



ESTUDIOS

PROPUESTA DE PRUEBAS MOTRICES COLECTIVAS PARA DEPORTISTAS CON DISCAPACIDAD INTELLECTUAL

Jorge Abellán

Facultad de Educación de Cuenca. Universidad de Castilla-La Mancha, España

RESUMEN

Con la idea de ofrecer una oferta deportiva adecuada a las características de los deportistas con discapacidad intelectual se realiza una propuesta de pruebas motrices colectivas que permita a las personas con discapacidad intelectual gravemente afectadas participar en tareas que requieran de la aplicación de estrategias tácticas y colaborativas, además del habitual trabajo de habilidades y destrezas. En este contexto se proponen 7 pruebas motrices colectivas, en las que se trabajan principios de los deportes más practicados en el ámbito del deporte para personas con discapacidad intelectual: fútbol sala, baloncesto, tenis, atletismo, petanca y gimnasia.

PALABRAS CLAVE: Deporte adaptado; Discapacidad intelectual; Pruebas motrices.



PROPOSAL OF COLLECTIVE MOTOR TESTS FOR ATHLETES WITH INTELLECTUAL IMPAIRMENTS

ABSTRACT

With the idea of offering a sport offer suitable to the characteristics of athletes with intellectual disabilities, a proposal of collective motor tests is made that allows people with intellectual impairments severely affected to participate in motor tasks that require the application of tactical and collaborative strategies, In addition to the usual work of skills and abilities. In that context 7 collective motor tests are proposed, in which principles of the most practiced sports in the field of sport for people with intellectual disabilities are worked on: futsal, basketball, tennis, athletics, petanque and gymnastics.

KEYWORDS: Adapted sport; Intellectual impairments; Motor tests.

Correspondencia: Jorge Abellán. Email: jorge.abellan@uclm.es

Historia del artículo: Recibido el 20 de marzo de 2019. Aceptado el 2 de febrero de 2020.

Desde 2010 se han venido celebrando de manera regular competiciones utilizando las pruebas motrices como un conjunto de pruebas deportivas, destinadas a los deportistas con discapacidad intelectual (en adelante DI) más afectados, es por ello que las pruebas motrices son una alternativa deportiva para fomentar su participación en eventos deportivos (Abellán y Sáez-Gallego, 2014). Este posicionamiento está de acuerdo con la idea de Tweedy y Vanlandewijck (2010) de clasificar a los deportistas con discapacidad en función de sus capacidades y no de sus discapacidades.

Como indican Abellán y Sáez-Gallego (2014), son las características de los deportistas con DI las que marcan las características específicas de las pruebas motrices que pueden realizar. Hasta el momento se están utilizando, en diversos campeonatos nacionales y autonómicos, un conjunto de pruebas motrices relacionadas con las habilidades motrices básicas (para obtener más información sobre las pruebas motrices ver Abellán y Sáez-Gallego, 2014). Dichas pruebas, divididas en categorías se presentan en la Tabla 1.

Tabla 1. Pruebas motrices actuales divididas en categorías (Abellán y Sáez-Gallego, 2014).

Grupo	Prueba Motriz
Desplazamientos	Desplazamiento
	Equilibrio dinámico
	Desplazamiento con diferentes apoyos
Precisión	Tiro de disco
	Recepción de pelotas
	Raquetas y pelotas
Lanzamientos	Lanzamiento a canasta
	Lanzamiento de precisión
	Tiro a portería
Bowling	Bowling

Las pruebas motrices individuales han sido objeto de estudio (Abellán, 2013; Abellán y Sáez-Gallego, 2014, 2015). Abellán (2013) estudió el rendimiento de los deportistas con DI en las pruebas motrices relacionadas con el lanzamiento. Los resultados indicaron que los deportistas más exitosos obtuvieron un mejor rendimiento en el lanzamiento de precisión y en la suma total de las tres pruebas analizadas. En un estudio posterior Abellán y Sáez-Gallego (2015) estudiaron el rendimiento de los deportistas con DI en base a su edad y sexo, además de la relación entre el rendimiento en las diferentes pruebas. Los resultados indican una correlación positiva entre la mayoría de las pruebas motrices analizadas, por lo que parece que los deportistas capaces de obtener un rendimiento alto, son capaces de mostrarlo en diferentes pruebas. A partir del análisis en función del sexo se con-

cluyó que los hombres fueron significativamente mejores en las pruebas de tiro de disco y de desplazamiento utilizando diferentes apoyos. Además, los deportistas en edad juvenil obtuvieron significativamente menos resultados que el resto en las pruebas de desplazamiento, lanzamiento de precisión y raquetas y pelotas.

Recientemente se han estudiado; por un lado, las barreras, facilitadores y motivos para la práctica deportiva de las personas con DI (Abellán y Januário, 2017); y, por otro lado, los efectos de las políticas inclusivas en el deporte para personas con DI (Abellán y Fernández-Bustos, 2018). Como conclusión conjunta se entiende que el colectivo de deportistas con DI precisa de una oferta más amplia y adecuada a sus características específicas. Especialmente relevante es la escasa participación de aquellos deportistas de nivel deportivo más bajo y gravemente afectados, como indican Abellán y Fernández-Bustos (2018) en el caso del tenis de mesa.

Si nos detenemos en las barreras para la participación de personas con discapacidad, la ausencia de pruebas adaptadas a las características específicas de los participantes podría circunscribirse a la falta de oportunidades consistentes de práctica, identificada como una barrera por Haegele y Porretta (2015). La elaboración de esta propuesta pretende intentar disminuir esta barrera en el caso de los deportistas con DI. En este sentido existe actualmente un interés de la investigación en mejorar las condiciones de clasificación y elegibilidad del colectivo, con numerosos trabajos recientemente publicados (por ejemplo, Polo, Pérez-Tejero, Pinilla y Coterón, 2017). De hecho, existe un proyecto para mejorar el sistema de elegibilidad de dichos deportistas (Van Biesen, Mactavish, Pattyn y Vanlandewijck, 2012). Entre sus logros se encuentran que en los Juegos Paralímpicos de Londres 2012 las personas con DI pudieron participar de nuevo en los deportes de tenis de mesa, atletismo y natación después de estar apartados de los Juegos Paralímpicos desde Sydney 2000 (Burns, 2015).

En este contexto, el objetivo de este artículo es presentar la propuesta de implantación de unas pruebas motrices colectivas que permita a los deportistas con DI muy afectados experimentar y utilizar estrategias de colaboración. Con este planteamiento se pretende lograr que los deportistas con DI más afectados y que por tanto tienen muchas dificultades para participar en deportes colectivos puedan desarrollar actitudes tan beneficiosas como el trabajo en equipo y la colaboración. Se pretende sensibilizar a los profesionales de la Educación Física y el Deporte sobre la necesidad de ofrecer oportunidades de práctica deportiva que permitan a los deportistas con DI desarrollar todo su potencial.

PROCESO DE ELABORACIÓN

Para la elaboración de dichas pruebas motrices se partió de los deportes practicados en la Federación de deportes para personas con discapacidad intelectual de Castilla-La Mancha (FECAM) tratando de conservar algunos de los principios, tanto técnicos como tácticos de los deportes en cuestión. La idea de partida siempre fue la de tratar de avanzar a hacia la práctica colectiva. Por ejemplo, en las pruebas motrices individuales (Abellán y Sáez-Gallego, 2014), en concreto en la prueba relacionada con el baloncesto, los deportistas debían tratar de anotar lanzamientos a canastas situadas a diferentes distancias. En otra de las pruebas, los deportistas

debían realizar pases de manera estática con las manos. Como se puede observar en la tabla 3, en esta propuesta se combinan las habilidades de lanzamiento y recepción desarrolladas en las pruebas motrices individuales, y además se incorpora las características de la cooperación (en esta prueba concreta también la idea de oposición), de manera que los deportistas experimenten las sensaciones del trabajo en equipo.

PRUEBAS MOTRICES COLECTIVAS

A continuación, se detallan la propuesta de 6 pruebas motrices colectivas propuestas, divididas en tablas de la siguiente manera: Fútbol sala (tabla 2), baloncesto (tabla 3), tenis (tabla 4), atletismo (tabla 5), petanca (tabla 6) y pruebas rítmicas (tabla 7).

Tabla 2. Descripción de la prueba motriz colectiva relacionada con el fútbol sala.

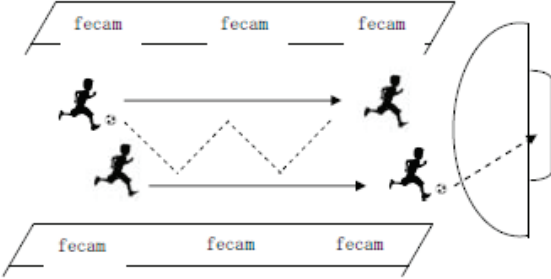
Nombre	Descripción	Reglas
Pases por equipos (fútbol sala)	Los deportistas se sitúan en parejas. Con un balón de fútbol sala, los componentes de la pareja deben ir realizando pases (al menos 4), antes de llegar al área de fútbol deben lanzar a portería.	Se comenzará desde la línea de medio campo (20 m). Se realizan dos rondas, cambiando de lugar y de lanzador.
Puntuación Se asignarán 10 puntos si el equipo realiza todo el recorrido con éxito y anota. Se restará un punto si el balón toca la valla o se falla el tiro.	Descripción gráfica 	

Tabla 3. Descripción de la prueba motriz colectiva relacionada con el baloncesto.


Nombre	Descripción	Reglas
Baloncesto estático (baloncesto)	Los deportistas, en equipos de 4 se distribuyen por las marcas, de manera que un equipo serán los círculos y otro los triángulos. Los deportistas pueden pasar o tirar pero no salir de los aros.	No salir del aro. Se jugarán dos tiempos de 3 minutos, después de ellos se cambiará de canasta. El equipo que no ataca puede interceptar el balón en los pases pero no quitarlo de las manos de un rival.
Puntuación Ganará el equipo que más canastas anote en el tiempo de juego. Si el balón sale fuera, sacará el jugador contrario más cercano a la zona por la que ha salido.	Descripción gráfica 	

Tabla 4. Descripción de la prueba motriz colectiva relacionada con el tenis.

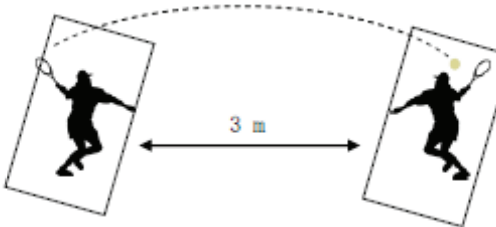
Nombre	Descripción	Reglas
Tenis cuadro (tenis)	En parejas, cada componente de la pareja deberá situarse dentro de un cuadro. El objetivo es mantener la pelota en el aire el máximo tiempo posible.	Los deportistas no podrán salir del cuadro marcado. Deberán mantener la pelota en el aire el mayor tiempo posible.
Puntuación Los deportistas conseguirán 10 puntos si consiguen realizar 20 pases seguidos o si la pelota permanece en el aire 30 segundos. Se resta un punto cada vez que caiga al suelo, hasta completar los 30 segundos de juego.	Descripción gráfica 	

Tabla 5. Descripción de la prueba motriz colectiva relacionada con el atletismo.

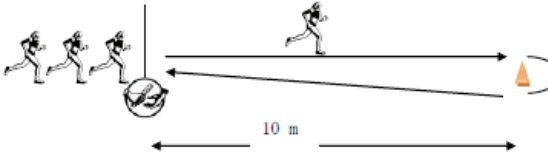
Nombre	Descripción	Reglas
Carrera de relevos	Los deportistas, en grupos de 5 deben completar una carrera de relevos en línea recta, teniendo que dar la vuelta al cono para volver a dar el testigo al compañero.	Se debe realizar todo el recorrido con el testigo en la mano. Si se cae se tendrá que recuperar para seguir con la carrera.
Puntuación Se otorgarán 10 puntos al equipo más rápido y se establecerá un ranking con el resto de grupos.	Descripción gráfica 	

Tabla 6. Descripción de la prueba motriz colectiva relacionada con la petanca.

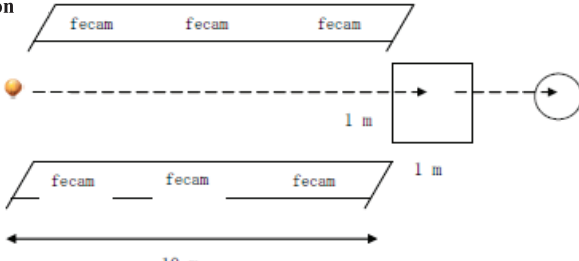

Nombre	Descripción	Reglas
Pétanca colaborativa	Los participantes, en equipos de 4, realizarán lanzamientos alternativos de un balón medicinal, hasta una zona marcada por un cuadro, desde donde se realizará el lanzamiento al aro. El objetivo de la prueba es introducir el balón en el aro.	El balón debe estar siempre en contacto con el suelo. Cada lanzamiento se realizará por un miembro del equipo diferente, no pudiendo repetirse hasta que todos hayan lanzado la primera vez.
Puntuación El equipo conseguirá 10 puntos si consigue introducir el balón en 4 lanzamientos o menos. A partir del 5 lanzamiento se restará un punto en cada lanzamiento. Si el balón sale de la zona de juego también se restará un punto.	Descripción gráfica 	

Tabla 7. Descripción de la prueba motriz colectiva relacionada con las pruebas rítmicas.

Nombre	Descripción	Reglas
Acrosport adaptado	Todo el equipo debe representar una figura, que se les proporcionará en papel. El entrenador participará activamente en la elaboración de la figura siempre que fuera necesario.	La figura deberá mantenerse al menos durante 5 segundos.
Puntuación	Descripción gráfica	
<p>Se conseguirán 10 puntos si la figura es idéntica a la proporcionada y se logra mantener durante 5 segundos.</p> <p>Se restará un punto por cada parte de la figura que no corresponda con el papel y otro punto si la figura no se logra mantener 5 segundos.</p>		

APLICACIONES PRÁCTICAS

Las pruebas motrices colectivas, tal y como se exponen en el presente documento se realizaron como experiencia piloto en el 5º Campeonato Regional de Pruebas Motrices de Alcázar de San Juan en 2014, organizado por FECAM. La propuesta realizada debe entenderse como de naturaleza dinámica, es decir, se invita a los profesionales de la actividad física, la educación física y el deporte, interesados en el colectivo de personas con DI, a que modifiquen, adapten y propongan nuevas pruebas motrices relacionadas con los intereses de sus deportistas, siempre manteniendo la idea de incorporar problemas tácticos y cooperación al habitual trabajo de habilidades y destrezas motrices. De igual modo, se anima a los investigadores interesados a que evalúen el desempeño de los deportistas con DI en cada una de las pruebas, estableciendo procedimientos científicos adecuados, con la idea de establecer análisis que ayuden al desarrollo del deporte para personas con DI.

Se sugiere utilizar el conjunto de pruebas motrices a modo de campeonato por equipos, en el que se formen equipos de 4 o 5 personas con DI, y que vayan participando en todas las pruebas (el entrenador podría elegir entre sus deportistas a los que participantes en las pruebas) asegurando una participación mínima de los deportistas y sumando puntos para una clasificación final.

De igual modo, las pruebas motrices colectivas pueden y deben ser un complemento a las pruebas motrices individuales (Abellán y Sáez-Gallego, 2014) y por tanto también se podrían incorporar a eventos de naturaleza colectiva en los que se desarrollaran de manera conjunta o paralela.

Por último, siguiendo la idea de avanzar hacia lo colectivo, se sugiere que aquellos deportistas que muestren un desempeño óptimo con la práctica de las pruebas motrices colectivas puedan ser paulatinamente incorporados a la práctica de deportes completos, de manera que se produzca en ellos el avance que se busca en cualquier práctica de índole colectivo.

CONCLUSIONES

Esta propuesta práctica debe ser tenida en cuenta por los profesionales de la actividad física, la Educación Física y el deporte para personas con DI con el objetivo de la mejora del ámbito profesional, tratando de implementar ofertas adecuadas a las características específicas de esta población. La presente propuesta supone un punto de partida para ampliar el campo de conocimiento de la actividad física y el deporte para personas con DI.

REFERENCIAS

- Abellán, J. y Sáez-Gallego, N. M. (2014). Justificación de las pruebas motrices en el deporte para personas con discapacidad intelectual. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(1), 143-153.
- Abellán, J. y Sáez-Gallego, N.M. (2015). Rendimiento de los deportistas con discapacidad intelectual en pruebas motrices. Diferencias en función de la edad y el género. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 27, 40-44.
- Abellán, J. (2013). Evaluación de las pruebas motrices relacionadas con el lanzamiento en deportistas con discapacidad intelectual. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 24, 63-66.
- Abellán, J. y Januário, N. (2017). Barreras, facilitadores y motivos de la práctica deportiva de deportistas con discapacidad intelectual. *Psychology, Society, & Education*, 9(3), 419-431. <https://doi.org/10.25115/psye.v9i3.1023>
- Abellán, J. y Fernández-Bustos, J.G. (2018). Inclusión de los deportistas con discapacidad intelectual en federaciones unideportivas y su efecto en la participación en campeonatos nacionales. El caso del tenis de mesa. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(1), 71-77.
- Burns, J. (2015). The impact of intellectual disabilities on elite sports performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 251-267. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2015.1068830>
- Haeghele, J. A. y Porretta, D. (2015). Physical activity and school-age individuals with visual impairments: A literature review. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 32(1), 68-82. <https://doi.org/10.1123/apaq.2013-0110>
- Polo, I., Pérez-Tejero, J., Pinilla, J., & Coterón, J. (2017). Impact of intellectual impairment on basketball performance through coaches and referees' opinion: a qualitative approach. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(1), 149-154.
- Tweedy, S.M. & Vanlandewijck, Y. (2010). International Paralympic Committee position stand-background and scientific principles of classification in Paralympics Sport. *British Journal of Sports Medicine*, 45, 259-269. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2009.065060>
- Van Biesen, D., Mactavish, J., Pattyn, N. y Vanlandewijck, Y. (2012). Technical proficiency among table tennis players with and without intellectual disabilities. *Human movement science*, 31, 1517-1528. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2012.07.004>