

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 1

Número 2

2022

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

Web: <https://revistamentor.ec/>

Subdirectora: Ph.D. (c) Patricia León Quinapallo

Editora en Jefe: Ph.D.(c) Susana Paz Viteri

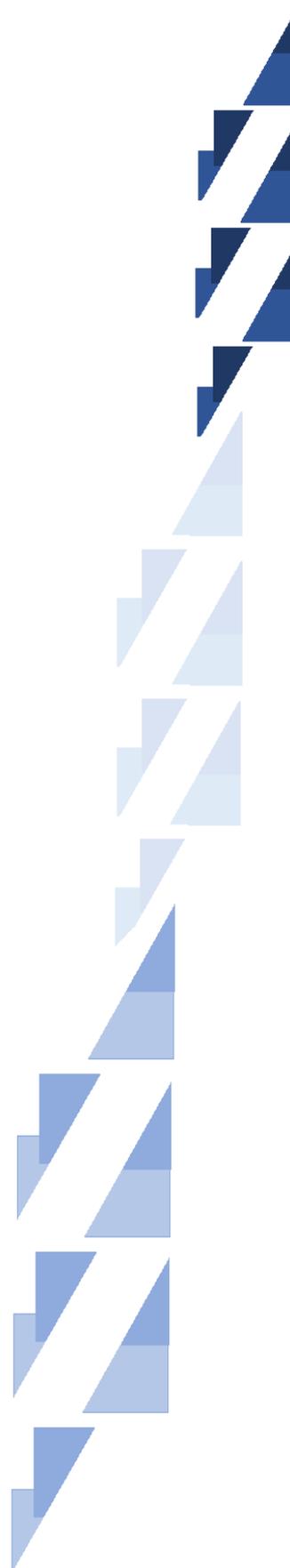
Coordinador Editores Asociados: Msc. Luis Noroña Casa

Coordinadora de Redacción: Ph.D. (c) Norma Ortiz Bravo

Coordinador Editorial: Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Coordinador del Consejo de Revisores: Msc. José Julio Lara Reimundo



**Retorno a los entrenamientos del mini básquet: una propuesta de
entrenamiento seguro**

Return to mini basketball training: a proposal for safe training

Msc. Luis Enrique Noroña Casa*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9297-1047>

*Docente Universidad Central del Ecuador, Ecuador.

Contacto:

* lenorona@uce.edu.ec

Recibido: 03/04/2022

Aceptado: 17/05/2022



Resumen

En marzo del 2020 en el Ecuador se emite un decreto presidencial que suspende todo tipo de enseñanza y práctica deportiva; el objetivo de esta investigación es plantear objetivos estratégicos de entrenamiento seguro en el mini básquet. La metodología de este estudio es teórica descriptiva basada en dos componentes: protocolos de entrenamientos seguros y programa de enseñanza. Los resultados de esta investigación han permitido la elaboración de objetivos estratégicos de entrenamiento de mini básquet en el contexto de la pandemia a través del diagnóstico del centro deportivos, número de deportistas y análisis de las normativas de bioseguridad contextualizadas a la realidad, la cual garantiza entrenamientos libres de contagios y con calidad en la formación deportiva. Se concluye que es necesario que los equipos y clubes deportivos realicen propuestas de entrenamiento seguro, contextualizadas a las necesidades y requerimientos de los deportistas en la cual se siga los lineamientos de bioseguridad emitidos por el Centro de Operaciones de Emergencia Nacional.

Palabras clave: Mini básquet, entrenamiento, pandemia, seguridad, deporte.

Abstract

In March 2020 in Ecuador, a presidential decree is issued that suspends all types of sports education and practice; The objective of this research is to set strategic objectives for safe training in mini basketball. The methodology of this study is descriptive theoretical based on two components: safe training protocols and teaching program. The results of this research have allowed the elaboration of strategic objectives for mini basketball training in the context of the pandemic through the diagnosis of the sports center, number of athletes and analysis of



biosafety regulations contextualized to reality, which guarantees training. free of infections and with quality in sports training. It is concluded that it is necessary for sports teams and clubs to carry out safe training proposals, contextualized to the needs and requirements of athletes in which the biosafety guidelines issued by the National Emergency Operations Center are followed.

Keywords: Mini basketball, training, pandemic, security, sport.

Introducción

Las actividades deportivas en el Ecuador fueron suspendidas desde el mes de marzo del 2020 debido a la emergencia sanitaria por el COVID – 19 (Decreto Ejecutivo No.1017, 2020), muchos deportistas y entrenadores pensaron que la suspensión de los entrenamientos iba a ser temporal (Posso et al., 2021a), pero a medida que paso el tiempo se recrudecía los contagios, estableciendo medidas más drásticas de confinamiento y aislamiento, lo que ocasionó que los deportistas perdieran principalmente su condición física y técnica, debido a esto se buscaron alternativas de continuidad para trabajar desde la virtualidad. (Posso Pacheco et al., 2021b).

Los entrenamientos debieron ser adaptados a los diferentes espacios físicos al interior del hogar de los deportistas, los entrenadores tuvieron que adquirir varias cámaras para captar los detalles técnicos y tácticos (Posso et al., 2021c), de tal forma que los practicantes tuvieran mejor apreciación de las orientaciones dadas, fueron transmitidas a través de diferentes plataformas virtuales sincrónicas y asincrónicas. (Posso Pacheco et al., 2020)

Pero ya en la práctica los entrenamientos virtuales no desarrollaron en los deportistas los aspectos técnicos, tácticos y físicos, de la misma forma que los entrenamientos presenciales,



debido a que el entrenador no podía corregir a plenitud todos los aspectos durante los ejercicios y movimientos, como también por los espacios, recursos y equipamiento especializado utilizado en cada disciplina. (De la Serna, 2020)

Además, el estado de emergencia suspendió por más de un año todos los eventos y las competencias deportivas, quitando la posibilidad de evaluar el progreso de cada uno de los deportistas y poder corregir oportunamente las falencias que se detectan, como también impidió la adquisición de experiencia que se necesita para desenvolverse de mejor manera en el campo de juego, y lograr los objetivos deportivos planteados. (Agusti et al., 2020)

Los entrenadores enfocados a que sus deportistas no pierdan la forma deportiva tuvieron que elaborar diferentes planificaciones apegadas a los lineamientos dados por el Centro de Operaciones de Emergencia [COE], que brinden y precautelen la seguridad de todos los niños interesados en retomar las prácticas deportivas. (Álvarez Erazo, 2021), con este mismo criterio los entrenadores del baloncesto tuvieron que adaptarse a estas medidas de seguridad para un trabajo de equipo, es decir se adaptó un entrenamiento híbrido entre presencial y virtual de acuerdo con el espacio y el contexto de cada entrenador. (Posso Pacheco et al., 2021c)

En este sentido los entrenadores tuvieron que cambiar su metodología de enseñanza activas (Posso, 2018), adoptándolos al uso y aplicación de las plataformas virtuales, para esto siguieron cursos de capacitación que enriquecieron la forma de enseñanza individualizada en el mismo contexto del principio de individualidad biológica que tiene cada deportista.

Este desafío profesional se enmarca en consolidar los entrenamientos colectivos para lograr el éxito deportivo en el ámbito de la pandemia, por lo que el objetivo de esta investigación se concentra en realizar una propuesta de estratégicos de entrenamiento seguro en el mini



básquet siguiendo todos los lineamientos de bioseguridad establecidos por las autoridades competentes.

Desarrollo

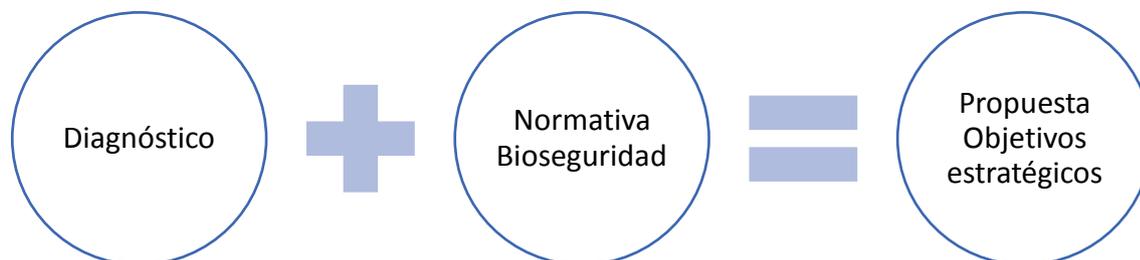
El mini básquet es una actividad deportiva direccionada para niños y niñas menores de 12 años, Taureaux (2016) menciona que se desarrolla los fundamentos teóricos, técnicos y tácticos del baloncesto, se entrena bajo un enfoque lúdico acompañado con refuerzos de valores principalmente la responsabilidad, cooperación, juego limpio y empatía; y hábitos de higiene, alimentación e hidratación adecuada.

Estas actividades son masivas debido a que no se establecen procesos de selección, por eso el trabajo de los entrenadores debe ser directo y no virtual, pero durante la pandemia no se pudo realizar entrenamientos presenciales por más de un año, después se establecieron entrenamientos híbridos y actualmente son presenciales, pero con medidas de seguridad.

Estas normas de bioseguridad específicas para los entrenamientos de mini básquet dependerán de acuerdo con el contexto del entrenamiento, en lo que se refiere al espacio de entrenamiento y de los deportistas, por eso se debe generar un diagnóstico sobre el número de practicantes, espacio e implementos deportivos, seguidamente se debe establecer una propuesta de entrenamiento seguro que se alinee a las normativas de bioseguridad establecidas por las autoridades del COE nacional.

Figura 1

Propuesta Entrenamiento Seguro

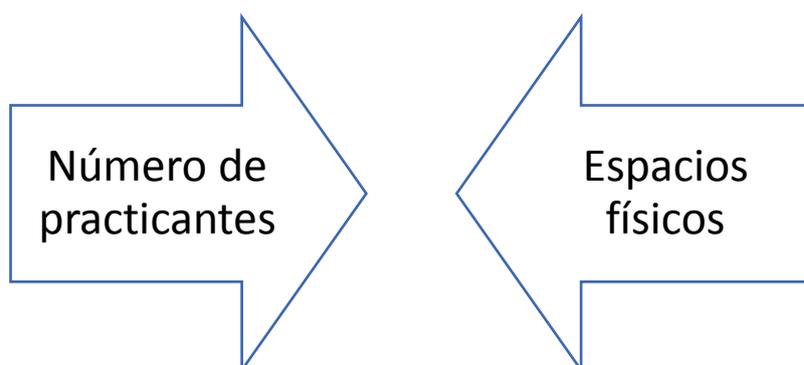


Diagnóstico

El diagnóstico tiene como finalidad conocer la existencia de posibles focos de contagio antes, durante y después de los entrenamientos ya sea dentro o fuera de los recintos deportivos, en este caso en el sitio de práctica del mini básquet. Se deben considerar el número de practicantes versus las dimensiones del sitio puro de entrenamiento, sitios de recuperación, sitios de acompañantes, camerinos y baterías sanitarias.

Figura 2

Diagnóstico



Estos espacios deben seguir los lineamientos de ocupación establecidos por las autoridades sanitarias, es decir deben cumplir con los aforos establecidos, además con las recomendaciones de distanciamiento de dos metros cuadrados, espacios de desinfección donde



estén dispensadores de alcohol, sitios de lavado de manos con jabón, desinfección permanente de los escenarios antes y después de los entrenamientos, desinfección de los implementos deportivos, señalética de uso de mascarilla y la designación de espacios seguros para quitarse esta.

Normativa de Bioseguridad

Estos lineamientos deben seguir las normativas de bioseguridad del COE nacional o de la Organización Mundial de la Salud, su objetivo principal es de permitir la continuidad de los entrenamientos presenciales sin que existan riesgos de contagios antes, durante y después de los entrenamientos dentro del recinto deportivo.

Todos estos lineamientos deben ser socializados y aceptados por los representantes legales de los deportistas para que puedan apoyar desde su línea, se recomienda establecerlos en dos o más reuniones, con la finalidad de que exista un aporte bidireccional, que asegure su cumplimiento voluntario.

- El lavado de manos o utilización de alcohol al ingreso y salida del recinto deportivo.
- La limpieza de la implementación deportiva después de su utilización
- Uso exclusivo de recipientes de hidratación y alcohol durante el entrenamiento.
- Uso personal de toalla y distintivo de chaleco de entrenamiento.
- Establecer un distanciamiento entre deportistas de al menos dos metros de distancia.
- No asistir a los entrenamientos si se encuentra con fiebre, tos, debilidad o mareos.
- Uso de mascarilla obligatorio durante su permanencia en el recinto deportivo.
- Seguir las normativas establecidas en las señaléticas del recinto deportivo.

Propuesta objetivos estratégicos entrenamientos seguros

Una vez determinado el diagnóstico de las instalaciones deportivas, sus recursos y el número de deportistas a entrenar por horarios, como también haber tomado en cuenta las normativas de bioseguridad establecidas y socializadas; se puede calcular los posibles focos de contagios y dar soluciones mediante diferentes estrategias de impacto para cada realidad, teniendo como resultado entrenamientos seguros.

Se debe trabajar por cumplimiento de objetivos estratégicos los cuales se establecen a continuación en la tabla 1.

Tabla 1

Entrenamientos Seguros Objetivos estratégicos

Dimensión	Objetivo Estratégico
Preventivo	Cumplir con las normativas de bioseguridad socializadas y acordadas. Reforzar las normativas de bioseguridad durante los entrenamientos. Valorar en los deportistas la presencia de síntomas provocados por el COVID-19 mediante observación y preguntas directas. Evaluar los procesos de bioseguridad establecidos en las instalaciones e implementos deportivos.
Soluciones Preventivas	Cumplir con el proceso de suspensión de entrenamientos ante la presencia de síntomas del COVID -19 en los deportistas. Ejecutar proceso de seguimiento a deportistas ausentes en los entrenamientos.

Conclusiones



La importancia de plantearse objetivos estratégicos para tener entrenamientos seguros permite que tanto practicantes, entrenadores y representantes legales de los deportistas, realicen las diferentes actividades planteadas confiados en que no existirá ningún riesgo de contagios, permitiendo centrarse en el desarrollo técnico, táctico y físico, sin que cambien las deferentes acciones realizadas antes de la pandemia.

Es necesario que los equipos y clubes deportivos realicen propuestas de entrenamiento seguro a través de objetivos estratégicos contextualizados a las necesidades y requerimientos de los deportistas en la cual se siga los lineamientos de bioseguridad emitidos por el Centro de Operaciones de Emergencia Nacional.

Referencias

- Agusti, D., Álvarez, J., Bou, J. y Juan-Blay, J. (2020). Planificación del entrenamiento a la vuelta de la competición en futbolistas profesionales tras el COVID-19. *Revista de Preparación Física en el Fútbol*, (20), 30-40. <https://futbolpf.org/wp-content/uploads/2020/05/5.-PLANIFICACION-DEL-ENTRENAMIENTO-A-LA-VUELTA-DE-LA-COMPETICION-EN-FUTBOLISTAS-PROFESIONALES-TRAS-EL-COVID.pdf>
- Álvarez Erazo, J. (2021). El entrenador deportivo ante el reto de la COVID-19: análisis crítico por la sostenibilidad profesional. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(1), 52-62. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1024>
- Decreto Ejecutivo. (2020). No.1017 de 2020 Por la cual se emite el estado de excepción por emergencia sanitaria. 16 de marzo de 2020. https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/03/Decreto_presidencial_No_1017_17-Marzo-2020.pdf
- De la Serna, J. (2020). Aspectos psicológicos del COVID-19. Tektime. (Original publicado en 2020). <https://www.researchgate.net/publicacion/340536973>



- Posso Pacheco, R. J. (2018a). Propuesta de estrategias metodológicas activas aplicadas a la educación física [Tesis de maestría]. Universidad Internacional de la Rioja, Logroño. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/7439>
- Posso Pacheco, R., Otáñez Enríquez, J., Paz Viteri, S., Ortiz Bravo, N. y Núñez Sotomayor, L. (2020). Por una Educación Física Virtual en Tiempos de COVID. *PODIUM-Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(3). <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1002>
- Posso, R. J., Marcillo, J. C. y Bedón, E. D. (2021a). Las tecnologías de la Información y comunicación como alternativa para el entrenamiento en la pandemia. *Revista científica Olimpia*, 18(2), 1090-1100. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2682>
- Posso Pacheco, R. J., Barba Miranda, L. C., Marcillo Ñacato, J. C. y Beltrán Vásquez, S. J. (2021b). Educación Física Interdisciplinaria ecuatoriana en el contexto de la covid-19. *Acción*, 17. <http://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/154>
- Posso Pacheco, R., Otáñez Enríquez, N., Córdor Chicaiza, J., Córdor Chicaiza, M. y Lara Chala, L. (2021c). Educación Física remota: juegos motrices e inteligencia kinestésica durante la pandemia COVID-19. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2), 564-575. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1096>
- Posso Pacheco, R. J., Marcillo Ñacato, J. C., & Bedón Noboa, E. D. (2021d). Las tecnologías de la Información y comunicación como alternativa para el entrenamiento en la pandemia. *Revista científica Olimpia*, 18(2), 1090-1100. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2682>
- Taureaux, R. (2016). Metodología para la enseñanza de los fundamentos técnico-tácticos del baloncesto categoría infantil 11-12 años en el municipio de Santiago de Cuba. *Revista digital EF Deportes*, (185), 1-12. <https://www.efdeportes.com/efd185/la-ensenanza-de-los-fundamentos-del-baloncesto.htm>



Conflicto de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.