

F. Javier Giménez Fuentes-Guerra,

*Llicenciat en Educació Física,
Entrenador Superior de Bàsquet,
Professor del Departament d'Expressió Musical,
Plàstica, Corporal i les seves Didàctiques
de la Universitat de Huelva.*

Pedro Sáenz-López Buñuel,

*Llicenciat en Educació Física,
Entrenador Superior de Bàsquet,
Professor del Departament d'Expressió Musical,
Plàstica, Corporal i les seves Didàctiques
de la Universitat de Huelva,
Grup de recerca "Ideas"
de la Universitat de Sevilla.*

LA COMPETICIÓ EN LA INICIACIÓ AL BÀSQUET

Resum

Les situacions de competició esportiva en general, i del bàsquet en particular, seran claus en l'aprenentatge correcte d'un esport. Aquestes situacions de competició no seran només un factor de motivació molt importants, sinó que a més ens asseguraran la pràctica constant de situacions reals de joc.

Les competicions oficials que es realitzen en l'actualitat no ens asseguraran un desenvolupament motriu adequat. Utilitzen regles massa rígides, material inadequat, poca participació, situacions de joc complicades, etc.

En el present article exposarem algunes situacions de competició que creiem adequades. Aquestes situacions evolucionaran en intensitat i dificultat depenent de l'edat i del nivell dels/de les jugadors/res.

Cada proposta canviarà, en relació amb el reglament oficial, les situacions de joc, les mides del camp, l'altura del cèrcol, la pilota i algunes regles.

Per tant, la competició que plantejarem tindrà una sèrie de característiques tant

educatives com metodològiques, adaptades a les diferents etapes de formació dels nostres alumnes.

Paraules clau: iniciació esportiva, bàsquet, competició.

Justificació de la competició esportiva en edat escolar

Avui dia ningú no dubte de la importància que té l'activitat física i l'esport en la societat actual. Cada vegada més gent s'adona de la necessitat de practicar alguna mena d'activitat física per mantenir o millorar la seva salut. Encara té més importància la pràctica d'activitats físicoesportives durant el període de creixement i formació. El nen desenvolupa la seva capacitat de moviment a través del joc perquè és el seu comportament natural. A través d'aquest es desenvolupa tant motriu com psicològicament. Durant l'etapa escolar els jocs

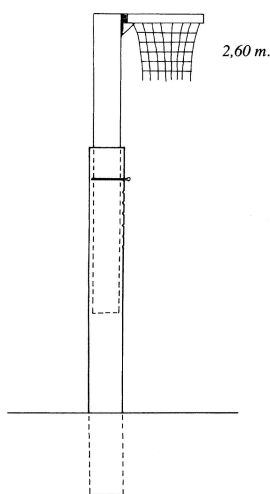
es van complicant i apareix un nou i importantíssim mitjà: l'esport. La pràctica esportiva els suposa fer activitat física d'una manera divertida, en contacte amb amics i coneixent altres entorns i altres companys, valorant la competició com una cosa normal i natural.

Nombrosos autors confirmen els valors de l'esport i la competició. Per a Oña (1986), el nen a partir dels vuit anys necessita avaluar-se, és a dir, mesurar-se amb altres, competir. A través de l'educació física i l'esport hem d'utilitzar la competició de manera educativa, per fer veure als nostres alumnes que la competició no més és un mitjà més per seguir aprenent i passar-s'ho bé amb els companys, i que no cal donar-li més transcendència. Per a Antón (1990), la competició és un mitjà clau per avaluar l'aprenentatge. Aquesta avaluació ha de tenir en compte una sèrie d'aspectes com ara millorar contra un mateix o millorar respecte d'altres. De la Rica (1993) també afirma la importància de l'esport i de la competició a l'escola, contemplant-la des

ÀREA	CARACTERÍSTIQUES	IMPLICACIONS METODOLÒGIQUES
COGNITIVA	Molt global, encara, però entén i atén millor.	Activitats fonamentalment globals i polivalents.
SOCIAL	- Va superant l'egocentrisme. - Li agrada mesurar-se amb altres.	- Fomentar el treball en equip. - Podem iniciar-los en el món de les regles i la competició: l'esport.
EMOCIONAL	- Més estable, menys fantasíes. - Millora la concentració.	- Entén millor les tasques proposades. - Pot realitzar durant més temps una tasca.
MOTRIU	Avanç general, millora tant les habilitats motrius com les qualitats físiques.	- Treball d'habilitats genèriques i específiques. - Inici en el desenvolupament de les qualitats físiques. - Activitats globals i lúdiques.

Taula 1. Implicacions metodològiques de la categoria benjamí.

d'una perspectiva pedagògica i amb una estreta relació amb l'assignatura d'educació física. El codi d'ètica esportiva del Consejo Superior de Deportes diu que tots els nens tenen dret a competir i a passar-s'ho bé, que la competició ha de ser i estar adaptada a les edats dels nostres alumnes, que hem de tenir molt en compte la salut i seguretat d'aquests i que la competició per a nens ha d'estar allunyada



Gràfic 1

del model dels adults, on hi ha una gran pressió i on l'únic que compte és la victòria sobre l'adversari. També Jaenes (1989) afirma, en referència a la pubertat, que "es pot ja aprofundir en competicions formals, ja que li agrada mesurar-se, valorar-se i especialitzar-se en quelcom on pugui destacar, compta amb capacitat per dominar les tècniques i l'entrenament". Per la seva banda, González (1993) apunta que el/la nen/a està preocupat per millorar les seves destreses motrius i per la competició, i suggereix que en la programació didàctica hem d'utilitzar el joc competitiu com a mitjà per introduir el nen en la resolució de problemes motrius. En relació amb la competició específica de bàscet, la Federació Espanyola va crear el 1962, amb gran encert, unes regles diferents per als practicants d'aquest esport en edats de formació: el minibàsquet. Més endavant va sorgir la categoria passarel·la perquè la transició al bàscet fos menys traumàtica. Però tot i que les idees inicials van ser magnífiques creiem que les adaptacions realitzades no van ser suficients. En el desen-

volupament del present article, veurem algunes propostes de competicions que creiem que es podrien realitzar en cada categoria.

El problema no és la competició
sinó com utilitzar-la.

Benjamins (8-10 anys)

Característiques generals

Tenint en compte les característiques psicoevolutives de l'etapa (taula 1) veiem que els alumnes en aquesta edat han fet un gran avanç. Creiem que podem començar amb la introducció en el món de l'esport i de la competició. Però la iniciació no s'ha de fer de manera brusca; creiem que hi ha d'haver uns passos intermedis en els quals tant les regles com les exigències físiques han de ser adaptades a les característiques dels/de les nois/es. Més endavant veurem unes propostes tant de competició com d'activitats per anar formant els nostres alumnes en aquest magnífic esport.

Competició

Tant en categoria benjamí com aleví les competicions oficials es regeixen pel reglament de minibàsquet. Creiem que les adaptacions realitzades per la Federació són insuficients.

Considerem que en la categoria benjamí, l'altura del cèrcol a 2,60 m és excessiva, per la qual cosa plantegem utilitzar cistelles de baby-bàsquet. Són cistelles sense taulell, amb el cèrcol més gran, de fàcil regulació d'altura i que s'introdueixen al terra com els pals de voleibol (vegeu gràfic 1). També creiem que el nombre de jugadors hauria de ser menor. Els nois



a aquesta edat encara són força ego-cèntrics, només pensen en el seu èxit particular i encara no entenen el joc col·lectiu, tot i que hem d'anar fomentant-lo. Per tant, proposem fer competicions amb el cèrcol més baix i menor nombre de jugadors.

- Primera proposta:
 - Situació de joc: 1x1.
 - Mesures del camp: mig camp de minibàsquet.
 - Altura del cèrcol: cèrcol de baby-bàsquet a 2, 40 m.
 - Pilota: de mini o més petit que boti bé.
 - Participants: 1.
 - Regles: jugarem un partit d'1x1 en mig camp amb dos temps de tres minuts de durada, descans de dos minuts. Totes les cistelles valen un punt. Relativa permissivitat en els passos i en les dobles. Després de cistella d'un treu l'altre. No hi ha tirs lliures, però sí faltes.
 - Variant: 1x1 en tot el camp, però acostant les cistelles. Jugariem en l'ample del camp.
 - Justificació: els nois de 8 i 9 anys encara no estan preparats per entendre el joc col·lectiu, per la qual cosa és molt més fàcil jugar en solitari o amb pocs companys.
- Segona proposta:
 - Situació de joc: 2x2.
 - Mesures del camp: mig camp de minibàsquet.
 - Altura del cèrcol: cèrcol de baby-bàsquet a 2, 40 m.
 - Pilota: minibàsquet.
 - Participants: equips de tres jugadors.
 - Regles: partit de 2x2 en mig camp de mini. La durada serà de tres temps de 8 minuts, a rellotge corregut, amb dos de descans. Cada jugador juga dos períodes. Defensa individual. Cada cistella val un punt. No hi ha tirs lliures.

Menys permissivitat en les violacions. Fomentar el joc net i en equip.

- Variant: jugar 2x2 amb les mateixes regles però en tot el camp, amb unes mesures menors (18x9 que és el camp de volei).
- Justificació: després de la pràctica de l'1x1 i una vegada que els nostres jugadors van dominant els mitjans individuals, podem començar amb l'inici al joc col·lectiu (2x2). Amb el 2x2 ja es poden treballar molts més mitjans i situacions més reals del joc. La progressió en les situacions de joc ha de ser tan progressiva com sigui possible, per la qual cosa arribar al 5x5 (situació real de bàsquet) hem de passar per situacions intermèdies en aquestes categories de formació.

Proposta d'activitats

1x0: Tota mena de malabarismes amb tota mena de pilotes, competicions de tir (tot tipus de llançaments), jocs de persecució en bot, curses de relleus amb tir en cursa, curses de relleus amb tir després de parar, curses amb bot superant obstacles, curses botant dues pilotes alhora.

1x1: Tots contra tots botant tota mena de pilotes, 1x1 en un quart de camp, 1x1 posant algunes limitacions: botar amb tal braç, un màxim nombre de bots, 1x1 puntuant el que més ens interressi en aquest moment: un punt els tirs i dos les entrades, per exemple.

2x0: 2x0 d'una cistella a una altra fent tota mena de passades, igual que l'anterior però limitant el nombre de passades per arribar a una altra cistella, igual però amb dues pilotes alhora.

2x1: joc del gat i la rata, 2x1 en mig camp.

2x2: 2x2 per tot el camp sense poder botar, a veure qui dóna 6 passades per exemple, jocs per a la millora de la velocitat de reacció, per parelles o per trios a buscar una pilota, sortint des de diverses posicions (asseguts, tombats) o després de fer qualsevol habilitat (voltes, equilibris, per exemple).

Alevins (10-12 anys)

Característiques generals

Aquesta edat és molt important en el desenvolupament dels nostres alumnes, ja que és la fase prèvia a la pubertat. És una edat que hem d'aprofitar des del punt de vista motriu per dues raons fonamentals: una, pel gran interès per l'activitat física que demostren els alumnes i que hem de fomentar i fer créixer amb activitats que els resultin atractives; i dos, perquè com afirma Jolibois (1975), esmentat per Antón (1990), abans d'entrar a la pubertat s'han de desenvolupar les habilitats bàsiques de l'esport que practiquem, bàsquet en aquest cas. Ribas (1989) també ens demostra la importància d'aquesta edat en l'aprenentatge motriu com vam veure anteriorment. (taula 2)

Competició

Les competicions esportives en aquesta categoria segueixen regides pel reglament del minibàsquet. L'adaptació que creiem més necessària és reduir el nombre de jugadors. Proposem competicions col·lectives simples de 2x2 i 3x3. Per descomptat, treballarem les competicions de la categoria anterior.

- Primera proposta: el 2x2 que vam veure a la categoria anterior, amb pilota i cistelles de minibàsquet.

ÀREA	CARACTERÍSTIQUES	IMPLICACIONS METODOLÒGIQUES
COGNITIVA	• Cognició semblant a la de l'adult. • Comença a desenvolupar la capacitat analítica. • Li agrada mesurar i avaluar-ho tot.	• Fomentar el pensament crític. • Dins l'aprenentatge global, podem realitzar correccions analítiques senzilles. • Situacions reals de joc. • Competicions esportives adaptades.
SOCIAL	• Superació completa de l'egocentrisme, socialització plena. • Comprèn i respecta les regles. • Millora la comunicació. • Comença a desenvolupar-se una moral autònoma.	• És important treballar en grup, equip esportiu. • Treball de respecte cap a les regles i els companys. • Fomentar les bones relacions dins i fora del camp. • Necessitat de pertànyer a un grup esportiu.
EMOCIONAL	• Gran estabilitat i control. Etapa del nen bo. • Augmenten els seus interessos i motivacions.	• Explicar la significació de les activitats. • Més facilitat per a la realització de les activitats. Més variabilitat. • Fomentar l'interès per l'esport.
MOTRIU	• Millora general: Hb. bàsiques, genèriques i específiques. Desenvolupament de les qualitats físiques. • Gran interès per les activitats esportives.	• Seguim treballant de forma polivalent. • Més possibilitats. • Activitats significatives que augmenten l'interès per l'activitat física dels nostres alumnes.

Taula 2. Implicacions metodològiques en categoria aleví.

- Segona proposta:
 - Situació de joc: 3x3.
 - Mesures: camp de voleibol.
 - Altura del cèrcol: cistella de minibàsquet a 2, 60 m.
 - Pilota: mini.
 - Participants: equips de 4 jugadors.
 - Regles: partit de 3x3 en camp de 18x9 (mesures de volei). Quatre períodes de 5 minuts a rellotge parat, dos minuts de descans entre períodes. L'equip el componen 4 jugadors, tots juguen tres períodes. Les cistelles en joc valen dos punts i un els tirs lliures.
 - Variant: 3x3 en mig camp. Competició molt desenvolupada actualment per les federacions i que expliquem en la categoria se-

güent, adaptant-la al reglament de minibàsquet (altura del cèrcol, pilota, etc.).

- Justificació: proposem el 3x3 que seria el pas metodològic següent en la progressió de la competició. A poc a poc ens anem acostant al joc col·lectiu del 5x5 però encara d'una manera simple i amb més espais per als jugadors la qual cosa facilita el joc i les possibilitats dels nostres jugadors inexperts.

Proposta d'activitats

1x0: Tot tipus d'activitats de maneig de la pilota, 1x0 entrant a cistella practicant abans altres habilitats: canvis de direcció, de ritme, passant-se la pilota per darrera de l'espatlla, fintant, 1x0 fent para-

da en 1 o 2 temps abans de llançar.

1x1: En un quart de camp i en mig camp.

2x0: Passada i recepció d'una cistella a una altra, igual limitant el nombre de passades.

2x2: Dos contra dos limitant el nombre de bots o de passades, joc de dos contra dos sense bot per tot el camp, veure qui és capaç de fer cinc passades, per exemple.

3x0: Passada i recepció d'una cistella a una altra, igual fent trenes, les dues activitats anteriors però limitant les passades, per exemple.

3x3: Joc de tres contra tres en mig i en tot el camp limitant el nombre de bots o de passades.

Preinfantil i infantil

Característiques generals

En aquestes categories els nois i les noies entren en una etapa en la qual es produeixen transformacions profundes a tots els nivells: biològic, psicològic i social. A la pubertat, els alumnes adquireixen una capacitat analítica similar als adults, la qual cosa canviarà la metodologia. La seva capacitat física millora, fonamentalment la força i la velocitat. A la taula 3 mostrem les implicacions més significatives.

Competició

Categoria preinfantil

Aquesta categoria és la gran oblidada per part dels responsables d'organitzar competicions. D'una banda, no han estat capaços de crear una competició adequada a les característiques dels/de les nois/es. De l'altra, l'únic intent infructuós que hi ha ha-



gut, la competició passarel·la, no és aplicada en molts contextos. Aquesta situació ens sembla especialment greu, perquè es tracta de l'edat més important per al perfeccionament tècnic.

Proposem les situacions de 3x3 i 4x4 com les més apropiades. La situació de 4x4 la desenvolupem en la categoria infantil, però podria ser aplicada en aquesta amb l'únic inconvenient de l'altura del cèrcol. Considerem imprescindible que hi hagi una altura intermèdia del cèrcol, aproximadament a 2,85 perquè l'adequació del gest tècnic del tir sigui progressiva i no brusca. Creiem que no seria difícil la solució, per exemple construir cistelles "motxilla" (gràfic 2) o cistelles regulables com les que utilitzen en minibàsquet.

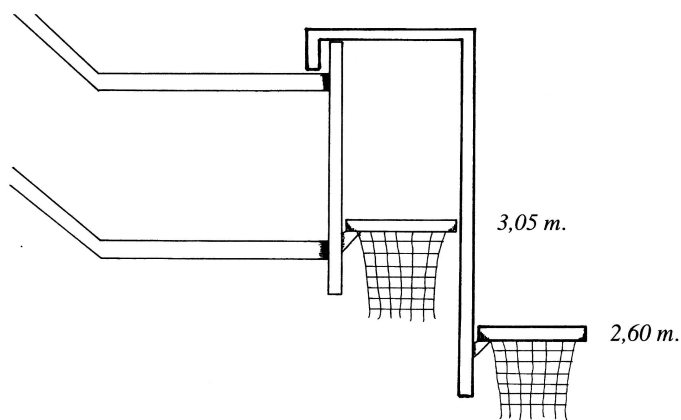
Competicions

- Primera proposta:
 - Situació de joc: 3x3 a mig camp.
 - Durada: 21 punts o 20 minuts.
 - Mesures del camp: 10x10 mínim.
 - Altura del cèrcol: 2,85.
 - Pilota: minibàsquet.
 - Participants: equips de 4 jugadors.
 - Regles: arbitraran els mateixos jugadors, en funció dels criteris que tinguin les competicions oficials de la zona. Hi haurà una persona encarregada de resoldre les situacions problemàtiques.
- Segona proposta:
 - Situació de joc: 3x3 a tot camp.
 - Durada: 4x12 rellotge corregut.
 - Mesures del camp: 20x12 (mesures mínimes de minibàsquet).
 - Altura del cèrcol: 2,85.
 - Pilota: minibàsquet.
 - Participants: equips de 4 a 6 jugadors.

ÀMBITS	CARACTERÍSTIQUES	IMPLICACIONS METODOLÒGIQUES
COGNITIU	• Millora la capacitat analítica i de raonament. • Etapa específica: elecció d'alguna activitat sobre les altres. • Preocupació per la realització correcta dels moviments.	• Possibilitat d'introduir nous mètodes d'ensenyament més complexos. • Etapa d'especialització esportiva. • Importància de l'ensenyament de la tècnica.
EMOCIONAL	• Falta de seguretat. • Disminució de la seva autoestima.	• Buscar motivació amb progressions senzilles i molt èxit. • Mantenir una actitud amistosa, no ferir amb observacions negatives.
SOCIAL	• Es formen colles buscant la seva necessitat de reconeixement. • Necessiten amic/ga estable.	• Esport d'equip, fomentar la companyonia, buscar papers d'interès dins el grup. • Permetre que s'agrupin amb llibertat.
MOTRIU	• Pèrdua de l'esquema corporal per creixement desproporcionat. • Propensió al cansament. • Poca capacitat anaeròbica làctica. • Millora general de les qualitats físiques i el creixement.	• Necessitat de coordinació general i específica (tècnica); actitud de comprensió. • Entrenaments suaus, no forçar. • No fer activitats intenses i duradores. • Capacitat per jugar a més nivell.

Taula 3. Implicacions metodològiques en categoria infantil.

- Regles: mateixa filosofia que en minibàsquet, però amb més exigència tècnica en el compliment del reglament, és a dir, no permetre fer passos, dobles o faltes personals. Les cistelles valen dos punts i un els tirs lliures.
- Justificació: la situació de 3x3 la dominen globalment, ja que ha estat utilitzada en la categoria anterior. Per aquesta raó, considerem molt interessant que s'utilitzi, perquè el perfeccionament tècnic (tir, bot, passada, aturades,



Gràfic 2

defensa, etc.) es desenvolupi en un context conegut i còmode per a l'aprenent. En el 5x5 amb altura de bàsquet, el/la jugador/a està més pendent de com arribar a la cistella o del joc col·lectiu complex, que de desenvolupar la seva capacitat tecnicotàctica individual i col·lectiva bàsica.

El 3x3 a mig camp l'hem introduït per l'impacte social que està produint aquest tipus de competició, fonamentalment en els joves. El major inconvenient és, precisament, que es jugui en mig camp.

La proposta d'aquesta mateixa situació a tot camp és més adequada, ja que en la seva experimentació informal hem comprovat que el joc és més ràpid, més motivant, es fan més nombre de tirs i en situacions més fàcils, i produeixen menys pèrdues de pilota, amb la qual cosa el jugador augmenta la confiança en les seves possibilitats.

Proposta d'activitats

- 1x0: Exercicis analítics de tècnica de tir, exercicis d'assimilació tir, jocs i competicions de tir, exercicis de tècnica de bot, jocs de bot (relleus, persecucions).
- 1x1: Competicions adaptades en aquesta categoria, exercicis i jocs des de diferents llocs específics, modificar la situació per beneficiar l'atacant, per exemple defensor amb mans enrera o beneficiar el defensor, per exemple limitant el nombre de bots, polaritzar l'atenció en algun contingut que vulguem millorar, per exemple, podem incentivar la tècnica de tir donant més valor a les cistelles aconseguides amb el gest tècnic correcte.
- 2x0: Exercicis dinàmics de passada i recepció que polaritzen l'atenció en alguna variant o en algun aspecte tècnic important com ara

agafar la pilota amb les dues mans, sempre que sigui possible; exercicis de tir després de recepció des de tots els llocs específics; exercicis de contraatac amb diferents objectius: primera passada, darrera passada o culminació.

- 2x1: Exercicis de contraatac amb diferents objectius; exercicis per entrenar la fixació del defensor per deixar lliure el company, des de diferents llocs; exercicis analítics posant l'oposició al passador o al receptor segons l'objectiu.
- 2x2: Competició adaptada a la categoria i les variants que vulguem afegir, variar la situació per facilitar-la a l'atac (per exemple, amb un defensor fix dins la zona) o a la defensa (per exemple, jugar sol en un quart de camp), polaritzar l'atenció en algun mitjà tecnicotàctic individual, per exemple, el rebot, o col·lectiu, per exemple utilitzar aclariments. Això es pot aconseguir amb els nostres coneixements de resultats o incentivant-ho, donant algun reforç positiu a les cistelles aconseguides després d'utilitzar els continguts d'ensenyament.
- 3x2: Exercicis de contraatac amb diferents objectius; exercicis en mig camp buscant entrenar algun aspecte parcial del joc, per exemple la defensa contra la recepció o la selecció de tir amb la mínima oposició.

Categoria infantil

La competició oficial d'aquesta categoria és el reglament de bàsquet exactament igual que el que juguen en l'elit. Si repassem les característiques dels/de les nois/es de 14 anys, podem observar que, malgrat els seus avenços vertiginosos cap a la madu-

resa, encara no tenen tota les capacitats d'un adult.

L'aspecte més important d'aquest reglament adaptat a la categoria infantil és l'altura del cèrcol intermedi. La justificació d'aquest element ja ha estat exposada a l'apartat de categoria preinfantil. D'altra banda, considerem important que se segueixi mantenint la filosofia del minibàsquet en relació amb la durada del partit, substitucions, i el seu esperit lúdic i formatiu.

Competicions

- Proposta de competició
 - Situació de joc: 4x4.
 - Durada: 4x10 relloctge aturat.
 - Mesures del camp: camp de bàsquet.
 - Altura del cèrcol: 2, 85.
 - Pilota: bàsquet.
 - Participants: equips de 6 a 8 jugadors.
 - Regles: mateixa filosofia que en minibàsquet, però amb la mateixa exigència tècnica en el compliment del reglament que en preinfantil. Puntuació com en bàsquet. S'ha de prohibir la defensa en zones, mixtos o pressionants, per fomentar el joc d'atac.
 - Justificació: la situació 4x4 és molt similar al 5x5 quant al joc col·lectiu, que comença a ser veritablement complex. Però, evidentment, com que hi ha dos jugadors menys, es produeixen una sèrie d'avantatges com ara que hi ha més espais, més possibilitats d'accions individuals, el joc és una mica més ràpid, amb la qual cosa hi ha més cistelles fàcils, s'evita un salt brusc de 3x3 a 5x5.

Proposta d'activitats

Estem parlant d'un any de diferència respecte de la categoria preinfantil. Per



aquest motiu creiem que les activitats han de ser similars. Només canviarà l'objectiu d'ensenyament, que ha de ser progressivament més complex, una vegada que els/les jugadors/es vagin dominant mínimament els mitjans tecnicotàctics més simples. Les activitats en les situacions des de 1x0 fins al 3x2 poden ser similars a les exposades a l'apartat d'alevins.

3x3: Competicions com les descrites a la categoria preinfantil, modificar la situació afavorint els atacants (per exemple, que els defensors no puguin fer ajuts), o els defensors (per exemple, permetent tirar només des de fora de la zona), polaritzar l'atenció en algun mitjà tecnicotàctic individual o col·lectiu.

4x3: Situacions de contraatac i transició amb diferents objectius, situacions en posicional buscant desenvolupar algun contingut concret.

Cadet

El jove de 14 a 16 anys es troba en plena adolescència; les seves característiques generals les hem descrit en la categoria anterior.

El reglament de bàsquet oficial és el que s'utilitza en aquesta categoria en la qual, certament, el jove està capacitat físicament i psicològica per afrontar-la. En la nostra opinió, només s'haurien d'introduir algunes modificacions al reglament que facilitessin el desenvolupament natural de les capacitats tecnicotàctiques, per exemple obligar la utilització de defenses individuals.

Conclusions

La pràctica esportiva i el contacte amb altres joves pot ajudar a una millor formació de l'ésser humà en les edats més conflictives com ara l'adolescència.

La competició és una característica indissoluble de l'esport i de molts jocs. El nen, l'adolescent i, en general, l'ésser humà, necessita i busca la competició com a mitjà per conèixer-se millor. No dubtem que alguns models de competició, com passa en altres medis, poden ser perjudicials físicament o psicològicament. Tanmateix, defensem una competició educativa que sigui satisfactòria per als participants i que compleixi els fins que hem esmentat anteriorment.

Un dels perills de la competició és imitar en les categories inferiors el mateix

model que practiquen els adults. En aquest sentit han anat apareixent esports reduïts per als/a les nens/es. Creiem que el minibàsquet planteja una competició amb alguns elements molt educatius, però altres no estan prou adequats a la capacitat dels joves practicants. Ningú dubta que la iniciació del nen en el bàsquet ha de ser progressiva i no de cop.

Per aquestes raons proposem algunes modificacions al reglament, adequant-nos a les característiques psicoevolutives dels jugadors en cada categoria. A la taula 4 presentem, en forma d'esquema, un resum de les competicions que hem anat plantejant al llarg de l'article. Com podem apreciar, el canvi més significatiu és en la reducció del nombre de jugadors, com encertadament es fa en altres esports reduïts com el minivolei, el minihandbol o el futbol-7.

Categoria	Situació	Jugadors	Terreny	Durada	Regles
BENJAMÍ	1x1	1	Mig camp Cèrcol: 2,40	2x3'	Cistelles 1 punt Arbitratge global No tirs lliures
BENJAMÍ	2x2	2	18x9 volei Cèrcol: 2,40	2x5'	Cistella 1 punt Arbitratge global No tirs lliures
ALEVÍ	3x3	3	18x9 Cèrcol: 2,60	4x5'	Puntuació bàsquet Tots juguen 3 períodes
PREINFANTIL (13 anys)	3x3	4 a 6	20x12 Minibàsquet Cèrcol: 2,85	4x12' corregut	Pilota minibàsquet Puntuació bàsquet Exigència tècnica
INFANTIL	4x4	6 a 8	Minibàsquet o bàsquet Cèrcol: 2,85	4x10' efectiu	Pilota bàsquet Exigència tècnica No defensa en zona
CADET	5x5	8 a 10	Bàsquet Cèrcol: 3,05	2x20'	No defensa en zona Tots han de jugar

Taula 5. Propostes de competicions en les diferents categories.

Bibliografia

- ANTÓN, J. (1990). *Balonmano. Fundamentos y etapas de aprendizaje*. Gymnos. Madrid.
- CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES. *Código de Ética Deportiva*. C.D.S. i Consell d'Europa-CDDS.
- DE LA CRUZ, J.C. (1989). Desarrollo anatómico-fisiológico-motor del niño y adolescente. Dins ANTÓN (Coord.). *Entrenamiento Deportivo en Edad Escolar*. UNISPORT. Málaga.
- DE LA RICA, M. J. (1993). El deporte en la Educación Física. AAVV Fundamentos de la E.F. para la Enseñanza Primaria. INDE. Barcelona.
- JAENES, J.C. (1989). Psicología del deporte aplicada a la edad escolar. Dins RIBAS, J. (Coord.). *Educación para la salud en la práctica deportiva escolar*. UNISPORT. Málaga.
- GONZÁLEZ, M. (1993). La Educación Física: Fundamentación Teórica y Pedagógica. Dins AAVV Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. 1. INDE. Barcelona.
- MARTÍN, N., LIZAU, P. i PADIAL, P. (1989). La formación y desarrollo de las cualidades físicas. Dins ANTÓN (Coord.). *Entrenamiento Deportivo en Edad Escolar*. UNISPORT. Málaga.
- OÑA, A. (1987). Desarrollo y motricidad: fundamentos evolutivos de la Educación Física. INEF. Granada.
- PINTOR, D. (1989). Objetivos y contenidos de la formación deportiva. Dins ANTÓN (Coord.). *Entrenamiento Deportivo en Edad Escolar*. UNISPORT. Málaga.
- RIBAS, J. (1989). Fisiología del ejercicio en la edad escolar. Dins RIBAS, J. (Coord.). *Educación para la salud en la práctica deportiva escolar*. UNISPORT. Málaga.