



**Propuesta de una estructura de planificación de microciclos
estructurados, orientada al mejoramiento de la táctica ofensiva individual
en el baloncesto de la selección Antioquia de discapacidad intelectual**

Manuel Arturo Moncada Betancur

William Alonso Osorio Sosa

Emmanuel Velásquez Alzate

Monografía presentada para optar al título de Especialista en Educación Física.

Entrenamiento Deportivo

Asesor

Wilson Andrés Rave Cifuentes

Universidad de Antioquia

Instituto Universitario de Educación Física y Deporte

Especialización en Educación Física: Entrenamiento Deportivo

Medellín, Antioquia, Colombia

2021

Cita	(Moncada Betancur et al., 2021)
Referencia	Moncada Betancur, M., Osorio Sosa, W. y Velásquez Alzate, E. (2021). <i>Propuesta de una estructura de planificación de microciclos estructurados, orientada al mejoramiento de la táctica ofensiva individual en el baloncesto de la selección Antioquia de discapacidad intelectual</i> . [Monografía]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
Estilo APA 7 (2020)	



Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Dedicatoria

A nuestras familias por su apoyo y paciencia en este proceso académico; a nuestros deportistas que son la razón de ser del presente trabajo y a todo el gremio del deporte para que continuemos cualificados y proyectando el deporte paralímpico nacional a un nivel superior.

Agradecimientos

A Indeportes Antioquia y su convenio con la universidad de Antioquia por su apoyo económico con el que nos impulsó para que esto fuera posible; a los compañeros por las experiencias vividas y por compartir todos sus conocimientos; a los profesores por su paciencia, disposición y compromiso con la academia; al asesor Wilson Rave por su acompañamiento y a los expertos que con sus aportes y observaciones contribuyeron al desarrollo de nuestra monografía, y finalmente a Sandra Milena Moncada, quien con su conocimiento nos orientó en la entrega del producto final.

Tabla de contenido

Resumen	10
Introducción.....	11
Justificación	12
1. Objetivos.....	14
1.1. Objetivo general	14
1.2. Objetivos específicos.....	14
2. Lógica estructural del baloncesto	15
2.1. Espacio.....	15
2.2. Tiempo.....	15
2.3. Reglamento	16
2.4. Técnica.....	16
2.5. Comunicación	17
2.6. Estrategia	18
3. Características diagnósticas de los deportistas	19
3.1. Discapacidad.....	19
3.1.1. Discapacidad intelectual.....	19
3.1.1.1. Retardo mental.....	21
3.1.1.1.1. Retardo Mental Severo (RMS).....	21
3.1.1.1.2. Retardo Mental Moderado (RMM)	22
3.1.1.1.3. Retardo Mental Leve (RML).....	22
3.1.2 Déficit de atención e hiperactividad.....	23
3.1.3 Esquizofrenia.....	23
3.2. Coeficiente intelectual (CI)	24

4. Modelos de planificación de entrenamiento.....	25
4.1. Modelo Tradicional	25
4.2. Bloques concentrados	26
4.3. ATR (Acumulación, Transformación, Realización).....	27
4.3.1. Acumulación.	28
4.3.2. Transformación	28
4.3.3. Realización	28
4.4. Periodización táctica.....	28
4.5. Microciclos estructurados.....	29
4.5.1. Definición y tipos de tareas.....	30
4.5.1.1. Tareas de carácter Genérico	31
4.5.1.2. Tareas de carácter General	31
4.5.1.3. Tareas de carácter Dirigido.....	31
4.5.1.4. Tareas de carácter Especial.....	31
4.5.1.5. Tareas de carácter Competitivo	32
4.5.2. Fases de los microciclos.....	32
4.5.2.1. Fase recuperadora	32
4.5.2.2. Fase estimuladora	32
4.5.2.3 Fase optimizadora.....	32
4.5.2.4. Fase competitiva	32
4.5.3. Tipos de microciclos	33
4.5.3.1. Microciclo preparatorio	33
4.5.3.2. Microciclo transformador dirigido	33
4.5.3.3. Microciclo transformador especial	34

4.5.3.4. Microciclo de mantenimiento.....	34
4.5.3.5. Microciclo de competición.....	34
5. Conceptos técnico - tácticos.....	35
5.1. Técnica.....	35
5.2. Táctica.....	37
5.2.1. Táctica defensiva.....	38
5.2.2. Táctica ofensiva.....	38
5.2.3. Táctica grupal.....	38
5.2.4. Táctica individual.....	39
6. Propuesta de una estructura de planificación de microciclos estructurados orientada al mejoramiento de la táctica ofensiva individual en baloncesto de la selección Antioquia de discapacidad intelectual.....	40
6.1. Instrumentos de evaluación.....	40
6.1.1. Encuesta.....	41
6.1.2. Prueba de control táctico ofensivo individual en baloncesto.....	42
6.1.3. Tablas de valoración.....	45
6.2. Descripción del plan de microciclos estructurados.....	47
6.2.1. Tareas complementarias.....	48
6.2.1.1. Encuesta y prueba de control.....	48
6.2.1.2. Análisis de video en salón.....	48
6.2.1.3. Análisis de video en cancha.....	50
6.2.2. Carga cognitiva.....	50
6.3. Estructuración, seguimiento y control.....	51
6.3.1. Biblioteca de ejercicios.....	52
6.3.2. Porcentaje de tareas.....	52

6.3.4. Escala de valoración de las cargas del entrenamiento técnico-táctico	53
7. Conclusiones.....	55
8. Recomendaciones	56
Referencias	57
Anexos	59
Anexo 1.....	59

Lista de tablas

Tabla 1 Para una competición semanal	33
Tabla 2 Para dos competiciones semanales	33
Tabla 3 Definiciones del concepto técnica deportiva ordenadas por año de aparición.	35
Tabla 4. Puntuación de toma de decisiones	45
Tabla 5. Puntuación de ejecución	46
Tabla 6. Sumatoria de toma de decisiones y ejecución	46
Tabla 7. Porcentajes de las tareas para cada microciclo	52

Lista de figuras

Figura 1. Prueba de control táctico ofensivo individual en baloncesto.	43
--	----

Resumen

Este trabajo se concibe a partir de una propuesta para estructurar una planificación en Microciclos estructurados, orientada al mejoramiento de la táctica ofensiva individual de los integrantes de la selección Antioquia de discapacidad intelectual de baloncesto, esta surge a partir de la identificación de falencias en este aspecto por parte de su entrenador. Para la elaboración de la propuesta se abordaron algunos temas relacionados con la lógica estructural del baloncesto, características diagnósticas de los deportistas, algunos modelos de planificación deportiva y la definición de los conceptos de técnica y táctica, este último enfocado en la fase ofensiva. Estos elementos se explican a modo contextualización para la posterior presentación de la propuesta.

Esta propuesta contempla herramientas para el análisis y la evaluación. En esta se plantea en primera instancia, la aplicación de una encuesta y una prueba de control, que precede la aplicación del plan de entrenamiento y la adaptación de un Protocolo de Supervisión Reflexiva, para culminar con la evaluación final, en la cual se repite la encuesta y la prueba de control aplicadas al principio, con ella se espera obtener información suficiente para relacionar, analizar y concluir en que aspectos se mejoró en la táctica individual ofensiva.

Palabras clave: táctica ofensiva, discapacidad intelectual, baloncesto, microciclos estructurados, protocolo de supervisión reflexiva.

Introducción

El presente trabajo académico surge al identificar dificultades en la asimilación y comprensión de aspectos básicos en el componente táctico en fase ofensiva por parte de los jugadores que integran la selección Antioquia de parabaloncesto intelectual. Por esto y considerando que el baloncesto es un deporte de predominancia táctica, en el cual se interpreta el juego, se toman decisiones y se ejecutan acciones motoras en busca de un objetivo (encestar), se pretende plantear una propuesta que posibilite mejorar el desempeño del equipo en ataque teniendo en cuenta el tipo de población a quien va dirigido y sus características diagnósticas.

La propuesta se abordará bajo el modelo de planificación de microciclos estructurados, ya que este se ajusta al calendario de competencia del equipo y posibilita direccionar y controlar la carga en las tareas orientadas a los componentes técnico-táctico. Dicha propuesta se fundamenta desde lo teórico y desde lo práctico; por lo tanto, se espera que sea un referente para que los profesionales puedan consultar y obtener un conjunto de herramientas para el desarrollo de su plan de entrenamiento.

Justificación

La presente monografía surge de la experiencia del entrenador en el proceso con la selección Antioquia de baloncesto de discapacidad intelectual¹. A partir del análisis de planes anteriores y sus respectivos resultados de las últimas competencias, los cuales muestran de forma cuantitativa el número de puntos conseguidos, se pudo identificar la necesidad de fortalecer la táctica ofensiva del equipo en la competencia.

La planificación de la selección en cuestión ha estado basada en el modelo de planificación tradicional, cuyo objetivo está orientado a la participación en torneos cortos con uno o dos picos de rendimiento al año. En cuanto a la experiencia con este equipo, hace algunos años, los cronogramas de competencia se limitaban a uno o dos torneos cortos al año con una duración máxima de 7 días. Ahora, si bien, según esta programación, se podía justificar la aplicación del modelo tradicional, había una falencia en el ritmo de competencia, ya que no se tenía participación en torneos de forma regular. En los últimos dos años se viene compitiendo de manera regular (semanalmente, durante 4 o 5 meses), lo cual evidencia la necesidad de planificar de otra forma.

Dada la situación descrita, este trabajo realiza una propuesta de planificación bajo el modelo de microciclos estructurados, cuya metodología se enfoca en mejorar el componente técnico-táctico, permitiendo tener picos de rendimiento regulares. Por eso, este modelo se ajusta más al calendario actual de competencias de esta selección.

Además de la adopción de este modelo y de las tareas que lo componen, en esta propuesta se tienen en cuenta las características del grupo (discapacidad), por lo cual se plantea la implementación de herramientas visuales y auditivas que faciliten la comprensión de la resolución de problemas y toma de decisiones en las situaciones de juego.

En este marco, con la presente propuesta se busca obtener mejoría en relación con los resultados hasta el momento obtenidos bajo el modelo de planificación tradicional, en cuanto al rendimiento táctico en ataque. Dada la importancia de verificar que el plan diseñado pueda producir mejoras significativas, se elaboró una prueba de control que evalúa la táctica

¹ También denominada como “equipo de parabaloncesto intelectual”, “selección Antioquia de parabaloncesto” y “selección Antioquia de baloncesto cognitivo”.

ofensiva individual en el baloncesto, debido a la complejidad de encontrar pruebas de este tipo en la bibliografía.

Finalmente, queda abierta la línea de estudio, para la confirmación y consecución de este plan, según sean los resultados arrojados tras la implementación de la propuesta presentada en esta monografía. Asimismo, es necesaria la corroboración de la prueba de control en distintas poblaciones, con el fin de verificar su eficacia en la evaluación de los elementos tácticos ofensivos individuales.

1. Objetivos

1.1. Objetivo general

Proponer una estructura de planificación en microciclos estructurados, orientada al mejoramiento de la táctica ofensiva en baloncesto de la selección Antioquia de discapacidad intelectual.

1.2. Objetivos específicos

- Realizar una caracterización de los deportistas que integran la selección Antioquia de baloncesto intelectual.
- Definir la lógica estructural del baloncesto.
- Identificar qué tareas favorecen el desarrollo de la táctica ofensiva atendiendo las necesidades y características de los deportistas con discapacidad intelectual y al sistema de competencia en el cual participan.
- Estructurar una planificación de microciclos estructurado que permita la comprensión y ejecución de acciones tácticas ofensivas específicas, por parte de los integrantes de la selección Antioquia de baloncesto de discapacidad intelectual.

2. Lógica estructural del baloncesto

2.1. Espacio

“Es considerado un elemento dinámico y de acción, por tanto, el análisis estructural se realiza en función del uso que le dan los jugadores” (Jiménez, 2003, como citó Giraldo Agudelo, 2014, p. 104). De acuerdo con lo planteado por Giraldo Agudelo (2014) sobre la delimitación de las reglas, el espacio, como elemento estructural, se divide en: espacio compartido, espacio invariable, espacios variables, los roles, la dispersión y la alternancia.

En lo que concierne al baloncesto, se requiere mucha precisión y habilidad para ser efectivo en el espacio, ya que las acciones se dan en pequeños espacios de juego. Por eso, es importante especializar a los jugadores en áreas concretas, según sus características psicofísicas y técnicas, para así aprovechar al máximo las posiciones en el espacio de juego (Olivera Betrán y Ticó Camí, 1992).

2.2. Tiempo

Es importante abordar el concepto de tiempo en primera instancia desde su concepción básica y, posterior a ello, articularlo al deporte, específicamente al baloncesto. Según el Diccionario de la Lengua Española el tiempo es la “Magnitud física que permite ordenar la secuencia de los sucesos, estableciendo un pasado, un presente y un futuro, y cuya unidad en el sistema internacional es el segundo.” (Real Academia Española, s.f., definición 2). Ahora bien, en cuanto a la definición de este concepto en el deporte, cabe destacar la de Prieto García y Sampedro Molinuevo (n.d.), quienes lo abordan desde cuatro aspectos fundamentales: 1) Momento de actuación con respecto a los otros participantes, 2) Velocidad de actuación en las distintas acciones del juego, 3) Cambios de ritmo o de velocidad (acelerar, decelerar) y 4) tiempo de control o de posesión del balón.

Finalmente, en el baloncesto, el tiempo se puede analizar desde dos perspectivas: objetiva y subjetiva; la primera hace referencia a la duración, a las acciones y a las pausas del juego teniendo en cuenta el reglamento, mientras que la segunda depende del jugador,

que es quien decide el tiempo que dedica a determinada acción en el juego. De otro lado, el tiempo influye de manera activa en la regulación del juego al igual que las acciones o reanudaciones, tiempos de pausa o tiempo muerto (Giraldo Agudelo, 2014).

La estructura del tiempo en el baloncesto está definida de la siguiente manera: 40 minutos de tiempo de juego efectivo, dividido en 2 tiempos, conformados a su vez por 2 cuartos de 10 minutos cada uno. Las posesiones del balón están reguladas por un tiempo limitado de máximo 24 segundos; una vez obtenida la posesión del balón en campo propio, no puede superar los 8 segundos para pasar al campo rival; los saques de banda y fondo tienen un tiempo máximo de 5 segundos, el mismo tiempo que posee como máximo un jugador con balón presionado por la defensa; y la zona restringida tiene unas limitaciones de estancia para los atacantes de 3 segundos (Olivera Betrán y Ticó Camí, 1992).

2.3. Reglamento

El reglamento desde su naturaleza busca establecer normas que posibiliten regir un deporte y garantizar igualdad de condiciones. Este consta de dos parámetros fundamentales: los espaciales y los temporales, que permiten regular el comportamiento desde lo motriz y lo verbal tanto para los jugadores, como para el cuerpo técnico. Estableciendo repercusiones dependiendo de la naturaleza de la acción que puedan ocurrir dentro o fuera de la cancha.

Algunos autores afirman que el reglamento marca la lógica interna (Arias et al., 2011). En este sentido, el baloncesto, en su evolución, ha experimentado cambios que posibilitan un juego fluido y, muchas veces, más comercial y atractivo tanto para los deportistas como para los espectadores, manteniendo siempre su esencia. El reglamento es el que marca la diferencia entre un deporte y otro, dándole identidad.

2.4. Técnica

La técnica se compone de los gestos motores que buscan solucionar los desafíos propuestos por el reglamento para conseguir el objetivo final del deporte, por ende, la técnica varía también. En algunos deportes hay gestos similares, ya que muchas modalidades tomaron conceptos técnicos de otros. Por ejemplo, la norma en el baloncesto propone un problema que consiste en transportar el balón pivotando contra el piso e introducir el balón

en un aro a una altura considerable donde apenas entra la pelota; todo esto hace que sea necesario adquirir patrones de movimiento y habilidades que mejoren la eficacia con un mínimo de energía invertida en este proceso. Esto precisamente es lo que hablan la mayoría de autores acerca de la técnica, Riera (1995), por ejemplo, la define como la ejecución de diferentes movimientos logrados con eficacia en un entorno.

2.5. Comunicación

La comunicación es un campo amplio que se puede interpretar de diversas formas, dependiendo del contexto en el que se quiere desarrollar. Sin embargo, se puede definir de forma general como la transmisión de información, actitudes, emociones o ideas (Theodorson y Theodorson, 1969, como se citó en Justicia Barajas, 2015). En el deporte, la comunicación se manifiesta de manera directa e indirecta, reflejada en expresiones, sensaciones, percepciones, emociones, entre otras. El mensaje transmitido repercute en el deportista en diferentes momentos del proceso de entrenamiento o en la competencia y está condicionado al objetivo o propósito que se pretenda alcanzar según la situación que se presente.

En términos de comunicación y discapacidad intelectual Luckasson et al. (1992, como se citó en Vega Guerra y de la Peña Álvarez, 2017) manifiestan que “la comunicación constituye una de las más importantes habilidades adaptativas” (p. 181). Por otro lado, Barmeosolo (2012, como se citó en Vega Guerra y de la Peña Álvarez, 2017) señala que “la memoria visual es la más adecuada para adquirir y consolidar los distintos aprendizajes en los escolares con discapacidad intelectual” (p. 185). En el mismo sentido Vega y Fernández (2012, como se citó en Vega Guerra y de la Peña Álvarez, 2017) plantean que el lenguaje oral con apoyo visual permite obtener avances en la comunicación y en la memoria, ya que este complemento facilita acercarse y dar una descripción más acertada, de esta manera, plantean diferentes apoyos visuales que se deberán garantizar para que se evidencien mejoras.

Dada la importancia de la comunicación entre deportista-deportista y entrenador-deportista en procesos de preparación y de competición, es necesario identificar cuáles son los apoyos y adaptaciones que posibilitan una mejor comprensión de la información, de

acuerdo a las características propias de sus diagnósticos asociados y a su discapacidad intelectual, que serán mencionadas en el siguiente capítulo.

2.6. Estrategia

Desde un punto de vista general, la estrategia se puede definir como el procedimiento o plan a seguir que se da luego de analizar ciertas variables planteadas en escenarios previos, con el fin de determinar acciones para alcanzar determinado objetivo.

Se han dado distintas definiciones de estrategia deportiva, como la propuesta por Moreno, quien la define como la conducta motriz de un individuo o equipo orientada a solventar problemas motrices. Sin embargo, esta definición no contempla los procesos mentales o cognitivos que se dan en los sujetos, y más aún, cuando el deporte es de predominancia técnico-táctica y la población a quien va dirigido requiere de apoyos y adaptaciones específicas en este aspecto. Finalmente, la definición de Parlebas se adapta más al propósito del presente estudio, ya que plantea la estrategia deportiva como una realización mental y motriz de un plan individual o colectivo, que se enfoca en solucionar un problema. Esta definición articula de manera eficiente los aspectos motrices, mentales y las características propias de los deportistas y sus diagnósticos.

3. Características diagnósticas de los deportistas

3.1. Discapacidad

El reconocimiento del ser humano como un universo complejo, que a través de la evolución ha tenido diferentes adaptaciones a las situaciones que el entorno presenta, permite identificar y generar procesos de sensibilización y empatía con el tema a desarrollar. La discapacidad es un déficit o limitación que genera una restricción en la participación, con lo que se ve afectada la interacción y sus factores contextuales. La condición de discapacidad se puede manifestar de manera temporal, permanente, progresiva, regresiva, estática, intermitente o continua.

Teniendo en cuenta lo anterior, es importante mencionar que la especie humana en su misma evolución presenta alteraciones que generan discapacidades, ya sean genéticas o adquiridas. Actualmente, la discapacidad en el contexto del deporte se clasifica en: cognitiva, física, sensorial auditiva, sensorial visual, parálisis cerebral².

Ahora bien, a nivel del entrenamiento deportivo cada día se observa mejoría en los procesos de iniciación, formación y logros; además, las competencias municipales, departamentales, nacionales e internacionales posibilitan el mejoramiento del rendimiento y el establecimiento de nuevas marcas.

3.1.1. Discapacidad intelectual

El término ‘discapacidad intelectual’ agrupa diferentes esferas de la parte mental y psíquica, como se describe a continuación:

Retraso mental:

- Retardo Mental Leve
- Retardo Mental Moderado
- Retardo Mental Severo

Trastornos de aprendizaje:

- Trastorno de la lectura

² De ahora en adelante IMOC (Insuficiencia Motora de Origen Cerebral).

- Trastorno del cálculo
- Trastorno de la expresión escrita

Trastornos generalizados del desarrollo:

- Trastorno autista
- Trastorno de Rett
- Trastorno desintegrativo infantil
- Trastorno de Asperger
- Trastorno generalizado del desarrollo no especificado

Trastornos por déficit de atención y comportamiento perturbador

- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad
- Trastorno disocial
- Trastorno Negativista desafiante
- Trastorno de comportamiento perturbador no especificado

Generalmente, se ha relacionado la discapacidad intelectual con el retraso mental, pero el reduccionismo de esta afirmación ha llevado a que los estudios actuales se enfoquen en métodos y evaluaciones que permitan diagnosticar los déficit en el coeficiente intelectual en esta población y, de esta manera, alcanzar una caracterización de necesidades individuales, cuyo objetivo es ofrecer un apoyo apropiado (Bolaños y Solano, 2011). Otro aspecto que cabe mencionar es que es posible hacer una identificación temprana de la discapacidad intelectual, debido a que esta tiene implicaciones en el funcionamiento intelectual y en la conducta adaptativa; por lo cual, desde temprana edad se observa que hay una deficiencia en relación con sus pares cronológicos en comportamientos cotidianos como caminar, hablar o expresarse. En todos los casos se requiere una remisión a profesionales del área de la salud.

En cuanto a sus implicaciones en el deporte, la literatura científica sobre el tema expone que el éxito deportivo en personas con DI depende de la aplicación de un conjunto de respuestas adecuadas basadas en tres pilares: la percepción, la decisión y la ejecución (Abellán y Sáez-Gallego, 2014). Sin embargo, la literatura relacionada con el rendimiento en baloncesto para deportistas con DI es muy escasa.

3.1.1.1. Retardo mental

El concepto de retardo mental se le adjudica a la persona que presenta una condición en la que el funcionamiento intelectual se encuentra disminuido sustancialmente o que tiene un desarrollo inferior al normal, el cual es diagnosticado mediante pruebas neuropsicológicas, las cuales buscan evaluar las habilidades adaptativas para determinar el coeficiente intelectual y ubicar, mediante los resultados arrojados, su funcionamiento intelectual. Según la Asociación Americana de Deficiencia Mental, el retardo mental se puede clasificar de acuerdo al diagnóstico en leve, moderado, severo y profundo (Pagán Delgado, 1997).

Por lo que se refiere al diagnóstico de los deportistas, aquellos que cuentan con un coeficiente intelectual menor o igual a 75 hacen parte del grupo a intervenir, puesto que el rango limítrofe es 70-75; mientras más baja sea la puntuación, menor será el coeficiente intelectual. De este modo se diagnostica el nivel de retardo mental de la persona (leve, moderado o severo).

En el contexto del deporte, especialmente cuando el deporte está orientado hacia la competencia y altos logros, “se requiere del desarrollo de un sistema de elegibilidad basado en evidencias científicas que determine el impacto de la discapacidad intelectual sobre el rendimiento deportivo” (Tweedy y Vanlandewijck, 2011, citados en Pérez-Tejero et al., 2015, p.188).

3.1.1.1.1. Retardo Mental Severo (RMS)

Las personas con esta condición tienen un desempeño intelectual muy bajo, su media se ubica alrededor de 50 puntos del coeficiente intelectual, en la mayoría de ocasiones sufrieron agresiones pre, peri o postnatales que ocasionaron lesiones en su aparato intelectual, que impidieron el desarrollo esperado. Esta condición se manifiesta con una tendencia predominante en varones, por lo general, tiene alguna anomalía morfológica o metabólica (Castro Volio, 1998). Además, en muchas ocasiones el RMS está acompañado de otras discapacidades, síndromes, patologías asociadas y/o problemas severos de salud, pronosticando un promedio de vida más bajo del normal. Es común que dependan durante toda la vida del cuidado de otros, dada la poca independencia y funcionalidad que puedan lograr adquirir.

3.1.1.1.2. Retardo Mental Moderado (RMM)

Este es un diagnóstico intermedio en el cual las personas pueden lograr desarrollarse e incluirse en diversas tareas, actividades de la vida diaria, afianzar habilidades de independencia, funcionalidad, lenguaje y desempeño básico en habilidad académica. Actualmente, existen diferentes ofertas que los profesionales recomiendan para la población con RMM, entre las cuales está la inclusión en procesos de actividad física para la salud, recreación, deporte con sentido social; sin embargo, no son aptos para deporte competitivo, ni de altos logros o todos aquellos que puedan detonar presión, frustración y de más escenarios que contribuyan a provocar una crisis que impacte de manera negativa en su estado de equilibrio psicológico (Castro Volio, 1998).

3.1.1.1.3. Retardo Mental Leve (RML)

Las personas con RML no tienen características físicas que las identifiquen como tal, pueden ser ubicadas e incluidas en grupos regulares, acceder al sistema de educación convencional con un rendimiento académico bajo y que requiere apoyos de acuerdo a sus necesidades. Algunos de ellos cuentan con algunos trastornos de comportamiento asociados mas no es un condicionante. Para Casanova (1992, como se citó en Pagán Delgado, 1997) “una persona con retardo mental leve tiene un concepto de autovalía pobre y pueden ser muy difíciles de reconocer a simple vista” (p. 477). En cuanto al estado de salud, esta población se encuentra dentro del ámbito común, el género predominantemente afectado es el masculino.

Como se describió anteriormente, las personas con RML son la población limítrofe entre tener un retardo mental o tener simplemente un coeficiente intelectual medio-bajo. Al reconocer esto y aplicarlo al ámbito del deporte competitivo, se reconoce que estas personas cuentan con un perfil cognitivo apto para el desarrollo de prácticas deportivas de cooperación, oposición, toma de decisiones, manejo de emociones, entre otras situaciones a las cuales se expone en momentos de competencia. Actualmente, según cifras de los diferentes eventos deportivos y recreativos que se desarrollan a nivel municipal y nacional, los deportes más practicados por las personas con RML son fútbol, baloncesto, atletismo y natación.

3.1.2 Déficit de atención e hiperactividad

Para poner en contexto el Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) se debe entender que este hace parte de la familia de los trastornos del comportamiento. Las personas con esta condición difieren en sus conductas en relación a sus pares en los diferentes entornos (escolar, familiar, comunitario...).

El TDAH se da a nivel neurológico en la infancia. Esta condición se caracteriza por la desatención y/o hiperactividad-impulsividad. El TDAH, al igual que las patologías mencionadas anteriormente, también se puede identificar por comparación con los pares cronológicos; es decir, cuando la persona es tiene conductas más intensas y frecuentes que los demás niños de su edad. Cabe también mencionar que este trastorno es tratado por profesionales de pediatría y es importante esta atención debido a la repercusión de esta patología en el desarrollo personal y familiar (Fernández y López, 2006b, como se citó en López et al., 2015).

En cuanto al ámbito deportivo, las personas que presentan este trastorno no cuentan con limitaciones o restricciones para su práctica; es más, generalmente, se les recomienda que se vinculen a procesos deportivos, culturales y/o artísticos, puesto que estas actividades les permiten afianzar habilidades afectadas por las características de su diagnóstico, como problemas escolares, dificultades emocionales, impedimentos en la relación e interacción con sus pares, trastornos del aprendizaje y comportamentales.

3.1.3 Esquizofrenia

El término ‘esquizofrenia’ se aplica a un grupo poblacional que tiene trastornos caracterizados por la presencia de síntomas psicóticos. Las personas con esta patología tienen afectaciones en procesos psicológicos como la percepción, la formación y enlace de ideas en la mente, la motivación y el juicio; generalmente, son personas que no se sienten bien, que tienen alucinaciones, delirios, entre otros. Frith (1992, como se citó en Rodríguez Sosa y González Touriño, 2010) anota que los pacientes esquizofrénicos presentan dificultades en la interpretación de su conducta como resultado de sus propias intenciones y pueden interpretar sus actos bajo control ajeno.

Esta población en crisis psiquiátrica se considera no apta para estar en sociedad, ya que la esquizofrenia se puede presentar en diversos estadios entre los cuales están la fase crítica o de emergencia, la fase de estabilización o clínica, la fase de rehabilitación, la fase de control y el retorno a la sociedad. Por ello, los procesos deportivos deben ir acompañados de un proceso interdisciplinario, en el que se incluye personal con conocimiento del seguimiento farmacológico.

3.2. Coeficiente intelectual (CI)

El CI es un estimador de la capacidad cognitiva y de inteligencia general, en el cual se contempla el entorno escolar, social y el desarrollo de las habilidades adaptativas, mediante la aplicación de los test estandarizados y protocolizados para este fin. Los resultados obtenidos pueden cambiar a lo largo del crecimiento y desarrollo, pero de forma más significativa en la etapa infantil. Sin embargo, a pesar de estas variaciones la puntuación conserva unos márgenes muy similares en la edad adulta. El déficit cognitivo se evidencia de forma más frecuente en los hombres.

4. Modelos de planificación de entrenamiento

A continuación, se presentan algunos modelos de entrenamiento. Cabe anotar que, aunque varios están enfocados a otros deportes como el fútbol y no específicamente al baloncesto, todos los modelos incluidos son pertinentes para los objetivos de la presente propuesta.

4.1. Modelo Tradicional

Antes de presentar el modelo de planificación tradicional, es fundamental explorar sus orígenes en la historia. Los inicios de la planificación deportiva se remontan a la antigua Grecia, cuna del olimpismo, donde se realizaban sesiones de entrenamiento, llamadas los tetras (plan de entrenamiento de 4 días). En estos se aplicaban periodos de preparación general hasta de 10 meses y un mes antes de la competencia intensificaban sus entrenamientos haciendo énfasis en aspectos como la alimentación, la recuperación y el descanso (Carrillo, s.f.)

Matveyev es uno de los autores más destacados de la planificación tradicional; se le reconoce como el padre de la planificación moderna del entrenamiento deportivo tradicional. Él estructura su teoría de la periodización anual en tres etapas: preparatorio, competitivo y transitorio; además aplica la teoría del Síndrome General de Adaptación (Selye) al proceso de consecución de la forma deportiva a través de sus tres fases: (1) desarrollo, (2) conservación y (3) pérdida (Carrillo, s.f.).

A continuación, se presentan algunas de las características y generalidades más relevantes de este tipo de planificación deportiva, expuestas por Carrillo:

- Es necesario contar con unas buenas bases de los diferentes componentes para la especialización deportiva.
- Es fundamental contar con los procesos de formación general y especial, ambos son importantes; se interrelacionan, aunque los medios sean distintos en la planificación del entrenamiento deportivo.
- La formación general predomina en cuanto al tiempo de duración en relación con la especial, puesto que los medios que se emplean en esta última no son suficientes para el desarrollo global del deportista.

-
- En la sesión de entrenamiento tanto los medios generales como los especiales deben estar correctamente organizados y correlacionados para la obtención de resultados favorables y progresivos.
 - La calidad de la sesión está condicionada tanto por la aplicación de la carga como por la recuperación adecuada (alternancia), permitiendo que el siguiente estímulo se encuentre en una zona de trabajo óptimo y evitando el sobreentrenamiento o un trabajo inútil.
 - Debe existir una progresión: de menos a más, de lo sencillo a lo complejo en los esfuerzos del entrenamiento.
 - Las cargas deben ondular favoreciendo los procesos de recuperación y adaptación que permitan llegar con buen estado de forma para la competencia.

4.2. Bloques concentrados

El concepto ‘bloques de entrenamiento’ tiene sus inicios en 1980. El bloque de entrenamiento se refiere a un ciclo de cargas especializadas con una alta concentración, tiene una duración de pocas semanas, pero dada su intensidad provoca cambios morfológicos, orgánicos y bioquímicos en el cuerpo. Este concepto fue desarrollado e implementado por Issurin y Kaverin en 1985 en su trabajo “*Planirovania i postroenie godovogo cikla podgotovki grebcov*” (Sanchis Sanz, 2014).

Ahora bien, una de sus vertientes es el modelo de bloques concentrados, planteado por Yury Verkhoshansky en 1988. Este se crea para su aplicación en el deporte de altos logros y su finalidad es el mejoramiento de una capacidad u orientación específica. En este se propone un sistema de entrenamiento basado en tres procesos fundamentales: programación, organización y control.

Un aspecto esencial de la propuesta de Verkhoshansky radica en la importancia del efecto retardado³ y de la transferencia de la carga concentrada de entrenamiento, la cual sugiere que siempre después de la aplicación de cargas en las que se direcciona el entrenamiento debe haber un complemento con una fase de estímulo del aspecto técnico específico.

³ Efecto Retardado de Entrenamiento a Largo Plazo (ERELP).

Por otra parte, esta propuesta, al igual que todos los modelos contemporáneos, enfatiza en la aplicación de manera predominante de cargas específicas. Es fundamental que la orientación unidireccional se de en el primer bloque de concentración, pues esta creará las bases necesarias para la posterior mejora de la técnica y la velocidad de ejecución. Es importante anotar que, por los altos niveles de concentración en este primer bloque, no se recomienda participar de competencias durante ese lapso de tiempo, debido a que los altos niveles de fatiga disminuyen ostensiblemente el rendimiento deportivo, evidenciando así, el efecto retardado mencionado anteriormente. También es importante mencionar que, de acuerdo a la unidireccionalidad de la carga, se presenta una secuenciación de contenidos, teniendo en cuenta el efecto residual (tiempo de duración de las adaptaciones en el organismo después de suspender su estimulación) de los aspectos que no se trabajan en el bloque.

En este modelo se identifican dos grandes fases: una de carga y otra de recuperación. En la fase de carga se pretende desarrollar una capacidad específica al llevar al organismo a umbrales máximos y, luego de esto, mantener las cargas; mientras que en la fase de recuperación se facilitan los procesos de restablecimiento fisiológico, en los cuales se evidencian mejoras en la orientación trabajada en la fase de carga. De esta manera la capacidad en la que se orientó el entrenamiento se puede desarrollar, mantener y, finalmente, recuperar, para afrontar la competencia principal y superar el nivel en la forma deportiva. Este modelo se recomienda para cuando el deportista se encuentra en un periodo de estancamiento. Los tipos de microciclos que se emplean en este modelo son: corriente, choque, aproximación, recuperación y competitivo.

4.3. ATR (Acumulación, Transformación, Realización)

Este modelo surge a mediados de la década de los 80 y sus creadores fueron Issurin y Kaverin. El ATR es una propuesta que tiene como objetivo alcanzar la forma deportiva un determinado número de veces en el año, procurando el logro de altos resultados. Este modelo se caracteriza por la concentración de cargas de entrenamiento sobre capacidades específicas u objetivos concretos de entrenamiento (capacidades/objetivos). En este, se tiene como referencia fundamental la secuencialización de mesociclos basados en la superposición de efectos de entrenamiento residuales. Está compuesto por tres mesociclos de los cuales se

origina la sigla ATR: Acumulación, Transformación, Realización. A continuación, se amplía cada uno, partiendo de la explicación que hace Agudelo (2019):

4.3.1. Acumulación.

En este mesociclo predomina el trabajo de fuerza máxima y de resistencia aeróbica o de base; está enfocado en la preparación física específica. Este periodo dura aproximadamente entre un 30% a un 50% del total del ATR y según las características o las necesidades de los deportistas pueden realizarse una o más acumulaciones con una duración de 3 o 4 microciclos y haciendo énfasis en diferentes capacidades condicionales, coordinativas o técnicas (Navarro, 1996, como se citó en Agudelo, 2019).

4.3.2. Transformación

La duración de este periodo es aproximadamente del 20% al 40% de la totalidad del ATR., considerando la posibilidad de que, en caso de que la acumulación reduzca su periodo, esta fase de transformación se puede prolongar. En este, se busca articular los aspectos específicos competitivos con lo trabajado a nivel condicional en el periodo de acumulación, por medio de ejercicios y tareas con altas intensidades y de situaciones que reproduzcan la competencia deportiva, se sugiere también realizar competencias de control o preparatorias que ayuden a modelar al deportista para la competencia principal.

4.3.3. Realización

Este periodo dura entre el 10% y 30% de la totalidad del ATR. En esta fase predominan las tareas de carácter táctico, debido a que las competencias principales se llevan a cabo en este lapso de tiempo. Por esto, también es fundamental hacer evaluación y control con los deportistas, con el fin de resaltar y rescatar el potencial del equipo según lo logrado en el periodo de transformación.

4.4. Periodización táctica

El profesor de la universidad de Oporto Victor Frade, inventor del modelo de la periodización táctica en los años 80, propone unificar los componentes del entrenamiento cuyo objetivo está enfocado al modelo de juego, definido por los principios y subprincipios tanto defensivos como ofensivos. A partir de allí, se establece una metodología integrada

permitiendo conectar dichos principios con el juego, al llevar los ejercicios a situaciones reales del fútbol.

Este modelo fue reconocido por su máximo exponente, el entrenador José Mourinho, quien revolucionó el fútbol moderno consiguiendo grandes logros en las mejores competiciones de Europa. Su planeación se realiza con morfociclos semanales que se fundamentan en la repetición sistemática con adaptaciones concretas y específicas de cómo se pretende jugar (Carvalho et al., 2014).

El morfociclo está compuesto por tres etapas: la competencia, la recuperación y la operacionalización adquisitiva/organización de juego. Las sesiones deben contemplar los principios, subprincipios y sub-subprincipios del juego: los primeros corresponden a aquellos elementos generales, lo macro en los conceptos del juego, que se dan a nivel intersectorial; los segundos, por su parte, se enfocan en las situaciones de juego a nivel intersectorial y sectorial; mientras que los terceros obedecen a comportamientos puntuales, a situaciones de juego individuales o sectoriales.

La planeación del morfociclo está condicionada por el número de competencias que se tengan en la semana, ya que, según el cronograma de competencias, puede variar la estructura del mismo. Es importante tener en cuenta dentro de la planeación que cada competencia debe ir precedida y seguida por sesiones de recuperación.

Por otro lado, las situaciones de juego planteadas en la sesión de entrenamiento deben integrar los propósitos tácticos que se pretenden implementar en la siguiente competencia. Para ello, se necesario contar con un conocimiento profundo del rival a enfrentar y de todo lo que rodea dicho momento (cancha, clima, condiciones del terreno de juego, altitud, entre otras), porque a partir de allí, se deben simular las situaciones de juego teniendo en cuenta el tipo de contracciones realizadas que se valoran por medio de la tensión, la duración y la velocidad. De igual manera, el desgaste emocional se tiene en cuenta para la cuantificación de la carga y la calidad del ejercicio.

4.5. Microciclos estructurados

Los microciclos estructurados surgen de la propuesta de Roca (2008), quien presenta un diseño de planificación basado en las reflexiones y experiencias extraídas durante su

carrera como preparador físico y, concretamente, en su experiencia en el Fútbol Club Barcelona. Su propuesta cuenta con el apoyo teórico y metodológico de profesionales como Seirul-lo y Johan Solé. Este modelo pretende posibilitar un mayor rendimiento y, con ello, unas expectativas de mejores resultados; para este fin propone la implementación de una metodología integrada.

La metodología propuesta por Seirul-lo se desliga del mero conocimiento del deporte y se inclina hacia el reconocimiento del deportista como ser humano. Este entrenador propone la articulación de estructuras cognitivas (condicional, emotivo-volitiva, cognitiva, creativo-expresiva, afectiva y coordinativa) al juego, las cuales posibilitan un mejor desempeño del jugador desde su rol como ser humano. Esta integración de estructuras se alcanza mediante tareas reales de interacción, denominadas Situaciones Simuladoras Preferenciales; a través de las cuales se cumple con el principio de especificidad, favoreciendo el modelamiento para la competencia (Antón, 1994, como se citó en Roca, 2008).

4.5.1. Definición y tipos de tareas

Cuando se habla de microciclos estructurados se debe tener en cuenta que las tareas son las situaciones que configura la sesión de entrenamiento y que se fundamenta a través de las teorías, estas pueden ser modificadas según las necesidades que se tengan en el microciclo a desarrollar puesto que se busca incidir sobre determinados aspectos de los jugadores y equipo que deseamos mejorar (Roca, 2008). La tarea está compuesta por una o más condiciones que acompañan su realización; la semejanza de todos estos componentes con el juego determinará el nivel de especificidad de la tarea.

El término ‘tarea’ busca simplificar la descripción de una unidad de trabajo o actividad, que debe ser completada dentro de un período de tiempo determinado. Es importante que esta proporcione indicaciones claras y precisas de cómo desarrollarlas para alcanzar el objetivo propuesto por la misma.

Cabe añadir que la tarea se compone por un contenido (uno o más ejercicios) y por unas condiciones que acompañan su realización, como, por ejemplo, el número de repeticiones, la intensidad, el descanso, las consignas a respetar en su ejecución, etc. En

función del predominio del carácter de las situaciones de una tarea se desarrolló un proceso que obedecía a hacer un análisis del deporte, del diagnóstico del equipo, para la fijación de objetivos, una propuesta de intervención, programación, realización y control.

Las tareas se clasifican en:

4.5.1.1. Tareas de carácter Genérico

Este tipo de tareas no tienen ninguna relación ni similitud con la naturaleza y organización de la carga competitiva, tampoco se incluyen acciones específicas de ninguno de los componentes técnico y táctico del deporte. No obstante, se utiliza en gran parte de los momentos del plan con el fin de desarrollar capacidades condicionales de base, aunque no hay énfasis en la toma de decisiones o en momentos de recuperación o regenerativos. Las tareas de carácter genérico distan de acciones o gestos motrices que se presentan en la competencia.

4.5.1.2. Tareas de carácter General

Estas tareas pueden presentar algún tipo de similitud a nivel motriz con la naturaleza y organización de la carga competitiva. En estas, al igual que en las tareas de carácter genérico, no existe la más mínima toma de decisiones, tampoco hay utilización del balón en sus contenidos ni mucho menos oposición.

4.5.1.3. Tareas de carácter Dirigido

Este tipo de tareas tienen similitud a la naturaleza y organización de la carga competitiva, se evidencian acciones motrices específicas con presencia del elemento (balón). En estas se pueden articular aspectos físico-técnicos, en los que la toma de decisiones es inespecífica y aparece en un bajo porcentaje la oposición en los ejercicios.

4.5.1.4. Tareas de carácter Especial

En estas se presenta una similitud en la organización y naturaleza a la carga competitiva. Las acciones motrices reproducen las presentadas en la competición, se incluyen toma de decisiones específicas, y en los ejercicios planteados aparece la cooperación y la oposición.

4.5.1.5. Tareas de carácter Competitivo

Aquí la naturaleza y organización de la carga contiene aspectos de tipo competitivo, los ejercicios tienen un alto contenido de resolución de problemas y toma de decisiones específicas. Además, forman parte importante los principios y subprincipios del deporte.

4.5.2. Fases de los microciclos

Las fases se proponen en los microciclos para manejar las dinámicas de las cargas durante la semana, con el objetivo de que el deportista llegue con un rendimiento óptimo al partido; esto muestra la importancia de la ondulación de las cargas durante la semana. Estas fases dependen de la disposición de las competencias (puede haber una o dos en el microciclo).

4.5.2.1. Fase recuperadora

Busca la recuperación tanto física como psicológica de los deportistas de la competencia anterior, en esta se disminuye el volumen y la intensidad considerablemente.

4.5.2.2. Fase estimuladora

Las tareas de carácter general o dirigido predominan en esta fase donde el volumen es alto y la intensidad moderada, generando una sobrecarga que permite asegurar el proceso de adaptación.

4.5.2.3 Fase optimizadora

Predominan las tareas especiales y competitivas, las cuales buscan una mayor sincronía del equipo en los aspectos tácticos defensivos y ofensivos. También se pretende la adquisición de los procesos de sobrecompensación física. La especificidad de las tareas en esta fase es mayor respecto a las fases mencionadas anteriormente.

4.5.2.4. Fase competitiva

Esta fase no solo comprende el partido, sino también la **activación** para este. Su objetivo es que el deportista esté en óptimas condiciones, tanto a nivel fisiológico como psicológico, para afrontar la competencia de la mejor manera; allí baja el volumen y la intensidad considerablemente.

Se puede interpretar de Roca (2008) que la activación está condicionada por la hora (mañana, tarde, noche) y el lugar (local o visitante) oficial de competencia. Si el partido es

temprano (en la mañana o en la tarde), la activación se haría el día anterior; mientras si se juega en la noche, se aconseja realizar esa activación hasta ocho horas antes del partido (Tabla 2).

Tabla 1 *Para una competición semanal*

<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
Descanso	Entreno	Entreno	Entreno	Entreno	Entreno	Partido
Recuper.	Estimul.	Estimul.	Optimiz.	Optimiz.	Activac.	Competic.

Nota. Tomada y adaptada de Roca (2008).

Tabla 2 *Para dos competiciones semanales*

<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
Descanso	Entreno	Partido	Entreno	Entreno	Entreno	Partido
Recuper.	Activac.	Compet.	Recuper.	Estimul.	Optimiz.	Act/comp.

Nota. Tomada y adaptada de Roca (2008).

4.5.3. Tipos de microciclos

El microciclo estructurado es considerado como la unidad principal de la planificación, en la cual se integran y direccionan los trabajos según los objetivos planteados. A continuación, se presentan los diferentes tipos de microciclos.

4.5.3.1. Microciclo preparatorio

Cuando el objetivo es la regeneración o recuperación de los deportistas, se realizan tareas genéricas y generales, pero en la pretemporada se emplean más de carácter general y dirigidas.

4.5.3.2. Microciclo transformador dirigido

Se usa en la gran mayoría de la pretemporada con el propósito de poner al deportista a punto para la competencia. Para esto requiere alrededor de cuatro semanas, lo cual muestra una diferencia marcada con otros modelos que demandan mucho más tiempo en la preparación del cuerpo para afrontar la competencia. Las tareas son de carácter dirigido y especial.

4.5.3.3. Microciclo transformador especial

Las tareas de carácter especial y dirigidas se usan más que las de competencia. En este microciclo se busca afinar los aspectos técnico-tácticos.

4.5.3.4. Microciclo de mantenimiento

Es el más usado en la temporada regular, en la que tienen gran importancia las tareas dirigidas y especiales, así como las de tipo competitivo.

4.5.3.5. Microciclo de competición

Se aplica cuando hay varias competencias en la semana o partidos cruciales, como en fase de finales o clásicos. Las tareas que predominan son las especiales y competitivas.

5. Conceptos técnico - tácticos

5.1. Técnica

A través del tiempo, el concepto de técnica ha tenido distintas acepciones propuestas por distintos autores en diferentes momentos de la historia; sin embargo, hasta hoy este concepto es motivo de estudio y sigue evolucionando.

Se puede mencionar que la técnica se presenta en múltiples acciones humanas y, de manera general, se define como “Conjunto de procedimientos y recursos de que se sirve una ciencia o un arte. | Pericia o habilidad para usar una técnica. | Habilidad para ejecutar cualquier cosa o para conseguir algo.” (Real Academia Española, s.f., definiciones 5, 6 y 7). Según esto, la técnica se puede considerar como la forma de realizar algo.

Cabe mencionar, que el concepto de técnica desde la época de la revolución industrial ha tenido una estrecha relación con el enfoque de reducción del trabajo físico y del aumento de la eficacia.

A continuación, se mencionan algunas definiciones del concepto de técnica deportiva a lo largo de la historia (Tabla 1), recopiladas por Bermejo Frutos (2013).

Tabla 3 *Definiciones del concepto técnica deportiva ordenadas por año de aparición.*

Autor (año)	Definición
Ozolín (1970)	Modelo más racional y efectivo de realizar un ejercicio físico. Este modelo es relativo a cada deporte.
Bompa (1983).	Manera de ejecutar un ejercicio físico, cuanto más perfecta menos energía necesita para conseguir el objetivo
Matveev (1985)	Modelo ideal de la acción de competición en base a la experiencia práctica o teóricamente. Medio para liberar la lucha deportiva.
Grosser y Neumaier (1986)	Método para realizar una acción motriz óptima por parte del deportista. Imagen ideal de una secuencia de movimientos, definida por los conocimientos científicos, reflexiones teóricas y experiencias prácticas.

Grosser (1988)	Modelo ideal relativo a una disciplina deportiva.
Hernández Moreno (1994)	Patrón de movimiento necesita ser variado en los deportes colectivos para obtener un mismo resultado, por lo que se realizan adaptaciones a las circunstancias y demandas externas del juego.
Barrios Recio y Ranzola Ribas (1988)	Secuencias de movimientos organizados que resuelven una tarea motora concreta acorde a las reglas de la competición.
Briñones (2005)	Movimiento que se puede describir en base a unos conocimientos previos y experiencias prácticas (diferente en función del punto de vista: gráfico, matemático, anatómico-funcional, etc.).
Morante e Izquierdo (2008)	Movimiento deportivo que se caracteriza por la eficacia, eficiencia, estereotipo, y adaptación.

Nota. Adaptado de Bermejo Frutos (2013).

En cuanto a la propuesta que se espera implementar, la definición más pertinente es la planteada por Matveev (1985, como se citó en Bermejo Frutos, 2013), quien la considera la técnica como un modelo ideal de la acción de competición en base a la experiencia práctica o teórica y como el medio para asumir, enfrentarse y dar solución a las diferentes situaciones que plantea el juego y la competencia.

En el contexto del baloncesto, este concepto tiene una connotación adicional. En este campo, la técnica se debe integrar a los demás componentes del entrenamiento y la competencia, de lo contrario, puede afectar el desempeño en la ejecución del gesto técnico específico determinado por las situaciones de juego, ya sea en ofensiva o en defensiva. Por ejemplo, el lanzamiento de un deportista que tiene el gesto motriz desarrollado garantiza unos mínimos de efectividad en su tiro; sin embargo, esta eficacia está condicionada por múltiples factores físicos, psicológicos, teóricos y tácticos (Ramos, 1994). En este caso, se debería considerar si se cuenta o no con oposición, si está en superioridad o inferioridad; también se debe tener en cuenta la intensidad de juego y la incertidumbre que genera el rival. Este último factor, para muchos teóricos y expertos, es el más determinante en el baloncesto.

La técnica deportiva en el caso del baloncesto está condicionada por muchos factores, como las características biológicas e intelectuales, el reglamento, la lógica interna del juego, la experiencia motriz previa, la disciplina y la experiencia deportiva, que finalmente determinarán su calidad. Además, en este deporte, la técnica se puede entrenar y ejecutar mediante un aprendizaje cognitivo que involucra la toma de decisiones, lo cual contribuye a la dinámica de juego del equipo. Algunas de las técnicas fundamentales en el baloncesto son: juego de piernas, pasar, lanzar, atrapar, driblar, entre otras.

5.2. Táctica

La táctica, al igual que la estrategia y la técnica, son aspectos fundamentales y de constante evolución y estudio en el campo deportivo. Es importante diferenciar entre los conceptos de oposición y competición, para aclarar los conceptos de táctica y estrategia, así como sus implicaciones en cada una de las disciplinas deportivas. La estrategia tiene que ver más con la consecución de un objetivo principal o general en la competición, con la planificación y con la globalidad de los procesos, mientras que la táctica se refiere especialmente a la oposición resumidos en tres aspectos fundamentales: objetivo parcial, combate y oponente (Riera, 1995).

En deportes de cooperación-oposición como el baloncesto, el entrenamiento de la táctica es la manifestación que más se acerca a la competencia en cuanto a los componentes del entrenamiento, ya que permite integrar el trabajo físico, técnico, teórico, psicológico y demás. Ahora bien, desde una perspectiva situacional, en la formación táctica se pueden emplear tareas simuladoras de situaciones propias de la competición tanto de índole ofensivo (con la posesión del balón), como defensivo (sin posesión del balón); asimismo, se pueden plantear tareas orientadas a la táctica individual, grupal y colectiva con objetivos específicos. Lo anterior apoyado en (Mitchell, Oslin & Griffin, 2003, como se citó en Cañandas e Ibáñez, 2010).

Otro aspecto importante en el trabajo táctico, es la creación condiciones para simular, en la medida de lo posible, la competencia. Para ello, se deben incluir en la formación tres factores: la percepción, la decisión y la ejecución, pues estas determinarán el resultado del juego (Tavares, 1997, como se citó en Cañandas e Ibáñez, 2010).

5.2.1. Táctica defensiva

Cuando se habla de táctica en su manifestación defensiva, se hace referencia a las situaciones de juego en las que no se tiene posesión del balón, ya sea de manera individual, grupal o de equipo. Esta táctica puede comenzar por una transición de juego por pérdida del balón o por una posesión del rival desde el inicio de la jugada, ya sea de línea final, línea lateral o tiro libre; su finalidad es recuperar la posesión del balón y/o evitar que anoten cesta. Superar al rival en defensa permitirá tener mayores posibilidades de ganar el juego.

5.2.2. Táctica ofensiva

A continuación, se exponen algunos aspectos que caracterizan la táctica en su manifestación ofensiva, cuya finalidad es anotar puntos en cada posesión del balón o, en su defecto, provocar una falta que permita tener una oportunidad adicional. En este orden de ideas, para lograr anotar cestas ya sea de 1, 2 o 3 puntos, es necesario tener la posesión del balón. La posesión del balón estará determinada si el deportista logra atrapar, driblar, pasar o lanzar el balón a la canasta.

La táctica ofensiva contribuye a un mejor desempeño individual y/o colectivo. Esta se complementa con numerosos factores tales como: cambios de actitud, desplazamientos, ocupación de espacios según lo determine la situación, ejecución de gestos técnicos ofensivos y finalizaciones, según las posibilidades que se generen.

Para cerrar este tema, cabe mencionar la definición de táctica que hace Forteza De la Rosa (2001, como se citó en Burke-marsan et al., 2018): la táctica es el modo de dar solución a las situaciones de juego, mediante la toma de decisiones frente a contrincantes, implicando el desarrollo de las habilidades técnicas correspondientes.

5.2.3. Táctica grupal

La táctica grupal o colectiva se presenta en los deportes de oposición y cooperación; su esencia es la colaboración, el respaldo y el apoyo entre los integrantes de un equipo para enfrentarse a otro. En todo momento, cada jugador debe analizar a sus oponentes, al elemento y a sus propios compañeros, a fin de decidir y ejecutar la acción técnica más conveniente

para todo el equipo y así alcanzar el objetivo. Esta táctica se evidencia en las acciones técnicas y en las decisiones tomadas dentro del juego: desmarcarse, pasar y recibir, buscar espacios libres, buscar superioridad numérica, apoyar, respaldar, bloquear, entre otros.

Frente a la complejidad de estar atentos a todos y cada uno de los elementos mencionados anteriormente, el éxito de la táctica está determinada por la selección de acciones en cada uno de los momentos y situaciones del juego. En los deportes de cooperación y oposición, donde se lucha por un móvil, la posesión o no de este determina la fase ofensiva o defensiva, por ende, también, la táctica ofensiva o defensiva, respectivamente.

5.2.4. Táctica individual

La táctica individual se fundamenta en el principio de superar al contrincante y no ser superado por este (duelos 1 vs 1). En esta se procede, en primer lugar, con la interacción del contendor con situaciones de oposición específicas, seguida de la identificación de alternativas y finaliza con la ejecución de la acción técnica que se considera más apropiada para vencer al contrincante.

Esta táctica se caracteriza por la presencia de tres elementos cambiantes: el oponente y todas sus acciones, el elemento (pelota, arma, propio cuerpo) y el deportista como tal. El jugador debe identificar las posibles deficiencias del actuar de su oponente y sacar su máximo provecho de estas con el fin de superarlo, ejecutando la acción motriz elegida para lograr el objetivo. Por ejemplo, el engaño, el *dribling* y la finta son fundamentos esenciales de la táctica individual en cualquiera de sus escenarios.

6. Propuesta de una estructura de planificación de microciclos estructurados orientada al mejoramiento de la táctica ofensiva individual en baloncesto de la selección Antioquia de discapacidad intelectual

La presente propuesta está enfocada en el mejoramiento de la táctica ofensiva individual de los integrantes del equipo de baloncesto de la liga de discapacidad mental de Antioquia. Estos deportistas cuentan con diagnóstico de discapacidad intelectual y retardo mental.

Con el fin de identificar y cuantificar el desempeño en cuanto a la toma de decisiones en la fase ofensiva, se tomaron y adaptaron algunos protocolos existentes de valoración de la táctica. La aplicación de estos permite obtener un diagnóstico inicial en la escala de valoración. Para ello se elige el modelo de microciclos estructurados de Francisco Seirul-Lo y las adaptaciones de Albert Roca plasmadas en el libro “El proceso de entrenamiento en el fútbol: metodología de trabajo en un equipo profesional”, en el cual se plasma una metodología integrada con clasificación de tareas, ideal para el objetivo de esta monografía.

A continuación, se describe la estructura de la propuesta. En primera instancia se realizará una **evaluación inicial**, la cual se aborda en dos momentos: en el primero se aplica una encuesta con una serie de preguntas orientadas a la toma de decisiones en situaciones de juego y, en el segundo momento, se ejecuta y se analiza una prueba de control, que está diseñada para aplicarse con el grupo a intervenir, sin embargo, también se espera que sea útil con otros tipos de población en esta disciplina.

En segundo lugar, se aplicará el **plan de entrenamiento** basado en el modelo de microciclos estructurados y su metodología integrada, adicionando como herramienta el protocolo de supervisión reflexiva que permita a los deportistas el mejoramiento de la resolución de problemas y la toma de decisiones a partir de la táctica ofensiva individual.

Finalmente, en tercera instancia se realizará una **evaluación final** con los mismos insumos de la primera evaluación: encuesta y prueba de control.

6.1. Instrumentos de evaluación

Inicialmente se realizó búsqueda bibliográfica de test (instrumentos de evaluación o pruebas de control) para la evaluación de la táctica ofensiva en el baloncesto, pero no se

encontraron instrumentos para evaluar todo lo que se presenta en el juego. En este sentido, existe un alto grado de incertidumbre del deporte, que abre un mundo enorme de situaciones que se presentan segundo a segundo en este.

En este campo, muchos test o pruebas incluyen el análisis de video de la competencia. Este método requiere invertir mucho tiempo en la edición de videos para el enfoque en aspectos que el entrenador o evaluador considera relevantes; lo cual implica desechar un gran porcentaje de la información que genera cada situación de juego.

Las evaluaciones se pueden focalizar en la fase defensiva u ofensiva, en la ocupación de espacios libres, en la comunicación que se genera en cada situación, en la toma de decisiones, entre muchos otros ámbitos del juego. No importa cuál sea el enfoque, en todos los casos la creación requiere de la realización de formatos complejos y extensos sometidos a revisión por expertos en el tema; en todas las etapas de ese proceso pueden surgir complicaciones, que pueden estar relacionadas con la intención principal de la evaluación y/o los formatos.

En este trabajo se propone aplicar una evaluación mediante una encuesta que fue tomada y adaptada para la población a intervenir; además, se diseña una prueba de control, que se centra en la táctica individual ofensiva del baloncesto. a un momento específico de una situación de juego, tomando a un deportista en particular con posesión del balón y centrando la atención en la toma de decisiones y la ejecución

6.1.1. Encuesta

La encuesta (**Anexo 1**) a aplicar fue tomada y adaptada del protocolo de supervisión reflexiva (Iglesias, 2006). Esta se compone de 14 preguntas de selección múltiple con única respuesta, que están orientadas a la toma de decisiones en situaciones de juego ofensivas. En cada pregunta se plantean cuatro posibles respuestas, de las cuales solo una es correcta, las otras tres corresponden a tomas de decisión no adecuadas. Los jugadores dispondrán de 30 minutos para responder la encuesta.

Se busca que las preguntas sean comprensibles para los deportistas de acuerdo con su discapacidad. Para esto, se pretende reforzar los conceptos básicos necesarios para la comprensión tanto de la encuesta, como en el campo de juego; también habrá

acompañamiento por parte del entrenador en la evaluación inicial, para la resolución de conceptos en caso de que el deportista no comprenda algún punto.

Esta encuesta se implementará tanto en la evaluación inicial, para obtener un diagnóstico del deportista, como en la evaluación final, con el fin de comparar y analizar los resultados obtenidos.

Finalmente, se recomienda disponer de una sesión de entrenamiento para el diligenciamiento de dicha encuesta; además se sugiere aplicarla al inicio del encuentro para evitar resolverlo bajo fatiga.

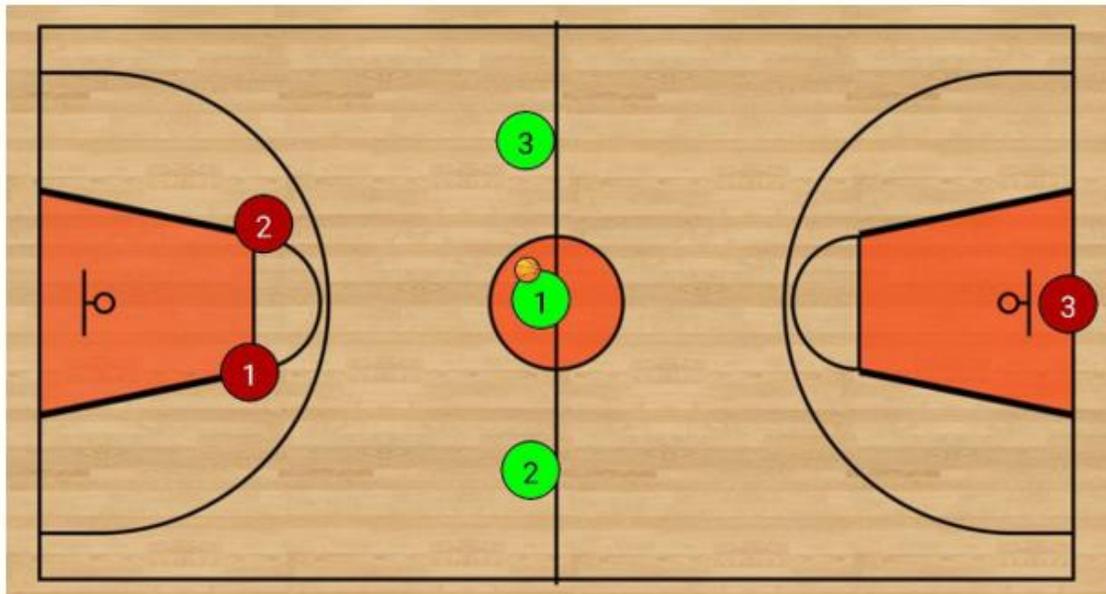
6.1.2. Prueba de control táctico ofensivo individual en baloncesto

Se creó una prueba de control en la que se plantea la siguiente situación de juego (ver **Figura 1**): un 3 (verde) vs 3 (rojo) pero con un jugador retrasado en la jugada o colgado (3 rojo). Lo que permite una situación de juego de ventaja en ofensiva de un 3 vs 2 con un jugador que trata de recuperarse en la defensa. La función del jugador que se está recuperando (3 rojo) es que el equipo ofensivo realice una jugada rápida para aprovechar la superioridad numérica. Sin embargo, podrán disponer de 16 segundos en la ofensiva.

El comportamiento a evaluar en esta prueba de control será el del jugador 1 verde. Si este jugador, que es el que tiene la posesión del balón no realiza un intento de pase o lanzamiento, se deberá repetir la prueba (es posible que este pierda el *dribbling* o le roben el balón). Los parámetros a evaluar serán la toma de decisiones (Tabla 4) y la ejecución del pase y/o el lanzamiento (Tabla 5). Para no influenciar la toma de decisiones del jugador a evaluar, no se darán indicaciones específicas de la función de los jugadores del equipo rojo.

Dicha situación de juego se ejecuta en cinco ocasiones; cada una de ellas genera una puntuación que al final será sumada (Tabla 6). Esta prueba permite evaluar la aplicación de los conceptos técnico-tácticos que tienen los deportistas.

Figura 1. Prueba de control táctico ofensivo individual en baloncesto.



Nota. Creación propia.

La recolección de la información se obtendrá a través de una planilla de observación que puede ser diligenciada mediante análisis de video o con varios evaluadores en cancha. Considerando que en el baloncesto muchas veces se presenta una buena toma de decisiones acompañada de una mala ejecución o viceversa, ambos aspectos serán evaluados por separado, tomando como referencia el trabajo de doctorado de Iglesias (2006) con el Protocolo de Supervisión Reflexiva. A continuación, se presentan los puntos de dicho protocolo adoptados en la presente propuesta:

Toma de decisiones:

- Toma de decisiones en el lanzamiento interior (fuera de la zona restringida).
- Toma de decisiones en el lanzamiento exterior (zona de afuera).
- Toma de decisiones en el pase interior de la zona restringida.
- Toma de decisiones en el pase dentro del área de 6;25.
- Toma de decisiones en el pase lejano (Fuera del área de 6;25).

Ejecución:

- Ejecución del lanzamiento interior (dentro de la zona restringida)
- Ejecución del lanzamiento (fuera de la zona restringida).

- Ejecución del pase al interior de la zona restringida.
- Ejecución del pase dentro de la zona de 6;25 m.
- Ejecución del pase lejano (fuera del área 6;25 m).

(p. 82)

Esta propuesta también acoge el sistema de valoración de Iglesias (2006), presentado a continuación.

Toma de decisiones

- las decisiones apropiadas fueron codificadas como 1
- las decisiones inapropiadas fueron calificadas como 0

Se consideraron las siguientes categorías:

Lanzamiento:

Decisiones apropiadas (1)

- Lanzar a canasta dentro o cerca del área de 6,25 m. Cuando está libre de marcaje o sin presión defensiva.

Decisiones inapropiadas (0)

- Lanzar desde una distancia muy superior a la línea de 6,25 m.
- Lanzar cargando (comete falta) o desequilibrado (equilibrio no perdido por contacto físico con un oponente)
- Realizar un lanzamiento cuando un defensa realiza un marcaje presionante.
- Lanzamiento bloqueado.
- No intenta un lanzamiento cuando se está libre de marcaje y dentro de la zona.

Pase:

Decisiones apropiadas (1)

- Pasar a un compañero libre.

Decisiones inapropiadas (0)

- Pasar a un compañero cubierto o con un defensa colocado en línea de pase.
- Pasar a un lugar de la cancha donde no se encuentra ningún compañero.

Ejecución

- Las ejecuciones con éxito fueron codificadas como (1)
- Las ejecuciones sin éxito fueron codificadas como (0)

Se consideraron las siguientes categorías:

Lanzamiento:

Ejecución con éxito (1)

- Lanzamiento a canasta con éxito.
- Lanzamiento con falta a favor.⁴

Ejecución sin éxito (0)

- Lanzamiento a canasta sin éxito.

Pase:

Ejecución con éxito (1)

- Pase con éxito a un compañero del equipo.

Ejecución sin éxito (0)

- Pase demasiado alto, demasiado lejos, atrasado o adelantado, fuera del terreno o al pie de un compañero de equipo.

(p. 91)

6.1.3. Tablas de valoración

Teniendo en cuenta los criterios mencionados anteriormente, se crean unas tablas de valoración de acuerdo al puntaje obtenido en la prueba de control. La puntuación tomada tanto en la toma de decisiones como en la ejecución, asignando un punto a cada una de ellas en la aplicación de la prueba de la siguiente manera:

Tabla 4. *Puntuación de toma de decisiones*

ESCALAS DE VALORACIÓN	
Toma de decisiones	
Excelente toma de decisiones	5
Buena toma de decisiones	3 a 4
Mala toma de decisiones	0 a 2

⁴ Este parámetro fue implementado por la sugerencia del entrenador Guillermo Moreno.

Tabla 5. *Puntuación de ejecución*

ESCALAS DE VALORACIÓN	
Ejecución	
Excelente ejecución	5
Buena ejecución	3 a 4
Mala ejecución	0 a 2

Luego tenemos una sumatoria de ambas en una tabla, que arrojará una puntuación final.

Tabla 6. *Sumatoria de toma de decisiones y ejecución*

Sumatoria de toma de decisiones y ejecución	
Excelente	9 a 10
Sobresaliente	7 a 8
Bueno	5 a 6
Aceptable	3 a 4
Malo	1 a 2

Sin embargo, al haber un grado de incertidumbre tan elevado en el baloncesto por el rival, dicha calificación podría variar y sería necesario una interpretación prudente por parte del evaluador, por eso se propone un comparativo con los resultados obtenidos al inicio y al final.

Para la encuesta se tiene la siguiente tabla de valoración.

Escala de valoración de la encuesta de la toma de decisiones en la táctica ofensiva	
Excelente	13 a 14 acertadas
Sobresaliente	10 a 12 acertadas
Bueno	7 a 9 acertadas

Aceptable	4 a 6 acertadas
Malo	0 a 3 acertadas

Se espera que, con la implementación de las nuevas tareas y conceptos, los deportistas puedan razonar mucho mejor sobre la toma de decisiones en cancha y como fuera de ella en la teoría.

6.2. Descripción del plan de microciclos estructurados

La presente propuesta se implementará en el primer semestre del año 2022 y tendrá una duración de 4 meses; se iniciará en marzo y se finalizará en junio. Las fechas fueron elegidas con miras a tener un mejor desempeño en el evento pre juego clasificatorio a Juego para nacionales. A continuación, se hará una descripción de la propuesta, teniendo en cuenta los tiempos destinados en ella.

El plan tendrá una pretemporada que consta de 6 microciclos y 1 preparatorio (1 de transformación dirigido, 2 transformación especial y 1 de mantenimiento). La temporada tendrá una duración de 11 semanas en las cuales están incluidas 8 semanas de competición, 1 secundaria, 1 semana de competición principal y 2 semanas de descanso. En la temporada predominarán los microciclos de mantenimiento y competición, el evento principal está programado para el mes de junio, luego de este se realizarán 2 microciclos regenerativos, que buscan recuperar a los deportistas del plan desarrollado (**Anexo 2**).

Como se plantea en capítulos anteriores (véase 4.5.1. Definición y tipos de tareas), en el modelo de microciclos estructurados se usan situaciones simuladoras preferenciales que se denominan tareas. Roca (2008) plantea cinco tipos, que son: genéricas, generales, dirigidas, especiales y competitivas. Todos los contenidos de los ejercicios se encuentran clasificados en estas tareas. Aparte de las tareas mencionadas anteriormente, la presente propuesta contempla un nuevo tipo de tarea, cuyos ejercicios o contenidos están enfocados al análisis de situaciones de juego por medio de videos, de situaciones con trabajo en campo o en contenido teórico de la táctica individual ofensiva, a estas las llamaremos ‘Tareas complementarias’.

6.2.1. Tareas complementarias

Son aquellas tareas que generan una carga o estrés a nivel mental, las cuales el deportista deberá percibir, interpretar o analizar para finalmente ejecutar una posible solución (resolución de problemas y toma de decisiones). Estas pueden estar compuesta por contenidos teóricos, análisis de video, análisis del protocolo reflexivo, afianzamiento de conceptos, principios de juego, competencia, entre otras.

Teniendo en cuenta trabajos de investigaciones previos en los que se aplica se aplica y menciona el protocolo de supervisión reflexiva como el de Iglesias (2006) y Echeverri (2018), se evidencian cambios significativos en la mejora de la toma de decisiones en los deportes de cooperación/oposición, convirtiéndose en una herramienta importante para esta propuesta, ya que beneficia las funciones cognitivas principalmente de atención y memoria.

Este será abordado de manera inicial omitiendo algunos aspectos del protocolo original, dadas las características de la población a quien va dirigida la presente propuesta y más aún cuando no han tenido experiencias previas con este tipo de herramientas.

6.2.1.1. Encuesta y prueba de control

Con estos instrumentos se pretende recopilar la valoración de los deportistas, ya que tendrán gran relevancia en el propósito del estudio, pues los datos suministrados deberán ser correlacionados al inicio y al final del plan. Esto permitirá analizar de manera objetiva el desarrollo y obtener las conclusiones pertinentes.

6.2.1.2. Análisis de video en salón

Se plantea grabar algunos de los encuentros del equipo (pueden ser amistosos o de competencia) y luego, en un proceso de edición de vídeo, tomar cuatro situaciones de juego específicas de la táctica ofensiva: una con toma de decisión adecuada y tres de tomas de decisiones inadecuadas (por lo general cada una no supera los 10 segundos).

En una sesión de entrenamiento de la semana (preferiblemente en la fase estimuladora o en la optimizadora), se dispone al grupo en un salón donde se pueda proyectar el video, de manera que todos lo puedan ver claramente, pero se iniciará el proceso de análisis con el jugador directamente involucrado (en posesión del balón). Se seguirán los siguientes pasos para el análisis, guiados por el entrenador:

- Todos los integrantes del equipo ven la situación de juego al menos 3 veces.

- Uno o dos de los jugadores que intervienen en dicha situación de juego realizan un resumen (para ver cómo perciben la jugada o cómo la interiorizan), ya que tendrán dos puntos de vista: una como participantes del juego y otra como espectadores, cuando ven la jugada desde otro ángulo.
- Se le pregunta al jugador con balón por qué tomó esa decisión.
- Se le pregunta al jugador implicado qué otras opciones podrían ser buenas tomas de decisión.
- Luego se extiende la pregunta al resto de los integrantes del equipo.
- Se continua con el siguiente video hasta completar los 4 (una situación buena y tres malas).

Como se explica en los pasos de análisis de las situaciones de juego, el deportista será sometido a dos escenarios diferentes: una como protagonista activo y la otra desde una perspectiva netamente observacional; con esto se busca aplicar un estímulo adicional al convencional. En este orden de ideas se proporcionan herramientas al sujeto para que el procesamiento de la información sea más consciente y, por ende, sus procesos reflexivos serán más profundos.

El entrenador será un guía en este proceso, tratando de mostrar un camino, pero no las soluciones; puesto que la idea es que los deportistas encuentren las tomas de decisiones adecuadas, con el fin de que cuando se vean en situaciones similares sepan cómo solucionar los problemas presentados por el juego.

Se recomienda implementar cada 15 días esta tarea, ya que la carga cognitiva es alta, se deberá contemplar cómo se interrelaciona con los demás componentes del entrenamiento que se estén abordando en el plan. Muchos autores y entrenadores expertos de diferentes deportes manifiestan que no se debe manejar un volumen demasiado alto de información en poco tiempo, sino que esta debe ser adecuada en cuanto a cantidad y calidad; de manera que el deportista pueda asimilar, comprender e interpretar las situaciones expuestas en los videos. Cabe reiterar que la población a quien va dirigido el estudio son personas con discapacidad intelectual.

6.2.1.3. Análisis de video en cancha

Las situaciones mostradas en el salón se van a tener en un dispositivo (tablet) y se mostrarán en la cancha a los deportistas, para tratar de simular una situación de juego del partido. Cabe anotar, que por más que se quiera replicar una jugada, no será posible debido, entre otras cosas, a la incertidumbre del rival, que no posee las mismas características del enfrentado en competencia. Sin embargo, los jugadores tendrán un problema similar y podrán realizar una interpretación dependiendo del rumbo de la situación del juego. Aquí, el entrenador podrá detener la situación de juego para llevar a la reflexión y realizar ajustes.

6.2.2. Carga cognitiva

Dadas las particularidades de la población a intervenir, se hace fundamental el control de los estímulos cognitivos que se pretenden aplicar, para ello se hace necesario reconocer las tareas y la competencia, como medios generadores de fatiga, no solo a nivel físico sino también a nivel psicológico. Teniendo en cuenta esto, se define carga cognitiva como la cantidad total de actividad mental procesada conscientemente en un momento dado cuando un sujeto está resolviendo una tarea (Paas, Tuovinen, Tabbers & van Gerven, 2003). Esta definición se fundamenta en la teoría de la Carga Cognitiva (Sweller, 1994), en la cual se plantea que las personas poseen una muy limitada capacidad de memorizar cuando deben enfrentarse a nuevos escenarios, escenarios más complejos, nueva información o información más especializada.

Como solución a esta dificultad, y una vez identificadas las características de la población a quien va dirigida la propuesta, se deberá evitar sobrecargar al sujeto de información o involucrarlo en escenarios desfavorables, pues podría llegar a afectar el proceso de aprendizaje. En este caso se deberá reconocer el esfuerzo y la motivación, acompañados de estrategias que se consideren adecuadas para que el deportista permanezca en la tarea y finalice de manera satisfactoria.

Las personas con discapacidad intelectual presentan particularidades expresadas en el aprendizaje, que hacen que la propuesta de control de la carga cognitiva sea abordada de la manera más pedagógica posible y que permita potenciar al deportista evitando a toda costa experiencias negativas que afecten su proceso. Por esto, se propone la inclusión de las tareas

de tipo complementarias, las cuales buscan dar solución a la problemática previamente expuesta; para ello los apoyos podrán ser de tipo visual, auditivo y/o acompañamiento según se requiera, con el fin de favorecer el procesamiento de la información de manera consciente.

En este mismo orden de ideas, con el objetivo de no sobrecargar cognitivamente al deportista, se hace fundamental abordar y reforzar los conceptos que se pretenden desarrollar en el modelo de juego, principios y fundamentos, creando así esquemas mentales que se puedan relacionar con la información previamente almacenada en la memoria a largo plazo, que le posibilite tener unas bases previas para enfrentarse a las cargas que se pretendan aplicar posteriormente (Clark & Mayer, 2007; Mayer, 2005).

Algunos autores dividen la carga cognitiva en extrínseca, relevante e intrínseca. Los teóricos plantean evaluar apoyados en las dimensiones medibles: la carga mental, el esfuerzo mental y el desempeño, aspectos que se contemplan en la prueba de control, encuesta y propuesta de plan de entrenamiento.

La Carga cognitiva intrínseca depende y contempla desde su naturaleza la dificultad en la tarea y la magnitud en el conocimiento previo del deportista adquirido en la práctica. Para ello será necesario identificar los conocimientos previos, ya que estos influyen en la memoria del deportista. Una tarea específica puede ser compleja para un novato; no obstante, será sencilla para el experto (Chong, 2005).

La cantidad de carga mental es medida y analizada mediante métodos analíticos basados en los requerimientos que necesita una persona para resolver un determinado problema. Mientras, que los métodos empíricos, se basan en instrumentos subjetivos que pueden determinar el esfuerzo mental (RoloGonzález, Díaz-Cabrera & Hernández-Fernaund, 2009; Rubio, Díaz, Martín & Puente, 2004).

6.3. Estructuración, seguimiento y control

Este formato fue construido por los profesores de la Universidad de Antioquia Camilo Andrés García Torres y Jhonatan Felipe Patiño Lopera con el aporte de los estudiantes dentro del marco del curso del “Modelo de Microciclos Estructurados”.

6.3.1. Biblioteca de ejercicios

La biblioteca de ejercicios permite recopilar, organizar y clasificar diferentes aspectos, tales como: nombre de la tarea, descripción básica de su desarrollo, gráfico ilustrativo, tipos de tareas (genéricas, generales, dirigidas, especiales, competitivas y complementarias) y componente del entrenamiento (físico, técnico, táctico, psicológico, socio afectivo y creativo expresivo).

También posibilita la consolidación de los aspectos que se consideran importantes para la valoración de la carga técnico-táctica. En este caso se contemplan: grado de oposición, densidad, número de ejecutantes, carga cognitiva, puntuación, tiempo total, tiempo útil, porcentaje y valor total. Es importante aclarar que el formato (Tabla 7) posibilita modificar los ítems: eliminar alguno de los ya mencionados y/o que se agregan otros, según sean las particularidades de cada deporte, población o situaciones específicas que se pretendan trabajar.

Para ello se recomienda que la información y la puntuación ingresada en el formato vaya en concordancia con la teoría que sustenta el modelo y que permita la cuantificación de cada una de las tareas de la sesión para su seguimiento y control.

6.3.2. Porcentaje de tareas

Todas las tareas se desarrollarán en los diferentes microciclos; pero, el predominio de ellas, depende del tipo de microciclo que se implemente y estos, a su vez, se programarán dependiendo del momento de la temporada. Es así, como a cada tarea se le asigna un porcentaje, de acuerdo a la teoría expresada en (Roca, 2008), en la cual se especifica qué tarea predomina según la temporada o microciclo a desarrollar.

A continuación, se muestra la tabla de tareas y sus porcentajes para esta propuesta.

Tabla 7. *Porcentajes de las tareas para cada microciclo*

	Tipos de tareas (%)						
Tipos de microciclos	de carácter genérico	de carácter general	de carácter dirigido	de carácter especial	de competición	complementarias	Total
Preparatorio	25%	30%	15%	10%	10%	10%	100%

Transformación dirigido	10%	15%	30%	25%	10%	10%	100%
Transformación especial	10%	10%	20%	25%	15%	20%	100%
De mantenimiento	10%	10%	20%	20%	20%	20%	100%
Competición	5%	10%	10%	20%	30%	25%	100%

6.3.4. Escala de valoración de las cargas del entrenamiento técnico-táctico

Este formato está conformado en tres estructuras. La primera es la escala de valoración de las cargas de entrenamiento, en la cual se podrán apreciar unos pilares que discriminan los diferentes aspectos que se evaluarán y que determinarán la calificación cuantitativa según parámetros que están claramente definidos en cada uno de los cuadros. La puntuación obtenida estará en el rango de 1 a 5 (siendo 1 la calificación más baja y 5 la más alta).

Una segunda estructura contempla un cuadro y, por medio de este, se controlan el volumen en minutos semanales, estando determinado por la cantidad de sesiones que se programan y el tiempo que se emplea en cada una de ellas.

En la tercera estructura se puede apreciar que se establecen unas puntuaciones para los ejercicios o tareas (siendo 1 muy baja, 2 baja, 3 media, 4 submáxima y 5 máxima). El puntaje máximo será el resultado de obtener la mayor puntuación (5) en cada uno de los pilares y el mínimo de obtener el puntaje menor (1) en cada uno de los pilares.

Para obtener la valoración en la escala de puntuación (Tabla 8), se realizarán las siguientes operaciones: valor máximo menos el valor mínimo y el resultado se dividirá por 5 siendo así 1 el límite entre la puntuación más baja más el resultado de esta; la puntuación 2 se hará a partir del número inmediatamente siguiente, sumado al rango establecido en la puntuación 1, las puntuaciones 3, 4 y 5 obedecerán la misma lógica.

Tabla 8. *Puntuación por ejercicios*

PUNTUACIÓN POR EJERCICIOS

Valoración	Puntaje	Rango	Tiempo útil sesión (‘)	Carga Sesión	Carga semanal	Tiempo útil semana (‘)
Máxima (5)	35	29-35	106'-120'	3444-4200	20328-25200	720+
Submáxima (4)	28	22-28	91'-105'	2688-3443	15456-20327	570' - 719'
Media (3)	21	15-21	76'-90'	1932-2687	10584- 15455	420' - 569'
Baja (2)	14	8-14	61'-75'	1176-1931	5712 -10583	270 ' - 419'
Muy baja (1)	7	7	60'	420-1175	840- 5711	120-269'

En este cuadro contempla a su vez un segundo aspecto, el cual se denomina “rango”. Este estará determinado por el resultado de la máxima puntuación menos la puntuación mínima y el resultado deberá ser dividido por la cantidad de pilares.

El tiempo útil de la sesión estará sujeto directamente a la cantidad de volumen expresada en minutos, mientras que la carga de la sesión es el resultado de multiplicar rango por tiempo útil; el puntaje máximo será el resultado de obtener la mayor puntuación (5) en cada uno de los pilares y el mínimo de obtener el puntaje menor (1). La carga semanal, por su parte, será el resultado de multiplicar la carga de la sesión por el número de sesiones que se programen; mientras que el tiempo útil tendrá una relación directa con el volumen en minutos de la semana.

7. Conclusiones

- Esta propuesta pretende ser un punto de partida que permita promover el desarrollo de la táctica individual ofensiva en el baloncesto practicado por deportistas con discapacidad intelectual.
- Las herramientas, como el análisis de video y la supervisión reflexiva planteadas en este estudio, se consideran adecuadas durante la implementación con los deportistas, para a partir de allí articular con el componente táctico para su mejoramiento.
- La retroalimentación generada tras la implementación de las tareas complementarias, tanto en campo como en el salón, favorecen los procesos de adquisición del aprendizaje de manera consciente.
- La encuesta y la prueba control serán el punto de partida que permitirá identificar las falencias y posteriormente plantear las posibles soluciones en el plan de entrenamiento, según las características individuales y de equipo. Cabe aclarar que estos instrumentos no son un producto acabado y estarán abiertos a cambios que permitan la aplicación en otros contextos y su validación.
- La importancia de las tareas simuladoras preferenciales radica en que permiten crear escenarios similares a la competencia.
- Los deportistas con discapacidad intelectual requieren de apoyos y adaptaciones adicionales comparados con los deportistas convencionales.

8. Recomendaciones

- Analizar la viabilidad y pertinencia del modelo de planificación de acuerdo a las características, etapa de desarrollo y nivel de rendimiento del grupo de deportistas.
- Crear y/o modificar la prueba de control según el objetivo y la intención del entrenador, de acuerdo a lo que quiere con su grupo de jugadores, tanto a nivel individual como a nivel colectivo.
- Elegir el protocolo apropiado según la disciplina y las características de los deportes y deportistas.

Referencias

- Abellán, J., & Sáez-Gallego, N. M. (2014). Justificación de las pruebas motrices en el deporte para personas con discapacidad intelectual. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 9, 143–153.
- Agudelo, C. A. (2019). El modelo ATR como sistema alternativo de entrenamiento e investigación en el deporte. *Revista de Educación Física*, 8(2322–9411), 67–80. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/337983/20792997>
- Arias, J. L., Argudo, F. M., & Alonso, J. I. (2011). Las Reglas Como Variables Didácticas. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y El Deporte*, 11 (43), 491–512. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista43/artreglas227.htm>
- Bermejo Frutos, J. (2013). Revisión del concepto de Técnica Deportiva desde la perspectiva biomecánica del movimiento. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 5(25), 45–59.
- Bolaños, S. M., & Solano, Y. V. (2011). *Adaptaciones al deporte cooperativo orientado a niños y niñas con discapacidad intelectual en el ámbito escolar* [Universidad del Valle]. <http://www.ainfo.inia.uy/digital/bitstream/item/7130/1/LUZARDO-BUIATRIA-2017.pdf>
- Burke-marsan, L., Castellanos-columbié, A., & Martínez-tabera, T. (2018). *Cuaderno de ejercicios para potenciar el pensamiento táctico-ofensivo en las atletas de baloncesto categoría juvenil de la provincia Guantánamo*. 8(15), 63–72.
- Cañandas, M., & Ibáñez, S. J. (2010). La planificación de los contenidos de entrenamiento de baloncesto en equipos de iniciación. *Revista de Ciencias Del Deporte*, 6(1), 49–65. http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/6509/1885-7019_6_1_49.pdf?sequence=1
- Carrillo, D. (n.d.). *Planificación y periodización del entrenamiento deportivo*.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). Futebol: Um saber sobre o saber fazer. In *Prime Books* (Issue 2ª Edição). www.primebooks.pt
- Castro Volio, I. (1998). Definición, Clasificación, Etiología, Diagnóstico y Prevención del Retardo Mental. *Acta Médica Costarricense*, 40(3), 7–14. <https://doi.org/10.51481/amc.v40i3.593>
- Echeverri, J. A. (2018). Implementación de un programa de supervisión reflexiva para la mejora en la toma de decisiones en el período preparatorio de la temporada en deportes de cooperación - oposición. *Expomotricidad*. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/expomotricidad/article/view/331919>
- Giraldo Agudelo, J. C. (2014). Caracterización de los deportes desde la lógica estructural y funcional y su aplicación al baloncesto. *VIREF Revista de Educación Física*, 3(2), 102–118. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/20969>

-
- Iglesias, D. (2006). *Efecto de un Protocolo de Supervisión Reflexiva sobre el conocimiento procedimental, la toma de decisiones y la ejecución, en jugadores jóvenes de baloncesto*. Universidad de Extremadura.
- Justicia Barajas, J. M. (2015). Fomento de la comunicación y el lenguaje a través del baloncesto. *Revista Internacional de Apoyo a La Inclusión, Logopedia, Sociedad y Multiculturalidad*, 1 (1), 47–61.
- López, G. F., López, L., & Díaz, A. (2015). Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) y actividad física. *Emásf Revista Digital de Educación Física*, 32, 53–65.
- Olivera Betrán, J., & Ticó Camí, J. (1992). Análisis funcional del baloncesto como deporte de equipo. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 1(27), 34–46.
- Pagán Delgado, M. (1997). El retardo en el desarrollo y la síntesis experimental del comportamiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 29(3), 475–485.
- Pérez-Tejero, J., Pinilla, J., & Vanlandewijck, Y. (2015). Perfil de rendimiento en el campeonato del mundo de baloncesto (Ankara 2013) para personas con discapacidad intelectual: implicaciones en el sistema de elegibilidad. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 10(2), 187–192.
- Prieto García, G., & Sampedro Molinuevo, J. (n.d.). *EL TIEMPO EN EL ATAQUE DEL BALONCESTO: EL TIEMPO EN LOS DESPLAZAMIENTOS DEL BALÓN ENTRE JUGADORES*.
- Ramos, O. (1994). Técnica Deportiva. *Revista de Actualización En Ciencias Del Deporte*, 2.
- Riera, J. (1995). Estrategia, táctica y técnica deportivas. *Apunts Educación Física y Deportes*, 39, 45–56.
- Roca, A. (2008). *El proceso de entrenamiento en el fútbol*. <http://www.albertroca.com/wp-content/uploads/2008/12/procesoentrenamientofutbol-albert-roca.pdf>
- Rodríguez Sosa, J. T., & González Touriño, R. (2010). Cognición social en la esquizofrenia: Una revisión del concepto. *Archivos de Psiquiatría*, 73(9), 1–19.
- Vega Guerra, J., & de la Peña Álvarez, C. (2017). Comunicación y memoria visual en escolares con discapacidad intelectual. Una relación clave para la intervención. *Indivisa. Boletín de Estudios e Investigación*, 17, 179–197. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77149969007%0A>Cómo

Anexos

Anexo 1

ENCUESTA TOMADA Y ADAPTADA DEL PROTOCOLO DE SUPERVISIÓN REFLEXIVA (Iglesias, 2006)

- 1. ¿Qué es lo primero que debe hacer un jugador cuando tiene el balón en ataque?**
 - () Driblar el balón hasta llegar a canasta para intentar realizar un lanzamiento.
 - () Pasar el balón cuanto antes a algún compañero para que sea él quien lance a canasta.
 - () Analizar la situación de juego para luego definir la mejor opción.
 - () Lanzar a canasta directamente.
- 2. Imagina que tu equipo inicia un contraataque mientras tú coges el rebote. ¿Qué harías después de coger el rebote?**
 - () Driblar el balón hasta llegar a la canasta contraria y lanzar un triple.
 - () Driblar el balón hasta encontrar un compañero libre.
 - () Driblar el balón hasta medio campo.
 - () Dar un pase rápido de contraataque al compañero desmarcado.
- 3. Imagina que coges un rebote de ataque cerca de la canasta y no tienes defensores cerca ¿Qué harías?**
 - () Driblar para alejarme del aro.
 - () Pasar a un compañero.
 - () Lanzar a canasta lo más rápidamente posible.
 - () Esperar a que me hagan un bloqueo
- 4. Imagina que quedan 15 segundos para que finalice el primer cuarto del partido y tú tienes el balón. ¿Qué harías?**
 - () Lanzar rápidamente para que haya posibilidades de volver a hacer otro lanzamiento.
 - () Tratar de forzar una falta personal.
 - () Tratar de mantener el balón fuera del alcance del equipo contrario hasta que finalice el tiempo.
 - () Tratar de mantener el balón con la ayuda de los compañeros para realizar un solo lanzamiento.

-
5. **Imagina que estás con el balón en las manos. ¿Qué harías para superar una defensa que presiona en todo el campo?**
- () Realizar un pase largo.
 - () Darle el balón al compañero del equipo que mejor dribla.
 - () Utilizar pases cortos y rápidos.
 - () No hacer nada en concreto.
6. **Si en un partido estás con el balón en la línea de tiro libre. ¿Cuál de las siguientes opciones sería la mejor para utilizar el dribbling?**
- () Cuando no puedes pasar a ningún compañero libre de marcaje.
 - () Cuando el defensor te pone en una situación comprometida con posibilidades de robarte el balón.
 - () Cuando en el camino hacia canasta no hay ningún defensor, o este se encuentra muy próximo.
 - () Cuando el defensor no me está presionando mucho.
7. **Imagina que estás con el balón cerca de tu propia canasta y has agotado la opción de *dribbling*. Realizar un pase largo y bombeado hacia un compañero que esté situado en medio campo ¿Es una buena opción de juego? ¿Por qué?**
- () Si, porque es la forma más rápida de conseguir llevar el balón hacia la otra canasta.
 - () Si, porque así la defensa tiene menos opciones de interceptar el balón.
 - () No, un pase bombeado es más difícil de controlar.
 - () No, un pase bombeado es más fácil de interceptar por los defensores.
8. **Imagina que vas driblando hacia canasta de forma rápida por un espacio libre y tu defensor te persigue por detrás. ¿Qué tipo de lanzamiento a canasta realizarías?**
- () Lanzamiento en bandeja.
 - () Lanzamiento sin salto.
 - () Lanzamiento en suspensión.
 - () Lanzamiento de gancho.
9. **Si te están taponando habitualmente los lanzamientos exteriores que realizas en un partido. ¿Qué harías?**
- () Prestar mayor atención a la distancia que me separa de mi defensor.
 - () No lanzar desde posiciones exteriores.
 - () No lanzar ninguna vez más en el partido.
 - () Intentar forzar el lanzamiento.

10. Imagina que estás con el balón en las manos y tienes un defensor muy cerca de ti con los brazos levantados. ¿Qué tipo de pase emplearías para pasar a un compañero que está libre de marcaje y cerca de ti?

- Pase desde el pecho.
- Pase bombeado.
- Pase picado (pase con bote).
- Pase de béisbol.

11. Imagina que estás en un partido con posesión del balón en la posición de alero. ¿A qué compañero le pasarías el balón?

- A un compañero de equipo que está libre de marcaje en medio campo.
- A un compañero de equipo que se desplaza hacia ti con el defensor muy cerca de él.
- A un compañero de equipo que está libre de marcaje y se desplaza hacia la canasta.
- A un compañero de equipo que tiene el defensor en línea de pase.

12. ¿En qué momento le darías un pase a un compañero?

- Cuando mi compañero me esté mirando y libre de marcaje.
- Cuando ni mi compañero ni el defensor esperan un pase.
- Cuando mi compañero haya conseguido alejarse del defensor.
- Cuando mi compañero se desplace hacia el aro.

13. Si driblas el balón inmediatamente después de recibir un pase. ¿Es esta un acción buena o mala? ¿Por qué?

- Mala, porque solo se debe driblar cuando es estrictamente necesario, reservando el bote como recurso para poder desplazarse posteriormente.
- Mala, porque hace el juego más lento y dificulta a los compañeros que se muevan por la pista.
- Buena, porque permite observar a la defensa y decidir mejor qué hacer.
- Buena, porque puedes superar a los defensores mientras los compañeros intentan recibir un pase.

14. ¿Qué tipo de cambio de mano durante la acción de *dribling* emplearías para cambiar de dirección si tienes el defensor muy pegado al balón y no tienes opción de pase?

- El cambio de mano por delante.
- Dribling* por espalda.
- El cambio de mano entre las piernas.
- Agotará el bote e intentaría buscar una opción de pase.

Escala de valoración de la encuesta de la toma de decisiones en la táctica ofensiva

EXCELENTE	13 a 14 acertadas
SOBRESALIENTE	10 a 12 acertadas
BUENO	7 a 9 acertadas
ACEPTABLE	4 a 6 acertadas
MALO	0 a 3 acertadas

Anexo 2

FORMATO DE PLANEACIÓN DEPORTES PREDOMINANCIA TÁCTICA Y LARGOS PERIODOS COMPETITIVOS																			
		Pretemporada					Competencia 1							Competencia 2			Regenerativa		
Meses		Marzo					Abril				Mayo			Junio					
Número de semanas		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
M. Preparatorio		X																X	X
M. T. Dirigido			X																
M. T. Especial				X	X							X			X				
M. Mantenimiento						X										X			
Amistoso (rival fácil)	M. Competi- tivo			Amistoso (rival fácil)	Amistoso (rival fácil)	Amistoso (rival fácil)	Comp. Fecha 1	Comp. Fecha 1	Comp. Fecha 1	Comp. Fecha 1	Comp. Fecha 1		Comp. semifinal	Comp. final	Amistoso (rival fácil)		Comp. Principal (torneo a		