

Efectos de un plan de entrenamiento basado en el enfoque estructurado en los aspectos técnicos tácticos ofensivos con balón (pase, recepción y lanzamiento) en el baloncesto adaptado del Club Vida Independiente en la ciudad de Tuluá, en el año 2021

Juan Camilo García Salomón

María Paula Pérez Correa

Línea de investigación: Pedagogía de la Motricidad y la Cultura Física

Sublínea de investigación: Pedagogía de la Sociomotricidad y el Deporte

Unidad Central del Valle del Cauca

Facultad Ciencias de la Educación

Programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes

Tuluá - Colombia

2024

Efectos de un plan de entrenamiento basado en el enfoque estructurado para el mejoramiento de los aspectos técnico tácticos ofensivos con balón (pase, recepción y lanzamiento) en el baloncesto adaptado del Club Vida Independiente en la ciudad de Tuluá, en el año 2021

María Paula Pérez Correa

Juan Camilo García Salomón

Trabajo presentado para la obtención del título de licenciado en Educación Física, Recreación Y

Deportes

Director

Mg. Juan Carlos Calderón González

Codirector

Mg. Héctor Mario Quirama García

Unidad Central del Valle del Cauca

Facultad Ciencias de la Educación

Programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes

Tuluá - Colombia

2024

**Nota de Aceptación**

---

Firma del presidente del jurado

---

Firma del Jurado

---

Firma del Jurado

## **Dedicatoria**

Quisiéramos dedicarle en primer lugar el resultado de este trabajo a Dios, por habernos regalado la inteligencia, la sabiduría y la paciencia necesaria para culminar este proceso con éxito, en segundo lugar, darles las gracias a nuestros padres por prestar su compañía, su apoyo incondicional, las palabras de aliento en los momentos más complejos y todo esto con una enorme dosis de amor y sin pedir nada a cambio, pues, con ellas forjaron en nosotros un carácter resiliente.

## **Agradecimientos**

En primer lugar, damos gracias a Dios por habernos permitido finalizar este proceso con éxito, sumando esto, como un gran logro personal para ambos, en segundo lugar, queremos expresar eternos agradecimientos a nuestras familias, pues, su apoyo fue una base estable para continuar con las metas planeadas, en tercer lugar, queremos extender nuestro agradecimiento a nuestra alma mater, por haber brindado una excelente formación basada en la calidad y la excelencia. Por ultimo y no siendo menos importante, quisiéramos agradecer de una manera fraterna a nuestro director de proyecto por estar siempre para orientarnos por el camino de la excelencia, pues con su exigencia y sentido humano, propendió por la realización un buen contenido académico.

## Tabla de contenido

Lista de tablas .....	7
Lista de figuras.....	8
Resumen.....	9
Abstract.....	10
Introducción .....	11
1. Modelo de entrenamiento de enfoque estructurado: Efectos de la periodización táctica en el baloncesto adaptado .....	21
1.1. Modelo de entrenamiento de enfoque estructurado .....	21
1.2. Periodización táctica .....	22
1.3. Baloncesto – Baloncesto adaptado.....	24
1.4. Fundamentos técnicos y tácticos .....	26
2. Metodología.....	28
2.1. Hipótesis.....	28
2.1.1. . Hipótesis de investigación .....	28
2.1.2. Hipótesis nula.....	28
2.2. Enfoque .....	28
2.3. Diseño.....	29
2.4. Instrumentos.....	29
2.5. Población y muestra .....	29

2.6. Criterios de inclusión y exclusión .....	30
2.6.1. Criterios de inclusión .....	30
2.6.2. Criterios de exclusión .....	30
3. Resultados.....	34
4. Análisis y discusión.....	40
5. Conclusiones.....	47
6. Recomendaciones .....	49
Referencias.....	50
Apéndices.....	54

## Lista de tablas

<b>Tabla 1.</b> Macro ciclo preparación a la competencia.....	31
<b>Tabla 2.</b> Resultados de la aplicación del Pre test.....	34
<b>Tabla 3.</b> Resultados de la valida.....	35
<b>Tabla 4.</b> Resultados estadísticos.....	37
<b>Tabla 5.</b> Pruebas de normalidad.....	37

## Lista de figuras

<b>Figura 1.</b> Periodización táctica, principios y subprincipios. ....	23
--	----

## Resumen

Esta investigación desarrollada en el municipio de Tuluá, Valle del Cauca partió desde un enfoque cuantitativo con un diseño preexperimental, tomando como objeto de estudio a 5 deportistas varones con edades entre 27-53 años del club de baloncesto adaptado Vida Independiente. Para ello, se implementó un plan de entrenamiento con una duración de 16 semanas, basado en el enfoque estructurado, buscando mejorar los aspectos técnico tácticos, ofensivos con balón (pase, recepción y lanzamiento) fundamentando su accionar en dos importantes tipos de entrenamiento como lo son: el optimizador y coadyuvante; es importante mencionar que el objetivo general estaba direccionado en determinar el efecto de un programa de entrenamiento fundamentado en el enfoque estructurado en los aspectos técnico tácticos ofensivos con balón (pase, recepción y lanzamiento) del club anteriormente mencionado. Para la recolección de información de utilizo la herramienta Performance Assessment in Team Sports; al momento de analizar los resultados obtenidos en el pretest y el postest se establece que en las pruebas finales existe un aumento considerable frente a los valores iniciales (pases, recepciones y lanzamientos), y así mismo, de manera proporcional disminuyó la ineficacia o imprecisión que se tenía frente a estos. Lo que permite divulgar la efectividad que pudo tener el programa de entrenamiento. Como principal conclusión se obtuvo que, el enfoque estructurado permitió dinamizar de forma exponencial los entrenamientos, ya que antes de la intervención los trabajos tenían carácter analítico. En ese sentido, con este enfoque se trabajó de manera ordenada, progresiva y simultánea las capacidades condicionales, coordinativas, aspectos técnicos y tácticos en los deportistas del baloncesto adaptado.

*Palabras Claves: Programas de Entrenamiento - Enfoque Estructurado - Aspectos Técnico- Tácticos - Baloncesto Adaptado.*

### **Abstract**

This research developed in the municipality of Tuluá, Valle del Cauca, started from a quantitative approach with a pre-experimental design, taking as object of study 5 male athletes aged 27-53 years old from the Vida Independiente adapted basketball club. For this purpose, a training plan was implemented with a duration of 16 weeks, based on the structured approach, seeking to improve the technical-tactical, offensive aspects with the ball (passing, receiving and throwing) basing its action on two important types of training such as: the optimizing and adjuvant; it is important to mention that the general objective was directed to determine the effect of a training program based on the structured approach in the technical-tactical offensive aspects with the ball (passing, receiving and throwing) of the aforementioned club. For the collection of information, the Performance Assessment in Team Sports tool was used; at the time of analyzing the results obtained in the pretest and posttest, it is established that in the final tests there is a considerable increase compared to the initial values (passes, receptions and throws), and likewise, the inefficiency or inaccuracy in these aspects decreased proportionally. This allows to divulge the effectiveness that the training program could have had. The main conclusion was that the structured approach allowed an exponential dynamization of the training sessions, since before the intervention the work had an analytical character. In this sense, with this approach, the conditional, coordinative, technical and tactical capacities were worked in an orderly, progressive and simultaneous manner in the adapted basketball athletes.

*Keywords: Training Programs - Structured Approach - Technical-Tactical Aspects - Adapted Basketball.*

## Introducción

El deporte se conoce como un idioma universal, que permite conectar a millones de personas sin importar su raza, color de piel, inclinaciones religiosas, profesiones de credo, participaciones políticas, edad, sexo; en torno a él, se logra reunir infinidad de masas para su disfrute, sin embargo, en algunas ocasiones existen personas que por distintos motivos no logran disfrutar de ello al máximo, ya sea porque no es de su agrado, o por el contrario, gozan de toda expresión deportiva pero presentan alguna discapacidad, ya sea visual, motriz, cognitiva o sensorial, lo que genera que se retraigan y opten por estar resguardados en casa sin practicar algún tipo de actividad física.

Es así, Como López (2000) destaca la importancia que tiene la práctica deportiva en personas con discapacidad, pues, pasada la primera y segunda guerra mundial, ante el gran número de individuos que quedaron disminuidos en sus capacidades, se empezó a implementar el deporte como medio para su rehabilitación, surgiendo así, el deporte adaptado, entendiéndose como la actividad físico-deportiva que acepta modificaciones que posibilitan la participación de personas con discapacidades físicas, psíquicas o sensoriales.

En el siglo anterior, a través de diferentes actividades, se buscó impulsar la práctica del baloncesto adaptado, el cual apareció en 1946, pero, fue establecido como disciplina deportiva en 1960. De igual forma, fue reconocido como deporte paralímpico en 1969 en tres modalidades: Silla de ruedas, con discapacidades cognitivas y sordos (López Martínez , 2000).

Dentro de las características del baloncesto en silla de ruedas, se emplean los mismos elementos considerados estructurales en el baloncesto convencional, es decir, mismas canastas,

altura, balón, medidas del campo de juego, sin embargo, cambian algunas de las normas reglamentarias debido a que para desplazarse utilizan la silla de ruedas (Olayo, 2010). Para este mismo autor, el jugador de baloncesto en silla de ruedas, además de dominar los aspectos técnicos propios del deporte en relación a gestos como bote, pase, recepción, tiro etc., también debe procurar el control de la silla de ruedas, en ese sentido, es de vital importancia que se inicie dominándola y posteriormente ir introduciendo todos los elementos técnicos básicos, porque en un momento de aceleración se puede perder el control y presentarse accidentes o estrellones entre los jugadores.

Continuando con la idea del párrafo anterior, al igual que cualquier otro deporte adaptado, el individuo pasa por un periodo de iniciación deportiva, que corresponde al proceso de enseñanza y aprendizaje de técnicas y tácticas del deporte, lo que se encuentra condicionado por las capacidades perceptivas y sociales. En ese sentido, se considera que una persona en condición de discapacidad que tiene el interés de practicar el deporte adaptado, se inicia cuando es capaz de tener una operatividad básica sobre el conjunto global del juego (Contreras Perez, 2014).

Para García (2019) en el baloncesto en silla de ruedas, si se tiene en cuenta un equipo de alto rendimiento, existen parámetros que al final inciden en el resultado de los partidos, como son: talento, entrenamiento, experiencias, creatividad, condición física, psicología, técnica y táctica. Otro factor de incidencia, que también es ratificado por García (2019) como también por el Comité de Juegos Paralímpicos (2019), es la clasificación funcional en la cual hasta hace poco los jugadores se encontraban clasificados en una escala de 1.0 a 4.5 de acuerdo con su capacidad funcional, desde 1.0 para un jugador con la menor función física (*lowpointer*) hasta 4.5 para la mayor función física (*highpointer*).

Sin embargo, esto ha cambiado y actualmente se hace una clasificación con base a las capacidades físicas observadas durante situaciones de baloncesto, es decir, se hace una clasificación de tipo funcional (Propulsión, Frenar/pivotar, Pasar/recibir, Lanzar/rebotar, Reacción al contacto), se dejó de lado el darle mayor importancia a la condición médica, capacidades atléticas o nivel de habilidades, ahora, son clasificados en el campo de juego, convirtiéndose la observación en un método de clasificación (García , 2020).

Por su parte, el Instituto Departamental para el deporte y la recreación del Valle del Cauca, logró comprender a cabalidad las dinámicas inclusivas que ha presentado el deporte en la actualidad, es así, como desde la gobernación de este territorio, han diseñado diferentes propuestas que puedan brindar un apoyo constante y gran cobertura a las poblaciones que presentan algún tipo de discapacidad. Es por ello, que esta organización gubernamental propende por la cualificación de los entrenadores encargados de los programas ofertados para poblaciones con discapacidad y específicamente para el baloncesto en silla de ruedas. Es preciso mencionar que la realización de estas actividades de manera continua, permiten fortalecer los procesos deportivos e integrales de los atletas, generando con ello, el aumento de número de practicantes significativamente.

Con la finalidad de delimitar aún más el contexto del baloncesto en silla de ruedas, se menciona que el municipio de Tuluá, actualmente cuenta con el club legalmente constituido llamado “Vida Independiente”, en el cual, participan personas con diferentes tipos discapacidad; reconociendo que en el último tiempo, esta práctica ha tomado más fuerza en este municipio centro vallecaucano, aportando en varias ocasiones, algunos jugadores para la selección Valle y Colombia, respectivamente.

Dentro de las problemáticas identificadas en los jugadores de baloncesto en silla de ruedas, según lo plantean Chinchilla et al. (2014) la efectividad de los resultados de un juego de baloncesto

en silla de ruedas, se encuentra mayormente influenciado por la aplicación de los fundamentos técnicos, que además de generar perfeccionamiento en el nivel de cada jugador, sirve como herramienta para hacer selección de jugadores en el campo para alcanzar un juego óptimo y el rendimiento esperado a nivel individual y colectivo. Según estos mismos autores, las falencias en los fundamentos técnicos se observan principalmente en la imprecisión en la ejecución de diferentes gestos técnicos y la poca concentración a la hora de aplicar la táctica, de ahí, la importancia de la continuidad y la progresividad de manera que se dé una correcta ejecución de las acciones del juego.

En concordancia con lo anterior, se presenta el caso del grupo de baloncesto adaptado en silla de ruedas del club Vida independiente del municipio de Tuluá Valle del Cauca, el cual tiene un recorrido de más de 6 años de formación. El origen de la investigación, se da durante la realización de la práctica docente con este grupo de jugadores, mediante una charla con el director técnico, el cual expresaba que se tenían identificadas falencias en los jugadores, en aspectos técnico táctico como pases, recepciones y lanzamientos, donde se evidenciaba poca eficacia por parte de los deportistas. A partir de esto, se encontraron las razones para realizar la intervención.

Seguido a esto, el día 22 de agosto del 2021 se realizó la sexta parada de baloncesto adaptado en la ciudad de Tuluá, contando con la participación de siete equipos de diferentes ciudades del departamento del Valle del Cauca, donde el club Vida Independiente de la ciudad de Tuluá realizó tres enfrentamientos en la jornada. Durante la ejecución de los partidos, se planteó la viabilidad de realizar un análisis por medio de video grabaciones, con el fin de analizar y determinar qué aspectos técnico tácticos solían presentar mayor debilidad al momento de la toma de decisiones.

Lo mencionado anteriormente pudo reafirmarse con los intercambios deportivos que se realizaron en esas semanas, ya que fue el momento propicio para detectar falencias, debido a que durante los enfrentamientos las variables del juego no pueden ser controladas a voluntad o conveniencia, sumado a ello la presión o ambiente competitivo que se crea, no está presente durante los entrenamientos. Partiendo de lo expuesto por el cuerpo técnico y los datos recopilados en los encuentros deportivos, se advierte que la mayor problemática se presentaba en la eficacia en los lanzamientos a cesta, ya que el equipo tenía una buena base defensiva y ofensiva, se llegaba con frecuencia al área rival con opciones claras de cesta, pero, al momento del lanzamiento eran muy ocasionales los puntos que generaban.

Después de analizar la video grabación se obtuvieron los siguientes resultados por jugador, donde se observaron y sistematizaron datos correspondientes a las recepciones y lanzamientos realizadas por cada uno (*Ver anexo A. Tabla 1. Resultados obtenidos de la observación del video análisis del partido*). Los resultados obtenidos de este video análisis muestran la poca posesión de balón durante el encuentro deportivo, ya que el equipo contrario tuvo mayor tenencia del balón, hubo 38 pases donde solo 24 fueron efectivos y 14 fallidos, se pudo evidenciar 35 recepciones, donde 8 de ellas fueron fallidas y con pérdida de balón, en los lanzamientos de los 19 que sucedieron solo 4 terminaron en canasta.

Lo anterior, se convirtió en el insumo para realizar un diagnóstico sobre los aspectos técnico táctico, ofensivos importantes como pase, recepción y el lanzamiento, en conjunto, de forma integral, debido a la interconexión de los elementos que hacen parte del deporte, estos ya no son vistos como facciones separadas, por el contrario, desde el inicio se busca la manera de crear puentes entre ellos y así lograr un desarrollo integral sin excluir ningún tópico (Vera et al., 2007)

En consecuencia, a ello, surgió la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el efecto de un programa de entrenamiento fundamentado en el enfoque estructurado en los aspectos técnico tácticos ofensivos con balón (pase, recepción y lanzamiento) en deportistas de baloncesto adaptado del club Vida Independiente de la ciudad de Tuluá en el segundo semestre del año 2021?

Por tal motivo el objetivo principal de esta investigación fue: determinar el efecto de un programa de entrenamiento fundamentado en el enfoque estructurado en los aspectos técnico tácticos ofensivos con balón (pase, recepción y lanzamiento) en deportistas de baloncesto adaptado del club Vida Independiente de la ciudad de Tuluá en el segundo semestre del año 2021. Para lograr dicho objetivo se plantearon unos objetivos específicos: en primer lugar, identificar los aspectos técnico tácticos ofensivos con balón (pase, recepción y lanzamiento) mediante un pretest de video análisis en deportistas de baloncesto adaptado del club Vida Independiente de la ciudad de Tuluá en el segundo semestre del año 2021; en segundo lugar, implementar un plan de entrenamiento con una duración de 16 semanas, basado en el enfoque estructurado y así mejorar los aspectos técnico táctico, ofensivos con balón (pase, recepción y lanzamiento) del equipo de baloncesto en silla de ruedas del club Vida Independiente de la ciudad de Tuluá en el año 2021; y finalmente, comparar y analizar los resultados de la implementación del modelo enfoque estructurado, en los jugadores de baloncesto adaptado, por medio de un postest (video análisis) en deportistas de baloncesto adaptado del club Vida Independiente de la ciudad de Tuluá en el segundo semestre del año 2021.

De esta manera, se busca dar a conocer la pertinencia que tiene la implementación de un plan de entrenamiento basado en el enfoque estructurado, pues, este permite trabajar todos los elementos que participan en la disciplina deportiva, por medio de actividades integradoras y globalizadas tales como: la técnica, la táctica, la parte cognitiva y la condicional, es por esto que

al momento de estructurar las sesiones, se tiene en cuenta el encuentro competitivo anterior y en función a ello, se diseñan las tareas a realizar dentro del microciclo entrante; en este orden de ideas Arjol Serrano (2011) afirma que el entrenamiento de deportes de equipo requiere un enfoque que valore los vínculos entre los jugadores, así como las interacciones dentro del contexto del juego. Este enfoque implica un cambio de paradigmas, conceptos y, por ende, de la forma de implementarlo en la práctica.

Otra de sus particularidades, es que permite ir desde lo más inespecífico, ya sean microciclos preparatorios o de transformación dirigida y sus tareas sean generales o dirigidas hasta lo más intrínseco y específico, como son tareas especiales y competitivas y los microciclos sean de carácter competitivo o de mantenimiento y situaciones en particular como lo son las situaciones simuladoras preferenciales (SSP), todo ello atendiendo a las necesidades que se encontraron en el grupo de trabajo, ya que al organizar y crear una secuencias, se logra estimular, potenciar y mejorar los aspectos específicos que se desean.

Es necesario resaltar que el baloncesto en silla de ruedas ha sido objeto de múltiples investigaciones por diferentes grupos humanos, en ese sentido y con el objetivo de revisar cómo han sido abordadas las variables escogidas, se realizó una revisión bibliográfica de trabajos de grado y artículos de investigación en niveles internacional, nacional, regional y local, de manera que el cúmulo de este conocimiento científico genere aportes significativos a este documento.

En este orden de ideas, se abordan los procesos desarrollados a nivel internacional, es así como se cita a García (2019) quien llevó a cabo una investigación partiendo del siguiente objetivo general, el cual fue analizar el comportamiento táctico colectivo y de las diferentes formaciones de juego determinadas por las clasificaciones funcionales en competición de alto rendimiento en baloncesto en silla de ruedas. Se estableció una metodología observacional, con tipo de

observación directa; en sus principales conclusiones, se destaca la similitud que guarda el baloncesto a pie que el de silla de rueda, principalmente en lo relativo a los diferentes tipos de ataque, siendo el ataque posicional el más presente, el segundo el ataque de transición y el contraataque el menos utilizado, sin embargo, es el contraataque el que puede resultar de mayor eficacia porque facilita opciones de lanzamiento a canasta. En cuanto al tiempo de posesión del balón, se encontró que entre más organizada esté la defensa contraria, se requiere mayor tiempo de posesión, finalmente se concluye que el lanzamiento de dos puntos y la pérdida de posesión son los criterios que más se repitieron.

El autor Palacios (2020) desarrolló un producto académico cuyo objetivo general fue analizar la biomecánica de las fases técnicas de ofensiva (entrada a la canasta) en el baloncesto formativo en la escuela objeto de estudio. Esta investigación tuvo enfoque un enfoque mixto. En lo cuantitativo se valoró el proceso biomecánico de los movimientos de las fases de ofensiva en la entrada a la canasta y en lo cualitativo, se registraron videos para conocer los gestos técnicos para la realización de la entrada a la canasta. Igualmente fue de tipo descriptivo, con diseño cuasiexperimental. En cuanto a las conclusiones, se determinó que cuando en un equipo se conocen los gestos técnicos se tiene la oportunidad de modificarlos y corregirlos, sobre todo cuando los deportistas se encuentran en edades formativas. Para analizar las fases técnicas de la entrada a la canasta, el programa de análisis deportivo Kinovea mostró datos importantes sobre las distancias, ángulos, elevación de la rodilla, Angulo del codo en la trayectoria del lanzamiento, de ahí, que una vez detectadas las falencias se logró mejorar la elevación de balón hacia la canasta. Aunque esta investigación se realizó en deportistas fuera del deporte adaptado, aporta conocimiento sobre la metodología utilizada para analizar los gestos técnicos de lanzamiento, porque en ambos casos son iguales.

En relación al rendimiento de los deportistas en silla de rueda, los autores Tenjo y Penagos (2021) llevaron a cabo un proceso, cuyo objetivo general fue identificar los factores que influyen en el proceso hacia el alto rendimiento deportivo de los atletas paralímpicos en silla de ruedas de la ciudad de Bogotá. En su aspecto metodológico, el tipo de investigación fue exploratoria con enfoque mixto y diseño transversal correlacional/causal. En cuanto a las conclusiones a las que llegaron los autores, se tiene que al analizar los factores que influyen en el alto rendimiento de los deportistas en sillas de ruedas se encuentra la edad, su clasificación funcional, las características del atleta y el deporte que practica. Igualmente, se deben adaptar los entrenamientos según las patologías que presentan los deportistas. Se pone de manifiesto una vez más la importancia, que el deportista en silla de ruedas pueda contar con acompañamiento psicológico, sobre todo cuando inicia su vida deportiva, porque de su motivación dependen todos los demás factores que le ayudan a alcanzar logros y proyección personal.

A nivel municipal se encontró la investigación de Calderón González (2021) donde el autor planteó el siguiente objetivo: determinar la incidencia de un programa de juegos socio motrices de cooperación y oposición en la toma de decisiones de los elementos técnico- táctico individuales (tiro, pase y driblin) de los principios ofensivos con balón. El proceso estuvo enmarcado bajo un enfoque cuantitativo, el alcance de esta investigación fue de tipo explicativo, un diseño preexperimental con preprueba y posprueba, de intervención al seleccionar la muestra a conveniencia. El instrumento empleado fue el test denominado Performance Assessment in Team Sports.

Los resultados hallados en la investigación mostraron que, a pesar de no presentar diferencias estadísticamente significativas entre la evaluación inicial y final ( $p = .057$ ), sí se evidenciaron cambios porcentuales importantes en la escala de rendimiento de los deportistas al tomar

decisiones. Es importante tener en cuenta que la investigación citada anteriormente, no hace parte de un proyecto desarrollado con deporte adaptado, pero tiene propuestas de intervención como las prueba pre y post, que pueden ser tenidas en cuentas y traídas a colación en este proceso.

## **1. Modelo de entrenamiento de enfoque estructurado: Efectos de la periodización táctica en el baloncesto adaptado**

En los siguientes capítulos se encontrarán diferentes propuestas y planteamientos teóricos que buscan sustentar la pertinencia del modelo de entrenamiento de enfoque estructurado y la periodización táctica en deportistas de baloncesto adaptado en relación con los fundamentos técnicos y tácticos, destacando la funcionalidad de este modelo en los procesos deportivos, pues, permite el abordaje de todas las dimensiones que integran el juego, como lo son: las capacidades volitivas, físicas, emocionales y sociales.

### **1.1. Modelo de entrenamiento de enfoque estructurado**

Para empezar a ahondar en la definición y principales características del modelo, es necesario generar un acercamiento desde los postulados de Roca (2008) en el cual se establece que el enfoque estructurado se encuentra diseñado por medio de microciclos estructurados específicamente para ser aplicados en deportes de conjunto; cabe agregar que, es un modelo integrador donde se trabajan y potencian las habilidades técnico, tácticas y físicas de manera holística, teniendo como característica principal, la contextualización de los deportistas a través de situaciones simuladoras preferenciales, donde se trabaja tareas reales de interacción, basándose en la realidad de juego, y trabajando en conjunto varios sistemas, como: La estructura condicional, socio-afectiva, coordinativa, cognitiva, creativo-expresiva y emotivo-volitiva.

Teniendo en cuenta los aportes generados en torno a este modelo de entrenamiento, es preciso determinar que, a lo largo del tiempo han surgido diversos puntos de vista que proponen analizar

no solo los factores físicos que intervienen de manera directa en el rendimiento, sino también, analizar las otras dimensiones del ser que participan en los deportes colectivos; es por esto que, el autor Tassi (2017) determinó que los factores psicológicos, emocionales y socioafectivos, deben ser tenidos en cuenta con mayor relevancia en la planificación de los deportes de conjunto, pues, es necesario abordarlos por medio de herramientas que permitan identificar y fortalecer las características individuales y colectivas a través de la realidad del juego.

Igualmente Roca (2008) afirmó que, el deportista siempre permanece en constante evolución, desarrollo y adaptación con relación al juego, en donde involucran sentimientos, emociones, procesos cognitivos e interacciones sociales; es por esto que el modelo de entrenamiento de enfoque estructurado propende por la optimización de las sesiones de entrenamiento, generando espacios para fortalecer al deportista desde la integridad.

## **1.2.Periodización táctica**

La periodización táctica es un modelo creado por Vitor Frade, inicialmente para fútbol, pero este se adapta a todos los deportes en conjunto, es una metodología de entrenamiento para conseguir jugar de forma específica, donde su característica principal es trabajar para la competición, entrenando por medio de realidad de juego. “La Periodización Táctica es una metodología de entrenamiento cuya preocupación máxima es el que un equipo pretende producir en la competición. Es por ello que el modelo de juego y la dimensión táctica se asumen como guías de todo el proceso de entrenamiento” (Tamarit, 2012) p.12.

Este mismo autor, afirmó que la periodización táctica se desarrolla a través de principios y sub principios que son trabajados durante el entrenamiento, a partir de situaciones reales de juego,

donde los principios son los comportamientos generales de los deportistas dentro del juego y los sub principios, los comportamientos específicos de cada deportista en las diferentes fases del juego, (ofensiva, defensiva, transición defensa-ataque, ataque-defensa) esto incluye todo el movimiento previo y después de la pérdida de balón, la defensa, el ataque, los despliegues y demás.

Según los postulados de Tagliaferri (2014) cuando se utiliza este modelo de planificación, se debe propender por la implementación de ejercicios que procuren la organización de un equipo en función una idea de juego, la cual debe simular momentos precisos de la competición, lo que se traduce en ejercicios que naturalicen aquello que es o será la realidad competitiva. Por esta razón, es necesario que la mayor cantidad de jugadores desarrollen sus comportamientos de la misma manera ante una situación dada.

**Figura 1.** Periodización táctica, principios y subprincipios.



Fuente: Tagliaferri, H, E. *Periodización táctica, principios metodológicos del entrenamiento, Coaching Fútbol.*

### **1.3. Baloncesto – Baloncesto adaptado**

A nivel mundial se conoce que el baloncesto es uno de los deportes de conjunto (cooperación-oposición) más influyentes de los últimos tiempos en cuanto a número de practicantes se refiere. Esta disciplina deportiva, fue fundada en los EE. UU a finales del siglo XIX, cuyo origen se adjudica al profesor Naismith según lo establecido por Almeida Aguiar y Betancourt Leon (2000). El juego consiste en pasar un balón entre compañeros de mano en mano, donde existen unas reglas que influyen en el desarrollo del juego, como lo son: el tiempo de posesión de la pelota, el saque de fondo, y las áreas restringidas. Cada partido se divide en cuatro periodos, cada uno de 10 minutos con un descanso de 2 minutos entre cada periodo. En la mitad del tiempo se establece un descanso aproximado de 15 minutos.

De esta manera, se reconoce que en el desarrollo de los procesos evolutivos que han atravesado las comunidades, se han observado cambios significativos en las dinámicas sociales, permitiendo con ello la inclusión de todas las personas en las diferentes actividades culturales, recreativas y deportivas. En este caso específico se busca relacionar estas prácticas con la realización de ajustes o modificaciones para tener mayor cobertura de practicantes de una disciplina específica.

Sustentando lo anteriormente expuesto, el Ministerio de Salud y Servicio Social de España (2014) estableció que algunos deportes convencionales han adaptado alguna de sus características en el desarrollo del juego para ajustarse a las necesidades de un determinado colectivo de personas que presentan condiciones de discapacidad, mientras que, en otros casos, han sido creados igualmente otras modalidades deportivas a partir de las características específicas de un grupo humano. Si bien, es necesario reconocer que los deportes deben de tener una característica integradora, la cual permita que todas las personas puedan tener el derecho a una práctica libre, sin

importar su condición; es ahí donde el deporte debe ser inclusivo, permitiendo la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre de quien lo realiza.

Tanto en el baloncesto adaptado, como en cualquier otro deporte, es necesario tener en cuenta que para la práctica deportiva en cualquier modalidad, requiere inicialmente un proceso de rehabilitación o recuperación de tipo inclusivo, preferible por parte de profesionales especializados que ayuden a la persona a integrarse de nuevo a las dinámicas sociales de acuerdo a sus propios requerimientos, aceptando sus limitaciones en función de la mejora de su calidad de vida; asimismo, Rosero (2018) determinó que para el caso del baloncesto adaptado en silla de ruedas, su clasificación depende del tipo de lesión que el jugador presente, de manera que pueda ser practicado entre individuos con el mismo nivel de discapacidad.

Continuando con la idea anterior, López Martínez (2000) determinó que el baloncesto como otros deportes, ha sufrido la adaptación de nuevos patrones de juego que condicionan su práctica; de este modo se reconoce que en la actualidad se permite también la participación de personas con discapacidad intelectual y discapacidad auditiva, ampliando el campo de participación hacia las poblaciones con capacidades divergentes/especiales.

De este modo, es necesario delimitar el campo de acción desde la normativa legal colombiana, en la cual se establecieron mecanismos de integración social a las personas con diferentes tipos de limitaciones, especialmente en el campo de la recreación y el deporte. De igual forma, se presentaron otras disposiciones como la Ley 1582 de 2000, el Decreto 641 de 2001, Ley 1145 de 2007 y la Ley 1618 de 2013, que se ha convertido en un marco de derechos fundamentales para las personas en situación de discapacidad según lo propuesto por Camargo y Forero (2016).

#### **1.4.Fundamentos técnicos y tácticos**

Con la finalidad de dar un sustento epistémico se presenta la teoría expuesta por Castro Santillan y Gutierrez Cruz (2022) donde determina que los fundamentos técnicos y tácticos son vistos como un conjunto de habilidades y destrezas que desarrolla una personas a partir de el entrenamiento focalizado de las mismas en función de una disciplina deportiva en específico; asimismo, estos fundamentos pueden ser vistos como una herramienta esencial que ayudan en la construcción de un conjunto de procesos y modelos biomecánicos.

En este orden de ideas, se busca generar un acercamiento en relación a las acciones ofensivas en posesión del balón y describirlas de una manera breve, reconociendo que, estos movimientos son los ejecutados en el campo de juego del rival, permitiendo la generación de espacios y opciones de anotación, a través de acciones técnicas como el pase, la recepción y el lanzamiento, con la finalidad de tomar ventaja en el marcador a lo largo del juego.

De esta manera, se busca relacionar los aportes teóricos que han surgido en torno a los fundamentos técnicos y tácticos en el desarrollo del juego con la toma de decisiones al momento de la competencia, de modo que, si esta acción cognitiva no es estimulada de manera efectiva desde los entrenamientos, al momento de los encuentros deportivos, los jugadores pueden presentar la ejecución de gestos errados, debido al estrés la competencia.

En este orden de ideas, Iglesias et al. (2017) estipularon que, como todo deporte de conjunto e individual, existen momentos críticos en los cuales, la toma de decisiones se torna como un elemento fundamental para el desarrollo exitoso de una jugada determinada o el fracaso de la misma; pues, debido a la rapidez con que se efectúa el juego, el tiempo de recepción reacción y ejecución del pensamiento o idea se ve drásticamente limitado, por lo cual es de vital importancia

el emplear juegos, didácticas, ejercicios o actividades de realidad aplicada, los cuales incentiven la rapidez de pensamiento.

Igualmente, Iglesias et al. (2007) señalaron que la implementación de tareas relacionadas con la toma de decisiones, resulta complejo debido a que los procesos de análisis, elección adecuada y realización de técnica tienden a agravarse por el déficit de tiempo, porque las situaciones de juego se alternan de manera rápida, en ese sentido, hay acciones que un principio pueden parecer buenas, pero en instantes pasa lo contrario, por lo tanto, se vuelve prioritario el entender la relevancia que tiene el tomar la decisión adecuada en el segundo o momento indicado.

Al concluir con los aportes teóricos sobre las diferentes variables propuestas y elementos que intervienen en ellas, es preciso reconocer que, el modelo de entrenamiento de enfoque estructurado permite que al desarrollar procesos direccionados frente a los elementos técnico tácticos ofensivos, se puedan abordar estos aspectos desde la realidad del juego y los momentos que este representa en el baloncesto adaptado. Asimismo, es importante determinar que al emplear la herramienta del *feedback* en el desarrollo de las sesiones, le permite al deportista corregir y descubrir diferentes alternativas ante una situación determinada del juego.

## 2. Metodología

### 2.1. Hipótesis

#### 2.1.1. *Hipótesis de investigación*

El modelo de entrenamiento enfoque estructurado presenta cambios significativos en los aspectos técnico tácticos ofensivos con balón (pase, recepción y lanzamiento) en el baloncesto adaptado del club vida independiente.

#### 2.1.2. *Hipótesis nula*

El modelo de entrenamiento enfoque estructurado no presenta efectos significativos en los aspectos técnico tácticos ofensivos con balón (pase, recepción y lanzamiento) en el baloncesto adaptado del club vida independiente.

### 2.2. Enfoque

En la investigación se maneja un enfoque cuantitativo, debido a que los cambios que presenta la población expuesta arrojan resultados numéricos los cuales fueron sometidos a procesos estadísticos; en relación a esto Hernandez-Sampieri & Mendoza Torres (2018) explicaron que este enfoque “emplea la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento” (p.10).

### **2.3.Diseño**

Esta investigación maneja un diseño preexperimental ya que posee un grado de control mínimo, donde la población intervenida se realiza el pretest, luego la intervención y por último el post-test, para así evaluar el resultado. En relación con lo anterior Campbell y Stanley (1970) afirman que este tipo de diseño fue denominado de esta manera porque regularmente estos sucesos ocurren antes de que se ejecute una investigación a plenitud.

### **2.4.Instrumentos**

El instrumento empleado por los autores de la presente investigación, fue el desarrollado por Gréhaigne et al.(1997), el cual fue denominado como Performance Assessment in Team Sports, el cual permite analizar el rendimiento de los practicantes de deportes colectivos; es necesario mencionar que esta herramienta de recolección de información, permite, analizar y recolectar datos desiciones, la condición física y la coordinación. Es pertinente mencionar que, el test Performance Assessment in Team Sports fue ejecutado en función de cinco categorías, las cuales son: 1) Métricas de desempeño individuales, 2) métricas de rendimiento del equipo, 3) dinámica de equipo,4) gestión del juego y 5) métricas basadas en resultados, siendo distribuidas en las dos fases del juego: defensa (cómo el jugador gana la posesión del balón) y ataque (qué hace el jugador con el balón).

### **2.5.Población y muestra**

La población elegida para el desarrollo de esta investigación fue: 5 deportistas varones con edades entre 27-53 años, pertenecientes al club Vida Independiente de la ciudad de Tuluá. Es importante mencionar los sujetos escogidos para desarrollar la investigación, cuentan con una

experiencia de más de dos años en la práctica del deporte de baloncesto en silla de ruedas pasando por un gran competiciones y sesiones de entrenamiento. Asimismo, se determina que la muestra fue escogida a conveniencia por los investigadores.

## **2.6. Criterios de inclusión y exclusión**

### ***2.6.1. Criterios de inclusión***

- ✓ Los participantes deben de pertenecer actualmente al Club Vida Independiente de Baloncesto adaptado en la ciudad de Tuluá.
- ✓ Los sujetos deben de leer y firmar un consentimiento informado en el cual se les explique cual es la finalidad del proceso de intervención y demás elementos que buscan ser analizados.
- ✓ Los sujetos deben de encontrarse entre los 27 y los 53 años.
- ✓ Los deportistas deben de haber participado en mas del 25% de las sesiones de entrenamiento, para que sus datos fueran tenidos en cuenta.

### ***2.6.2. Criterios de exclusión***

- ✓ Sujetos que tengan discapacidades a nivel cognitivo, auditivo o de otro tipo diferente a una que implique su motricidad en los miembros inferiores.
- ✓ Los sujetos que cuenten con poca experiencia en el deporte del baloncesto adaptado (menor a 6 meses).
- ✓ Deportistas que tengan una inasistencia del 25% no serán tenidos en cuenta en la presente investigación.



Es necesario mencionar que, el plan de entrenamiento se enfocó en el mejoramiento de las capacidades físicas, técnicas y tácticas a través del modelo de enfoque estructurado, ya que esta vía permite trabajar de manera conjunta, mixta, global, o integral los ítems antes mencionados, lo cual posibilita que la utilización de ejercicios analíticos se vea reducidos en las fases centrales de trabajo. La estructura de la intervención estuvo dividida en tres etapas con una duración total de 16 semanas, siendo estas las siguientes: preparación general (*5 Semanas*), preparación específica (*5 semanas*) y la etapa de precompetición y competición (*6 semanas*). Durante dieciséis semanas de intervención, los horarios de las sesiones de trabajo estuvieron dispuestas para los días lunes, miércoles y viernes de 7:30am-9:00am, arrojando un total de 42 sesiones de entrenamiento (84 horas de trabajo).

El proceso se dividió en dos fases, el primero se llamado Entrenamiento Coadyuvante y el segundo Entrenamiento Optimizador, que a su vez tienen subdivisiones. El Entrenamiento Coadyuvante estuvo estructurado a partir de tareas generales y tareas dirigidas, estas fueron ejecutadas bajo el enfoque de fortalecimiento y adaptación del tren superior, sumado a ello trabajos técnico-tácticos con y sin balón, además de ello trabajos de presión pasiva y activa durante la realización de los ejercicios técnico-tácticos; teniendo en cuenta que este tipo de trabajos se pueden explicar cómo ejercicios en los cuales existe una predominancia de libertad de movimiento y pensamiento para la ejecución y toma de decisiones, sumado a ello se trabaja la parte técnica, ejemplo: al dar y recepcionar un pase, lanzamiento a cesta, la parte de estrategia y táctica ya que los trabajos se orientan hacia lo que el entrenador desea plasmar en la cancha.

Mientras que el Entrenamiento Optimizador estuvo compuesto por tareas especiales y tareas competitivas, buscando con ello la especificidad, en donde se trabaja de forma imperante las SSP (situaciones simuladoras preferenciales), las cuales basan su funcionamiento en las

situaciones que suelen ser recurrentes durante un encuentro, teniendo esto en cuenta se programan los ejercicios, los cuales serán destinados a la estimulación, mejoramiento y perfeccionamiento de las bases técnico tácticas, el sistema de juego, la estrategia, la formación o esquema.

Si se desea trabajar en zona aeróbica, realizar ejercicios que tengan una duración de 5 min en adelante, sumado a ello se trabaja la técnica en situación real de juego, los movimientos tácticos indicados por el entrenador, se predispone al jugador para tener un repertorio más amplio al momento de presentarse dicha situación o similares durante un juego.

Cuando se pretende trabajar en zona anaerobia, los ejercicios en su estructura de densidad e intensidad tendrán variantes, como por ejemplo, contraataques, los cuales no podrán tener una duración mayor a 40 segundos o 1 minuto, donde su intensidad será máxima, el tiempo de recuperación será fluctuante ya que habrán momentos donde al momento de finalizar la jugada no se es eficaz, deberán regresar de forma inmediata a realizar coberturas o doblajes para así evitar que el equipo rival logre anotar.

### 3. Resultados

Los datos obtenidos en el pre test de baloncesto adaptado fueron los siguientes: El video análisis muestra la poca posesión de balón, durante el partido el equipo contrario tuvo mayor tenencia del balón, hubo 38 pases donde solo 24 fueron efectivos y 14 fallidos, se pudo evidenciar 35 recepciones, donde 8 de ellas fueron fallidas y con pérdida de balón, en los lanzamientos, de los 19 que sucedieron solo 4 terminaron en canasta.

**Tabla 2.**

*Resultados de la aplicación del Pre test*

	Pases		Recepciones		Lanzamientos		A	E	
	A	E	A	E	A	E	A	E	
Jugador #1	9	4	5	8	7	1	6	1	5
Jugador #2	5	3	2	2	1	1	4	1	3
Jugador #3	7	6	1	9	6	3	5	1	4
Jugador #4	5	3	2	8	5	3	0	0	0
Jugador #5	1	8	4	8	8	0	4	1	3
Media	3	24	14	35	27	8	19	4	15
		8							

*Fuente: Los autores (2024)*

Obteniendo los resultados de la última parada realizada, se observó mejoras específicas en cuanto a pases, recepciones y lanzamientos acertados, evidenciándose diferencias positivas frente

al pretest ejecutado anteriormente, teniendo en cuenta el pretest los datos obtenidos son organizados y procesados para posteriormente mediante análisis numérico ser valorados. Se realizaron pruebas no paramétricas con el objetivo de adquirir resultados estadísticos que pudieran sustentar que el programa de entrenamiento cumpliera con el objetivo de potenciar los aspectos técnico-tácticos (pases, recepciones y lanzamientos).

**Tabla 3.**

*Resultados de la valida.*

	Pases	A	E	Recepciones	A	E	Lanzamientos	A	E
Jugador #1	11	8	3	8	5	3	5	3	2
Jugador #2	14	10	4	10	9	1	9	6	3
Jugador #3	12	9	3	12	10	2	6	4	2
Jugador #4	10	8	2	9	8	1	12	9	3
Jugador #5	8	6	2	6	5	1	4	4	0
Media	55	41	14	45	37	8	36	26	10

*Fuente: Los autores (2024)*

Tomando ambas tablas, se puede observar el cambio positivo en cuanto a los valores tomados en el pretest y en la parada/valida, en los cuales se divisa un aumento considerable en sus variables, lo que permite tener una gran certeza de que un programa de entrenamiento basado en el enfoque estructurado, permite una evolución, gradual- progresiva y multiarticular, debido a que su orientación crea espacios donde se permite trabajar, estimular y potenciar tanto habilidades físicas como aspectos tácticos y estratégicos.

**Tabla 4.***Estadísticos de contraste*

	Post pases - pre pases	Post pases acertados - pre pases acertados	Post pases errados - pre pases errados	Post receptio nes - pre receptio nes	Post receptio nes acertado s - pre receptio nes acertado s	Post receptio nes errados - pre receptio nes errados	Post lanzamie ntos - pre lanzamie ntos	Post lanzamie ntos acertados - pre lanzamie ntos acertados	Post lanzamie ntos errados - pre lanzamie ntos errados
z	-	-1.753 <sup>b</sup>	.000 <sup>b</sup>	-1.095 <sup>b</sup>	-1.084 <sup>b</sup>	.000 <sup>b</sup>	-1.289 <sup>b</sup>	-2.082 <sup>b</sup>	-.756 <sup>d</sup>
Sig.asin tot (bilater al)	1.49 0 <sup>b</sup> .136	.080	1.00 0	.273	.279	1.000	.197	.042	.450

- Prueba de los rangos con signos de Wixconxon
- Basado en los rangos negativos
- La suma de los rangos negativos es igual a la suma de los rangos positivos
- Basados en los rangos positivos

Al analizar las variables seleccionadas en el cuadro estadísticos de contraste, se evidencia que en estas no hubo cambios significativos, exceptuando en los lanzamientos acertados, ya que hubo una diferencia estadísticamente significativa menor a 0.05 con un valor  $P= 0.42$ ; lo que indica que tuvo cambios relevantes en los lanzamientos acertados, en las otras variables no hubo cambios representativos.

**Tabla 5.***Resultados estadísticos.*

	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
	pases	pases	Recepciones	Recepciones	Lanzamientos	Lanzamientos
N Válidos	5	5	5	5	5	5
Perdidos	0	0	0	0	0	0
Media	7.60	11.00	7.00	9.00	3.80	7.20
Mediana	7.00	11.00	8.00	9.00	4.00	6.00
Moda	5	8 <sup>a</sup>	8	6 <sup>a</sup>	4	4 <sup>a</sup>
Desv. típ.	2.966	2.236	2.828	2.236	2.280	3.271
Varianza	8.800	5.000	8.000	5.000	5.200	10.700
Mínimo	5	8	2	6	0	4
Máximo	12	14	9	12	6	12

*Fuente: Los autores (2024)*

En la media de los pases, en el pretest hubo 7,60 y en el posttest hubo 11,00 lo que indica un aumento de casi 3 pases, algo positivo. En la media de las recepciones, en el pre de las recepciones eran de 7,00 y en el post arrojó 9,00, lo que indica un aumento de 2 puntos o recepciones. En la media de los lanzamientos, en el pre test dio un valor de 3,80 y en el post lanzamiento arrojó un valor de 7,20, lo que muestra un aumento de 3,4 lanzamientos.

**Tabla 6.***Pruebas de normalidad.*

	<b>Shapiro-Wilk</b>		
	<b>Estadístico</b>	<b>Gl</b>	<b>Sig.</b>
Pre pases	.897	5	.391
Pre Pases acertados	.871	5	.272
Pre Pases errados	.914	5	.490
Pre Recepciones	.676	5	.005
Pre Recepción acertados	.903	5	.427
Pre Recepciones erradas	.852	5	.201
Pre Lanzamientos	.860	5	.228
Pre Lanz acertados	.552	5	.000
Pre Lanz errados	.908	5	.453
Post pases	.999	5	1.000
Post Pases acertados	.956	5	.777
Post Pases errados	.881	5	.314
Post Recepciones	.999	5	1.000
Post Recepción acertados	.868	5	.257
Post Recepciones erradas	.771	5	.046
Post Lanzamientos	.922	5	.544
Post Lanz acertados	.877	5	.294
Post Lanz errados	.833	5	.146

*Fuente: Los autores (2024)*

**Tabla 7.***Estadísticas obtenidas luego de aplicación del programa de entrenamiento*

	<b>Pre pase s acert ados</b>	<b>Pre pas es err ado s</b>	<b>Pre rece pció n acert ados</b>	<b>Pre rece pció n erra dos</b>	<b>Pre lanz acert ados</b>	<b>Pre lanz err ado s</b>	<b>Post pase s acert ados</b>	<b>Pos t pas es err ado s</b>	<b>Post rece pció n acert ados</b>	<b>Post rece pció n erra dos</b>	<b>Post lanz acert ados</b>	<b>Pos t lanz err ado s</b>
<b>N Váli dos</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
<b>Perd idos</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Med ia</b>	4.80	2.80	5.40	1.60	.80	3.00	8.20	2.80	7.40	1.60	5.20	2.00
<b>Med iana</b>	4.00	2.00	6.00	1.00	1.00	3.00	8.00	3.00	8.00	1.00	4.00	2.00
<b>Mod a</b>	3	2	1 <sup>a</sup>	1 <sup>a</sup>	1	3	8	2 <sup>a</sup>	5	1	4	2 <sup>a</sup>
<b>Desv .tip.</b>	2.168	1.64	2.70	1.34	.447	1.87	1.48	.837	2.30	.894	2.38	1.22
<b>Vari anza</b>	4.700	2.70	7.30	1.80	.200	3.50	2.20	.700	5.30	.800	5.70	1.50
<b>Mín</b>	3	1	1	0	0	0	6	2	5	1	3	0
<b>Máx</b>	8	5	8	3	1	5	10	4	10	3	9	3

*Fuente: Los autores (2024)*

Frente a esta tabla 7. Lo que muestra, es que, en la media, mediana y en casi todas las variables existe un aumento considerable frente a los valores iniciales (pases, recepciones y lanzamientos), y así mismo, de manera proporcional disminuyó la ineficacia o imprecisión que se tenía frente a estos. Lo que permite divulgar la efectividad que pudo tener el programa de entrenamiento.

Se utilizó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk ya que la muestra es inferior a treinta, los resultados obtenidos de esta prueba indican que no son mayores a 0.05, lo que indica que estos

no cumplen con la normalidad, lo que evidencia que no hay viabilidad para realizar pruebas de T de Student.

#### **4. Análisis y discusión**

El objetivo general de esta investigación estuvo relacionado con determinar el efecto de un programa de entrenamiento fundamentado en el enfoque estructurado en los aspectos técnico tácticos ofensivos con balón (pase, recepción y lanzamiento) del club de baloncesto adaptado Vida Independiente, tomando como muestra a 5 deportistas varones con edades entre 27-53 años. al momento de analizar los resultados obtenidos en el pretest y el postest se establece que en las pruebas finales existe un aumento considerable frente a los valores iniciales (pases, recepciones y lanzamientos), y así mismo, de manera proporcional disminuyó la ineficacia o imprecisión que se tenía frente a estos.

Lo que permite divulgar la efectividad que pudo tener el programa de entrenamiento. Es así, como se reconoce la funcionalidad e importancia que tiene el modelo de entrenamiento de enfoque estructurado, pues este, permitió dinamizar de forma exponencial los entrenamientos, ya que antes de la intervención los trabajos tenían carácter analítico. En ese sentido, con este enfoque se trabajó de manera ordenada, progresiva y simultánea las capacidades condicionales, coordinativas, aspectos técnicos y tácticos en los deportistas del baloncesto adaptado.

Es importante mencionar que el objetivo general de esta investigación fue: determinar el efecto de un programa de entrenamiento fundamentado en el enfoque estructurado en los aspectos técnico tácticos ofensivos con balón (pase, recepción y lanzamiento) en deportistas de baloncesto

adaptado del club Vida Independiente de la ciudad de Tuluá en el segundo semestre del año 2021; ejecutando estas actividades con la población elegida que estuvo compuesta por: 5 deportistas varones con edades entre 27-53 años del Club deportivo en mención.

Una de las conclusiones principales llevó a los investigadores a establecer que a nivel estadístico, las variables analizadas presentaron cambios positivos, sin embargo, no fueron significativos a excepción de la variable lanzamiento y su efectividad. En esta variable se notaron cambios representativos. Sin embargo, el grupo se compactó y tuvo una gran evolución tanto a nivel táctico como técnico, ya que, al ser conscientes de sus debilidades y fortalezas, se logró adaptar un sistema de juego acorde al equipo, potenciando a cada uno de los jugadores. Teniendo en cuenta lo anterior, es importante mencionar que, en el desarrollo de las sesiones de entrenamiento, se presentaron algunas dificultades para su realización pues, en algunas ocasiones los escenarios deportivos se encontraban ocupados (tres veces) con actividades diferentes al baloncesto en silla de ruedas, lo que ocasionaba la modificación de la estructura de trabajo.

Grosso modo, el autor Roca (2008) destaca al enfoque estructurado como un modelo integrador donde se trabajan y potencian las habilidades técnico, tácticas y físicas de manera holística, teniendo como característica principal, la contextualización de los deportistas a través de situaciones simuladoras preferenciales, donde se trabaja tareas reales de interacción, basándose en la realidad de juego, y trabajando en conjunto varios sistemas. Esta teoría posee gran relación con la presente investigación, pues, cuando se tienen en cuenta todos los elementos que interactúan en la práctica deportiva se propende por a optimización del rendimiento, la prevención de lesiones, la mejora del rendimiento colectivo y la preparación para enfrentar desafíos en la competición.

En este orden de ideas, los Iglesias et al. (2017) estipularon que, como todo deporte de conjunto e individual, existen momentos críticos en los cuales, la toma de decisiones se torna como

un elemento fundamental para el desarrollo exitoso de una jugada determinada o el fracaso de la misma; pues, debido a la rapidez con que se efectúa el juego, el tiempo de recepción reacción y ejecución del pensamiento o idea se ve drásticamente limitado, por lo cual es de vital importancia el emplear juegos, didácticas, ejercicios o actividades de realidad aplicada, los cuales incentiven la rapidez de pensamiento.

Pero, al momento de hablar de la práctica deportiva, también es necesario mencionar que a nivel mundial existen diferentes poblaciones que presentan condiciones que no permiten desarrollar una práctica deportiva con completa normalidad, es por ello que, la aplicación del deporte adaptado en la actualidad abarca una amplia gama de áreas, desde la recreación y la competición hasta el desarrollo de talento, la inclusión social y la rehabilitación. Esta creciente aplicación del deporte adaptado está contribuyendo a mejorar la calidad de vida y la participación de las personas con discapacidades en la sociedad, soportando esta aseveración, se cita al Ministerio de Salud y Servicio Social de España (2014) quien determinó que algunos deportes convencionales han adaptado alguna de sus características en el desarrollo del juego para ajustarse a las necesidades de un determinado colectivo de personas que presentan condiciones de discapacidad.

En este caso, el baloncesto no ha sido ajeno a la implementación de nuevas estrategias para ampliar su cobertura a todos los colectivos sociales, sin discriminación alguna, de tal forma que López Martínez (2000) determinó que el baloncesto como otros deportes, ha sufrido la adaptación de nuevos patrones de juego que condicionan su práctica; en resumen, el baloncesto adaptado desempeña un papel importante en la promoción de la inclusión, el desarrollo personal y físico, la creación de oportunidades competitivas y la sensibilización sobre las capacidades de las personas

con discapacidades. Es un deporte que no solo transforma vidas individuales, sino que también inspira y motiva a toda la comunidad deportiva.

Con el objetivo de confrontar los resultados de esta investigación, se traerá a colación las principales conclusiones a las que han llegado los autores de las investigaciones citadas como antecedentes, las cuales permitan establecer un análisis de las variables establecidas, con el propósito de identificar patrones, tendencias y relaciones que arrojen luz sobre los objetivos específicos de la investigación. Con ello, se busca así contribuir al conocimiento en este campo y proporcionar información para futuras investigaciones y prácticas en el entrenamiento de poblaciones con discapacidad. Para alcanzar este objetivo, se inicia con una revisión de la literatura relevante, seguida de la presentación de los métodos empleados y los datos recopilados. A continuación, se discuten los hallazgos y sus implicaciones, concluyendo con recomendaciones para investigaciones siguientes.

En primer lugar, se menciona que en el video análisis del post test se evidenció el manejo del ataque zonal o posicional, donde los jugadores esperan el balón en la zona del equipo rival para realizar la fase ofensiva, manejándolo así para disminuir fatiga y desgaste, mejorando los aspectos técnico tácticos ofensivos de pases, recepciones y lanzamientos, realizando mayor número de canastas, evidenciándose mejores resultados que en el video análisis de pretest. Lo anterior es una característica similar con el baloncesto a pie, lo que fue argumentado por García (2019) para el cual el baloncesto a pie y en silla de ruedas guarda similitudes importantes con relación a los tipos de ataque de transición en los diferentes modelos de juego.

De esta manera, en el video de análisis post test se evidenciaron mejorías en los aspectos técnicos, pases, recepciones y la mayor significancia se obtuvo en los lanzamientos acertados, donde se muestra un aumento de 3 a 4 lanzamientos. En ese sentido, se logra establecer que por

efecto del programa, se identificaron los aspectos técnicos a mejorar, y de ahí se crea la oportunidad de modificarlos, tal como sucedió en la investigación realizada por Palacios (2020).

De otra parte, este mismo autor argumenta que la corrección o modificación de los gestos técnicos se alcanzan de mejor manera en los deportistas jóvenes que se encuentran en una fase formativa, lo que no guarda concordancia con los resultados de la investigación realizada, debido a que tanto en los deportistas de menor edad como en los mayores se tuvieron grandes mejorías, es decir, el tema de la edad resultó ser heterogéneo. Sin embargo, se notó que los jugadores jóvenes presentan mayor rendimiento, probablemente debido a su edad. Ya que no se puede asegurar a ciencia cierta. En ese sentido, se contradice lo dicho por Palacios (2020).

En cuanto al aspecto psicológico, considerado de gran importancia en deportistas en condiciones de discapacidad, se evidencia que, en el Club Vida Independiente, se trabaja por motivar y generar disciplina en las personas, lo que conduce a su interés por el mejoramiento en el deporte del baloncesto adaptado, lo que se ve reflejado en los aspectos técnicos y tácticos. Lo anterior, es corroborado con la investigación realizada por Tenjo y Penagos (2021) según los cuales este tipo de acompañamiento es de suma importancia, sobre todo en los deportistas que se inician en su vida deportiva, lo que también depende mucho del tipo y el tiempo de lesión que los haya dejado en condición de uso de silla de ruedas.

Hubo cambios importantes en cuanto al pretest y post test donde se evidenció en la media de pases un aumento de casi 3 pases; en la media de recepciones un aumento de 2 recepciones acertadas y en la media de lanzamientos acertados se aumentó un 3,4, lo que resultó algo positivo. Este resultado, dista de los hallazgos de Calderón González (2021) en cuya investigación no se mostraron diferencias representativas entre el test inicial y el final, pero sí, se obtuvieron aumentos en la escala de rendimiento de los deportistas.

El enfoque estructurado en el entrenamiento deportivo ha tenido un impacto positivo en el Club Vida Independiente. El hecho de que el equipo se haya consolidado y haya experimentado una mejora en la toma de decisiones rápidas, en los aspectos técnico-tácticos de pases, recepciones y lanzamientos indica que el método utilizado ha sido efectivo para potenciar el rendimiento deportivo y el bienestar general de los deportistas. Cada sesión de entrenamiento estuvo bien planificada y enfocada en los aspectos clave del desarrollo de los deportistas y se incluyen ejercicios específicos donde se mejoraron habilidades técnicas, tácticas, físicas y aspectos mentales, así como se fomenta la cohesión y la comunicación efectiva dentro del equipo, como se resalta en el estudio realizado por Roca (2008).

El baloncesto adaptado y cualquier otro deporte inclusivo pueden ser una poderosa herramienta para mejorar la vida de las personas con discapacidad. Al proporcionar el Club Vida Independiente una rehabilitación adecuada con profesionales especializados y en un entorno inclusivo, se les brinda la oportunidad a las personas con discapacidad motriz a participar activamente en la sociedad, mejorar su salud y bienestar, como también a desarrollar habilidades físicas y sociales valiosas, volviéndolos personas independientes y autosuficientes.

En ese sentido, el Club Vida Independiente fortalece a estas personas, no solo en la práctica deportiva del baloncesto adaptado, sino también en el proceso de rehabilitación de la mano de especialistas clínicos y sociales. Se cumple entonces con lo dicho por el Ministerio de Salud y Servicio Social de España (2014) que en sus lineamientos procuran iniciar con la rehabilitación, siguiendo con la inclusión y por último la integración a la práctica deportiva, principalmente el baloncesto adaptado, una vez se ha colocado al deportista en condiciones de aceptación de sus limitaciones.

En cuanto a, el macrociclo realizado con enfoque estructurado tiene como característica principal la realidad de juego, donde se realizaron trabajos de realidad aplicada, trabajando 2 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 2, y teniendo como resultado una mejora en la rapidez de pensamiento y en la reacción, como lo indica Iglesias et al. (2017), viendo cambios significativos en los elementos técnico-tácticos ofensivos con balón pases, recepciones y lanzamientos.

## 5. Conclusiones

Al iniciar el proceso, se pudo evidenciar que el grupo realizaba sus entrenos de forma analítica en casi la totalidad de las sesiones, por lo que presentaban falencias en varias facetas: a nivel técnico presentaban algunas fortalezas, pero, al momento de jugar se notaban debilidades, como, por ejemplo, a nivel táctico no tenían definido un sistema de juego, por lo tanto, jugaban sin tener ninguna directriz. Es así, que con la realización del video análisis los deportistas observaron los errores que cometían tanto a nivel individual como colectivo durante los encuentros. Dentro de las ventajas que aporta el video análisis, se tiene que el jugador puede analizarse y observar los movimientos correctos o incorrectos que realizó, y así, poder crear diversas soluciones a dicha situación.

El enfoque estructurado permitió dinamizar de forma exponencial los entrenamientos, ya que antes de la intervención los trabajos tenían carácter analítico. En ese sentido, con este enfoque se trabajó de manera ordenada, progresiva y simultánea las capacidades condicionales, coordinativas, aspectos técnicos y tácticos en los deportistas del baloncesto adaptado. Los aspectos que más se lograron potenciar, fueron los lanzamientos a nivel técnico y el juego colectivo en el aspecto táctico, porque, anteriormente sus entrenamientos no tenían enfoque dinámico/global. La silla de ruedas no represento ningún contratiempo, o dificultad para ejecutar el plan de entrenamiento, debido a que este, es un elemento fundamental en el deporte del baloncesto adaptado.

A nivel estadístico, las variables analizadas presentaron cambios positivos, sin embargo, no fueron significativos a excepción de la variable lanzamiento y su efectividad. En esta variable se notaron cambios representativos. Sin embargo, el grupo se compactó y tuvo una gran evolución

tanto a nivel táctico como técnico, ya que, al ser conscientes de sus debilidades y fortalezas, se logró adaptar un sistema de juego acorde al equipo, potenciando a cada uno de los jugadores.

## 6. Recomendaciones

Se recomienda la realización de futuras investigaciones las cuales estén orientadas hacia la implementación de este modelo de entrenamiento, con relación al deporte adaptado de baloncesto en silla de ruedas, buscando generar impactos significativos en poblaciones que se encuentran en esta situación de movilidad reducida.

Igualmente, se recomienda el uso de herramientas asociadas al video análisis, pues, esto puede ser presentado como un mecanismo que le permite al entrenador identificar de forma rápida, exacta y sencilla los errores que se cometen durante un encuentro deportivo, tanto a nivel táctico como técnico y con ello, poder generar acciones correctivas en el desarrollo del juego.

Se recomienda a futuros investigadores que deseen abordar temáticas relacionadas con los modelos de entrenamiento, abarcar el enfoque estructurado como una herramienta efectiva al momento de planificar tareas de tipo global, permitiéndoles conocer todas las dimensiones del sujeto en mediante acciones específicas del juego.

Se propone a otros, enfocar futuras investigaciones sobre la implementación de este modelo de entrenamiento con un enfoque estructurado en el deporte adaptado en silla de ruedas, el cual, es muy pertinente, especialmente dada la amplitud y la complejidad del modelo que estás utilizando.

## Referencias

- Almeida Aguiar, A., & Betancourt Leon , M. A. (2000). Origenes historicos-educativos del baloncesto. *Vegueta*, 5, 260.  
<https://revistavegueta.ulpgc.es/ojs/index.php/revistavegueta/article/view/198/383>
- Calderón González, M. A. (2021). *Incidencia de un programa de juegos sociomotrices de cooperación y oposición en la toma de decisiones de los elementos técnico- tácticos individuales (tiro, pase y dribling) de los principios ofensivos con balón en niños de 10 a 12 años del Artilleros*. Unidad Central del Valle del Cauca.  
<https://repositorio.uceva.edu.co/bitstream/handle/20.500.12993/2815/T00032147.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Camargo, D., & Forero , C. (2016). La inclusión deportiva en Colombia: Una mirada desde los actores. Estudio de caso. *Grupo de investigación Cuerpo, Sujeto y Educación de la Facultad*, 143-165. <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm/article/view/4426>
- Campbell, D., & Stanley, J. (1970). *Discúos experimentales y cuasiexpcrimntalcs en la investigación social*. lbnd McNally & Company.  
<https://knowledgesociety.usal.es/sites/default/files/campbell-stanley-disec3b1os-experimentales-y-cuasiexperimentales-en-la-investigacic3b3n-social.pdf>
- Chinchilla, S., González, C., & Vargas, L. (2014). *Multimedia de actividades para la enseñanza de los fundamentos técnicos del baloncesto (Tesis de grado)*. Costa Rica: Universidad Nacional.

<https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/15087/Tesis%208760.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Contreras Perez, N. J. (2014). estrategias de intervención recreativa para la integración social de los jóvenes de 13 y 14 años con discapacidad auditiva mediante la práctica del baloncesto adaptado en la Escuela de Deficiencias Auditivas, del Municipio Araure, Estado Portuguesa. *Revista Digital EFdeportes*, 19(192), 1-2.  
<https://www.efdeportes.com/efd192/integracion-de-jovenes-con-discapacidad-auditiva.htm>

España, M. d. (2014). *Deporte Adaptado*. Centro de Referencia estatal de autonomía personal y ayudas técnicas.  
[http://riberdis.cedid.es/bitstream/handle/11181/5025/Deporte\\_adaptado.pdf?sequence=1&rd=0031774834834982](http://riberdis.cedid.es/bitstream/handle/11181/5025/Deporte_adaptado.pdf?sequence=1&rd=0031774834834982)

García , H. (Dirección). (2020). *Webinar Clasificación Funcional en Baloncesto en [Película]*.

García Fresneda, A. (2019). *Análisis del comportamiento y eficacia de las ruedas según las diferentes formaciones de baloncesto en silla de ruedas*. Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (Barcelona).

Gréhaigne, J., Godbout, P., & Bouthier, D. (1997). *Performance assessment in team sports*. *Journal of Teaching in Physical Education*.

Hernandez-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill.  
<http://ezproxy.biblored.gov.co:2057/stage.aspx?il=6443&pg=&ed=>

Iglesias , D., Fuentes , J., Moreno, A., & Del villar, F. (2017). La mejora de la toma de decisiones en el pase en baloncesto a través de un programa orientado a la adquisición del conocimiento. 1.

López Martínez , J. (2000). Baloncesto en silla de ruedas. Programa de intervención para el aprendizaje de una habilidad técnica específica. *Revista digital EFdeportes*, 5(27), 1-2.  
<https://www.efdeportes.com/efd27/sruedas.htm>

Olayo, J. M. (2010). *Baloncesto en sill de ruedas* . Olayoblogspot.  
<https://www.guao.org/sites/default/files/biblioteca/Baloncesto%20en%20silla%20de%20ruedas.pdf>

Palacios , E. (2020). *Análisis biomecánico de las fases técnicas de ofensiva en el baloncesto formativo en la escuela de formación Triple Amenaza (Tesis de grado)*. Ambato Ecuador: Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/30958>

Palacios, R. M. (2006). Investigación Cualitativa y cuantitativa, diferencias y limitaciones . *monografias.com*, 3.

paralimpicos, C. J. (24 de 05 de 2019). *Semana deportiva: datos sobre baloncesto en silla de ruedas*. <https://www.paralympic.org/es/news/semana-deportiva-10-datos-sobre-baloncesto-en-silla-de-ruedas#:~:text=Los%20jugadores%20se%20clasifican%20en,una%20cancha%20a%20la%20vez.>

Roca, A. (2008). El proceso de entrenamiento en el futbol. *MC Sports*, 1-9.  
<http://www.albertroca.com/wp-content/uploads/2008/12/procesoentrenamientofutbol-albert-roca.pdf>

- Rosero , S. (2018). *Actividad física y deporte en situación de discapacidad motriz (Tesis de grado)* . Palmira : Universidad del Valle .
- Tagliaferri, H. E. (2014). La periodización táctica-principios metodológicos del entrenamiento. *Coaching fútbol*. Obtenido de <https://entrenadorfutbol.es/la-periodizacion-tactica/>
- Tamarit, X. (2012). *¿Qué es la “Periodización*. Vigo: MC Sports. <http://www.esfmjuanmisaelsaracho.edu.bo/libros/edu15.pdf>
- Tassi , J. M. (2017). *Metodologías y modelos de planificación en el fútbol actual: Acentuación psicológica en la periodización táctica y el microciclo estructurado*. Memoria Academica . [https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.10204/ev.10204.pdf](https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.10204/ev.10204.pdf)
- Tenjo , R., & Penagos , M. (2021). *Factores que influyen en el proceso hacia el alto rendimiento deportivo de los atletas paralimpicos en silla de ruedas de la ciudad de Bogotá (Tesis de grado)*. Bogotá D.C: Universidad Distrital Francisco José de Caldas. <https://repository.udistrital.edu.co/handle/11349/25825>
- Vera Haro, G., Pino Ortega , J., Romero Cerezo, C., & Moreno Contreras, M. I. (2007). Propuesta de valoración técnico-táctica mediante una situación de juego. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 1-30. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/35034>

## Apéndices

*Anexo A. Tabla 1. Resultados obtenidos de la observación del video análisis del partido.*

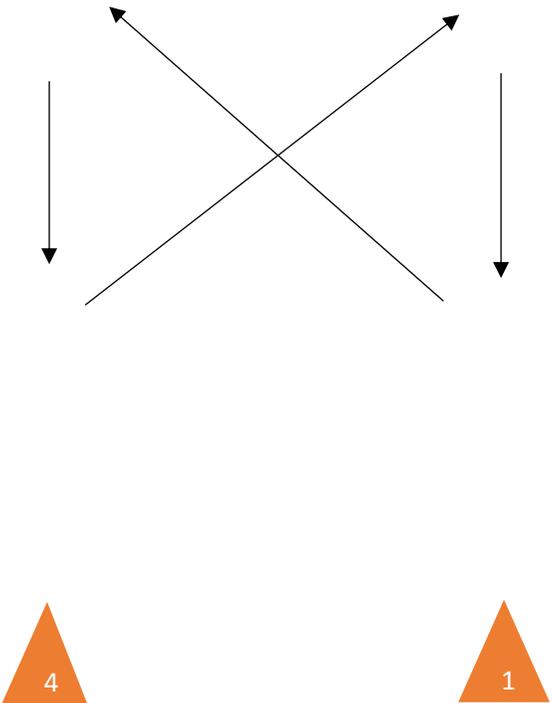
	Pases		Recepciones		Lanzamientos		A		E		
	A	E	A	E	A	E	A	E	A	E	
<b>Jugador #1</b>	9	4	5	8	7	1	6	1	5		
<b>Jugador #2</b>	5	3	2	2	1	1	4	1	3		
<b>Jugador #3</b>	7	6	1	9	6	3	5	1	4		
<b>Jugador #4</b>	5	3	2	8	5	3	0	0	0		
<b>Jugador #5</b>	12	8	4	8	8	0	4	1	3		
<b>Media</b>	38	24	14	35	27	8	19	4	15		

Fuente: Los autores

*Anexo B. Planes de clase.*

<b><u>CLUB VIDA INDEPENDIENTE.</u></b>			
<b><u>2do semestre 2021 – Categoría mayores</u></b>			
Periodo: preparación general	Mesociclo: I	Microciclo: I	Sesión: 1
Fecha: 06 septiembre 2021	Duración: 90'	Intensidad: 50%	
	Lugar: polideportivo la alameda		
<b>Calentamiento 10'</b>			
Movilidad articular, realizando rotación de hombros, muñecas, tronco, flexión y extensión de codos.			

<p>Desplazamientos por la cancha sin balón</p> <p>Juego de persecución: uno de los deportistas persigue a sus compañeros hasta tocar a uno, los demás jugadores intentarán huir de él para no ser tocados.</p> <p>Cuando alguien es tocado pasa a perseguir, y quien perseguía hasta ese momento deja de hacerlo.</p>	
<b>Parte central 70'</b>	
<p><b>Ejercicio de velocidad</b></p> <p><b>Descripción:</b> Se ubican conos formando una X, los deportistas realizan desplazamientos, del cono 1 al cono 3, pasa al 4, sigue al 2 y por último vuelve al 1, lo realizan en velocidad máxima, continuando con variante, se realiza el desplazamiento y finaliza con lanzamiento a sexta. Por último, se dividen en dos equipos, un grupo en el cono 1 y el otro en el cono 4, a la señal los primeros de cada grupo realizan desplazamiento en velocidad por los conos, finalizando irán por un balón que se encuentra frente al aro, el primero que lo coja realiza el lanzamiento.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 20px;">   </div>	<b>25'</b>

	
<p><b>Ejercicio de fuerza: El tren</b></p> <p><b>Descripción:</b> Esta actividad consiste en ubicar dos conos, uno a un extremo de la cancha indicando la línea de salida y el otro al otro extremo de la cancha, los deportistas deberán ubicarse en la línea de salida en hilera, el primero de la hilera realizara desplazamiento hasta el cono que se encuentra al otro extremo de la cancha y vuelve, al volver a la línea de salida el segundo de la hilera se agarra por detrás de la silla del compañero, y este continua con el</p>	<b>25'</b>

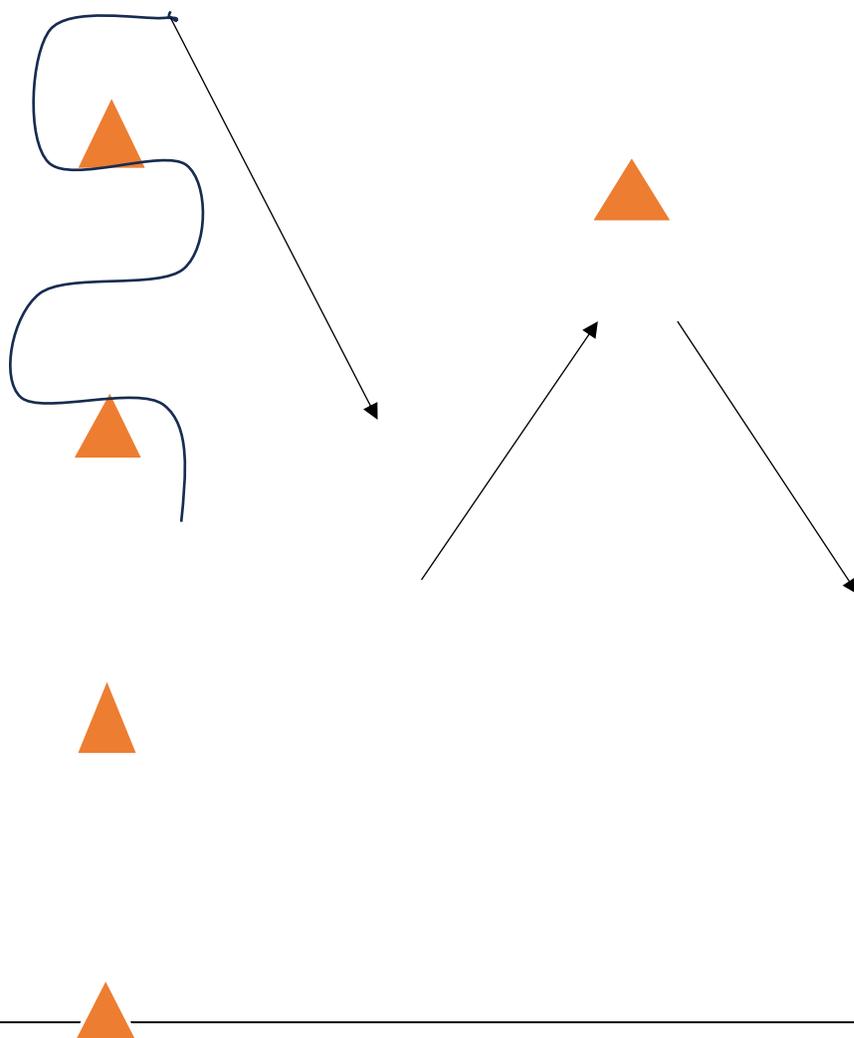
<p>desplazamiento llevando a su compañero, hasta que todos terminen agarrados en tren. Los deportistas uno a uno realizan la actividad de fuerza.</p>	
<p><b>Partido</b></p> <p><b>Descripción:</b> Se realiza partido libre en media cancha.</p>	<p><b>20'</b></p>
<p><b>Vuelta a la calma 10'</b></p>	
<p>Desplazamiento por toda la cancha con el fin de bajar pulsaciones</p> <p>Estiramiento.</p> <p><b>Evidencia fotográfica:</b></p> <div data-bbox="204 1226 467 1619">A person in a wheelchair is positioned on a basketball court, surrounded by orange cones. They are wearing a blue jersey with the number 16.</div> <div data-bbox="548 1186 799 1589">Two people in wheelchairs are on a basketball court. One is wearing a blue jersey with the number 16, and the other is wearing a green jersey with the number 10.</div> <div data-bbox="842 1239 1312 1596">A group of people in wheelchairs are playing basketball on an outdoor court. A basketball is visible in the foreground.</div>	

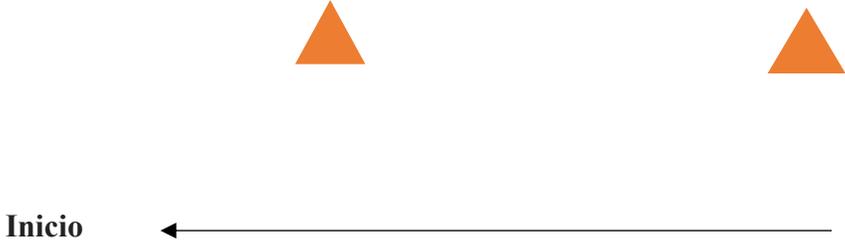
**CLUB VIDA INDEPENDIENTE.****2do semestre 2021 – Categoría mayores**

Periodo: preparación general	Mesociclo: I	Microciclo: I	Sesión: 2
Fecha: 08 septiembre 2021	Duración: 90'	Intensidad: 50%	
	Lugar: polideportivo la alameda		
<b>Calentamiento 10'</b>			
Movilidad articular, realizando rotación de hombros, muñecas, tronco, flexión y extensión de codos.			
Desplazamiento con balón realizando pivote			
Desplazamiento con balón realizando pivote y lanzamientos al aro.			
<b>Parte central 70'</b>			

**Circuito de resistencia aeróbica**

**Descripción:** Se realizan desplazamientos en zigzag por los conos que se encuentran en hilera, continuando el desplazamiento por cada uno de los conos que se encuentran en la cancha, llegando al último cono se desplazaran de espaldas hasta llegar al punto de inicio. Este desplazamiento se realiza de forma continua durante 10', trabajando así resistencia aeróbica de los deportistas.

**10'**

 <p><b>Inicio</b></p>	
<p><b>Circuito de fuerza resistencia</b></p> <p><b>Descripción:</b> En este circuito habrá 5 estaciones, donde cada una de ellas tendrá como objetivo trabajar un grupo muscular en específico, donde harán fortalecimiento con mancuernas, en la primera estación se trabaja hombros, en la segunda bíceps, en la tercera tríceps, en la cuarta dorsal ancho, y en la quinta pecho, cada estación tendrá una duración de un minuto, se descansa entre estación 30", se realizaran 5 repeticiones de este circuito, entre cada repeticiones se dará un descanso completo de 5min. Estos ejercicios con el fin de mejorar la capacidad de fuerza resistencia en los deportistas.</p>	40'
<p><b>Partido</b></p>	20'

**Descripción:** Se realiza partido libre en media cancha.

**Vuelta a la calma 10'**

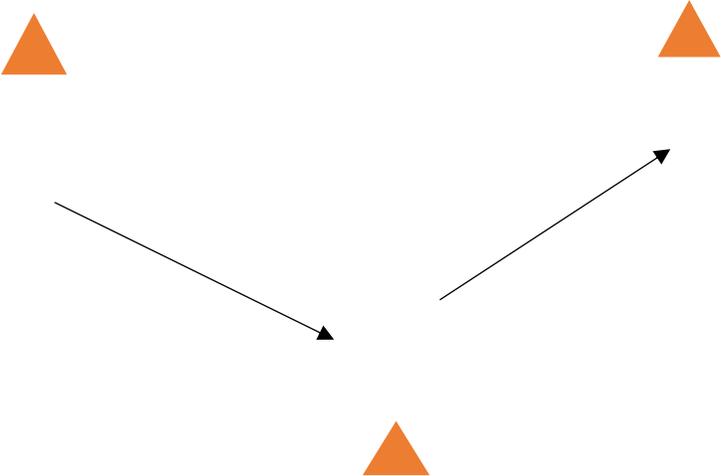
Desplazamiento por toda la cancha con el fin de bajar pulsaciones

Estiramiento.

**Evidencias fotográficas:**



<b><u>2do semestre 2021 – Categoría mayores</u></b>			
Periodo: preparación general	Mesociclo: I	Microciclo: I	<b>Sesión:</b> 3
Fecha: 10 septiembre 2021	Duración: 90'	Intensidad: 50%	
	Lugar: polideportivo la alameda		
<b>Calentamiento 15'</b>			
<p>Movilidad articular, realizando rotación de hombros, muñecas, tronco, flexión y extensión de codos.</p> <p>Los deportistas se hacen en parejas, uno en frente del otro, realizan pases en el puesto, a corta, media y larga distancia.</p> <p>Se realizan pases en movimiento sin pivote de lado a lado de la cancha.</p> <p>Se realizan pases con pivote de lado a lado de la cancha terminando en lanzamiento a la canasta.</p>			
<b>Parte central 65'</b>			
<p><b>Tests de lanzamientos</b></p> <p><b>Descripcion:</b> Los deportistas se ubican en la línea de salida, cada uno debe realizar un lanzamiento con la mayor fuerza posible y lo mas lejos, primero lo realizan con mano derecha, cambian con mano izquierda y por ultimo, con las dos manos, se tomara medidas para observar la fuerza en ambas extremidades.</p>			<b>25'</b>

<p><b>, Trabajo de velocidad</b></p> <p><b>Descripción:</b> Se realiza trabajo de velocidad posicionando los conos en zigzag en mitad de cancha, sale de a un deportista, se le tomara el tiempo en que se demora en realizar el desplazamiento sin balón.</p> <p>Variante: realizaran el desplazamiento con balón realizando pivote, igualmente se les tomara el tiempo.</p> 	<b>20'</b>
<p><b>Partido</b></p> <p><b>Descripción:</b> Se realiza partido libre en media cancha, con variantes.</p>	<b>20'</b>

- Mínimo cinco pases para realizar cesta
- Realizar cesta fuera del área restringida

### **Vuelta a la calma 10'**

Desplazamiento por toda la cancha con el fin de bajar pulsaciones

Estiramiento.

#### **Evidencias fotográficas:**



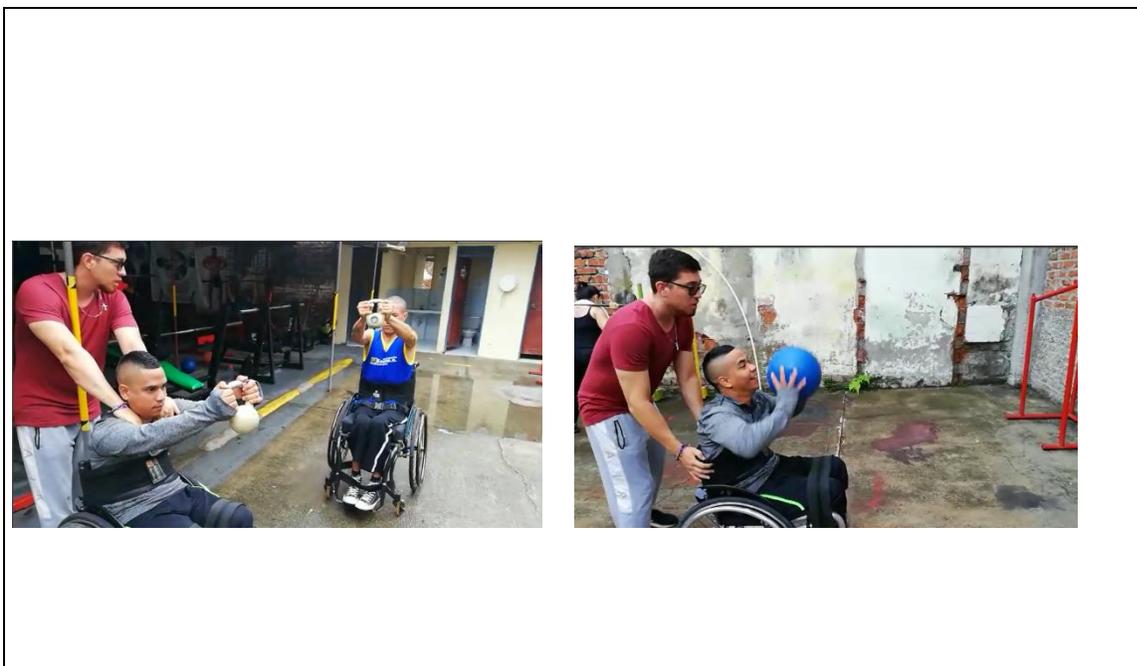


**CLUB VIDA INDEPENDIENTE.**

**2do semestre 2021 – Categoría mayores**

Periodo: preparación general	Mesociclo: I	Microciclo: II	Sesión: 4
Fecha: 13 septiembre 2021	Duración: 90'	Intensidad: 50%	
	Lugar: Gimnasio Ochoa		
<b>Calentamiento 10'</b>			
Se realizo un movimiento articular de miembros superiores.			
<b>Parte central 70'</b>			

<p><b>Fortalecimiento</b></p> <p>Con bandas elásticas, se procedió a realizar ejercicios de fortalecimiento del mango rotador.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abducciones de hombro</li> <li>• Elevaciones de hombro</li> <li>• Aperturas con brazos elevados</li> </ul>	<b>20'</b>
<p><b>Trabajo de Fuerza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanzamiento de tiro libre (gesto técnico) con balón medicinal (2-4 kg). 4 series x 15 rep.</li> <li>• Press militar con barra. 4series x 8-12 rep.</li> <li>• Levantamiento frontal de pesa rusa 4series x 10-12 rep.</li> <li>• Curl de bíceps en posición martillo 4 series x 12 rep.</li> </ul>	<b>50'</b>
<b>Vuelta a la calma 10'</b>	
<p>Estiramiento.</p> <p><b>Evidencias fotográficas:</b></p>	



**CLUB VIDA INDEPENDIENTE Temporada 2do semestre 2021 – Categoría  
mayores**

Periodo: preparación general	Mesociclo: I	Microciclo: II	Sesión: 5
Fecha: 15 septiembre 2021	Duración: 90'	Intensidad: 60%	
Lugar: Gimnasio Ochoa			
<b>Calentamiento 15'</b>			
<p><b>Fase inicial:</b> para comenzar, se dará una breve charla sobre los tópicos que se realizaran en la sesión del día.</p> <p>Se inicio con un movimiento articular, luego se procedió a realizar un fortalecimiento del hombro con bandas elásticas.</p>			<b>15'</b>

<b>Parte central 70'</b>	
<p><b>Fase central:</b></p> <p>Se procedió a explicar los ejercicios y actividades que se ejecutarán durante el entrenamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Banco plano- 4 series x 12-10 Rep. (al aumentar un poco el peso, se reducen las repeticiones).</li> <li>• Dominadas (agarre prono) 4 series x 6-10 Rep.</li> <li>• Fondos – 4 series x 6 -12 Rep.</li> <li>• Dominadas (agarre supino) 4 series x 6-10 Rep.</li> <li>• Trabajo del core, movilizand o los balones de forma lateral. Posteriormente con balón medicinal 2kg, realizar gesto técnico de lanzamiento, intentando levantar un poco el dorso.</li> </ul>	<b>70'</b>
<p><b>Vuelta a la calma</b></p> <p>Estiramiento pasivo prolongado</p>	<b>5'</b>

<b><u>2do semestre 2021 – Categoría mayores</u></b>			
Periodo: preparación general	Mesociclo: I	Microciclo: II	<b>Sesión:</b> 6
Fecha: 17 septiembre 2021	Duración: 90'	Intensidad: 50%	
	Lugar: Gimnasio Ochoa		
<b>Calentamiento 10'</b>			
Se inicia con movimiento articular de miembros superiores.			
<b>Parte central 70'</b>			
<b>Fortalecimiento</b>  Con bandas elásticas, se procedió a realizar ejercicios de fortalecimiento del mango rotador.			<b>10'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abducciones de hombro</li> <li>• Elevaciones de hombro</li> <li>• Aperturas con brazos elevados</li> </ul>			
<b>Circuito fuerza resistencia</b>			<b>50'</b>

- Banco plano 4 series x 12 rep
- Lanzamiento de balón medicinal con gesto técnico. 4 series x 10 rep
- Trabajo de antebrazo con mancuernas 4 series x 15 rep.
- Extensión de tríceps con mancuernas 4 series x 12 rep.
- Trabajo de pectoral con mancuernas. 4 series x 15 rep.

**Vuelta a la calma 10'**

Estiramiento.

**Evidencia fotográfica:**



**CLUB VIDA INDEPENDIENTE.**

**2do semestre 2021 – Categoría mayores**

Periodo: preparación general	Mesociclo: I	Microciclo: III	Sesión: 7
Fecha: 20 septiembre 2021	Duración: 90'	Intensidad: 50%	
	Lugar: polideportivo la alameda		
<b>Calentamiento 15'</b>			
<p>Se inicia con movimiento articular de miembros superiores, una vez realizada la movilidad articular se realiza 4 vueltas a la cancha.</p> <p>Para finalizar el calentamiento se realiza un juego llamado 4 esquinas, se dibuja un cuadrado con conos, luego en la mitad del cuadrado habrá un cono, el objetivo es conseguir una de las esquinas y nunca quedar en la mitad, quien quede en la mitad pagará.</p>			
<b>Parte central 65'</b>			
<p><b>Fortalecimiento</b></p> <p>Con bandas elásticas, se procedió a realizar ejercicios de fortalecimiento del mango rotador.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abducciones de hombro</li> <li>• Elevaciones de hombro</li> <li>• Aperturas con brazos elevados</li> </ul>			<b>10'</b>

<p><b>Circuito de lanzamientos de tiro libre</b></p> <p><b>Descripción:</b> Se realiza un slalom sobre los conos y lanzar a cesta.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recoger el balón, dar giros sobre los conos y lanzar</li> <li>- 1vs1 quien gane balón y tenga espacio, deberá lanzar.</li> <li>- Velocidad hasta el cono, volver donde está el cono, recoger y lanzar.</li> </ul>	35'
<p><b>Partido</b></p> <p><b>Descripción:</b> Se realiza partido libre en media cancha.</p>	20'
<b>Vuelta a la calma 10'</b>	
Desplazamiento por toda la cancha con el fin de bajar pulsaciones	

Estiramiento.

**Evidencias Fotográficas:**



### **CLUB VIDA INDEPENDIENTE.**

#### **2do semestre 2021 – Categoría mayores**

Periodo: preparación general	Mesociclo: I	Microciclo: III	<b>Sesión:</b> 8
Fecha: 22 septiembre 2021	Duración: 90'	Intensidad: 60%	
	Lugar: polideportivo la alameda		
<b>Calentamiento 10'</b>			
Se inicia con un movimiento articular, realizando aducciones, abducciones, rotaciones de hombros, y desplazamientos por la cancha sin balón.			
<b>Parte central 70'</b>			

<p><b>Secuencia de pases</b></p> <p><b>Descripción:</b> En los puntos determinados, en grupos de 3 se realizarán movimientos dentro del espacio delimitado y realizaran diversidad de pases y recepciones, cuando suene el estímulo, quien tenga el balón deberá buscar el aro, mientras que los otros dos deberán bloquearlo.</p>	<p><b>20'</b></p>
<p><b>Superioridad numérica</b></p> <p><b>Descripción:</b> 3vs2, en superioridad numérica, deberán realizar la mayor cantidad de pases antes de que suene el pito, una vez suene el otro equipo quedara en superioridad, e iniciara de nuevo el ejercicio, gana el equipo que logre dar más pases en el tiempo estipulado.</p> <p>Variante: 2vs2 con comodín: el equipo que tenga el balón tendrá superioridad numérica, adicionando el comodín, el objetivo principal será la posesión del balón y anotar la mayor cantidad de cestas.</p>	<p><b>30'</b></p>
<p><b>Partido</b></p> <p>Partido libre en toda la cancha.</p>	<p><b>20'</b></p>

<b>Vuelta a la calma 10'</b>	
Desplazamiento por la cancha para bajar pulsaciones.	
Estiramiento.	
<b>Evidencias fotográficas:</b>	
	

<b>CLUB VIDA INDEPENDIENTE Temporada 2do semestre 2021 – Categoría mayores</b>			
Periodo: preparación general	Mesociclo: I	Microciclo: III	Sesión: 9
Fecha: 24 septiembre 2021	Duración: 90'	Intensidad: 50%	
	Lugar: Coliseo la alameda		
<b>Calentamiento</b>			
<b>Fase inicial:</b> para comenzar, se dará una breve charla sobre los tópicos que se realizaran en la sesión del día.  Se inicio con un movimiento articular, luego realizaron un mini circuito de habilidad con la silla y balón.			<b>10'</b>

<b>Parte central</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Recuperación pasiva.</b> ( día de no entreno)</li> </ul>	<b>40'</b>
<p><b>Simulación de juego real</b></p> <p>Preparación para la competencia el fin de semana, por ello el partido será totalmente correctivo, donde se buscará estar a punto para la competencia.</p>	<b>30'</b>
<p><b>Vuelta a la calma</b></p> <p>Estiramiento pasivo prolongado</p> <p><b>Evidencias fotográficas:</b></p>	<b>10'</b>



<b>CLUB VIDA INDEPENDIENTE Temporada 2do semestre 2021 – Categoría mayores</b>			
Periodo: preparación general	Mesociclo: I	Microciclo: IV	<b>Sesión:</b> 10
Fecha: 27 septiembre 2021	Duración: 90'	Intensidad: 70%	
	Lugar: Coliseo la alameda		
<b>Calentamiento</b>			
<p><b>Fase inicial:</b> para comenzar, se da una breve charla sobre los tópicos que se realizarán en la sesión del día.</p> <p>Se inicia con un movimiento articular, luego se realiza un mini circuito de habilidad con la silla y balón.</p>			<b>10'</b>
<b>Fase central 70'</b>			

**. Fase central:****40'**

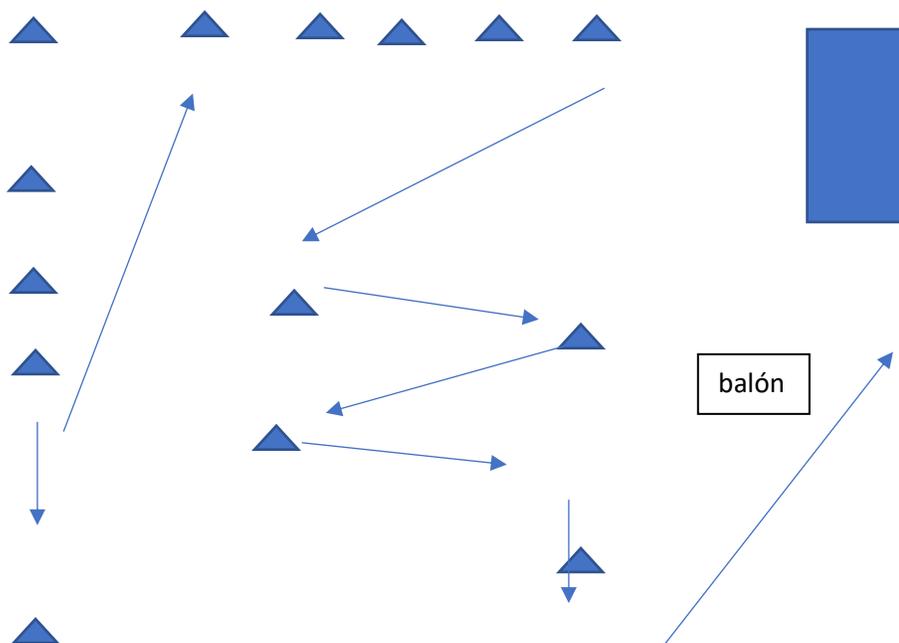
Se procede a explicar los ejercicios y actividades que se ejecutaran durante el entrenamiento.

- Circuito de resistencia aeróbico continuo.

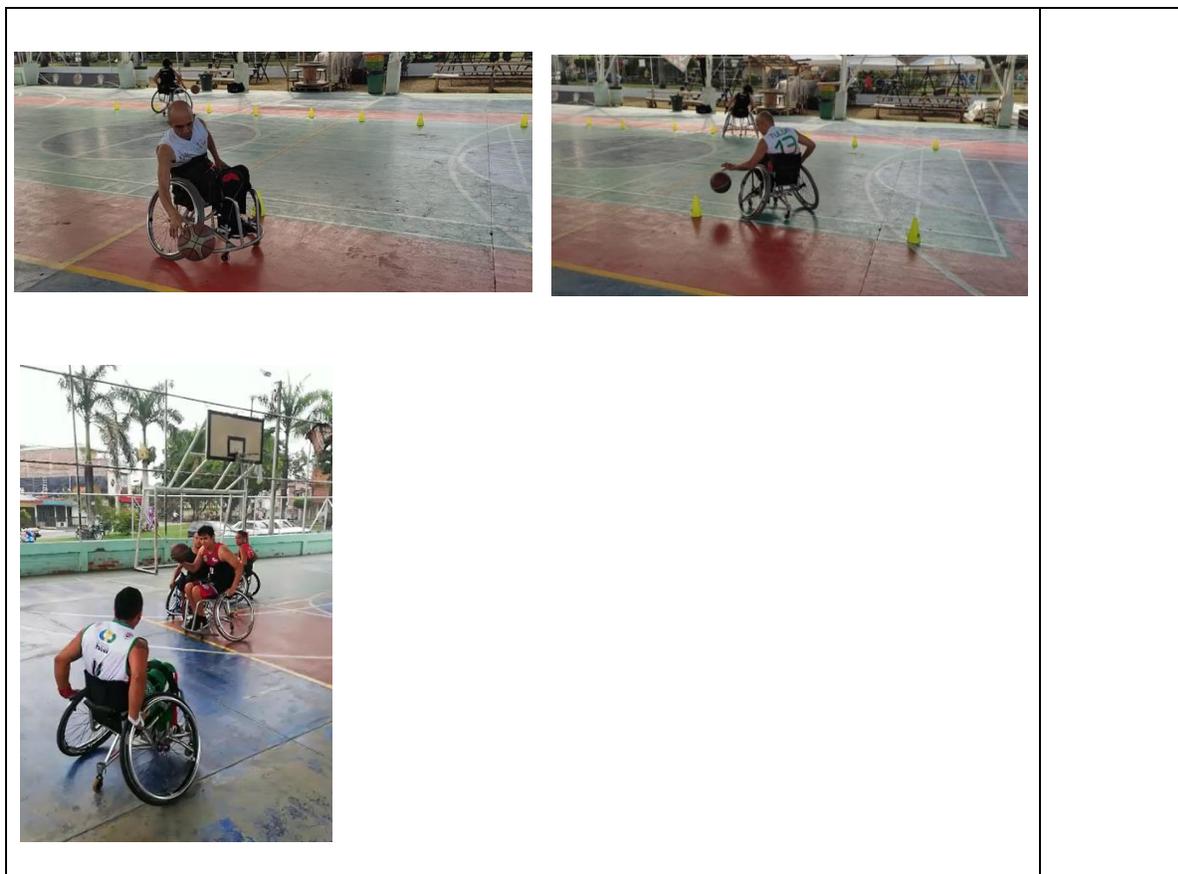
El circuito estará compuesto de manera continua, donde deberán realizar las tareas motrices de manera ininterrumpida durante 10 min. (el bloque se repetirá 3 veces).

**Slalom de frente**

- Atrás y adelante con la silla, sin dar giro en los conos
- Desplazamientos a máxima velocidad
- Recoger el balón y desplazar
- Lanzar



<p>Partido en mitad de cancha con variantes.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Máximo de pases 5</li><li>- Mínimo de pases 3</li></ul> <p>Partido libre en mitad de cancha</p>	<b>30'</b>
<p><b>Vuelta a la calma</b></p> <p>Estiramiento pasivo prolongado</p> <p><b>Evidencias fotográficas:</b></p>	<b>10'</b>



**CLUB VIDA INDEPENDIENTE Temporada 2do semestre 2021 – Categoría  
mayores**

Periodo: preparación general	Mesociclo: I	Microciclo: IV	Sesión: 11
Fecha: 29 septiembre 2021	Duración: 90'	Intensidad: 70%	
		Lugar: Coliseo la alameda	
<b>Calentamiento</b>			

<p><b>Fase inicial:</b> para comenzar, se da una breve charla sobre los tópicos que se realizarán en la sesión del día.</p> <p>Se inicia con un movimiento articular.</p> <p>Juego de calentamiento: tumba conos</p> <p>Consiste en dividir los jugadores en dos equipos, habrá conos por toda la cancha, un equipo se encarga de derribar los conos con el balón en pivote y el otro de ponerlos de pie de nuevo, terminado cambian de roles, el equipo que al finalizar deje más conos derrumbados es el ganador.</p>	<b>15'</b>
<b>Fase central 70'</b>	
<p><b>SSP sin posición 2 vs 0</b></p> <p><b>Descripción:</b> Los deportistas se realizan en parejas, deben realizar pases largos sin pivote y desplazándose de un lado al otro de la cancha hasta llegar a la lanzar en la cesta.</p> <p>Variante: - Pases largos con pivote</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se realiza 3 vs 0</li> <li>- Se asigna un mínimo de pases</li> </ul>	<b>30'</b>
<b>SSP igualdad numérica</b>	<b>20'</b>

<p><b>Descripción:</b> Dos deportistas serán defensivos y otros dos ofensivos, los ofensivos deberán realizar cesta, pero antes deben de hacer mínimo 3 pases entre ellos, mientras que los defensivos deben impedir que hagan la cesta.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 vs 3</li> <li>- 1 vs 1</li> </ul>	
<p>Partido libre en toda la cancha.</p>	<b>20'</b>
<p><b>Vuelta a la calma</b></p> <p>Estiramiento pasivo prolongado.</p> <p><b>Evidencia fotográfica:</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div>	

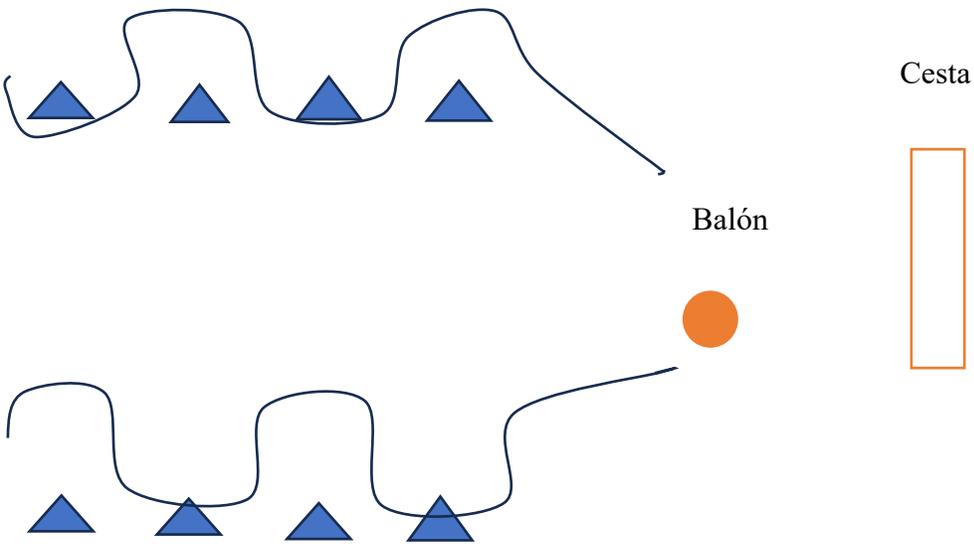
**CLUB VIDA INDEPENDIENTE Temporada 2do semestre 2021 – Categoría**

**mayores**

Periodo: preparación general	Mesociclo: I	Microciclo: IV	Sesión: 12
Fecha: 1 octubre 2021	Duración: 90'	Intensidad: 70%	
	Lugar: Coliseo la alameda		
<b>Calentamiento</b>			
<b>Fase inicial:</b> para comenzar, se da una breve charla sobre los tópicos que se realizarán en la sesión del día.  Se inicia con un movimiento articular.  Desplazamiento sin balón por la cancha, con balón en pivote y realizando pases en parejas.			<b>10'</b>
<b>Fase central 70'</b>			
<b>Trabajo de resistencia aeróbica</b>  <b>Descripción:</b> Desplazamiento por toda la cancha en parejas realizando pivote y pases entre ellos durante 10 minutos continuos.  Se realiza tres series de 10 min cada una.			<b>35'</b>
<b>SSP superioridad numérica 2 vs 1</b>  <b>Descripción:</b> Un deportista será defensivo y dos ofensivos, los ofensivos deberán realizar cesta mientras que el defensivo debe impedir que la hagan.  Variantes: 3 vs 2			<b>15'</b>

Partido libre en toda la cancha.	20'
<p><b>Vuelta a la calma</b></p> <p>Estiramiento pasivo prolongado.</p> <p>Evidencia fotográfica:</p>	10'
	

<b>CLUB VIDA INDEPENDIENTE Temporada 2do semestre 2021 – Categoría mayores</b>			
Periodo: preparación especial	Mesociclo: II	Microciclo: V	Sesión: 13
Fecha: 1 octubre 2021	Duración: 90'	Intensidad: 70%	
	Lugar: Coliseo la alameda		
<b>Calentamiento</b>			

<p><b>Fase inicial:</b> para comenzar, se da una breve charla sobre los tópicos que se realizarán en la sesión del día.</p> <p>Se inicia con un movimiento articular.</p> <p>Fortalecimiento de miembros superiores con pesas.</p>	<b>10'</b>
<b>Fase central 70'</b>	
<p><b>Desplazamientos.</b></p> <p><b>descripción:</b> Desplazamientos con balón realizando pivote por conos ubicados en zigzag, terminando en lanzamiento a cesta</p> <p>Variante: conos ubicados en hilera en los dos extremos de la cancha, los deportistas se hacen en grupos, el primero de cada grupo se desplaza en zigzag por los conos sin balón, el primero que coja el balón que está ubicado a cierta distancia realiza la cesta.</p> 	<b>20'</b>

<p><b>SSP sin oposición 1 vs 0</b></p> <p><b>Descripción:</b> Desplazamientos con balón individual desde un lado de la cancha al otro.</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazamiento con balón realizando pivote</li> <li>- Desplazamiento con balón realizando pivote y lanzamiento a cesta.</li> </ul> <p><b>SSP sin oposición 2 vs 0</b></p> <p>Desplazamientos con balón en parejas realizando pivote y pases entre ambos desde un lado de la cancha al otro terminando en lanzamiento a cesta.</p> <p>Variante: 3 vs 0</p>	<b>30'</b>
Partido libre en toda la cancha.	<b>20'</b>
<p><b>Vuelta a la calma</b></p> <p>Desplazamiento por la cancha para bajar pulsaciones.</p> <p>Estiramiento pasivo prolongado.</p> <p><b>Evidencia fotográfica:</b></p>	<b>10'</b>



<b>CLUB VIDA INDEPENDIENTE Temporada 2do semestre 2021 – Categoría mayores</b>			
Periodo: Precompetición y competición	Mesociclo: III	Microciclo: III	<b>Sesión:</b> 36
Fecha: 26 noviembre 2021	Duración: 90'	Intensidad: 80%	
	Lugar: Coliseo la alameda		
<b>Calentamiento 10'</b>			
<p><b>Fase inicial:</b> para comenzar, se dará una breve charla introductoria, dando a conocer los tópicos o temas a trabajar.</p> <p>Se iniciará con un movimiento articular, realizando aducciones, abducciones, rotaciones de hombros, y desplazamientos por la cancha con balón.</p>			
<b>Parte central 70'</b>			
<b>Trabajo sobre posesión de balón en superioridad e inferioridad numérica.</b>		<b>40'</b>	
<p><b>Fase central:</b></p> <p>Se procedió a explicar los ejercicios y actividades que se ejecutaran durante el entrenamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Secuencia de pases: en los puntos determinados, en grupos de 3 se realizarán movimientos dentro del espacio delimitado y realizaran diversidad de pases y recepciones, cuando suene el estímulo, quien tenga el balón deberá buscar el aro, mientras que los otros dos deberán bloquearlo.</li> </ul>			

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3vs2, en superioridad numérica, deberán realizar la mayor cantidad de pases antes de que suene el pito, una vez suene el otro equipo quedara en superioridad, e iniciara de nuevo el ejercicio, gana el equipo que logre dar más pases en el tiempo estipulado.</li> <li>• 2vs2 con comodín: el equipo que tenga el balón tendrá superioridad numérica, adicionando el comodín, el objetivo principal será la posesión del balón y anotar la mayor cantidad de cestas.</li> </ul>	
<p>Simulacion de un partido, con condiciones durante cada tiempo, pudiendose modificar a preferencia.</p>	<b>30'</b>
<p><b>Vuelta a la calma</b></p> <p>Se realizarán 10 tiros libres por persona y luego procederán a realizar un breve estiramiento.</p> <p><b>Evidencia fotográfica:</b></p>	<b>5'</b>



### **CLUB VIDA INDEPENDIENTE.**

#### **2do semestre 2021 – Categoría mayores**

Periodo: precompetición y competición	Mesociclo: III	Microciclo: IV	Sesión: 37
Fecha: 29 noviembre 2021	Duración: 90'	Intensidad: 85%	
	Lugar: Coliseo la alameda		
<b>Calentamiento 15'</b>			
<p>Para iniciar formaran un círculo y se realizara un movimiento articular de muñecas, codos, hombros, cuello y manos, mientras realizan pases picados al piso entre ellos.</p> <p>Luego darán 3 vueltas a la cancha mientras realizan trabajo técnico con el balón, (pivotar, girar el balón alrededor del cuerpo, dar pases entre compañeros).</p>			

Jugaran 1vs1 durante 40 segundos. Con descansos de 20segundos, mientras realizan pases entre sí.	
<b>Parte central 70'</b>	
<p><b>Trabajo sobre posesión de balón en superioridad e inferioridad numérica.</b></p> <p><b>Descripción:</b> dependiendo de la cantidad de jugadores se realizarán uno o dos grupos, el trabajo consistirá en dos fases, una ofensiva donde existirá una superioridad numérica, ellos deberán realizar cierta cantidad de pases para poder anotar, mientras que los defensores, si llegan a recuperar el balón podrán anotar de inmediato.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 vs 2 superioridad numérica</li> <li>• 3 vs 2 inferioridad numérica</li> <li>• 2 vs1 superioridad numérica</li> <li>• 1vs 2 inferioridad numérica</li> </ul>	<b>40'</b>
<b>Simulacion de un partido, con condiciones durante cada tiempo, pudiendose modificar a preferencia.</b>	<b>30'</b>

<p>Realizar cierta cantidad de pases antes de poder lanzar o anotar.</p> <p>Que todo el equipo esten en zona rival.</p> <p>Que al menos un jugador quede en campo propio</p>	
<p><b>Vuelta a la calma</b></p> <p>Desplazamiento en la cancha con el fin de bajar pulsaciones</p> <p>Estiramiento miembros superiores.</p> <p><b>Evidencia fotográfica</b></p> 	5'