balón dos veces. Lado derecho lanzar contra la pared recibir un bote y pasa por detrás de la espalda. Cambio lado izquierdo, dos botes lanzar contra pared recibir un bote pasar por detrás de la espalda. Con este ejercicio mejorar la coordinación lateralidad percepción



óculo manual - óculo pedial, así como la agilidad de las manos y el dominio del balón.

### **Lanzamiento a la pared + cambio entre las piernas**

El ejercicio posición base, piernas separadas rodillas flexionadas. Consiste con dos botes lado derecho lanzarla contra la pared. Recibirla con un bote y realizar con un saltito adelante del pie izquierdo, para pasarla entre la pierna. Dos botes contra la pared recibir con un bote saltito con pie derecho adelante para pasarla entre la pierna. Así realizar los cambios necesarios para su ejecución mejorar la postura corporal, coordinación lateralidad, percepción óculo-manual óculo-pedial, agilidad de mano y dominio del balón.

### ***Dribling con dos balones***

El ejercicio en posición base, dos veces botar el balón para luego cambio de balones al lado contrario a la otra mano ele posición estática, coordinación al realizar el cambio realizado varias veces otra variante será desplazarse en línea recta caminando a cierta distancia y realizar los cambios en este ejercicio se mejorar la coordinación, percepción óculo manual y agilidad de manos, control del ejercicio.

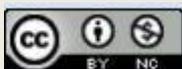
### ***Dribling 10 cono + dos balones***

El ejercicio se realizará en un área amplia con 10 conos distribuidos en el área con una separación 1.50 metros acomodados en zigzag. El jugador se desplazará con los dos balones en ambas manos, botará a la distancia del cono para luego soltarlo luego realizar un cambio del lado contrario a la otra mano. Con esta secuencia se realizará el recorrido hasta terminarlo; se mejora la coordinación, percepción óculo manual, agilidad en manos y control del ejercicio, velocidad de reacción.

## **Conclusiones**

La estrategia de recopilación de la información PRIMA permitió durante el proceso de búsqueda y estudio, un filtrado y selección más eficiente de las artículos y libros encontrados ello facilito cumplir con el objetivo de la investigación.

Las capacidades coordinativas en la práctica del baloncesto etapa escolar son necesarias en la búsqueda de establecer adecuadas dinámicas de juego en estas edades. La aplicación de la propuesta de ejercicios para la enseñanza del *dribling* permite un acoplamiento de movimiento que se



evidenciará durante las acciones del juego y mediante gestos técnicos que realicen las niñas en su etapa formativa.

La propuesta de ejercicios en su totalidad está encaminados al proceso de aprendizaje del *dribling* y de la coordinación. El entrenador debe saber diferencias la utilización de estos ejercicios con la combinación para ambos fines o priorizando una de estas dos intenciones, según los objetivos esenciales de su clase de entrenamiento.

La investigación brinda a los entrenadores de baloncesto una valiosa síntesis de los elementos fundamentales para entrenar la coordinación en el baloncesto en edad preescolar y su implementación durante las clases de entrenamiento.

## Recomendaciones

Durante el proceso de planificación de la clase de entrenamiento del baloncesto definir con claridad la intención de la utilización de los ejercicios antes descritos, pues ello modifica en sentido metodológico de su utilización. Un entrenamiento con intenciones a la coordinación no debe estar diseñado solo al entrenamiento general. No debemos seguir abusando del uso de la escalera, las vallas, aros y conos. Estos son útiles, pero muy generales. Nuestros entrenamientos deben generar transferencia a las acciones técnicas de baloncesto.

Que se considere previamente a su utilización los elementos descriptivos de ejecución de cada ejercicio y aspectos metodológicos para su implementación en la práctica deportiva, acorde a las exigencias y necesidad de los niños. Las limitaciones no están en los niños. El entrenamiento de la coordinación, genera monotonía cuando utilizamos escasez de ejercicios en los entrenamientos. Por tal razón, se debe contar con una batería de ejercicios y ello basta para garantizar variar los más posible los entrenamientos, sin dejar de cumplir los objetivos programados.



## Referencias

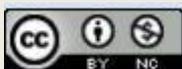
Cocoletzi, R. (mayo de 2022). *NOTIPRESS*.

[https://notipress.mx/vida/coordinacion-ojo-mano-ejercicios-desarrollar-para-su-dominio-](https://notipress.mx/vida/coordinacion-ojo-mano-ejercicios-desarrollar-para-su-dominio-10995#:~:text=La%20coordinaci%C3%B3n%20mano-ojo%20no%20es%20exclusiva%20de%20un, posible%20moderar%20la%20intensidad%20de%20la%20actividad%20realizada.)

[10995#:~:text=La%20coordinaci%C3%B3n%20mano-](https://notipress.mx/vida/coordinacion-ojo-mano-ejercicios-desarrollar-para-su-dominio-10995#:~:text=La%20coordinaci%C3%B3n%20mano-ojo%20no%20es%20exclusiva%20de%20un, posible%20moderar%20la%20intensidad%20de%20la%20actividad%20realizada.)

[ojo%20no%20es%20exclusiva%20de%20un, posible%20moderar%2](https://notipress.mx/vida/coordinacion-ojo-mano-ejercicios-desarrollar-para-su-dominio-10995#:~:text=La%20coordinaci%C3%B3n%20mano-ojo%20no%20es%20exclusiva%20de%20un, posible%20moderar%20la%20intensidad%20de%20la%20actividad%20realizada.)

[0la%20intensidad%20de%20la%20actividad%20realizada.](https://notipress.mx/vida/coordinacion-ojo-mano-ejercicios-desarrollar-para-su-dominio-10995#:~:text=La%20coordinaci%C3%B3n%20mano-ojo%20no%20es%20exclusiva%20de%20un, posible%20moderar%20la%20intensidad%20de%20la%20actividad%20realizada.)



- Gómez, E. (2020). *BALONCESTOPRO*. Drible del baloncesto: guía completa:  
<https://fundamentostecnicosbasicosdebasket.blogspot.com/2013/07/dribling.html>
- Gutiérrez Huamaní, O., Narvaez Lope, E., & Narvaez Lope, F. R. (marzo de 2022). El básquetbol y la coordinación motora de los estudiantes de educación básica. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 2(2), 10.
- Mejía Mejí, N. F. (2020). Revisión conceptual y tipología de la coordinación motriz. *Efdeporte*. <https://doi.org/10.46642/efd.v25i265.2047>
- Pérez Guerra, E., & Médez Guerra, A. (2021). *La enseñanza y planificación en los deportes con pelota* (Primera ed.). Columbia SC , USA: Amazon.
- Rendondo Villa, C. (2007). Coordinación y Equilibrio: Bases para la coordinación en Educación Física preescolar . *Innovación y Experiencias Educativas* .
- Sánchez-Serrano, S., Pedraza-Nava, I., & Donoso-González , M. (2022). ¿Cómo hacer una revisión sistemática siguiendo el protocolo PRISMA? Usos de estrategias fundamentales para su aplicación en el ámbito educativo. *BORDÓN Revista de Pedagogía*, 74(3), 17.
- Sauza, C. (2015). Transferencia de aprendizaje y complejidad de tareas: “la carreta delante de los bueyes”. *Sociedad Interamericana de Psicología*, 49(3), 9.
- Smith, J. (2023). *Fundamentos del basquetbol: tipos de pases, botes, tiros, técnicas, dribling*. COMPETIZE:  
<https://www.competize.com/blog/fundamentos-basquetbol-tipos-pases-botes-tiros/>
- Verkhoshansky, Y. (2004). *Super entrenamiento* (Segunda ed.). Barcelona, España: Paidotribo.

