

Propuesta e intervención en la Escuela de BSR del CD Ilusión para perfeccionar la técnica del tiro

Eric Gil Martínez

Máster en Actividades Físicas y Deportivas para la Inclusión Social de Personas con Discapacidad



MÁSTERES
DE LA UAM
2017 - 2018

Facultad de Formación
de Profesorado y Educación



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTE Y MOTRICIDAD HUMANA

MÁSTER EN ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA, PERSONAS
CON DISCAPACIDAD E INTEGRACIÓN SOCIAL

Propuesta e intervención en la Escuela de BSR del



para perfeccionar la técnica del tiro



Autor: D. Eric Gil Martínez
Director: D. Gerardo Bielons

TRABAJO DE FIN DE MÁSTER
Curso: 2017-2018

**AUTORIZACIÓN DEL TUTOR PARA LA PRESENTACIÓN
Y DEFENSA DEL TRABAJO DE FIN DE MÁSTER (TFM)**

MÁSTER: Actividad Físico-Deportiva, para Personas con Discapacidad e Integración Social

Título del TFM: Propuesta e intervención en la Escuela de BSR del CD ILUNION para perfeccionar la técnica del tiro

Autor del TFM: D. Eric Gil Martínez

Curso académico: 2017-2018

Convocatoria: extraordinaria (septiembre)

Tutor/a del TFM:

El tutor/a del referido Trabajo de Fin de Máster autoriza a su autor o autora para que lo presente y defienda públicamente ante el tribunal nombrado a tal efecto por el Departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana, de acuerdo con lo establecido en el apartado 15.3 del RD 1383-2007.

Madrid, de de 2018

El Tutor: D. Gerardo Bielons

Resumen

En el presente trabajo, tras la búsqueda de información llevada a cabo mediante diferentes instrumentos, se construye un marco teórico que analizará la actividad físico-deportiva en el CD Ilunion, un club deportivo de Baloncesto en Silla de Ruedas de la Comunidad de Madrid. Este club enfoca este deporte adaptado, por un lado, al alto rendimiento, con un equipo de jugadores laureados y, por otro lado, a la recreación, con una Escuela de BSR que fomenta la igualdad entre sus participantes.

Posteriormente, tras el proceso de triangulación de la información, se selecciona una situación-reto en la Escuela de BSR: perfeccionar la técnica del tiro.

Para complementar la aportación teórica, en primer lugar, se diseña una propuesta práctica dirigida a un jugador de once años inscrito en la Escuela de BSR y, en segundo lugar, se lleva a cabo su intervención. El objetivo principal de esta intervención es analizar la progresión del joven a lo largo de las sesiones de trabajo y así comprobar si consigue perfeccionar su técnica de tiro al finalizar las mismas. Los resultados muestran una mejora en la ejecución de la técnica de tiro. En consecuencia, se puede concluir afirmando que, en este caso concreto, la planificación, diseño y ejecución del plan de trabajo han permitido alcanzar los objetivos marcados.

Palabras clave: Discapacidad física, baloncesto en silla de ruedas, técnica, tiro, entrenamiento.

Abstract

In this work, after the information research carried out through different resources, it has been built a theoretical frame which will analyze the physical-sport activity in the CD Ilunion, a Wheelchair Basketball sport club in the Community of Madrid. This club focuses this adapted sport, on the one hand, to high performance with a team of award-winning players and, on the other hand, to recreation, with a Wheelchair Basketball School that promotes equality among its participants.

Later, after the information triangulation process, a situation-challenge in the Wheelchair Basketball School is selected: to improve the shooting technique.

Firstly, to fill up this theoretical knowledge, it has been designed a practical proposal for an eleven-year-old player enrolled in the Wheelchair Basketball School. Secondly, this intervention has been fulfilled with the main objective of analyzing his progression throughout the different sessions and thus, testing if he manages to improve his shooting technique at the end of the sessions. The results show an improvement in the performance of the shooting technique. Therefore, it can be concluded that, in this specific case, the planning, design and execution of the work plan have allowed to achieve the objectives.

Key words: Physical disability, wheelchair basketball, technique, shot, training.

Agradecimientos

No podía dejar pasar la ocasión de agradecer a numerosas personas la ayuda recibida a lo largo de estos meses.

A mis padres, que siempre han estado apoyando mis decisiones, animándome en todo momento para poder superar los obstáculos y a nunca darme por vencido.

A D. Gerardo Bielons, por la dirección de este trabajo y por sus consejos; a D. Mario Díaz y a D. Ignacio Garoz, por hacer posible que realizase las prácticas en este club de baloncesto en silla de ruedas.

A mi tutor de prácticas, D. Miguel Vaquero, que ha invertido muchas horas en dirigir mis prácticas y consolidar mi formación en BSR.

Al CD Ilunion por haberme brindado la oportunidad de compartir grandes momentos con unas personas extraordinarias.

Y, quiero aprovechar este momento, para dar las gracias a Dña. Laura Jiménez, mi exprofesora de Deporte Adaptado de la UCV, ya que sin ella no habría despertado esta gran pasión por el deporte adaptado.

¡Muchas gracias a todos!

Índice

Resumen	3
Abstract	4
Agradecimientos.....	5
Índice.....	6
Índice de tablas.....	8
Índice de figuras	9
Índice de siglas y acrónimos	10
1 Introducción	11
2 Análisis de la actividad físico-deportiva en el Club Deportivo Ilunion.....	12
2.1 Análisis documental	12
2.1.1 Contexto	12
2.1.2 Primer equipo	16
2.1.3 Escuela de Baloncesto en Silla de Ruedas	24
2.2 Entrevistas a los protagonistas.....	29
2.3 Observación participativa.....	31
2.4 Informe final.....	33
2.4.1 Categorización.....	33
2.4.2 Triangulación	34
2.4.3 Conclusiones	39
3 Descripción y análisis de una situación-reto	40
3.1 Identificación y justificación de la situación-reto.....	40
3.2 Marco teórico-conceptual y antecedentes de la situación-reto.....	41
3.2.1 Selección de la literatura	41
3.2.2 Marco teórico-conceptual.....	46
4 Propuesta.....	49
4.1 Reflexión inicial de la planificación deportiva y de la propuesta de mejora.....	49
4.2 Planificación de la actividad físico-deportiva	49
4.3 Concreción del proceso de intervención.....	50
4.3.1 Diseño.....	50
4.3.2 Organización	51
4.3.3 Características del participante.....	54

4.3.4	Objetivos	55
4.3.5	Secuenciación de las actividades en el proceso de intervención.....	55
4.4	Planificación del seguimiento de la implementación	56
4.4.1	Evaluación del jugador.....	56
4.4.2	Medios para el seguimiento de la propuesta	58
4.4.3	Instrumentos de evaluación.....	58
4.5	Acciones concretas durante la intervención para mejorar la situación.....	59
4.6	Resultados.....	60
4.7	Discusión y conclusiones.....	62
5	Referencias bibliográficas	63
6	Anexos.....	65
6.1	Anexo 1. Ficha de inscripción para la Escuela de BSR.....	65
6.2	Anexo 2. Calendario Escuela BSR Temporada 2017-2018	67
6.3	Anexo 3. Plantillas “Iluniveles”	68
6.4	Anexo 4. Plantillas “Rúbricas”	70
6.5	Anexo 5. Entrevistas semiestructuradas	74
6.5.1	Primera entrevista.....	74
6.5.2	Segunda entrevista.....	76
6.5.3	Tercera entrevista	78
6.5.4	Cuarta entrevista.....	81
6.5.5	Quinta entrevista	83
6.5.6	Sexta entrevista	85
6.5.7	Séptima entrevista	87
6.5.8	Octava entrevista.....	90
6.6	Anexo 6. Diario de campo.....	92
6.7	Anexo 7. Registro de datos de mi participación en los partidos y competiciones ..	110
6.8	Anexo 8. Consentimiento escrito toma de imágenes y grabaciones.....	115
6.9	Anexo 9. Consentimiento escrito traslado del menor.....	116
6.10	Anexo 10. Registro anecdótico	117
6.11	Anexo 11. Sesiones de trabajo	119
6.12	Anexo 12. Fotocopias del calentamiento de la sesión 2	135

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Datos históricos de la IWBFF Champions Cup de 1976 a 2017.</i>	12
Tabla 2. <i>Palmarés del club de 1995 a 2018.</i>	13
Tabla 3. <i>Jugadores españoles laureados desde la creación del club hasta la temporada 2016-2017.</i>	14
Tabla 4. <i>Jugadores internacionales de renombre que han pasado por el club hasta la pasada temporada.</i>	15
Tabla 5. <i>Jugadoras que han jugado o juegan en el club.</i>	15
Tabla 6. <i>Jugadores del CD Ilunion temporada 2017-2018.</i>	17
Tabla 7. <i>Trayectoria deportiva del 1^{er} y 2^o entrenador del club.</i>	19
Tabla 8. <i>Materiales utilizados en los entrenamientos del primer equipo.</i>	22
Tabla 9. <i>Calendario de los entrenamientos semanales de febrero a mayo 2018.</i>	23
Tabla 10. <i>Materiales utilizados en las sesiones de la Escuela de BSR.</i>	26
Tabla 11. <i>Sistema de codificación del entrevistador y de los entrevistados.</i>	30
Tabla 12. <i>Categorización de la información.</i>	33
Tabla 13. <i>Cronograma del plan de trabajo de la propuesta.</i>	50
Tabla 14. <i>Cuadro Resumen de la ficha individual del jugador del estudio.</i>	55
Tabla 15. <i>Secuenciación de las actividades de las sesiones de trabajo.</i>	56
Tabla 16. <i>Hoja de registro de las evaluaciones.</i>	59
Tabla 17. <i>Hoja de registro con los datos de las evaluaciones.</i>	60

Índice de figuras

<i>Figura 1.</i> Fotografía de un día en la Escuela.	11
<i>Figura 2.</i> Plantilla del primer equipo.	16
<i>Figura 3.</i> Equipo técnico del club temporada 2017-2018.....	19
<i>Figura 4.</i> Noticia del ABC DEPORTES del 03/03/2018.....	21
<i>Figura 5.</i> Visita del entrenador José Manuel Artacho al CEIP Asunción Pañart, en Ainsa (Huesca) para realizar actividades de BSR el 25/03/18.	24
<i>Figura 6.</i> Inspirando a jóvenes en la V MuestraMejores el 10/05/18.....	24
<i>Figura 7.</i> Participantes de la Escuela de BSR.....	25
<i>Figura 8.</i> Participantes realizando los estiramientos al finalizar la sesión.	27
<i>Figura 9.</i> Diversidad e igualdad de los participantes.....	28
<i>Figura 10.</i> Organigrama del equipo técnico de la Escuela de BSR.....	28
<i>Figura 11.</i> Criterios de rigor de la investigación cualitativa.....	29
<i>Figura 12.</i> Esquema de la recogida de datos diarios en el diario de campo.	31
<i>Figura 13.</i> Esquema de las aportaciones personales semanales en el diario de campo.	32
<i>Figura 14.</i> Calendario de los entrenamientos del primer equipo.	34
<i>Figura 15.</i> Anotaciones de una semana de mi diario de campo.	35
<i>Figura 16.</i> Calendario de la Escuela con información de los eventos deportivos del primer equipo.....	37
<i>Figura 17.</i> Parte del diario de campo y registro de datos de los partidos y competiciones.	37
<i>Figura 18.</i> Reflexión semanal sobre el cambio de instalación.	39
<i>Figura 19.</i> Resultados de la búsqueda de información en EBSCOhost en BSR.	42
<i>Figura 20.</i> Resultados de la búsqueda de información en Dialnet en BSR.	43
<i>Figura 21.</i> Resultados de la búsqueda de información en EBSCOhost en baloncesto a pie. ..	44
<i>Figura 22.</i> Resultados de la búsqueda de información en Dialnet en baloncesto a pie.	45
<i>Figura 23.</i> Pistas del polideportivo del Colegio San Agustín con ocupación primer equipo. .	52
<i>Figura 24.</i> Pistas del polideportivo del Colegio San Agustín sin ocupación primer equipo. ..	52
<i>Figura 25.</i> Pistas del polideportivo del Colegio San Agustín con ocupación Escuela.	53
<i>Figura 26.</i> Lista de verificación del tiro a canasta.	57
<i>Figura 27.</i> Representación gráfica de las posiciones de tiro.....	58
<i>Figura 28.</i> Representación gráfica de los datos obtenidos en las evaluaciones.....	61
<i>Figura 29.</i> Representación gráfica de los tiros más cercanos a canasta.	61
<i>Figura 30.</i> Fotografía del jugador en la última sesión.	62

Índice de siglas y acrónimos

AMEB: Asociación Madrileña de Espina Bífida.

BSR: Baloncesto en Silla de Ruedas.

CD: Club Deportivo.

ESO: Enseñanza Secundaria Obligatoria.

FEDDF: Federación Española de Deportes para personas con Discapacidad Física.

IWBF: International Wheelchair Basketball Federation.

JJPP: Juegos Paralímpicos.

PC: Parálisis Cerebral.

1 Introducción

Partiendo de mi pasión por el deporte, el baloncesto en silla de ruedas me encantó desde el primer momento. Un deporte al alcance de grandes y pequeños, de principiantes y profesionales, en definitiva, un deporte para todos.

Teniendo en cuenta el gran nivel que existe en el primer equipo del CD Ilunion que compete en diferentes eventos deportivos y la gran labor que realiza la Escuela de BSR fomentando este deporte, me pareció interesante dirigir mi objeto de estudio hacia una herramienta que podría beneficiar, con el tiempo, a jugadores de BSR: mejorar la técnica de tiro.

Por ello, he seleccionado a un joven jugador de la Escuela del CD Ilunion para diseñar un plan de trabajo enfocado a perfeccionar la técnica de tiro que, según Hay (1993, citado por Erčulj & Štrumbelj, 2015) “es la forma principal de anotar y uno de los elementos técnicos más frecuentes e importantes en el baloncesto competitivo.”

Finalmente, puedo añadir, por mi experiencia personal como jugador de baloncesto durante ocho años, que la técnica de tiro es un componente esencial en este deporte, por lo que es necesario promover su aprendizaje ya que puede decantar la balanza hacia la derrota o hacia la victoria.



Figura 1. Fotografía de un día en la Escuela.

Fuente: Gil, E. (2018).

2 Análisis de la actividad físico-deportiva en el Club Deportivo Ilunion

La base documental de este trabajo se ha elaborado mediante un análisis documental, unas entrevistas semiestructuradas realizadas a diferentes personas relacionadas directamente o indirectamente con el club, mediante el registro de datos en un diario de campo sobre mis observaciones y participación en los entrenamientos con el primer equipo, en las actividades de la Escuela de Baloncesto en Silla de Ruedas (BSR) y mediante un registro de datos sobre los partidos y competiciones a los que he acompañado al primer equipo.

2.1 Análisis documental

El análisis documental se ha llevado a cabo, por un lado, mediante la información facilitada por el Técnico Experto en Gestión de Ilunion así como de la proporcionada por mi tutor de prácticas en la instalación que se ocupa de la Gestión Deportiva del club, situada en Fundación Once en [Calle de Sebastián Herrera, 15, 28012 Madrid](#) y, por otro lado, de la información recogida en la página web del club: www.cdilunion.com.

Las fuentes de información anteriormente citadas han permitido extraer los datos que se exponen a continuación, clasificados en base a su contenido.

2.1.1 Contexto

2.1.1.1 Recorrido histórico del club

La creación del club CD Ilunion, denominado desde el inicio como CD Fundosa ONCE, debe su origen al interés, tras los Juegos Paralímpicos (JJPP) de Barcelona 1992 (donde España se clasificó en 4ª posición) por parte de la ONCE, en que hubiese en España un club de BSR con un alto nivel en Europa ya que, hasta ese momento, la representación de España en Europa era prácticamente nula, siendo los equipos dominadores los holandeses y franceses, como se puede observar en los datos históricos de la máxima competición continental de la International Wheelchair Basketball Federation (IWBF) Champions Cup tal y como se muestra en la siguiente Tabla 1.

Tabla 1. Datos históricos de la IWBF Champions Cup de 1976 a 2017.

PAÍS	Campeón	Subcampeón
Países Bajos	16	9
Francia	6	10
Alemania	6	5
Turquía	5	1
Italia	4	7
España	3	6
Inglaterra	1	2
Suecia	1	-
Bélgica	-	1

Fuente: Tomado de la información proporcionada por el club.

El equipo empezó compitiendo directamente en División de Honor, al cederle el otro club, ONCE Andalucía, que tenía el apoyo de la ONCE en Sevilla, su plaza en la máxima categoría para la temporada 1994-1995, renunciando a ella y descendiendo a Primera División.

El equipo reunió desde el primer momento a los jugadores más destacados del panorama nacional procedentes principalmente de equipos como ONCE Andalucía de Sevilla, ADEMI de Málaga, Virgen del Rocío de Málaga y CLUMAM de Madrid que habían dominado el BSR español durante más de una década, por lo que inmediatamente se convirtió en el máximo dominador en nuestro país y con buenos resultados en Europa.

A lo largo de estos veinticuatro años, el club ha ido cosechando una gran cantidad de trofeos, tal y como podemos observar en la siguiente Tabla 2.

Tabla 2. *Palmarés del club de 1995 a 2018.*

AÑO	LIGA	COPA REY	COPA EUROPA
1995	Campeón	Campeón	3º
1996	Campeón	Campeón	Subcampeón
1997	Campeón	Campeón	Campeón
1998	Campeón	Campeón	Subcampeón
1999	Campeón	Campeón	3º
2000	Campeón	Campeón	-
2001	Campeón	Subcampeón	4º
2002	Campeón	Subcampeón	4º
2003	Subcampeón	3º	Subcampeón
2004	3º	Subcampeón	3º
2005	3º	Subcampeón	6º
2006	3º	3º	4º
2007	Campeón	Campeón	5º
2008	Subcampeón	Campeón	5º
2009	Campeón	Campeón	5º
2010	Subcampeón	8º	7º
2011	Subcampeón	Campeón	6º
2012	Campeón	Campeón	4º
2013	Campeón	Campeón	3º
2014	Campeón	Campeón	Subcampeón
2015	Campeón	Campeón	Subcampeón
2016	Campeón	Campeón	Campeón
2017	Campeón	Campeón	Campeón
2018	3º	Campeón	Subcampeón

Fuente: Adaptado de <http://www.cdilunion.com/palmares>

Muchos son los que piensan que, probablemente, a partir de los años 90 ningún equipo ha logrado un palmarés similar, no solo a nivel nacional sino también internacional, pues por ejemplo, no hay nadie que pueda presumir de haber participado en veintitrés de las veinticuatro últimas ediciones de la máxima competición europea (únicamente no se clasificaron para la fase final de los 8 mejores en la temporada 1999-2000), así como estar entre los cuatro mejores equipos en los últimos 7 años.

El cambio de denominación a CD Ilunion se produjo en la temporada 2014-2015, debido a la unificación de la marca comercial a Ilunion que se produjo en el segundo semestre

de 2014 para todas las empresas que componían el grupo empresarial de Fundosa Grupo. De hecho, el primer partido jugado como CD Ilunion fue el disputado en casa contra el CAI Deporte Adaptado de Zaragoza el 15 de noviembre de 2014 (CD Ilunion, 2014).

El nivel de la plantilla del club ha sido máximo, siendo siempre la base principal de la selección española. Por el equipo han pasado muchos jugadores españoles laureados (Tabla 3).

Tabla 3. *Jugadores españoles laureados desde la creación del club hasta la temporada 2016-2017.*

JUGADOR	PAÍS	CLASE	TEMP	LIGAS	COPAS	ECC	TÍT	% TÍT
Jaume Llambí	ESP	1,5	20	13	13	2	28	77,78%
Rafael Muiño	ESP	2,0	14	10	12	2	24	66,67%
Javier Gómez	ESP	2,0	16	9	9	0	18	50,00%
José Cobos	ESP	3,0	14	9	8	1	18	50,00%
Carlos Vera	ESP	3,0	12	7	8	2	17	47,22%
Juan Carlos Gavira	ESP	4,0	15	8	8	0	16	44,44%
Antonio Henares	ESP	4,0	10	8	6	1	15	41,67%
Eduardo López	ESP	1,0	9	8	6	1	15	41,67%
Pablo Zarzuela	ESP	3,0	7	6	7	2	15	41,67%
Diego de Paz	ESP	4,0	6	6	6	1	13	36,11%
David Gómez	ESP	4,5	13	6	6	0	12	33,33%
Alejandro Zarzuela	ESP	3,0	6	5	6	2	13	36,11%
Daniel Rodríguez	ESP	1,0	7	5	6	0	11	30,56%
Daniel Stix	ESP	1,5	6	5	6	1	12	33,33%
Pablo Cubo	ESP	2,5	5	5	5	1	11	30,56%
José Ángel Mingo	ESP	1,0	12	5	5	0	10	27,78%

Fuente: Adaptado de la información proporcionada por el club.

Nota. TEMP = Temporada; ECC = European Champions Cup; TÍT = Títulos.

^a CLASE: es la puntuación de la clasificación funcional en BSR.

También han pasado grandes jugadores internacionales, algunos de los cuales todavía están en el equipo esta temporada (Tabla 4).

Tabla 4. Jugadores internacionales de renombre que han pasado por el club hasta la pasada temporada.

JUGADOR	PAÍS	CLASE	TEMP	LIGAS	COPAS	ECC	TÍT	% TÍT
Terry Bywater	GRB	4,5	9	6	8	2	16	44,44%
Bill Latham	AUS	4,0	6	5	6	2	13	36,11%
Petr Tucek	CZE	4,5	4	4	4	0	8	22,22%
Joshua Turek	USA	3,5	6	2	3	0	5	13,89%
Lakdhar Saidi	FRA	1,0	2	2	2	0	4	11,11%
Koen Jansens	NED	4,0	2	1	1	1	3	8,33%
Rodney Hawkins	COL	4,0	1	1	1	1	3	8,33%
Jeff Glasbrenner	USA	4,5	2	2	0	0	2	5,56%
Shaun Norris	AUS	3,0	2	1	1	0	2	5,56%
Jon Pollock	GBR	2,5	2	1	1	0	2	5,56%
Richard Nortje	RSA	4,5	1	1	1	0	2	5,56%
Fabio Raimondi	ITA	2,0	1	1	1	0	2	5,56%
Raul Ortega	MEX	-	1	1	1	0	2	5,56%
Joseph Chambers	USA	4,0	1	0	1	0	1	2,78%
Brett Stibners	AUS	4,0	1	0	1	0	1	2,78%
Jeff Dills	USA	1,0	1	1	0	0	1	2,78%
Abou Konaté	FRA	2,0	2	0	0	0	0	0,00%
Justin Eveson	AUS	4,5	1	0	0	0	0	0,00%

Fuente: Adaptado de la información proporcionada por el club.

Nota. TEMP = Temporada; ECC = European Champions Cup; TÍT = Títulos.

^a CLASE: es la puntuación de la clasificación funcional en BSR.

Cabe destacar que la temporada 2006-2007 se inauguró con la presencia de la primera jugadora femenina del CD Ilunion, Cristina Campos. Desde entonces, cinco son las jugadoras que han formado parte del equipo, tres de las cuales siguen en el primer equipo esta temporada: Vicky Pérez, Esther Ramiro y Sara Revuelta (Tabla 5).

Tabla 5. Jugadoras que han jugado o juegan en el club.

JUGADORA	PAÍS	CLASE	TEMP	LIGAS	COPAS	ECC	TÍT	% TIT
Sara Revuelta	ESP	1,0	4	3	4	2	9	25,00%
Vicky Pérez	ESP	4,0	3	2	3	2	7	19,44%
Cristina Campos	ESP	1,5	4	2	3	0	5	13,89%
Almudena Montiel	ESP	2,0	2	2	2	0	4	11,11%
Esther Ramiro	ESP	1,0	1	0	1	0	1	2,78%

Fuente: Adaptado de la información proporcionada por el club.

Nota. TEMP = Temporada; ECC = European Champions Cup; TÍT = Títulos.

^a CLASE: es la puntuación de la clasificación funcional en BSR.

2.1.1.2 Patrocinadores

El CD Ilunion cuenta con:

a) Patrocinadores:

- Ilunion es el patrocinador oficial que comprende el grupo de empresas de la ONCE y su Fundación: <https://www.ilunion.com/es>
- PlusUltra Seguros es el patrocinador principal: <https://www.plusultra.es>
- La Fundación ONCE es el patrocinador de la Liga Nacional de BSR: <https://www.fundaciononce.es>

- b) Colaboradores:
- i. Institucionales:
 - La Comunidad de Madrid:
<http://www.madrid.org/cs/Satellite?pagename=ComunidadMadrid/Home>
 - El Ayuntamiento de Madrid:
<http://www.madrid.es/portal/site/munimadrid>
 - ii. No institucionales:
 - Una empresa de autocares: <http://www.jimenezdorado.com/>
 - Un grupo de empresas de productos y materiales de limpieza e higiene: <http://www.grupogena.com>

2.1.2 Primer equipo

El primer equipo del CD Ilunion cuenta con una plantilla de jugadores de alto rendimiento del ámbito deportivo competitivo y con un equipo técnico altamente cualificado (Figura 2). Su objetivo fundamental es alcanzar la victoria en los diferentes eventos deportivos en los que participa. Sus jugadores trabajan en esta línea, llevando a cabo unos entrenamientos adaptados a las circunstancias de cada momento.



Figura 2. Plantilla del primer equipo.

Fuente: Tomado de <http://www.cdilunion.com/plantilla>






2.1.2.1 Plantilla







La plantilla del club se compone de quince jugadores y cinco profesionales del equipo técnico.

a) Jugadores

Antes de pasar a nombrar los jugadores del equipo, cabe destacar que se trata de un equipo mixto (doce varones y tres mujeres) con jugadores nacionales e internacionales (Tabla 6).

Tabla 6. Jugadores del CD Ilunion temporada 2017-2018.

Jugador	Clasificación funcional	Clasificación de la discapacidad motora	Tipo de discapacidad motora
<p>José Manuel Conde</p>  <p>34 años</p>	1,0	Adquirida/Permanente No degenerativa	Lesión medular (D3)
<p>Daniel Stix</p>  <p>20 años</p>	1,5	Congénita/Permanente No degenerativa	Cáncer
<p>Pablo Zarzuela</p>  <p>31 años</p>	3,0	Congénita/Permanente No degenerativa	Espina Bífida (L4-L5)
<p>Francisco J. Sánchez</p>  <p>28 años</p>	1,0	Adquirida/Permanente No degenerativa	Lesión medular (D4 completa)
<p>Alejandro Zarzuela</p>  <p>31 años</p>	3,0	Congénita/Permanente No degenerativa	Espina Bífida (L4-L5)
<p>Jordi Ruiz</p>  <p>27 años</p>	2,5	Adquirida/Permanente No degenerativa	Lesión medular (D11-D12)
<p>Sara Revuelta</p>  <p>20 años</p>	1,0	Adquirida/Permanente No degenerativa	Lesión medular (D7)
<p>Bill Latham</p>  <p>28 años</p>	4,0	Adquirida/Permanente No degenerativa	Amputación (Desde la rodilla para abajo de la pierna izquierda y le falta parte del gemelo derecho)

<p>Amadu Diouf</p>  <p>26 años</p>	3,0	Adquirida/Permanente No degenerativa	Lesión medular (No se especifica)
<p>Esther Ramiro</p>  <p>29 años</p>	1,0	Adquirida/Permanente No degenerativa	Lesión medular (D8 a D10)
<p>Ángel Silvela</p>  <p>23 años</p>	2,5	Congénita/Permanente No degenerativa	Espina Bífida (L2-L3)
<p>Vicky Pérez</p>  <p>30 años</p>	4,0	Adquirida/Permanente Degenerativa	Otras (Prótesis en la rodilla izquierda y unión de ligamentos de la mano izquierda)
<p>Terry Bywater</p>  <p>35 años</p>	4,5	Congénita/Permanente No degenerativa	Malformación (Sin tibia ni peroné izquierdo)
<p>Ignacio Ortega</p>  <p>17 años</p>	4,0	Congénita/Permanente No degenerativa	Malformación (Doble agenesia de miembros inferiores: desde las rodillas hasta abajo)
<p>Roberto Mena</p>  <p>34 años</p>	4,0	Adquirida/Permanente No degenerativa	Amputación (Pierna derecha por el femoral)

Fuente: Elaboración propia.

Nota. Datos proporcionados por los jugadores del equipo.

^a Clasificación funcional: puntuación en BSR recogida en <http://www.cdilunion.com/plantilla>.

^b Clasificación de la discapacidad motora según los criterios propuestos por Martín-Caro & Casado (1990, 1991 citados por Basil et al., 2003).

^c Los tipos de la discapacidad motora recogen algunos de los criterios propuestos por Sanz & Reina (2015). D = (Nervios) Dorsales; L = (Nervios) Lumbares (localización del lugar de afectación en la Médula Espinal). Los números indican el lugar exacto de la lesión.

En función de su grado de discapacidad física (a mayor discapacidad, menor puntuación), cada jugador tiene una puntuación atendiendo a la clasificación funcional preestablecida por la Federación Española de Deportes para personas con Discapacidad Física (FEDDF) de acuerdo con la IWBF.

Algunos de estos jugadores juegan en la selección española o están en lista para ser seleccionados: Francisco Javier Sánchez, Daniel Stix, Jordi Ruiz, Amadu Diouf, Alejandro Zarzuela y Pablo Zarzuela.

b) Equipo técnico

El equipo técnico está formado por cinco profesionales tal y como se muestra en la siguiente Figura 3.

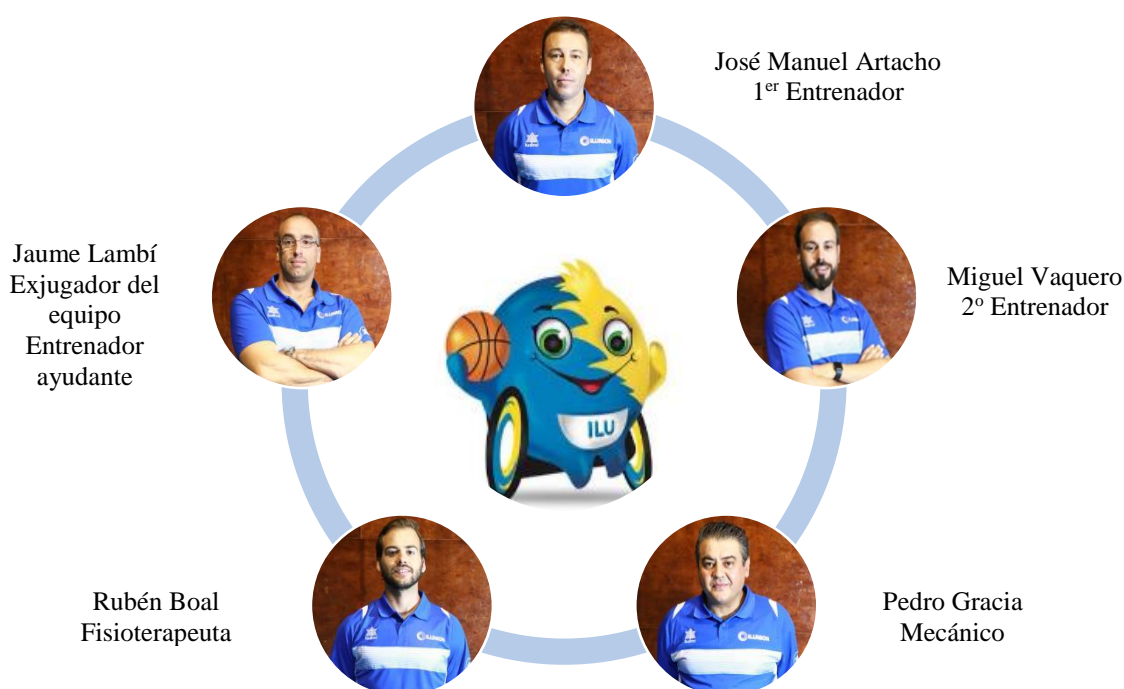


Figura 3. Equipo técnico del club temporada 2017-2018.
Fuente: Adaptado de <http://www.cdilunion.com/plantilla>

La trayectoria deportiva de los entrenadores muestra la gran profesionalidad de los mismos en BSR (Tabla 7).

Tabla 7. Trayectoria deportiva del 1er y 2º entrenador del club.

José Manuel Artacho	Miguel Vaquero
CD Ilunion	CD Hecesa Alcalá
Selección Española Femenina	Fundación Real Madrid
Selección Española Sub-22	CD Ilunion
Selección Nacional Absoluta	Selección Nacional Absoluta
	Selección Española Sub-22
	Selección Madrileña

Fuente: Adaptado de <http://www.cdilunion.com/plantilla>

Además, quiero añadir la gran labor que está realizando Jaume LLambí como entrenador ayudante en el club, pues tras haber cosechado numerosos éxitos en su larga trayectoria deportiva, no solo participando en eventos nacionales e internacionales del club durante más de quince años, sino también compitiendo en la selección española en BSR y participando en otros deportes (tenis de mesa y natación), todavía está en primera línea, trabajando codo con codo con los entrenadores para que el CD Ilunion siga cosechando grandes éxitos deportivos.

2.1.2.2 Instalaciones

Esta temporada 2017-2018, adaptándose a sus necesidades, el primer equipo se ha desplazado a diferentes instalaciones de la Comunidad de Madrid para los entrenamientos:

- Colegio San Agustín: el polideportivo del colegio situado en [Calle de Padre Damián, 18, 28036 Madrid](#) se ha utilizado, por una parte, para el entrenamiento de grupo del equipo y, por otra parte, es el lugar donde se han disputado las competiciones de liga cuando el equipo ha jugado en casa.
- Centro de Recursos Educativos ONCE (algunas mañanas por semana): el campo del centro situado en [Av. del Dr. García Tapia, 210, 28030 Madrid](#) se ha utilizado para llevar a cabo algunos entrenamientos específicos con algunos jugadores (no siempre los mismos). Se intenta personalizar lo máximo posible la atención con el jugador por lo que cada entrenador intenta tener como máximo tres jugadores, prefiriendo acudir más días a los entrenamientos específicos para intentar tener solo un jugador o dos.
- Polideportivo Municipal San Agustín del Guadalix: este polideportivo está situado en [Calle de Julián Berrendero, 28750 San Agustín del Guadalix, Madrid](#). Se ha utilizado en la fase preparatoria de los partidos de la Copa de Europa, tanto para llevar a cabo unos entrenamientos de equipo como específicos y es el polideportivo donde se han disputado los Cuartos de Final de la Copa de Europa. Por otro lado, en relación con el proyecto social llevado a cabo por el club, también ha sido el lugar de recepción de algunos colegios e institutos de la Comunidad de Madrid para acercarse a este deporte adaptado.
- Polideportivo Municipal Canal de Isabel II: aunque este polideportivo situado en [Av. de Filipinas, 54, 28003 Madrid](#) sustituirá solo a partir de la próxima temporada el polideportivo del colegio San Agustín para los entrenamientos (Figura 4), se ha utilizado para la fase preparatoria de las Semifinales y Finales de la Copa de Europa que tuvieron lugar los días 4 y 5 de mayo para poder acostumbrarse a entrenar en suelo de parqué.

Una casa para el campeón

El Ilunion jugará en un pabellón de la Comunidad de Madrid tras la reiterada negativa del Ayuntamiento a cederles uno



Imagen de un partido del Ilunion durante la final de la Copa del Rey – ABC

EMILIO V. ESCUDERO

03/03/2018 02:03h - Actualizado: 04/03/2018 12:40h

En las dos últimas temporadas no ha habido un equipo más exitoso en el baloncesto europeo en silla de ruedas que el Ilunion. Dos tripletes consecutivos que no le habían servido para ganarse el cariño del Ayuntamiento de Madrid, incapaz de ofrecerle un lugar donde entrenar y disputar sus encuentros a pesar de las reiteradas solicitudes por parte del club, abocado al alquiler de un pabellón privado para poder ejercer su actividad. Un problema mayúsculo para el equipo, que la Comunidad de Madrid solucionará a partir de la próxima temporada, cuando el Ilunion dispute sus partidos en las instalaciones de Canal, acabando con un exilio histórico que le permitirá reforzar su estructura y mejorar las condiciones de los jugadores y la escuela formativa que tiene a su cargo.

[...]

Figura 4. Noticia del ABC DEPORTES del 03/03/2018.

Fuente: <http://www.abc.es/deportes/>

2.1.2.3 Materiales

Los materiales utilizados en los entrenamientos se detallan en la siguiente Tabla 8.

Tabla 8. *Materiales utilizados en los entrenamientos del primer equipo.*

MATERIAL	FOTOGRAFÍAS
Canastas (Altura: 3,05 m)	
Pelotas de baloncesto (Talla 7)	
Sillas de ruedas (Cada jugador tiene su propia silla)	
Goma elástica	

Fuente: Elaboración propia.

Nota. En algunos entrenamientos hay jugadores que utilizan la goma elástica para realizar un calentamiento más específico (generalmente por tener ciertas molestias o recuperación de una lesión).

2.1.2.4 Programa de actividades

Si bien las actividades deportivas, es decir, los entrenamientos y las competiciones son las actividades que el primer equipo lleva a cabo habitualmente, los jugadores y el equipo técnico también participan en un proyecto social mediante actividades educativas.

a) Entrenamientos

Partiendo de que los entrenamientos de pretemporada empiezan aproximadamente a finales de septiembre, cabe destacar que éstos se fijan en función de la disponibilidad de las instalaciones, del tipo de entrenamiento que se tiene que realizar (de equipo o específico). También se tiene en cuenta el calendario de competiciones ya que, dependiendo de éste, se entrenará en un pabellón o en otro (la Copa del Rey y Copa de Europa se deben competir en instalaciones con suelo de parqué).

Así pues, el entrenador programa una planificación anual dividida en mesociclos y, dentro de cada uno, se divide en microciclos. Esta planificación es confidencial y personal (no se publica oficialmente ni se distribuye) y no está escrita puesto que no hay un calendario estrictamente preestablecido.

Por otro lado, los jugadores del CD Ilunion tienen dos tipos de entrenamiento semanal: el primero es un entrenamiento de equipo y el segundo, un entrenamiento específico al que suelen ser citados algunos jugadores en turno de mañana para incidir en mantener o mejorar los gestos deportivos más habituales.

En relación con lo anteriormente mencionado, los meses de práctica en el club me han permitido elaborar un calendario de los entrenamientos semanales de los jugadores, calendario que se ha modificado en algún momento, en función de las circunstancias mencionadas anteriormente en este mismo apartado (Tabla 9).

Tabla 9. *Calendario de los entrenamientos semanales de febrero a mayo 2018.*

Días de la semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Entrenamiento específico De 9:30 a 12:00		X		X	X
Entrenamiento de equipo De 19:30 a 22:30	X	X		X	

Fuente: Elaboración propia.

b) Competiciones

El CD Ilunion participa en tres grandes acontecimientos deportivos: la Liga (Liga Nacional-División de honor); la Copa del Rey y la Copa de Europa (Champions League) con sus respectivos calendarios competitivos.

En mi periodo de prácticas, he tenido la suerte de realizar muchas de mis horas de prácticas acompañando al equipo a diferentes competiciones. Ver en persona los partidos y colaborar con el equipo, me ha hecho entender que las horas de duro entrenamiento son necesarias para estar en este primer equipo, para estar al mismo nivel que el rival. El esfuerzo diario de los jugadores, la repetición de los gestos técnico-tácticos, la estrategia de juego planificada por los entrenadores, la condición física del jugador... unos condicionantes que pueden determinar la victoria o la derrota del equipo.

c) Proyecto social

En algunas ocasiones, los jugadores y entrenadores del CD Ilunion se desplazan a Centros Educativos o reciben visitas de colegios, institutos o clubes (Figura 5) tras los entrenamientos. El objetivo de estas visitas es impartir una pequeña charla sobre el BSR y su posterior demostración donde los propios visitantes pueden participar. Además de este objetivo, es importante sensibilizar a los más jóvenes de la importancia de la práctica deportiva dando a conocer este deporte adaptado.



Figura 5. Visita del entrenador José Manuel Artacho al CEIP Asunción Pañart, en Ainsa (Huesca) para realizar actividades de BSR el 25/03/18.

Fuente: Tomado de <https://es-es.facebook.com/cdilunionbsr/>

Bajo petición, el club también realiza exhibiciones y talleres para promocionar el BSR y sensibilizar a las personas de la importancia del deporte no solo a nivel fisiológico sino también social (Figura 6).



Figura 6. Inspirando a jóvenes en la V MuestraMejores el 10/05/18.

Fuente: Tomado de https://twitter.com/cd_ilunion

2.1.3 Escuela de Baloncesto en Silla de Ruedas

Desde el año 2009, el CD Ilunion cuenta con una Escuela de BSR. Para poder inscribirse en esta Escuela, se necesita cumplimentar una ficha de inscripción con los datos personales del participante y una autorización para la posible grabación y/o toma de imágenes del mismo (Anexo 1).

En la Escuela de BSR se puede inscribir cualquier persona, sin límite de edad, que tenga cualquier discapacidad, es decir, no necesariamente con una discapacidad física, pudiendo incluso tener más de una discapacidad. Tampoco se tiene en cuenta el nivel de la misma. En definitiva, la igualdad y la diversidad son dos pilares fundamentales de la Escuela, una Escuela para todos (Figura 7).

Además, la Escuela no tiene coste alguno para el participante ya que tanto la inscripción como la participación son gratuitas. Al contrario, se les obsequia con una camiseta y se les deja una silla de ruedas para las actividades. El número de sillas de ruedas disponibles

en la Escuela condiciona el número de inscripciones, pues teniendo en cuenta que se disponen de unas veinticinco sillas, la asistencia regular a la Escuela es condición indispensable para la reserva de la misma.



Figura 7. Participantes de la Escuela de BSR.
Fuente: Gil, E. (2018).

El objetivo principal de la Escuela es acercar la práctica deportiva al colectivo con discapacidad en un contexto recreativo donde prima el trabajo en equipo y el bienestar integral del participante.

En los últimos años, la inscripción en la Escuela de BSR del club ha ido en aumento, ya que, por un lado, existe un gran interés por parte de los participantes en practicar este deporte adaptado y, por otro lado, no hay muchas Escuelas de BSR en la Comunidad de Madrid.

2.1.3.1 Instalaciones

Las actividades de la Escuela de BSR se llevan a cabo en la misma instalación que los entrenamientos grupales habituales del primer equipo: en el polideportivo del Colegio San Agustín.

2.1.3.2 Materiales

En la Escuela, los materiales que se utilizan en las actividades se detallan en la siguiente Tabla 10.

Tabla 10. Materiales utilizados en las sesiones de la Escuela de BSR.

MATERIAL	FOTOGRAFÍAS
Canastas (Altura: 3,05m, 2,60m y portátiles)	
Pelotas de baloncesto (Talla 7 y 5)	 
Sillas de ruedas	
Conos	

Fuente: Elaboración propia.

Nota. En alguna ocasión puntual, se han utilizado otros materiales como, por ejemplo, petos.

2.1.3.3 Programa de actividades

A continuación, se expondrán las actividades y los eventos destacados que se llevan a cabo en la Escuela de BSR.

a) Actividades

Ante todo, cabe destacar que los participantes de la Escuela solo tienen una sesión por semana: los viernes de 20h a 21h aproximadamente, sesión que viene preestablecida en un calendario que refleja los días hábiles y no hábiles de la Escuela (Anexo 2). Los días hábiles no solo dependerán de los festivos de la Comunidad de Madrid sino también de la disponibilidad de los entrenadores de la Escuela que, al pertenecer al primer equipo tienen, en ocasiones, unos compromisos deportivos a los que acudir, no pudiendo realizar la sesión semanal de la Escuela. En tal caso, los alumnos no tienen actividad esa semana.

En cuanto a la organización de los participantes, por un lado, teniendo en cuenta algunas diferencias notables (como la edad y el manejo de la silla) de las personas que se inscriben en la Escuela, los participantes se dividen en tres grupos. Además, esta temporada 2017-2018, se han creado los denominados “Iluniveles”. Se trata de un programa pionero en la Escuela que permite valorar las habilidades de los participantes de cada grupo para saber en

qué grupo deben estar. En la actualidad, se han confeccionado las plantillas “Ilunivel 1” para los grupos 1 y 2 (Anexo 3), unas plantillas que evalúan las competencias, clasificadas en “categorías”, de los alumnos (Anexo 4).

Por otro lado, también destacar que la Escuela está abierta a recibir amigos, familiares de los participantes o alumnos de colegios o clubes con personas con o sin discapacidad para probar a jugar a BSR, una buena manera de favorecer el baloncesto inclusivo y acercar este deporte adaptado no solo a la juventud sino también a la comunidad en general.

Al haber tres entrenadores en la Escuela, cada uno se encarga de un grupo en un sistema de rotación ya que, cada tres o cuatro meses, los entrenadores cambian la asignación de grupos.

Cabe añadir que, aunque las actividades que se llevan a cabo son planificadas para cada grupo, el calentamiento y la vuelta a la calma se hacen siempre todos juntos: para los calentamientos, generalmente, se toman como recursos algunos juegos lúdicos como “El Pañuelito” o “La Araña Peluda” y para la vuelta a la calma, los estiramientos (Figura 8).



Figura 8. Participantes realizando los estiramientos al finalizar la sesión.
Fuente: Gil, E. (2018).

b) Eventos destacados

Al final de cada uno de los trimestres se hace una actividad final de trimestre, normalmente siempre se hace una actividad inclusiva con un equipo de baloncesto a pie, un 3x3, algún torneo a nivel local y nacional y alguna actividad más lúdica como, por ejemplo, “humor amarillo”.

2.1.3.4 Plantilla

a) Participantes

Tal y como se ha comentado con anterioridad, no hay un rango de edad predefinido para poder inscribirse en la Escuela de BSR (Figura 9).

Por ello, esta temporada 2017-2018, se han inscrito treinta y cuatro participantes entre cuatro y cincuenta y dos años.

Los participantes tienen diferentes discapacidades diagnosticadas pero, por motivos de confidencialidad, no se pueden dar detalles de las mismas.



Figura 9. Diversidad e igualdad de los participantes.
Fuente: Gil, E. (2018).

b) Equipo técnico

El equipo técnico está compuesto por el segundo entrenador del primer equipo y dos jugadores del mismo. Esta temporada, el equipo técnico cuenta con una persona voluntaria y con mi colaboración a lo largo de mi periodo de prácticas en el club (Figura 10).

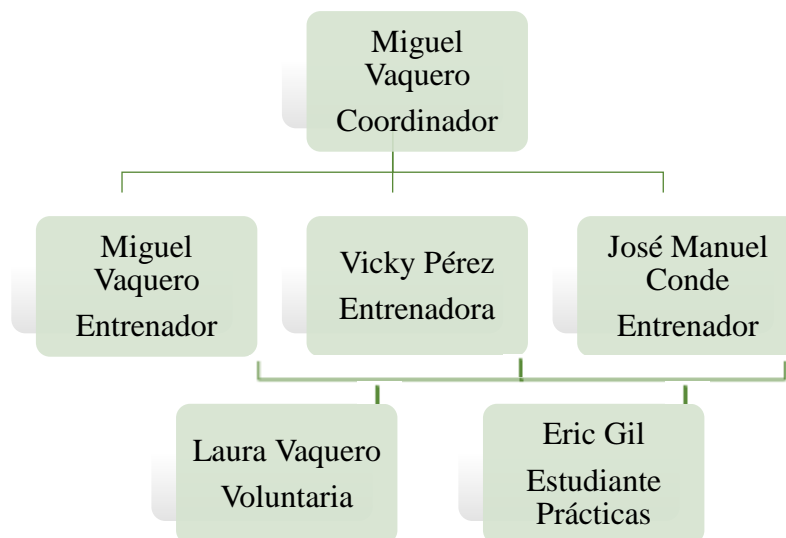


Figura 10. Organigrama del equipo técnico de la Escuela de BSR.
Fuente: Elaboración Propia.

2.2 Entrevistas a los protagonistas

Si bien el análisis documental anteriormente expuesto me ha permitido acceder a la información general sobre el CD Ilunion para poder entender en qué contexto me encontraba y cómo se gestionaba la actividad físico-deportiva en el club, dependiendo de los destinatarios de la misma, me pareció indispensable seguir recabando información sobre el mismo mediante otros recursos que me permitiesen ver cómo se veía ese contexto y esa actividad físico-deportiva desde diferentes puntos de vista.

Para ello, me ha parecido interesante recurrir a la entrevista y a la observación participante, unos instrumentos cualitativos que, según Noreña, Alcaraz-Moreno, Rojas, & Rebolledo-Malpica (2012), deben cumplir con unos criterios de rigor tal y como muestra la siguiente Figura 11.

Criterios	Característica del criterio	Procedimientos
Credibilidad Valor de la verdad/ autenticidad	Aproximación de los resultados de una investigación frente al fenómeno observado	<ul style="list-style-type: none"> - Los resultados son reconocidos "verdaderos" por los participantes - Observación continua y prolongada del fenómeno - Triangulación
Trasferibilidad Aplicabilidad	Los resultados derivados de la investigación cualitativa no son generalizables sino transferibles	<ul style="list-style-type: none"> - Descripción detallada del contexto y de los participantes - Muestreo teórico - Recogida exhaustiva de datos
Consistencia Dependencia/replicabilidad	La complejidad de la investigación cualitativa dificulta la estabilidad de los datos. Tampoco es posible la replicabilidad exacta del estudio	<ul style="list-style-type: none"> - Triangulación - Empleo de evaluador externo - Descripción detallada del proceso de recogida, análisis e interpretación de los datos - Reflexividad del investigador
Confirmabilidad o reflexividad Neutralidad/ objetividad	Los resultados de la investigación deben garantizar la veracidad de las descripciones realizadas por los participantes.	<ul style="list-style-type: none"> - Transcripciones textuales de las entrevistas - Contrastación de los resultados con la literatura existente - Revisión de hallazgos por otros investigadores - Identificación y descripción de limitaciones y alcances del investigador
Relevancia	Permite evaluar el logro de los objetivos planteados y saber si se obtuvo un mejor conocimiento del fenómeno de estudio	<ul style="list-style-type: none"> - Configuración de nuevos planteamientos teóricos o conceptuales - Comprensión amplia del fenómeno - Correspondencia entre la justificación y los resultados obtenidos
Adecuación teórico-epistemológica	Correspondencia adecuada del problema por investigar y la teoría existente	<ul style="list-style-type: none"> - Contrastación de la pregunta con los métodos - Ajustes de diseño

Figura 11. Criterios de rigor de la investigación cualitativa.

Fuente: Tomado de Noreña et al. (2012).

En cuanto a la entrevista, me ha parecido conveniente utilizar la entrevista semiestructurada como herramienta de trabajo para avanzar en la obtención de información. Y, ¿por qué haber elegido este tipo de entrevista y no la estructurada o no estructurada? Pues, quería utilizar un instrumento que pudiera guiar a los entrevistados en el tema a tratar sin mostrar la rigidez de la entrevista estructurada ni la flexibilidad total de la entrevista no estructurada. Tal y como afirma Troncoso-Pantoja & Amaya-Placencia (2017):

En este tipo de preguntas se acota la información que resulta de ciertos aspectos relacionados con el objeto de estudio, a fin de obtener datos más profundos en temas específicos.

En definitiva, en base a lo anteriormente expuesto, me ha parecido acertado realizar las entrevistas partiendo de una metodología cualitativa, “unas entrevistas cualitativas, flexibles y dinámicas.” (Quecedo & Castaño, 2002).

Así pues, una vez seleccionada mi nueva herramienta de trabajo, empecé a redactar las preguntas que debía formular a los entrevistados para seguir ampliando la información obtenida y contrastarla con el análisis documental.

Para ello, me pareció conveniente preparar una cantidad de preguntas no superior a diez ya que no quería que fuesen unas preguntas generales sino específicas que aportasen datos nuevos al análisis de la actividad físico-deportiva del club. Además, era consciente de que las preguntas de la entrevista semiestructurada abrirían la posibilidad de poder formular otras preguntas basadas en las propias respuestas del entrevistado.

También cabe puntualizar que, debido a la diferente relación de los entrevistados con el club, tuve que adaptar el contenido y/o la forma de algunas de las preguntas. Así, las entrevistas se realizaron a los entrenadores del primer equipo y a algunos jugadores; a los entrenadores de la Escuela de BSR y a familiares y participantes de la misma.

Para mantener el anonimato de los entrevistados, quiero indicar que no se ha utilizado el nombre de la persona entrevistada en la transcripción de las entrevistas sino que se ha recurrido a una codificación tal y como se puede ver en la siguiente Tabla 11.

Tabla 11. Sistema de codificación del entrevistador y de los entrevistados.

E	Eric (entrevistador)
P	Padre de un participante menor de la Escuela (E)
M	Jugador Menor de la Escuela (E)
Ent	Entrenador del primer equipo (E)
Jug	Jugador del primer equipo (E)
EntE	Entrenador de la Escuela (E)

Fuente: Elaboración propia.

Nota. (E) = Entrevistado.

Para finalizar este punto, quiero puntualizar que las entrevistas siempre se han realizado de manera individual y sin presencia de ningún otro entrevistado ya que no quería que un posible futuro entrevistado supiese las preguntas a las que tendría que contestar en algún otro momento o verse influenciado por las respuestas de sus compañeros. Las transcripciones de las entrevistas quedan registradas en el Anexo 5.

2.3 Observación participativa

Tras haber recogido la información pertinente sobre la actividad físico-deportiva llevada a cabo en el CD Ilunion mediante un análisis documental y unas entrevistas, me ha parecido conveniente seleccionar el diario de campo como instrumento de trabajo para complementar la recolección de datos ya que la observación participativa permite, desde un punto de vista analítico-descriptivo, obtener información diaria no solo cuantitativa sino también cualitativa.

Por consiguiente, se ha elaborado un diario de campo categorizado y adaptado al contexto de actuación: el Baloncesto en Silla de Ruedas. Para ello, se ha tenido en cuenta, por un lado, la observación participativa, definida por Schensul, Schensul, & LeCompte (1999) como “un proceso de aprendizaje a través de la exposición o la participación en las actividades cotidianas o de rutina de los participantes en el entorno de investigación”, y, por otro lado, la aportación de Kawulich (2005) sobre las notas de campo:

Son la forma principal de recoger los datos que se recopilan de las observaciones participantes. Las notas tomadas para recoger estos datos incluyen registros de lo que se observa, incluidas conversaciones informales con los participantes, registro de actividades y ceremonias [...]

Por lo comentado anteriormente, la estructura de mi diario de campo se ha adecuado al lugar de prácticas, por lo que he tenido en cuenta los aspectos más relevantes a destacar, en este caso concreto, la localización temporal y espacial de la práctica deportiva, los usuarios de la misma, qué tipo de actividad se realizaba diariamente (entrenamiento de equipo, específico o sesión en la Escuela) y cómo se llevaba a cabo (Figura 12), todo ello con la intención de contestar a las siguientes preguntas: cuándo, dónde, quiénes, qué y cómo; preguntas cuyas respuestas quedan registradas en el diario de campo que se puede ver en el Anexo 6.

Fecha:	
Horario:	Lugar:
Descripción de entrenamiento <u>de equipo</u> o <u>específico</u> o <u>sesión en la Escuela</u>	
- ...	
- ...	
- ...	

Figura 12. Esquema de la recogida de datos diarios en el diario de campo.

Fuente: Elaboración propia.

En consecuencia, considero que la elección de la estructura de mi instrumento de trabajo cumple, en todo momento, con la esencia de un diario de campo, al adaptarlo adecuadamente a un contexto deportivo concreto: un club deportivo donde alto rendimiento y recreación conviven.

Sin embargo, teniendo en cuenta que, parte de mis prácticas las he realizado acompañando al primer equipo a diversas competiciones nacionales y a una competición europea, me ha parecido necesario desarrollar un registro de datos paralelo para informar de los acontecimientos más importantes de las mismas, con el objetivo de centrar en cada caso la información pertinente en su contexto de actuación (Anexo 7).

También quiero destacar que me ha parecido mucho más productivo realizar el registro de mis observaciones y reflexiones personales de los entrenamientos y actividades semanalmente (Figura 13) y no diariamente ya que me parecía más interesante poder reflexionar sobre el conjunto de entrenamientos y no interpretarlos individualmente porque, de esta manera, podía tener una visión más global y comprender la finalidad y utilidad de cada entrenamiento. Por otra parte, solo hay una sesión de entrenamiento por semana en la Escuela de BSR.

Observaciones y reflexiones del al de de 2018

Figura 13. Esquema de las aportaciones personales semanales en el diario de campo.
Fuente: Elaboración propia.

Sin embargo, quiero también subrayar que, aunque mi periodo de prácticas abarca del 1 de febrero al 18 de mayo de 2018, he tenido que utilizar las primeras semanas como periodo de adaptación al entorno de cada ámbito, por lo que hasta que no pasó algún tiempo de familiarización no pude aportar ningún comentario constructivo sobre los entrenamientos o actividades realizadas. Añadir que familiarizarme con las actividades de la Escuela de BSR ha sido un proceso más rápido al no estar enfocadas al alto rendimiento.

Por último, quiero destacar que mis conocimientos previos en Baloncesto (al haber sido jugador de baloncesto durante ocho años en un club), me han permitido asimilar muy pronto las instrucciones necesarias para jugar al Baloncesto en silla de ruedas.

2.4 Informe final

Una vez recabada la información suficiente y necesaria sobre la situación de la actividad físico-deportiva en el club, mediante el análisis documental, las entrevistas a los protagonistas y la observación participativa, se redactará un informe final que recogerá los datos extraídos.

Para ello, se realizará, en primer lugar, una categorización de la información y, en segundo lugar, una triangulación de la misma; todo ello con el objetivo de extraer unas conclusiones que sustentarán la base de mi investigación posterior.

2.4.1 Categorización

El proceso de categorización nos permite, gracias al material recogido con los instrumentos de trabajo seleccionados, “clasificar las partes en relación con el todo, de asignar categorías o clases significativas” (Martínez, 2014). Así pues, la finalidad de este proceso de categorización es distribuir la información en bloques temáticos para ayudarnos a analizar los datos registrados a través de los diferentes instrumentos elegidos.

En este sentido, cabe recalcar que, el proceso de categorización de este trabajo ha sido algo complejo y muy meditado ya que, al abarcar en mi lugar de prácticas, la actividad físico-deportiva desde el alto rendimiento a la recreación, me ha parecido más objetivo y productivo categorizar la información en dos categorías, divididas a su vez, en subcategorías (Tabla 12).

Tabla 12. Categorización de la información.

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍAS	DESCRIPCIÓN
Contraste entre el primer equipo y la Escuela [CONTR]	Cantidad y duración de los entrenamientos [ENT]	En esta subcategoría se va a realizar un análisis comparativo de la cantidad y duración de los entrenamientos del primer equipo y de la Escuela para valorar la influencia que existe en el aprendizaje y/o mejora de los gestos técnico-tácticos.
	De la Escuela a un primer equipo [E1E]	Este apartado se centrará en examinar la necesidad de que exista una mayor formación para potenciar el acceso de jugadores de la Escuela a un primer equipo.
	Influencia de la agenda del primer equipo en la Escuela [AGEN]	En esta subcategoría se analizará cómo repercuten los compromisos deportivos del primer equipo en la Escuela.
Instalaciones utilizadas por el primer equipo [INST]	Lugares de los entrenamientos [LUG]	Este apartado se centrará en ver cómo afecta la ubicación y el horario de las instalaciones en los entrenamientos.

Fuente: Elaboración propia.

2.4.2 Triangulación

Entendiendo la triangulación como “la combinación en un estudio único de distintas fuentes de datos [...] obtenidos de la observación, entrevistas y documentos escritos” (Quecedo & Castaño, 2002), que “no sólo sirve para validar la información, sino que se utiliza para ampliar y profundizar su comprensión” (Benavides & Gómez-Restrepo, 2005), se llevará a cabo el proceso de triangulación, contrastando la información recogida a través de los diferentes instrumentos utilizados en este trabajo o/y la opinión de algunos de los entrevistados, de acuerdo con las categorías y subcategorías expuestas en el punto anterior.

Por otro lado, cabe especificar que, además de la codificación realizada en la categorización, para el proceso de triangulación también se les asignarán unos códigos a los instrumentos de recogida de datos:

- Análisis documental: AD
- Diario de campo: DC
- Entrevista: E
- Registro de datos de los partidos y competiciones: R DAT

[CONTR]

En esta categoría se realizará un análisis del contraste existente entre el primer equipo y la Escuela de BSR a través de las subcategorías que han sido clasificadas en este apartado.

[ENT]

Esta subcategoría, a través del análisis documental muestra, en primer lugar, que existe una diferencia significativa en cuanto a la cantidad de entrenamientos y al tiempo invertido en éstos: el primer equipo realiza tres días por semana unos entrenamientos grupales de tarde y hasta tres días por semana, unos entrenamientos de mañana específicos, tal y como se observa en la siguiente Figura 14, que refleja el contenido de la Tabla 9 del presente trabajo:

Días de la semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Entrenamiento específico De 9:30 a 12:00		X		X	X
Entrenamiento de equipo De 19:30 a 22:30	X	X		X	

Figura 14. Calendario de los entrenamientos del primer equipo.

Fuente: AD (p.23)

Por el contrario, en la Escuela, sola hay una sesión de una hora aproximadamente, una vez por semana, información extraída también del análisis documental:

Ante todo, cabe destacar que los participantes de la Escuela solo tienen una sesión por semana: los viernes de 20h a 21h aproximadamente [...] (AD, p.26).

En segundo lugar, en el diario de campo ya se refleja el escaso tiempo de práctica de BSR en la Escuela, pues enseguida pude darme cuenta de que, dado el número de participantes y la heterogeneidad de los mismos, una sesión semanal era muy poco tiempo para dedicar a este deporte, tal y como se muestra en la siguiente Figura 15.

Observaciones y reflexiones del 12 al 18 de febrero de 2018

En primer lugar, quiero recalcar que, las observaciones registradas anteriormente me han permitido ir adquiriendo unos conocimientos más concretos sobre las sesiones específicas y grupales del primer equipo. En segundo lugar, intento colaborar cada día más ya que me parece un deporte fascinante.

En cuanto a la sesión de la Escuela, me he dado cuenta de que un día por semana es muy poco tiempo para practicar BSR.

Figura 15. Anotaciones de una semana de mi diario de campo.

Fuente: DC (p.95)

Esta escasa práctica deportiva en la Escuela repercute negativamente en cuanto a la mejora de la técnica y de la táctica, tal y como se puede ver en algunos entrevistados al responder a la pregunta si consideran que una sesión semanal es tiempo suficiente para que exista una mejora de la técnica y de la táctica:

No, hace falta más [...] Pues, porque los chicos, y más a edades tan tempranas, pues tienen un montón de actividades para que asimilen y optimicen toda la información que reciben en una sola sesión, y siempre que sea de un nivel homogéneo, pues en el caso de la Escuela hay heterogeneidad de chicos jugando allí que hace inviable hacer un programa para que los chicos vayan mejorando de cara a competir (EEnt1, p.82).

Obviamente no, por eso he dicho la suerte de estar en la Comunidad de Madrid, aquí hay varias Escuelas y que, bueno, los jugadores pueden ir pasando por las diferentes Escuelas durante toda la semana, eso hace que la formación sea mucho más rica puesto que hay varios entrenadores, varias formas de entrenar y con diferentes jugadores y, bueno, yo creo que es la formación perfecta [...] También hay que tener en cuenta la edad, la circunstancia de cada uno, la discapacidad de cada persona puesto que hay gente que necesita más tiempo de descanso ¿no?, pero yo creo que entre dos y tres tardes por semana, estaría perfecto para los primeros niveles de formación. (EEntE2, p.86).

[E1E]

Como continuación a lo anteriormente expuesto, actualmente, a pesar de tener una Escuela y un primer equipo, no hay un nivel intermedio que pueda ayudar a los participantes de la Escuela a pasar a un primer equipo, tal y como se puede ver en las siguientes entrevistas:

O sea, esto es como cualquier equipo de alto rendimiento, muy alto rendimiento, es complicado de que alguien de la cantera pase directamente al primer equipo, tiene que ser un caso excepcional [...] Podría pasar a otro primer equipo y normalmente la evolución natural sería trabajar en la cantera, subir de nivel, esperar a que estés desarrollado lo suficiente para poder jugar en un equipo Sénior, no tiene sentido que haya chicos que destaquen mucho en la cantera y que de repente ahora “puff” vayan directamente a un equipo Sénior, no tiene ningún sentido porque no están capacitados para resolver las situaciones que el entorno les da... Pero luego sí, siguiente paso, que de ese primer equipo pasen a Ilunion o a otro equipo de alto rendimiento (EEntE1, p.79).

Yo creo que sí. O sea, yo hace mucho tiempo que no paso por la Escuela pero sé que hay gente que puede estar ahí y eso... Pero ya no solo en el CD Ilunion sino en toda España. Y, en países como en Inglaterra o Alemania se nota los jugadores jóvenes de Sub 22 de las selecciones, quiénes están ahí arriba y eso se nota porque hay una formación, hay una preparación detrás de la gente joven y que puede llegar a ello muy amplia y esto, desafortunadamente, aquí no la hay. ¿Qué se podría hacer? Sí ¿Qué se ha mejorado mucho? También (EJug1, p.84).

En definitiva, la necesidad de crear niveles en la Escuela como paso de transición al primer equipo es una realidad que se podría plantear:

Yo creo que ese es quizás el escalón más débil que tenemos porque hay demasiada diferencia entre el nivel que hay en Escuela al nivel profesional, así que yo creo que es importante quizás, como nosotros tenemos la Escuela Ilunion hacer escalones donde en uno de ellos pueda haber ya un cierto nivel y a partir de ahí puedas ir a jugar a un equipo de segunda B o de segunda división antes de pasar a cualquier equipo profesional, yo creo que es un trámite prácticamente obligatorio, salvo alguna excepción muy puntual, yo creo que es imprescindible (EEntE3, pp.90-91).

[AGEN]

Ahora bien, en relación con las dos subcategorías analizadas hasta ahora, se introduce esta subcategoría que, contrastando la información recogida a través de los diferentes instrumentos utilizados en este trabajo, muestra claramente cómo la realización de la sesión semanal de la Escuela queda condicionada por la agenda de los entrenadores que, al formar parte de la plantilla del primer equipo, no pueden llevar a cabo la sesión semanal de la Escuela si tienen algún compromiso deportivo con el primer equipo.

En este sentido, el calendario de principios de temporada de la Escuela registrado en el Anexo 2 del análisis documental ya muestra la información de los eventos deportivos del primer equipo, tal y como muestra la siguiente Figura 16.

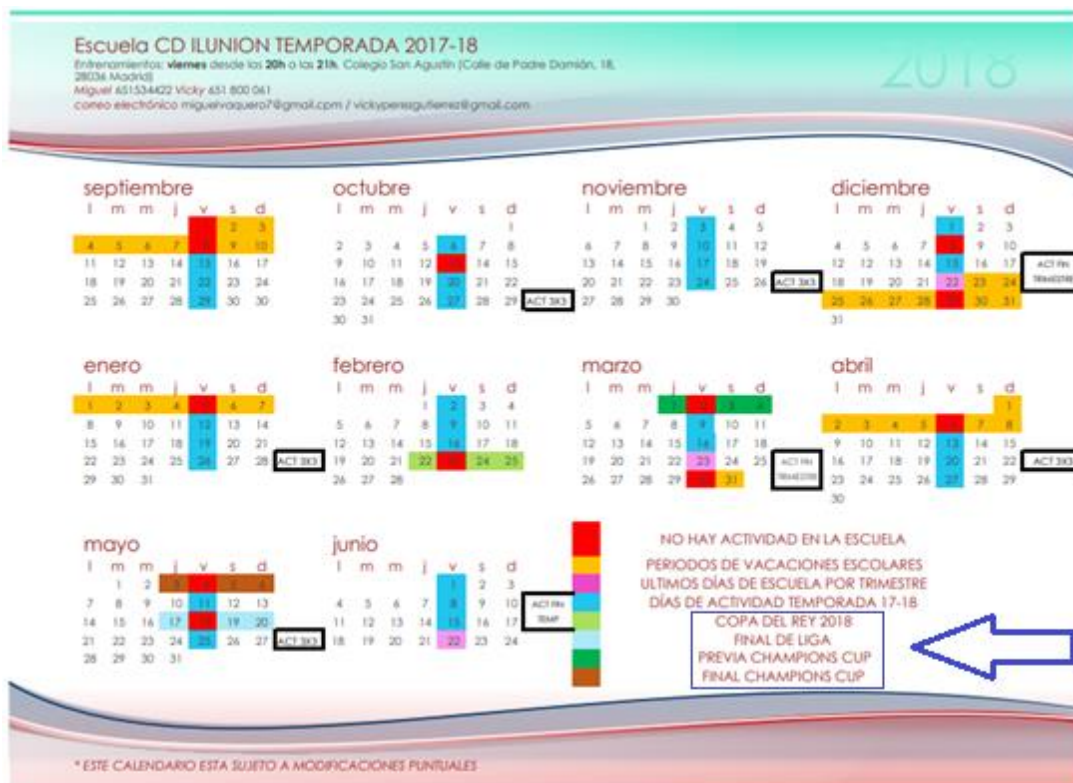


Figura 16. Calendario de la Escuela con información de los eventos deportivos del primer equipo.
 Fuente: AD (p.67)

Este hecho queda evidente en la falta de alguna sesión de la Escuela al no anotar ese día en el diario de campo, como por ejemplo, el viernes 9 de marzo, por asistir el primer equipo a los Cuartos de Final de la Copa de Europa, tal y como muestra la siguiente Figura 17.

Fecha: 08/03/2018

Horario: 11:00 – 14:00 **Lugar: Polideportivo San Agustín del Guadalix**

Descripción de entrenamiento de equipo y visita de un colegio

- Calentamiento: tiro de diferentes posiciones por parejas y ejercicio de las cuatro esquinas sin modificar por un lado y por el otro.
- 5x5 y sesión de tiros libres por parejas mientras yo estaba en el marcador.
- Hoy hemos recibido la visita de otro colegio interesado en ver qué es el BSR.

Observaciones y reflexiones del 5 al 11 de marzo de 2018

**COPA DE EUROPA
 Cuartos de Final**

Polideportivo Municipal San Agustín del Guadalix

09/03/2018

CD ILUNION vs BJK 1903
 71 - 51

Figura 17. Parte del diario de campo y registro de datos de los partidos y competiciones.
 Nota. El diario de campo muestra la ausencia de la sesión semanal de la Escuela y el registro de datos, el día de la competición. Fuente: DC (p.98); RDAT (p.111).

Finalmente, en la entrevista realizada a un padre de la Escuela se puede deducir, implícitamente, la influencia de los compromisos deportivos del primer equipo en la Escuela en la medida en que los entrenadores de la Escuela son del primer equipo, un equipo que ha ganado competiciones:

Yo creo que sí; vamos sí, porque estamos enterados de que los que lo entrenan aquí en la Escuela son del primer equipo, vale, un equipo que ha hecho triplete dos años consecutivos [...] (EP1, p.75).

[INST]

Esta categoría introduce una reflexión sobre la repercusión que conlleva el cambio de instalación y horario en los entrenamientos del primer equipo.

[LUG]

Por último, la triangulación de la información, a través de los diferentes instrumentos de trabajo, muestra en esta subcategoría, cómo repercute el horario y la ubicación de la instalación deportiva en la participación de los jugadores del primer equipo en los entrenamientos.

Tal y como muestra el análisis documental, el primer equipo ha tenido que desplazarse a diferentes instalaciones de la Comunidad de Madrid para sus entrenamientos:

Colegio San Agustín: el polideportivo del colegio situado en [Calle de Padre Damián, 18, 28036 Madrid](#) [...], el Centro de Recursos Educativos ONCE [...] situado en [Av. del Dr. García Tapia, 210, 28030 Madrid](#) [...], el Polideportivo Municipal San Agustín del Guadalix [...] situado en [Calle de Julián Berrendero, 28750 San Agustín del Guadalix, Madrid](#). [...] y el Polideportivo Municipal Canal de Isabel II [...] aunque este polideportivo situado en [Av. de Filipinas, 54, 28003 Madrid](#) [...] (AD, p.20).

Información que también se recoge en la introducción de las entrevistas realizadas:

Cuarta entrevista: Realizada el 24 de abril de 2018 a las 16:15 horas en el **Polideportivo Canal de Isabel II**. Entrevistado: entrenador del primer equipo (E, p.81).

Sexta entrevista: Realizada el 8 de mayo de 2018 a las 13:10 horas en el Polideportivo **San Agustín del Guadalix**. Entrevistada: entrenadora de la Escuela BSR (E, p.85).

Octava entrevista: Realizada el 10 de mayo de 2018 a las 22:00 horas en el **Colegio San Agustín**. Entrevistado: entrenador Escuela BSR (E, p.90).

Un cambio horario que influye negativamente en la participación de los jugadores en los entrenamientos, al llevarse a cabo, en algunos casos, en horarios de trabajo o de estudio de los jugadores tal y como muestra la siguiente Figura 18:

Observaciones y reflexiones del 5 al 11 de marzo de 2018

Esta semana, la modificación de todos los entrenamientos al Polideportivo de San Agustín del Guadalix, ha influido mucho en la participación de los jugadores ya que, debido al cambio de horario y de ubicación, han podido asistir bastantes menos jugadores que de costumbre. Además, esto ha influido de manera negativa en la motivación de los jugadores que sí que asistían a los entrenamientos.

La razón por la cual se ha tenido que modificar el pabellón no es otra que los jugadores se adapten a jugar en una pista de parqué ya que, a nivel europeo, se exige este tipo de pavimento para las competiciones.

Figura 18. Reflexión semanal sobre el cambio de instalación.

Fuente: DC (p.98)

2.4.3 Conclusiones

El proceso de triangulación anteriormente expuesto nos permite establecer una serie de conclusiones basándonos en la categoría y subcategorías definidas.

Cantidad y duración de los entrenamientos [ENT]

El hecho de que solo exista una sesión de entrenamiento semanal en la Escuela, supone:

- Una repercusión negativa en el aprendizaje y/o mejora de los gestos técnico-tácticos propios de este deporte adaptado.

De la Escuela a un primer equipo [E1E]

La falta de niveles intermedios entre la Escuela y el primer equipo conlleva:

- La complejidad de poder acceder de la Escuela a un primer equipo.
- Una menor promoción de los jugadores locales.

Influencia de la agenda del primer equipo en la Escuela [AGEN]

En este caso, la agenda del primer equipo repercute directamente en la Escuela en la medida en que:

- No hay entrenamiento en la Escuela cuando el primer equipo tiene algún partido o competición ya que los entrenadores de la Escuela son jugadores y entrenador del primer equipo.

Lugares de los entrenamientos [LUG]

Finalmente, la modificación horaria y de la ubicación de los entrenamientos, repercute negativamente en:

- La participación de algunos jugadores del primer equipo que no pueden asistir a los entrenamientos por coincidir con sus horarios de trabajo y/o de estudio.

En consecuencia, partiendo de estas conclusiones extraídas, se presentará, a continuación, una línea de actuación.

3 Descripción y análisis de una situación-reto

Una vez obtenida, analizada y contrastada toda la información relevante del CD Ilunion, vamos a pasar a identificar la situación-reto de nuestro objeto de estudio. Para ello, confeccionaremos un marco teórico-conceptual basándonos en la literatura científica.

3.1 Identificación y justificación de la situación-reto

Basándonos en las conclusiones extraídas en el punto 2.4.3 del presente trabajo, la situación-reto que se plantea es proponer unos conocimientos básicos de la técnica de tiro, desde diferentes posiciones, para acercarnos al modelo ideal y, de esta manera, mejorar la técnica de tiro. Y, ¿por qué la técnica de tiro? Pues porque he podido observar en los entrenamientos con el primer equipo que se trata de un gesto importante en el ámbito competitivo.

Además, quiero subrayar que, a la hora de seleccionar mi objeto de estudio, tuve que descartar trabajar directamente actividades de mejora de la táctica por tener algunas limitaciones:

- a) Mi propósito era realizar no solo una propuesta sino también una intervención en la Escuela.
- b) A lo largo de mi periodo de observación llegué a la conclusión de que, dada la heterogeneidad de los jugadores de la Escuela y de los diferentes niveles de los mismos no podría abarcar un gran número de personas para llevar a cabo mi propuesta, por lo que no tendría suficientes jugadores para realizar una propuesta técnico-táctica.
- c) Quería añadir alguna sesión semanal de entrenamiento y muchos jugadores tenían un tiempo limitado para la práctica de BSR por tener otras actividades, no disponiendo de tiempo complementario para asistir a alguna sesión adicional de BSR.

Por ello, decidí centrar mi objeto de estudio en el único punto donde yo podía intervenir, tratando de mejorar unos aspectos que podrían favorecer, de alguna manera, a los jugadores de la Escuela del CD Ilunion: aumentar el número de sesiones semanales tratando de perfeccionar la técnica de tiro que podría facilitar, con el tiempo, el paso de la Escuela a un primer equipo.

3.2 Marco teórico-conceptual y antecedentes de la situación-reto

3.2.1 Selección de la literatura

En este apartado se llevará a cabo una selección de la literatura basada en documentos con rigor científico extraídos electrónicamente en las bases de datos Dialnet y EBSCOhost para tratar de establecer un marco teórico-conceptual donde poder ubicar nuestra situación-reto.

Por una parte, como descriptores, en EBSCOhost, se han utilizado los siguientes patrones de búsqueda: (wheelchair) AND (basketball), (wheelchair) AND (basketball) AND (technique), (wheelchair) AND (basketball) AND (shoot) y (wheelchair) AND (basketball) AND (shot). Por otra parte, en Dialnet se ha realizado el mismo número de patrones de búsqueda: (silla de ruedas) Y (baloncesto), (silla de ruedas) Y (baloncesto) Y (técnica), (silla de ruedas) Y (baloncesto) Y (lanzamiento), finalmente, (silla de ruedas) Y (baloncesto) Y (tiro).

Los criterios que se han aplicado para la inclusión de los documentos han sido los siguientes:

- a) El documento debía estar publicado en español o en inglés.
- b) El documento debía estar accesible en texto completo.
- c) La publicación debía incluir los parámetros relacionados con los patrones de búsqueda preseleccionados.

Por ello, se han excluido artículos de las bases de datos nombradas por:

- a) No tener relevancia para el objeto de estudio (por su título, resumen, palabras clave o lectura completa).
- d) No dirigir su contenido hacia los parámetros relacionados con los patrones de búsqueda preseleccionados.
- b) No tener relación con el ámbito físico-deportivo.
- c) No encontrarse entre los cincuenta primeros artículos ordenados por “relevancia”.
- d) Ser documentos duplicados.

Los resultados de las búsquedas muestran la ausencia de documentación específica relacionada con los parámetros preseleccionados en EBSCOhost, tal y como muestra la siguiente Figura 19.

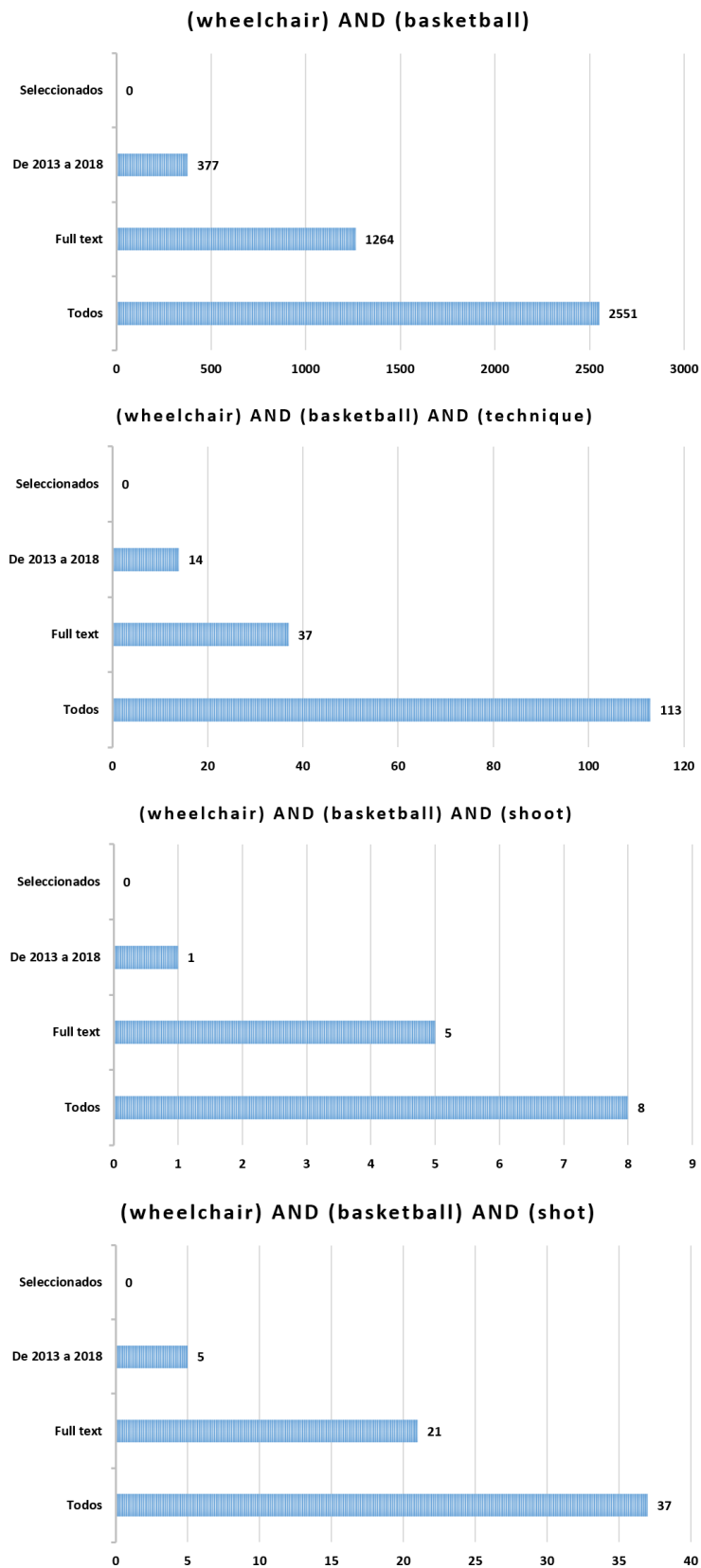


Figura 19. Resultados de la búsqueda de información en EBSCOhost en BSR.
Fuente: Elaboración propia.

Ausencia de documentación específica que también queda evidente en la búsqueda de datos en Dialnet (Figura 20).



Figura 20. Resultados de la búsqueda de información en Dialnet en BSR.

Fuente: Elaboración propia.

Por ello, al no haber encontrado ninguna información relacionada con el BSR y la técnica, lanzamiento o tiro, me ha parecido indispensable realizar una nueva búsqueda, enfocada al baloncesto a pie.

Así, la nueva búsqueda se realiza en primer lugar en EBSCOhost. En esta base de datos los descriptores utilizados han seguido los siguientes patrones de búsqueda: (basketball) AND (technique), (basketball) AND (shoot) y, por último, (basketball) AND (shot). Por otra parte, en Dialnet se ha realizado el mismo número de patrones de búsqueda: (baloncesto) Y (técnica), (baloncesto) Y (lanzamiento); finalmente, (baloncesto) Y (tiro).

Dado que los criterios que se han aplicado para la inclusión o exclusión de los documentos en el marco teórico-conceptual del presente trabajo son los mismos que los expuestos anteriormente, no se vuelven a nombrar.

En este caso, los resultados de la búsqueda muestran una diferencia significativa con los anteriores ya que existe una mayor cantidad de documentos que tratan del baloncesto a pie, por una parte, en EBSCOhost, tal y como muestra la siguiente Figura 21.

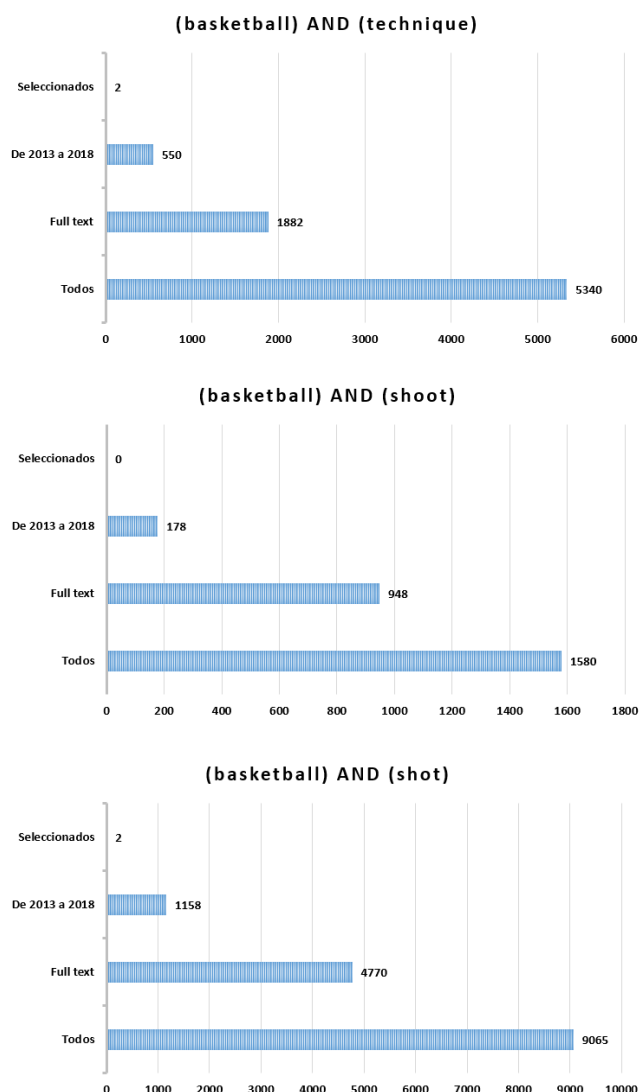


Figura 21. Resultados de la búsqueda de información en EBSCOhost en baloncesto a pie.
Fuente: Elaboración propia.

Y, por otra parte, en la base de datos Dialnet (Figura 22).

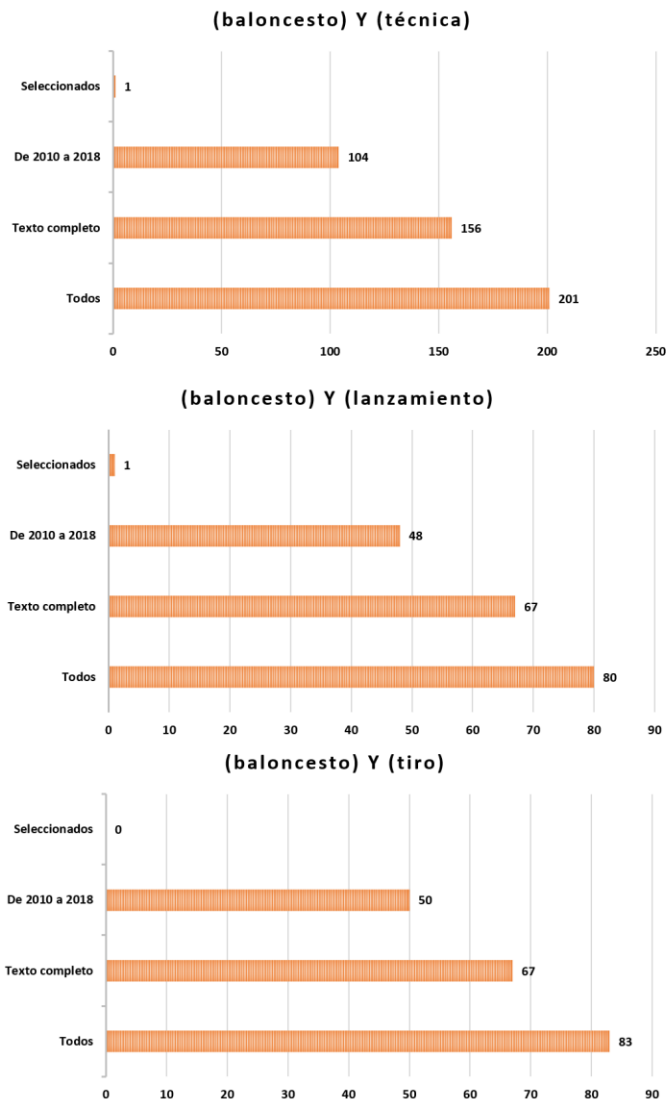


Figura 22. Resultados de la búsqueda de información en Dialnet en baloncesto a pie.
Fuente: Elaboración propia.

3.2.2 Marco teórico-conceptual

Ante todo, quiero subrayar que si, en un primer momento, mi intención era ubicar la situación-reto en un marco teórico-conceptual que sirviera de base para consolidar mi objeto de estudio en base a una literatura científica específica que contemplara el BSR, pronto tuve que cambiar la organización de este marco de antecedentes y redirigirlo al baloncesto a pie al no poder extraer información de interés en relación con mi objeto de estudio.

Así pues, partiendo de la aportación de Hay (1993, citado por Erčulj & Štrumbelj, 2015) según el cual:

El tiro de baloncesto sin tiro libre es la forma principal de anotar y uno de los elementos técnicos más frecuentes e importantes en el baloncesto competitivo.

Queda evidente la necesidad de trabajar este elemento técnico fundamental en este deporte, entrenando al jugador para que, acercándose al modelo ideal, ejecute el tiro de forma correcta: “Para ser un tirador de baloncesto efectivo, un jugador debe ser entrenado para elegir la técnica adecuada y ejecutarla” (Erčulj & Štrumbelj, 2015).

Sin embargo, aquellas técnicas que el jugador va a necesitar emplear más a la hora de competir deben practicarse con más frecuencia:

Y, debido a que el tiempo de práctica es limitado, las técnicas que se deben utilizar con más frecuencia en la competición también se deben practicar con mayor frecuencia (Erčulj & Štrumbelj, 2015).

Pues, tal y como afirma Gamba, (1995, citado por Raiola & D’isanto, 2016):

Os convertís en buenos tiradores, no nacéis. Dudo que haya habido alguna vez un gran tirador que no hubiera necesitado interminables horas de entrenamiento para desarrollar su efectividad.

Así pues, las horas de entrenamiento son necesarias para poder formarse y llegar a ser un buen tirador, potenciando unas determinadas cualidades como el “equilibrio corporal en situaciones estáticas y dinámicas, concentración y atención al detalle, coordinación, sensibilidad y la ejecución correcta de una parábola” (Raiola & D’isanto, 2016).

No obstante, no se debe descuidar la forma en que se debe realizar el tiro, es decir, los elementos importantes que inciden en la buena ejecución del tiro: “la alineación del índice, de la muñeca, del codo, de los dedos de los pies apuntando a la canasta” (Raiola & D’isanto, 2016).

Por otro lado, la importancia de realizar una buena técnica de tiro queda evidente en cuanto se puede predecir, por ejemplo, si un tiro libre va a ser exitoso o no en función de la información que obtenemos de la posición corporal del jugador como, por ejemplo de “los ángulos de articulación de la rodilla, de la muñeca o de los dedos” (Aglioti, Cesari, Romani & Urgesi, 2008 citados por Uchida, Mizuguchi, Honda, & Kanosue, 2014). Teoría reforzada por Mullineaux & Uhl (2010, citados por Uchida et al., 2014) al afirmar que:

La cinemática de las diversas partes del cuerpo involucradas en el movimiento de tiro ha sido demostrado que difiere entre los tiros libres exitosos y fallidos.

Por otra parte, me parece muy interesante el reciente artículo de Crespo (2017) sobre la enseñanza del tiro en movimiento pues tal y como recalca:

El tiro, es el fundamento técnico de mayor importancia para el baloncesto y representa la última acción del juego [...] Es quien define el dominio técnico táctico, así como las victorias y derrotas.

De ahí la importancia de incidir en una correcta ejecución del gesto técnico enfocado a alcanzar el modelo ideal, alejándose de los “errores basados en los principios pedagógicamente establecidos del baloncesto” (Crespo, 2017).

Sin embargo, a la hora de analizar un tiro en baloncesto, numerosos autores como Sampaio, (1998; Karipidis, Fotinakis, Taxildaris, Filaktakidou & Fatouros, 2001; Fierro, 2002; Gómez y Lorenzo, 2005; Sampaio & Leite, 2006, citados por Garzón, Lapresa, Anguera, & Arana, 2011) centran su punto de atención en el porcentaje de aciertos. Por el contrario, los estudios enfocados al análisis observacional del tiro en baloncesto son minoritarios aunque, indudablemente muy enriquecedores para los entrenadores pues a partir de la observación, se puede realizar un estudio del modelo técnico utilizado por el jugador, permitiendo establecer unas pautas de trabajo en categorías deportivas donde no está al alcance un análisis biomecánico (Garzón et al., 2011).

En consecuencia, mi propuesta de trabajo queda enmarcada en línea con lo anteriormente expuesto, pues como se verá posteriormente, el análisis observacional realizado al sujeto antes de la intervención así como el llevado a cabo a lo largo de la misma muestran cómo se realiza la técnica de tiro y qué elementos se deben ajustar para acercarse al modelo ideal, no importando el índice de aciertos sino la corrección de errores. Tal y como recoge Garzón et al. (2011), en su artículo, “el entrenador de categorías de baloncesto base” recurre a la metodología observacional para “supervisar el desarrollo técnico del patrón de lanzamiento de tiro libre de sus jugadores.”

Asimismo, me ha llamado la atención el reciente estudio llevado a cabo por Gómez, Kreivyte, & Sampaio (2017) que muestra cómo influye la utilización de las correas de tiro en mejorar “en la precisión de tiro libre en baloncesto a corto plazo, manteniendo su nivel de precisión a largo plazo.”

En esta línea, tal y como se podrá ver, en una de las sesiones de la propuesta de este trabajo, para “bloquear” el apoyo de la mano no dominante del sujeto en la intervención del tiro, al no tener correas de tiro, tuve que recurrir a un remedio “casero” para inmovilizar la mano no dominante del jugador, evitando su uso para impulsar el balón.

Por consiguiente, a través de las aportaciones de los autores anteriormente expuestos, en baloncesto, quedan evidentes las siguientes conclusiones:

- a) La importancia del tiro.
- b) La necesidad de entrenar la ejecución del tiro de forma correcta, acercándose al modelo ideal, corrigiendo los errores.

- c) La importancia de dedicar las horas necesarias a los entrenamientos para conseguir ser un buen tirador.
- d) La trascendencia de cuidar aquellos elementos que inciden en el tiro.
- e) El beneficio del análisis observacional del tiro en baloncesto.

Sin embargo, estas conclusiones extraídas no se deben limitar al baloncesto a pie, pues, tal y como se puede observar, forman parte de los elementos que se han tenido en cuenta a la hora de seleccionar mi situación-reto y, como se verá más adelante, constituyen una parte fundamental del contenido de las sesiones de trabajo llevadas a cabo en mi propuesta práctica. Evidentemente, algunos de los elementos del baloncesto a pie deben adaptarse al BSR como, por ejemplo, la alineación de los dedos de los pies apuntando a la canasta que se puede trasladar a la posición de la silla de ruedas.

Para finalizar, es necesario recalcar que, si bien hemos podido obtener más información en baloncesto a pie, la literatura proporcionada en relación con nuestro objeto de estudio es insuficiente, lo que no nos permite ubicar nuestra situación-reto en un marco de antecedentes sólido en el ámbito del BSR.

Por ello, es necesario abrir nuevas líneas de investigación enfocadas a la técnica en BSR que aporten nuevas experiencias dirigidas hacia este gran deporte.

4 Propuesta

4.1 Reflexión inicial de la planificación deportiva y de la propuesta de mejora

En primer lugar, quiero subrayar que, la falta de documentación referente a mi objeto de estudio reforzó mi convicción de que podría llevar a cabo una propuesta innovadora en BSR, abriendo una nueva línea de investigación que podría servir de base para futuros estudios.

En segundo lugar, teniendo en cuenta que la documentación extraída en relación con el baloncesto se centra principalmente en el tiro libre, me pareció necesario no restringir mi planificación deportiva a este tipo de tiro, sino dirigirla también a aquellos tiros donde interviene el movimiento, cambia la posición del jugador y varía la distancia.

Así pues, a pesar de que hubiese sido más simple enfocar mi propuesta hacia un tiro bien conocido por la literatura: el tiro libre, yo no quería limitar mi objeto de estudio a un único tiro ya que, en toda situación real de juego, intervienen otros muchos importantes que pueden, mediante la adquisición de una buena técnica, favorecer al equipo y derrotar al rival.

Sin embargo, mi propósito no solo era diseñar una propuesta enfocada a perfeccionar la técnica de diferentes tiros, sino también llevar a cabo algunas sesiones de trabajo para poder observar si existía progresión en el jugador.

Para ello, necesitaba disponer de algunos elementos fundamentales:

- a) Una instalación.
- b) Unos materiales.
- c) Un participante como mínimo.
- d) Disponibilidad horaria del participante.

Una vez realizado un plan de viabilidad del proyecto y teniendo la posibilidad de conseguir los cuatro elementos anteriormente citados, se diseñó una planificación de la actividad físico-deportiva tal y como se podrá ver en el siguiente punto.

4.2 Planificación de la actividad físico-deportiva

Ante todo, puntualizar que la planificación de la actividad físico-deportiva se ha llevado a cabo para la Escuela de BSR donde se plantean unas actividades enfocadas a trabajar el perfeccionamiento de la técnica de diferentes tiros y desde diferentes posiciones.

Para ello, se diseña una planificación de las fases del estudio con una distribución cronológica que se recoge, tal y como se puede ver en el cronograma de la siguiente Tabla 13.

Tabla 13. Cronograma del plan de trabajo de la propuesta.

FASES/TEMPORALIDAD	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
Búsqueda de información	X	X			
Planificación general	X	X			
Observación	X	X			
Planificación de la intervención		X			
Diseño de las sesiones de trabajo			X		
Intervención			X	X	X
Evaluación			X		X
Resultados					X
Discusión y conclusiones					X

Fuente: Elaboración propia.

4.3 Concreción del proceso de intervención

4.3.1 Diseño

Para el diseño de la investigación se ha seleccionado el estudio de casos, concretamente el estudio de un solo caso (n=1) donde el sujeto ha sido la Línea de Base, es decir, un caso concreto.

Pues si en un primer momento tuve la intención de llevar a cabo la propuesta con más de un sujeto (ya que me parecía interesante observar la progresión de mi objeto de estudio en más de un jugador y poder comparar los resultados obtenidos), me di cuenta de lo difícil que sería ya que:

- a) Tenía que ampliar las sesiones de entrenamiento como mínimo uno o dos días por semana y no había dos jugadores que pudieran siempre coincidir en los mismos días de entrenamiento.
- b) Dado que dediqué las primeras semanas a observar y formarme en el aprendizaje de los conceptos relacionados con el BSR mediante la observación y participación, no podía poner en práctica las sesiones de trabajo diseñadas hasta haber adquirido los conocimientos básicos para poder hacerlo.
- c) Quería dirigir el proyecto a jugadores con características morfo-fisiológicas similares para partir “en igualdad de condiciones” (siempre dentro de las diferencias individuales del sujeto).
- d) Dado el gran rango de edad de los inscritos en la Escuela, quería seleccionar a jugadores de edad similar para que fuese un proyecto motivador para sus participantes (el hecho de tener más o menos una misma edad suele acercar a los individuos por gustos, aficiones, intereses, entre otros.)
- e) Tenían que ser jugadores jóvenes que, con el tiempo, pudiesen acceder a un primer equipo.
- f) Quería proponer el proyecto a jugadores que tuviesen una discapacidad física y que pudiesen competir.
- g) Por ser menores de edad, tenía que conseguir, el consentimiento por escrito del padre, madre o tutor/a legal para llevar a cabo la intervención.

- h) Muchos padres no tenían disponibilidad total para acompañar a sus hijos a los entrenamientos más de un día por semana.

Así pues, en base a todo lo anteriormente expuesto y al consejo de mi tutor de prácticas del club, decidí trabajar con un solo jugador de la Escuela.

Por consiguiente, teniendo en cuenta que en los estudios de casos de un solo caso no se puede realizar una comparación ya que no existe un grupo de control y un grupo experimental, la información del sujeto se ha obtenido en las propias acciones del sujeto (Kazdin 2001, citado por Roussos, 2007).

4.3.2 Organización

Así pues, en base a lo anteriormente expuesto, seleccioné al participante que cumplía con el perfil preestablecido: jugador joven que podría acceder a un primer equipo, con una discapacidad y que pudiese competir.

A continuación, le expuse al padre del menor mi proyecto: que el hijo pudiera participar en una intervención para perfeccionar el tiro, siempre y cuando el menor tuviera predisposición en hacerlo. Para ello, le expliqué la necesidad de realizar una o dos sesiones más semanales, además de utilizar la sesión de la Escuela, requisito indispensable para poder llevar a cabo el proyecto adecuadamente y le justifiqué esta petición: por un lado, se necesitaba ampliar el tiempo de entrenamiento por no tener suficiente tiempo con la sesión semanal de la Escuela para intentar alcanzar algún resultado significativo y, por otro lado, no quería, bajo ningún concepto, que el chico dejara de realizar todas las actividades de grupo llevadas a cabo los viernes en la Escuela ya que, debía seguir divirtiéndose en cooperación con los compañeros. En definitiva, quería aportarle una formación complementaria sin que renunciase a seguir disfrutando de este deporte junto a sus compañeros.

A esta petición, solo pude conseguir que el jugador participara en una sesión más de trabajo semanal ya que tenía actividades extraescolares que ocupaban las demás tardes.

En consecuencia, puesto que el joven solo disponía de los lunes por la tarde para entrenar y dado que coincidía con el lugar y horario de entrenamiento del primer equipo, solicité permiso a los entrenadores para ocupar un espacio de la pista de juego; éstos no dudaron en cedernos una parte de media cancha lateral para poder llevar a cabo la sesión de los lunes (Figura 23).

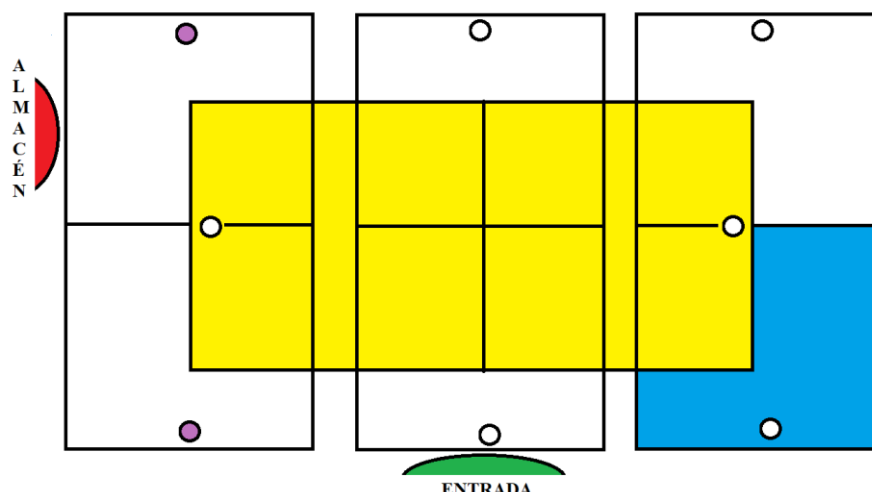


Figura 23. Pistas del polideportivo del Colegio San Agustín con ocupación primer equipo.
Fuente: Elaboración propia. *Nota.* El color amarillo muestra la ocupación del espacio del primer equipo y el color azul, la ocupación para mi sesión de trabajo. Los puntos violetas indican las canastas que no bajan a 2,60.

Cabe puntualizar que, si por alguna circunstancia puntual, el primer equipo no entrenaba el lunes, el espacio para desarrollar la sesión de trabajo cambiaba (Figura 24).

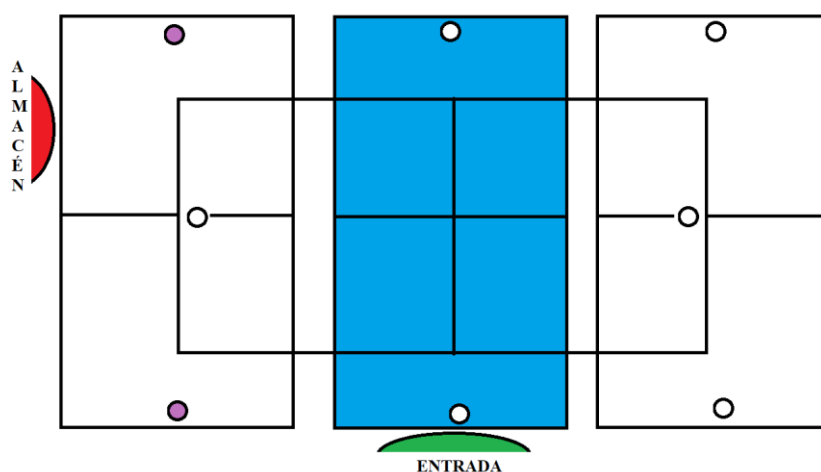


Figura 24. Pistas del polideportivo del Colegio San Agustín sin ocupación primer equipo.
Fuente: Elaboración propia. *Nota.* El color blanco muestra el espacio libre y el color azul, la ocupación para mi sesión de trabajo. Los puntos violetas indican las canastas que no bajan a 2,60.

Añadir, por una parte que, teniendo en cuenta que, la metodología de mi trabajo, se basaba en el análisis observacional, solicité la autorización a la toma de imágenes y registro de grabaciones del menor; consentimiento que me firmó el padre y que queda registrado en el Anexo 8 del presente trabajo.

Por otra parte, dado que el padre era la única persona que podía acompañar al hijo a los entrenamientos y, puesto que trabaja algunos lunes por la tarde, solicité permiso para recoger yo mismo el joven en su casa con mi vehículo y volverle a dejar en casa tras los entrenamientos. El padre se alegró de la ayuda prestada y me firmó el consentimiento (Anexo 9).

Una vez conseguidos todos los permisos y autorizaciones, planifiqué las sesiones de trabajo y empecé a ponerlas en práctica con el menor.

Los lunes, nada más llegar iba al almacén para coger unos balones tamaño 5 y le bajaba la silla de juego al jugador. Después, mientras él tiraba a canasta y se movía un poco con la silla, yo preparaba las canastas, bajándolas a la altura del minibasket (2,60) y colocaba el trípode con la Cámara Sony Alpha Nex-5 donde se pudieran observar las actividades llevadas a cabo en cada sesión de trabajo.

Los viernes, había alguna modificación en cuanto a la puesta en práctica de la sesión de trabajo específica de tiro. En primer lugar, puesto que el padre del menor se encargaba de llevar al hijo al entrenamiento yo iba directamente al polideportivo y sacaba los materiales para todos los participantes de la Escuela. En segundo lugar, me encargaba de preparar y llevar a cabo el calentamiento conjunto y, acto seguido podía, o dirigirme con el menor a mi parte de pista para llevar a cabo la sesión específica de tiro (Figura 25) o seguir con el grupo asignado y llevar a cabo la sesión justo antes de la vuelta a la calma. Dependía un poco de las actividades planteadas para el grupo.

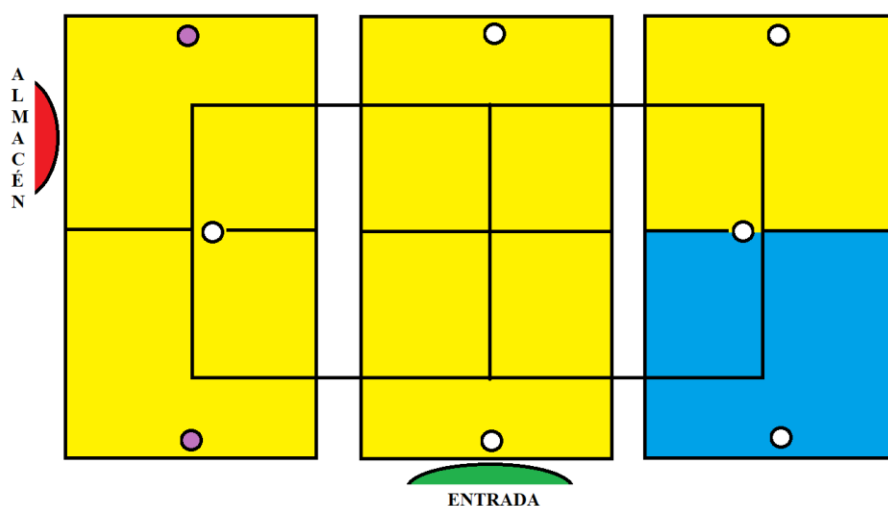


Figura 25. Pistas del polideportivo del Colegio San Agustín con ocupación Escuela.

Fuente: Elaboración propia. *Nota.* El color amarillo muestra el espacio utilizado por los jugadores de la Escuela y el color azul, la ocupación para mi sesión de trabajo.

Los puntos violetas indican las canastas que no bajan a 2,60.

4.3.3 Características del participante

Ante todo, quiero recalcar que la información facilitada por el padre del menor ha sido fundamental a la hora de confeccionar este punto.

El joven con el que se ha llevado a cabo la propuesta práctica es un varón de once años que presenta espina bífida, una discapacidad física congénita, permanente y no degenerativa definida por Sanz & Reina (2015) como:

El resultado de la falta de desarrollo de los arcos óseos de la columna vertebral, por un fallo del tubo neural durante el periodo embrionario, debido a lo cual discurre la médula, entre las vértebras.

El jugador presenta paraplejia ya que la lesión se localiza a nivel lumbar, teniendo afectados los nervios lumbares L3-L4 por lo que se desplaza en una silla de ruedas. Para entrenar, la Escuela del club le proporciona una silla de ruedas de juego.

Desde su nacimiento, ha tenido seguimiento médico; actualmente, solo tiene que ir a una visita anual al hospital.

El chico está escolarizado en un centro preferentemente motórico de la Comunidad de Madrid y está cursando 5º de Primaria. En el centro, en lugar de realizar Educación Física tres veces por semana (que son las sesiones que llevan a cabo sus compañeros de clase), asiste a una clase de Educación Física y va a dos sesiones de fisioterapia, servicio que presta el propio centro educativo.

Además, el joven va a la Asociación Madrileña de Espina Bífida (AMEB) donde, una vez por semana, por un lado, entrena en su Escuela de BSR, por otro lado, va a fisioterapia y finalmente, va a refuerzo (lectura, memoria, etc.). Además, va a una academia de inglés, a la tecnificación de la Federación Madrileña de Baloncesto, aproximadamente una vez al mes y a la Escuela de BSR del CD Ilunion una vez por semana.

El jugador participa, generalmente, en dos o tres torneos anuales en BSR y éste es el primer año que ha jugado, en la Comunidad Valenciana, en el Torneo a nivel Nacional entre Comunidades Sub 19.

Indudablemente, al observar al participante, un joven abierto y sociable, quedan evidentes algunos de los beneficios de la práctica físico-deportiva como, por ejemplo, evitar el sobrepeso, el aumento de la autoestima y la mejora de la integración social (Duncan & Ogle, 1995, citados por Sanz & Reina, 2015) pues el chico tiene una excelente relación tanto con sus compañeros de clase como con los de actividades extraescolares.

Para tener una información de fácil acceso, se ha realizado una ficha personal del jugador (Tabla 14).

Tabla 14. Cuadro Resumen de la ficha individual del jugador del estudio.

FICHA DEL JUGADOR	
Edad	11 años.
Sexo	Varón.
Tipo de discapacidad	Discapacidad física.
Clasificación de la discapacidad	Discapacidad congénita, permanente, no degenerativa. Tipo: Espina Bífida. Zona afecta: L3-L4.
Tratamiento médico	Visita médica anual.
Desplazamiento	Silla de ruedas.
Centro Escolar	Preferentemente motórico.
Curso escolar actual	5° de Primaria.
Educación Física en la escuela	<ul style="list-style-type: none"> – Actividad física una vez por semana. – Fisioterapia dos veces por semana. – Asociación AMEB: <ul style="list-style-type: none"> • Escuela BSR. • Fisioterapia. • Refuerzo. – Academia de inglés. – Tecnificación Federación Madrileña de Baloncesto. – Torneos anuales en BSR. <ul style="list-style-type: none"> • Torneo Nacional entre Comunidades Sub 19.
Actividades Extraescolares	
Observaciones	Sociable, coopera con los compañeros y le encanta practicar baloncesto.

Fuente: Elaboración propia.

4.3.4 Objetivos

1. Mejorar la técnica de tiro en BSR de un joven con espina bífida buscando el modelo ideal.
 - a) Observar y analizar los errores del sujeto en la realización de los tiros.
 - b) Diseñar unas sesiones adaptadas al sujeto para corregir sus fallos técnicos.
 - c) Evaluar la evolución de la técnica de tiro del jugador utilizando unos ítems preestablecidos.
 - d) Interpretar los resultados obtenidos en las evaluaciones.

4.3.5 Secuenciación de las actividades en el proceso de intervención

Para llevar a cabo esta intervención, se han realizado ocho sesiones divididas en:

- a) Dos sesiones de evaluación:
 - Una sesión de evaluación inicial (sesión 1) donde se han registrado los datos del jugador en cuanto a su técnica de tiro.
 - Una sesión de evaluación final (sesión 8) donde se ha realizado un registro de datos, como en la sesión 1.

- b) Seis sesiones con actividades enfocadas al perfeccionamiento de la técnica de tiro.

La secuenciación de las actividades llevadas a cabo en la intervención queda reflejada en la siguiente Tabla 15.

Tabla 15. *Secuenciación de las actividades de las sesiones de trabajo.*

Sesión 1	Evaluación inicial.
Sesión 2	Explicación de la técnica de tiro.
Sesión 3	Tiro desde diversas distancias y aplicación al juego 1x1.
Sesión 4	Tiro a una mano.
Sesión 5	Inmovilización de la mano no dominante.
Sesión 6	Tiros en movimiento.
Sesión 7	Introducción de las entradas a canasta.
Sesión 8	Evaluación final.

Fuente: Elaboración propia.

4.4 Planificación del seguimiento de la implementación

En este apartado veremos, en primer lugar, qué ítems se han tenido en cuenta en la evaluación inicial y final, en segundo lugar, cuáles han sido los medios utilizados para poder realizar el seguimiento de la propuesta y, finalmente, qué instrumentos de evaluación se han seleccionado.

4.4.1 Evaluación del jugador

En base a lo observado a lo largo de las sesiones de la Escuela, lo primero que me pregunté fue qué es lo que quería conseguir y cómo lo debía hacer para que fuese, de algún modo, productivo para el jugador, pues se trataba de diseñar unas sesiones de trabajo adaptadas a las necesidades del sujeto.

En consecuencia, me propuse realizar unas sesiones basadas en los errores que había podido observar en la ejecución del tiro del jugador y, dado que la literatura científica consultada a la hora de confeccionar el marco teórico-conceptual del presente trabajo no nos aportó datos relevantes en nuestro objeto de estudio, en BSR, me pareció interesante tomar como referencia las aportaciones de Goodson (2017) aplicadas al baloncesto a pie y adaptarlas al BSR.

Así pues, algunos de los ítems propuestos en la lista de verificación del tiro a canasta del autor anteriormente mencionado (Figura 26), adaptados al BSR, me sirvieron de base para realizar la evaluación inicial y la evaluación final del sujeto.

1. Posición de preparación:
 - Las rodillas están flexionadas, los pies separados el ancho de los hombros, el peso se distribuye por igual sobre las puntas de los pies.
 - Los brazos forman una L, los codos están junto a los costados.
 - La muñeca está flexionada mostrando su pliegue, las palmas dirigidas al pasador.
 - El pie del lado de tiro está retrasado.
 - Los pies están alineados durante la recepción, el pie de tiro ligeramente adelantado respecto al pie de apoyo.
2. Colocación de las manos:
 - Ninguna parte de la palma está en contacto con el balón.
 - El dedo índice de la mano de tiro está en medio del balón.
 - Los dedos están bien separados.
 - Los dedos pulgares forman una T.
3. Los ojos fijos en la canasta:
 - La mirada está fija en la canasta y no en el balón.
 - La ventana de anotación está abierta.
4. Control del cuerpo:
 - Pies, hombros y caderas apuntan hacia la canasta desde el principio del tiro hasta el final.
 - El tiro es un movimiento fluido, los codos y rodillas se extienden al mismo tiempo.
 - El despegue y el aterrizaje se producen en el mismo lugar o un poco más adelantado.
5. Elevación del tiro:
 - El codo está debajo del balón y no apunta hacia fuera.
 - La muñeca está flexionada y se aprecia el pliegue.
 - El codo de la mano de tiro queda a nivel de los ojos al soltar el balón.
6. Acompañamiento:
 - La extensión del codo es exagerada.
 - El codo queda a nivel de los ojos al soltar el balón.
 - La mano de tiro acaba con los dedos apuntando hacia el suelo.
 - La mano de apoyo acaba con los dedos apuntando al techo y la palma dirigida a la mano de tiro.

Figura 26. Lista de verificación del tiro a canasta.
Fuente: Tomado de Goodson (2017).

En las evaluaciones, se ha realizado diez veces cada una de las acciones desde estas posiciones (Figura 27):

1. Poste bajo derecha [PBD]
2. Poste alto derecha [PAD]
3. Tiro por la derecha en movimiento [DM]
4. Tiro libre [TL]
5. Tiro por la izquierda en movimiento [IM]
6. Poste bajo izquierda [PBI]
7. Entrada por la izquierda (bandeja) [ENTI]
8. Entrada por la derecha (bandeja) [ENTD]
9. Tiro dentro de la zona [TZ]

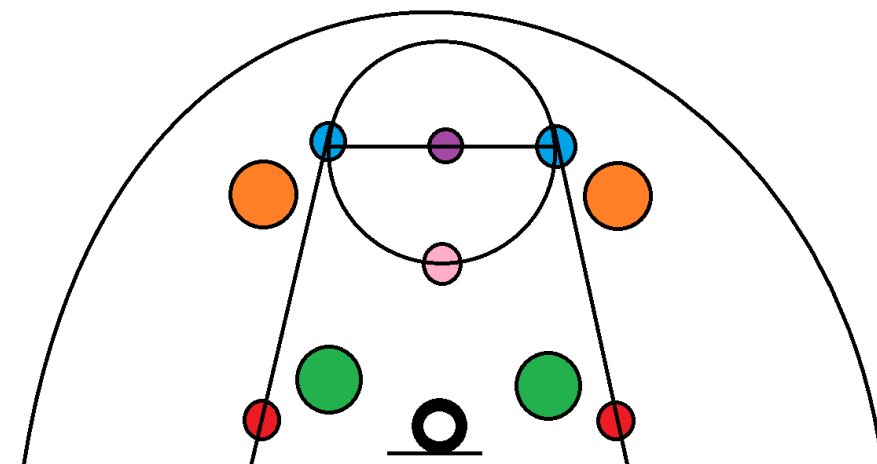


Figura 27. Representación gráfica de las posiciones de tiro.

Fuente: Elaboración propia. *Nota.* El color rojo muestra las posiciones de tiro poste bajo; el color azul, las de poste alto; el color naranja, las de tiro en movimiento; el color morado, el tiro libre, el color rosa, el tiro dentro de la zona y el color verde, las entradas a canasta.

4.4.2 Medios para el seguimiento de la propuesta

Los medios utilizados para poder realizar una valoración del seguimiento de la propuesta en sus diferentes fases han sido:

a) La observación directa:

Por una parte, siguiendo la aportación de Garzón et al. (2011), para llevar a cabo mi propuesta, he realizado un análisis observacional antes de planificar las actividades de las sesiones para, posteriormente, establecer un plan de trabajo adaptado al sujeto.

Por otra parte, la observación directa ha sido primordial en el seguimiento de las acciones del joven.

b) Fotografías y vídeos:

Recogiendo la importancia de los métodos visuales en la investigación cualitativa, me ha parecido adecuado utilizar la fotografía y la grabación de imágenes en mi propuesta de trabajo, del ámbito deportivo.

La grabación de las diferentes acciones en las sesiones es un medio interesante ya que permite volver a visualizar los momentos de la propuesta y apoyar el registro anecdótico.

4.4.3 Instrumentos de evaluación

Ante todo, se ha realizado una selección de instrumentos de evaluación, adaptados a la necesidad de esta propuesta.

En primer lugar, para realizar un diagnóstico inicial de la ejecución técnica del sujeto, se ha confeccionado una hoja de registro, basándonos, tal y como se ha explicado en el punto 4.4.1 en los ítems propuestos por Goodson (2017). Esto nos ha permitido preparar una hoja de registro con los ítems que se querían evaluar en la evaluación inicial y en la evaluación final (Tabla 16).

Tabla 16. Hoja de registro de las evaluaciones.

		No	A veces	Sí
Posición de la silla.	1. Rotación de la silla.			
Colocación de las manos.	2. Ninguna parte de la palma está en contacto con el balón.			
	3. El dedo índice de la mano de tiro está en medio del balón.			
	4. Los dedos están bien separados.			
	5. Los dedos pulgares forman una "T".			
Los ojos fijos en la canasta.	6. La mirada está fija en la canasta y no en el balón.			
Control del cuerpo.	7. Hombros apuntan hacia la canasta desde el principio del tiro hasta el final.			
	8. El tiro es un movimiento fluido, el movimiento del codo es continuo.			
Elevación del tiro.	9. El codo está debajo del balón y no apunta hacia fuera.			
	10. La muñeca está flexionada y se aprecia el pliegue.			
	11. El codo de la mano de tiro queda a nivel de los ojos al soltar el balón.			
Acompañamiento.	12. La extensión del codo es completa.			
	13. La mano de tiro acaba con los dedos apuntando hacia el suelo.			
	14. La mano de apoyo acaba con los dedos apuntando al techo y la palma dirigida a la mano de tiro.			

Fuente: Elaboración propia; adaptado de Goodson (2017).

En segundo lugar, se ha utilizado el registro anecdótico como segundo instrumento de evaluación en las demás sesiones de trabajo, ya que me permitía transcribir los datos relevantes observados de la técnica de tiro del sujeto (Anexo 10).

4.5 Acciones concretas durante la intervención para mejorar la situación

Ante todo decir que, si bien he tenido todas las facilidades por parte del menor, del padre, del club y he tenido en cuenta los diferentes eventos a los que debía asistir con el primer equipo, sí que he tenido algunas dificultades en realizar las sesiones que me había propuesto en un principio. En un primer momento, había pensado realizar entre doce y quince sesiones pero, por las siguientes dificultades, únicamente he podido llevar a cabo ocho:

- El jugador ha estado enfermo, por lo que no ha podido asistir a algunas sesiones.
- El sujeto ha faltado a alguna sesión por tener que estudiar ya que estaba en periodo de exámenes.
- Ha habido una semana de fiesta en el Colegio donde se entrenaba (Colegio San Agustín), por lo que las instalaciones estaban cerradas.

A pesar de ello, se han llevado a cabo una serie de sesiones con acciones concretas enfocadas a mejorar la situación (Anexo 11).

4.6 Resultados

La evolución del joven jugador desde la sesión de evaluación inicial hasta la evaluación final en cuanto a la técnica del tiro se puede observar en la siguiente Tabla 17.

Tabla 17. Hoja de registro con los datos de las evaluaciones.

		No	A veces	Sí
Posición de la silla.	1. Rotación de la silla.	X		X
Colocación de las manos.	2. Ninguna parte de la palma está en contacto con el balón.		XX	
	3. El dedo índice de la mano de tiro está en medio del balón.	X		X
	4. Los dedos están bien separados.			XX
	5. Los dedos pulgares forman una "T".		X	X
Los ojos fijos en la canasta.	6. La mirada está fija en la canasta y no en el balón.			XX
Control del cuerpo.	7. Hombros apuntan hacia la canasta desde el principio del tiro hasta el final.			XX
	8. El tiro es un movimiento fluido, el movimiento del codo es continuo.			XX
Elevación del tiro.	9. El codo está debajo del balón y no apunta hacia fuera.	X		X
	10. La muñeca está flexionada y se aprecia el pliegue.	X		X
	11. El codo de la mano de tiro queda a nivel de los ojos al soltar el balón.		X	X
Acompañamiento.	12. La extensión del codo es completa.			XX
	13. La mano de tiro acaba con los dedos apuntando hacia el suelo.		X	X
	14. La mano de apoyo acaba con los dedos apuntando al techo y la palma dirigida a la mano de tiro.	XX		

Fuente: Elaboración propia; adaptado de Goodson (2017).

Nota. Las cruces negras muestran los datos recogidos en la evaluación inicial y las cruces verdes, los recogidos en la evaluación final.

Tal y como se puede observar en la tabla, tras la realización de las sesiones, existe una mejora en cuanto a algunos de los ítems preseleccionados.

Por un lado, si en un primer momento, la posición de la silla no era un elemento que el jugador tenía en cuenta, mientras avanzan las sesiones, toma conciencia de la importancia de la colocación de la misma en el tiro, por lo que corrige su incorrecta colocación.

Por otro lado, debido a la posición del codo y a la colocación de las manos en forma de 'T', coloca de forma adecuada el dedo índice, flexiona la muñeca y el codo llega a la altura de los ojos, cuando la pelota se despegue de la mano, en la mayoría de los tiros.

Sin embargo, todavía falta que el sujeto corrija el uso de la mano no dominante. Esto le ayudaría, muy probablemente, a que los dedos siempre apuntaran al suelo y no un poco ladeados.

Finalmente, los resultados del estudio son positivos si tenemos en cuenta que, sin contar las evaluaciones, con solo seis sesiones, ha habido mejora, tal y como muestra la siguiente Figura 28.

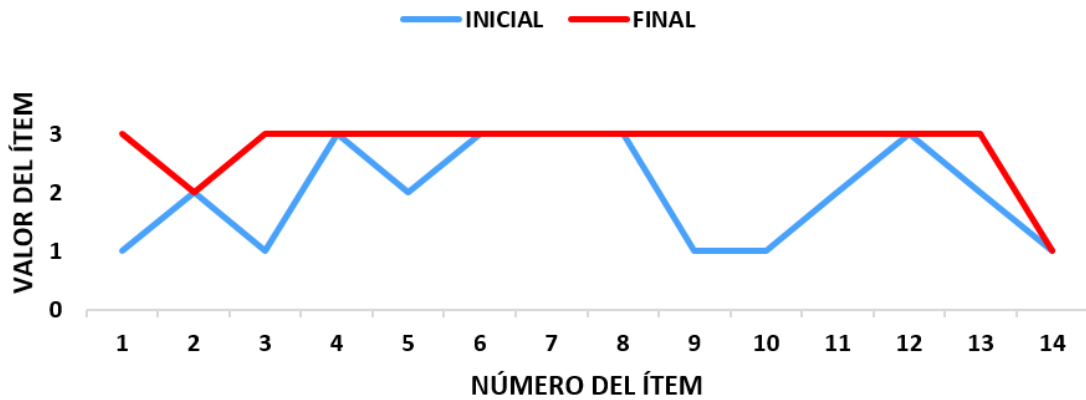


Figura 28. Representación gráfica de los datos obtenidos en las evaluaciones.

Fuente: Elaboración propia. Nota. El número de ítem hace referencia a los ítems numerados (del 1 al 14) en la Tabla 17 y el valor del ítem 1 hace referencia a “no”, el 2 a “a veces” y el 3 a “sí” de la Tabla 17.

También, como se puede observar, además de la mejora cualitativa perfectamente observable, existe una mejora cuantitativa en los tiros cercanos, es decir, tiro poste bajo derecho e izquierdo; además, recalcar que aunque a la distancia de tiro libre (4,60m del tablero), el joven no llegara por fuerza, adelantando este tiro a una distancia de 2,77m del tablero (para suplir la falta de fuerza) mejora de manera considerable la cantidad de aciertos (Figura 29).

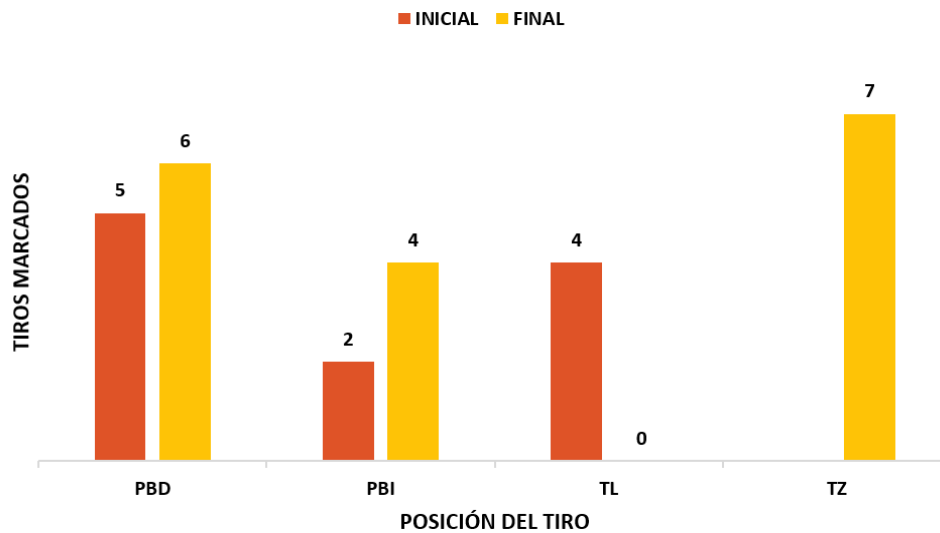


Figura 29. Representación gráfica de los tiros más cercanos a canasta.

Fuente: Elaboración propia. Nota. PBD = Poste Bajo Derecho; PBI = Poste Bajo Izquierdo; TL = Tiro Libre y TZ = Tiro dentro de la Zona.

4.7 Discusión y conclusiones

Recogiendo los resultados obtenidos y las conclusiones extraídas en el marco teórico conceptual del presente trabajo, podemos afirmar que:

- a) En línea con las aportaciones de Garzón et al. (2011), el análisis observacional ha sido una buena metodología de trabajo, no solo para detectar los errores cometidos por el menor en la técnica de tiro, sino también para poder diseñar unas actividades individualizadas a sus necesidades y observar la evolución de su ejecución técnica.
- b) Si tenemos en cuenta las pocas horas de entrenamiento añadidas en esta propuesta y los resultados obtenidos, podemos afirmar que sí es posible perfeccionar el tiro ampliando la cantidad de horas de entrenamiento (Gamba, 1995, citado por Raiola & D'isanto, 2016).
- c) La correcta posición de los elementos que inciden en el tiro ha sido imprescindible para que el joven realizara una correcta ejecución del mismo o, al menos, se acercara a ella (Raiola & D'isanto, 2016).
- d) Mediante un entrenamiento dirigido, el jugador ha tomado conciencia de sus errores, lo que le ha permitido acercarse un poco más al modelo ideal de la técnica de tiro (Crespo, 2017).

Por consiguiente, podemos concluir que los objetivos propuestos en el punto 4.3.4 del presente trabajo se han alcanzado en su totalidad ya que el joven de la propuesta con espina bífida ha mejorado su técnica de tiro (Figura 30).



Figura 30. Jugador en la última sesión.

Fuente: Gil, E. (2018).

5 Referencias bibliográficas

- Basil, C., Bolea, E., Díaz, E., Leonhardt, M., Marchesi, À., Rivière, Á., & Soro, E. (2003). *Trastorns del desenvolupament i necessitats educatives especials*. Recuperado de <https://books.google.es/books?id=UoPgZ0fBofkC>
- Benavides, M. O., & Gómez-Restrepo, C. (2005). Métodos en investigación cualitativa: triangulación. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34(1), 8.
- CD Ilunion. (2014, noviembre 16). *CD Ilunion - CAI Deporte Adaptado Zaragoza* [Vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=UZvdGVH1sF0>
- Crespo, R. (2017). Enseñanza del tiro en movimiento, por encima del hombro, en atletas de Baloncesto, categoría escolar, *I2*(1), 59-66.
- Erčulj, F., & Štrumbelj, E. (2015). Basketball Shot Types and Shot Success in Different Levels of Competitive Basketball. *PLOS ONE*, 10(6), e0128885. doi: 10.1371/journal.pone.0128885
- Garzón, B., Lapresa, D., Anguera, M. T., & Arana, J. (2011). Análisis observacional del lanzamiento de tiro libre en jugadores de baloncesto base. *Psicothema*, 23(4), 851-857.
- Gómez, M.-Á., Kreivyte, R., & Sampaio, J. (2017). Short- And Long-Term Effects Of Using Shooting Straps On Free Throw Accuracy Of Young Female Basketball Players. *Kinesiology*, 49(2), 225-234.
- Goodson, R. (2017). *Fundamentos de baloncesto : más de 100 ejercicios para mejorar el manejo del balón, el tiro, el rebote y todos los aspectos del juego*. Madrid: Tutor, S.A.
- Kawulich, B. B. (2005). Participant Observation as a Data Collection Method. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 6(2). Recuperado de <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/466>

- Martínez, M. (2014). La investigación cualitativa (síntesis conceptual). *Revista de Investigación en Psicología*, 9(1), 123. doi: 10.15381/rinvp.v9i1.4033
- Noreña, A. L., Alcaraz-Moreno, N., Rojas, J. G., & Rebolledo-Malpica, D. (2012). Aplicabilidad de los criterios de rigor y éticos en la investigación cualitativa. *Aquichan*, 12(3), 263-274.
- Quecedo, R., & Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, (14), 5-39.
- Raiola, G., & D'isanto, T. (2016). Descriptive shot analysis in basketball. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(1), 259-266. doi: 10.14198/jhse.2016.11.Proc1.18
- Roussos, A. J. (2007). El diseño de caso único en investigación en psicología clínica. Un vínculo entre la investigación y la práctica clínica., 16(3), 261-270.
- Sanz, D., & Reina, R. (2015). *Actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad*. Badalona: Paidotribo.
- Schensul, S. L., Schensul, J. J., & LeCompte, M. D. (1999). *Essential Ethnographic Methods: Observations, Interviews, and Questionnaires*. Recuperado de <https://books.google.es/books?id=-QNKT0RJO8kC>
- Troncoso-Pantoja, C., & Amaya-Placencia, A. (2017). Entrevista: guía práctica para la recolección de datos cualitativos en investigación de salud. *Revista de la Facultad de Medicina*, 65(2), 329-332. doi: 10.15446/revfacmed.v65n2.60235
- Uchida, Y., Mizuguchi, N., Honda, M., & Kanosue, K. (2014). Prediction of shot success for basketball free throws: Visual search strategy. *European Journal of Sport Science*, 14(5), 426-432. doi: 10.1080/17461391.2013.866166

6 Anexos

6.1 Anexo 1. Ficha de inscripción para la Escuela de BSR



FICHA DE INSCRIPCIÓN TEMPORADA 2017-18

NOMBRE ALUMNO/A:

APELLIDOS ALUMNO/A:

FECHA NACIMIENTO:

AÑOS EN LA ESCUELA:

NOMBRE PADRE/MADRE/TUTOR: (si es menor de edad o dependiente):

TELÉFONO CONTACTO:

CORREO ELECTRÓNICO:

DISCAPACIDAD:

ALERGIAS

¿HAS PRACTICADO ALGUNA VEZ DEPORTE ADAPTADO?

AFICIONES

ESTUDIOS

OBSERVACIONES:

Fotografía

D./D^a., con DNI nº, como padre/madre o tutor del menor, autorizo a CLUDENOR (G-83209858) y a la Fundación ONCE para la Cooperación e Inclusión Social de Personas con Discapacidad (CIF G-78661923), para la grabación y el uso de las imágenes que se pueda realizar a mi hijo/a como alumno/a de la Escuela de Baloncesto en Silla de Ruedas del CD ILUNION, tanto en las clases como en cualquier otra actividad organizada por dichas entidades con fines deportivos o sociales, tales como la promoción y difusión del deporte para personas con discapacidad en general, y del baloncesto en silla de ruedas en particular.

Igualmente, autorizo a las entidades antes mencionadas para ceder, emitir, distribuir, ejecutar y mostrar las imágenes donde aparece mi hijo/a, tanto en el ámbito interno como en eventos con presencia de medios de comunicación, que en ningún caso se explotarán comercialmente.

En Madrid, a 15 de enero de 2018.

6.2 Anexo 2. Calendario Escuela BSR Temporada 2017-2018



6.3 Anexo 3. Plantillas “Iluniveles”

PLANTILLA ILUNIVEL 1:		GRUPO 1			
1. MOVILIDAD DE SILLA					
	N	M	B	MB	
1.A PROPULSIÓN CONJUNTA					
1.B PROPULSIÓN ALTERNATIVA					
1.C GIRO					
1.D MOVIMIENTO "V"					
2. BALÓN					
	N	M	B	MB	
2.A BOTE					
2.B PASES					
2.C TIRO					
3. JUEGO EN EQUIPO					
	N	M	B	MB	
3.A ATAQUE					
3.AA VISIÓN DE JUEGO PASE					
3.AB COLOCACIÓN SILLA PARA TIRO					
3.B DEFENSA					
3.BA COLOCACIÓN SILLA PARA DEFENSA TIRO					
3.BC COLOCACIÓN DEFENSA DE EQUIPO					
4. NORMAS DE JUEGO					
	N	M	B	MB	
4.A LÍNEAS DEL CAMPO					
4.B PUNTUACIÓN DE CADA TIRO					
4.C SEGUNDOS EN ZONA DE ATAQUE					
4.D Y EN DEFENSA					
COMENTARIOS:					
<p>Con opción N no pasaría ilunivel. Con opciones M,B Y MB si pasaría ilunivel. Debe tener M,B o MB al menos en alguno de los puntos del apartado.</p>					

PLANTILLA ILUNIVEL 1:

GRUPO 2

1. MOVILIDAD DE SILLA	N	M	B	MB
1.A PROPULSIÓN CONJUNTA				
1.B PROPULSIÓN ALTERNATIVA				
1.C GIRO				
1.D MOVIMIENTO "U"				
2. BALÓN	N	M	B	MB
2.A BOTE				
2.B PASES				
2.C TIRO				
3. JUEGO EN EQUIPO	N	M	B	MB
3.A ATAQUE				
3.AA POSICIÓN DE SILLA PASE CON DEFENSA				
3.AB COLOCACIÓN SILLA PARA PANTALLA				
3.B DEFENSA				
3.BA COLOCACIÓN SILLA PARA DEFENSA TIRO				
3.BC COLOCACIÓN SILLA PARA DEFENSA DE PANTALLA				
3.BD COLOCACIÓN DE SILLA PARADO CON ATACANTE EN MVTO				
4. NORMAS DE JUEGO	N	M	B	MB
4.A SISTEMA DE PUNTACIÓN, CUANTO SUMAN?				
4.B MÁXIMO DE FALTAS POR JUGADOR				
4.C QUE TIPO DE FALTAS HAY?				
4.D QUE CAMPO ES MÁS GRANDE, ATAQUE O DEFENSA?				

COMENTARIOS:

Con opción N no pasaría ilunivel.

Con opciones M,B Y MB si pasaría ilunivel.

Debe tener M,B o MB al menos en alguno de los puntos del apartado.

6.4 Anexo 4. Plantillas “Rúbricas”

Rúbrica GRUPO 1				
Categoría	NORMAL	MEDIO	BIEN	MUY BIEN
1..A	Propulsa con relativa fuerza, no utiliza los dos brazos, o los utiliza pero no conjuntamente, aunque logra que la silla avance.	Propulsa con relativa fuerza, utiliza los dos brazos conjuntamente logrando que la silla avance. Dentro del tiempo establecido.	Propulsa con fuerza la silla, utiliza los dos brazos conjuntamente y logrando que la silla avance con rapidez. Dentro del tiempo establecido.	Propulsa la silla con fuerza con los dos brazos, coordinando además el movimiento del cuerpo logrando que la silla avance con velocidad alta. Dentro del tiempo establecido.
1.B.	Propulsa con relativa fuerza, no utiliza los dos brazos, o los utiliza pero no alternativamente, aunque logra que la silla avance.	Propulsa con relativa fuerza, utiliza los dos brazos alternativamente logrando que la silla avance. Dentro del tiempo establecido.	Propulsa con fuerza la silla, utiliza los dos brazos alternativamente y logrando que la silla avance con rapidez. Dentro del tiempo establecido.	Propulsa la silla con fuerza con los dos brazos de forma alternativa, coordinando además el movimiento del cuerpo logrando que la silla avance con velocidad alta. Dentro del tiempo establecido.
1.C.	Realiza un giro completo de 360° sobre el mismo sitio, con dificultad en coordinación y movimiento.	Realiza un giro completo de 360° sobre el mismo sitio, con coordinación y destreza	Realiza un giro completo de 360° sobre el mismo sitio, con coordinación y destreza y velocidad.	Realiza un giro completo de 360° sobre el mismo sitio, con coordinación y destreza y velocidad. Colocación correcta del cuerpo y manos.
1.D.	Realiza el movimiento deseado con dificultad en la velocidad y reacción.	Realiza el movimiento deseado a una velocidad moderada y reacción media.	Realiza el movimiento deseado a una velocidad alta y reacción rápida.	Realiza el movimiento deseado a una velocidad y reacción alta. Con fuerza y acompañando el movimiento con el cuerpo
2.A.	Realiza algún bote con su mano dominante.	Realiza gran número de botes con su mano dominante sin poder realizarlo con la menos dominante.	Realiza gran número de botes con su mano dominante y su mano menos dominante.	Realiza gran número de botes con su mano dominante y su mano menos dominante. Pudiendo realizarlo con diferentes niveles de fuerza/velocidad y diferentes sitios de impacto en el suelo.
2.B.	Realiza pases con su mano dominante con y sin bote.	Realiza pases con su mano dominante con y sin bote, de forma más o menos precisa.	Realiza pases con su mano dominante con y sin bote, de forma precisa y certera.	Puede encadenar pases certeros y precisos, pudiendo ser con bote o sin bote. Esta acción la realiza con su mano dominante y su mano menos dominante.

2.C.	Lanza a canasta de forma poco precisa sin dominar la colocación de su cuerpo y la posición de su silla.	Lanza a canasta de forma mas o menos precisa sin dominar completamente su cuerpo y sin controlar completamente la posición de su silla.	Lanza a canasta de forma precisa dominando su cuerpo y sin controlar completamente su silla.	Lanza a canasta de forma precisa y buen acierto dominando su cuerpo y controlando la posición de su silla.
3.A.A.	Realiza pase con precisión sin tener en cuenta la situación de juego.	Realiza pase con precisión teniendo en cuenta la situación de juego pero no con el "tempo" adecuado.	Realiza pase con precisión teniendo en cuenta la situación de juego y con el "tempo" adecuado.	Realiza pase con precisión teniendo en cuenta la situación de juego y con el "tempo" adecuado. Teniendo en cuenta también la posición de la silla y el cuerpo para proteger el balón.
3.A.B.	Realiza tiro a canasta con una mala colocación de silla o sin tenerla en cuenta.	Realiza tiro a canasta sin tener en cuenta la colocación de silla.	Realiza tiro a canasta teniendo en cuenta la colocación de silla, en algunas ocasiones.	Realiza tiro a canasta teniendo en cuenta la colocación de la silla en todas las situaciones posibles de juego.
3.B.A.	Defiende el tiro sin tener en cuenta la posición de su silla ni de su cuerpo.	Defiende el tiro teniendo en cuenta la posición de su silla pero sin obtener el control total de ella.	Defiende el tiro teniendo en cuenta la posición de su silla y con un control total de ella.	Defiende el tiro teniendo en cuenta la posición de su silla y con un control total de ella. Colocando además el cuerpo de forma correcta.
3.B.B.	Defiende de forma intuitiva sin tener en cuenta la colocación de la silla y la situación en el campo.	Defiende teniendo en cuenta la situación en el campo, sin una buena colocación de silla.	Defiende teniendo en cuenta la situación en el campo, la de sus compañeros y con una buena colocación de silla.	Defiende teniendo en cuenta la situación en el campo, la de sus compañeros y con una buena colocación de silla. Además coloca el cuerpo y las manos de forma correcta.
4	No conoce ningún contenido.	Conoce uno o dos contenidos.	Conoce al menos tres contenidos.	Conoce y domina todos los contenidos.

Rúbrica GRUPO 2				
Categoría	NORMAL	MEDIO	BIEN	MUY BIEN
1..A	Propulsa con relativa fuerza, no utiliza los dos brazos, o los utiliza pero no conjuntamente, aunque logra que la silla avance.	Propulsa con relativa fuerza, utiliza los dos brazos conjuntamente logrando que la silla avance. Dentro del tiempo establecido.	Propulsa con fuerza la silla, utiliza los dos brazos conjuntamente y logrando que la silla avance con rapidez. Dentro del tiempo establecido.	Propulsa la silla con fuerza con los dos brazos, coordinando además el movimiento del cuerpo logrando que la silla avance con velocidad alta. Dentro del tiempo establecido.
1.B.	Propulsa con relativa fuerza, no utiliza los dos brazos, o los utiliza pero no alternativamente, aunque logra que la silla avance.	Propulsa con relativa fuerza, utiliza los dos brazos alternativamente logrando que la silla avance. Dentro del tiempo establecido.	Propulsa con fuerza la silla, utiliza los dos brazos alternativamente y logrando que la silla avance con rapidez. Dentro del tiempo establecido.	Propulsa la silla con fuerza con los dos brazos de forma alternativa, coordinando además el movimiento del cuerpo logrando que la silla avance con velocidad alta. Dentro del tiempo establecido.
1.C.	Realiza un giro completo de 360° sobre el mismo sitio, con dificultad en coordinación y movimiento.	Realiza un giro completo de 360° sobre el mismo sitio, con coordinación y destreza	Realiza un giro completo de 360° sobre el mismo sitio, con coordinación y destreza y velocidad.	Realiza un giro completo de 360° sobre el mismo sitio, con coordinación y destreza y velocidad. Colocación correcta del cuerpo y manos.
1.D.	Realiza el movimiento deseado con dificultad en la velocidad y reacción.	Realiza el movimiento deseado a una velocidad moderada y reacción media.	Realiza el movimiento deseado a una velocidad alta y reacción rápida.	Realiza el movimiento deseado a una velocidad y reacción alta. Con fuerza y acompañando el movimiento con el cuerpo.
2.A.	Realiza algún bote con su mano dominante.	Realiza gran número de botes con su mano dominante sin poder realizarlo con la menos dominante.	Realiza gran número de botes con su mano dominante y su mano menos dominante.	Realiza gran número de botes con su mano dominante y su mano menos dominante. Pudiendo realizarlo con diferentes niveles de fuerza/velocidad y diferentes sitios de impacto en el suelo.

2.B.	Realiza pases con su mano dominante con y sin bote.	Realiza pases con su mano dominante con y si bote, de forma mas o menos precisa.	Realiza pases con su mano dominante con y sin bote, de forma precisa y certera.	Puede encaderar pases certeros y precisos, pudiendo ser con bote o sin bote. Esta acción la realiza con su mano dominante y su mano menos dominante.
2.C.	Lanza a canasta de forma poco precisa sin dominar la colocación de su cuerpo y la posición de su silla.	Lanza a canasta de forma mas o menos precisa sin dominar completamente su cuerpo y sin controlar completamente la posición de su silla.	Lanza a canasta de forma precisa dominando su cuerpo y sin controlar completamente su silla.	Lanza a canasta de forma precisa y buen acierto dominando su cuerpo y controlando la posición de su silla.
3.A.A.	Realiza pase con precisión sin tener en cuenta la situación de juego.	Realiza pase con precisión teniendo en cuenta la situación de juego pero no con el "tempo" adecuado.	Realiza pase con precisión teniendo en cuenta la situación de juego y con el "tempo" adecuado.	Realiza pase con precisión teniendo en cuenta la situación de juego y con el "tempo" adecuado. Teniendo en cuenta también la posición de la silla y el cuerpo para proteger el balón.
3.A.B.	No conoce el concepto de situación de "pantalla" en ataque.	Conoce el concepto de "pantalla" en ataque, consiguiendo aplicarlo en algunas situaciones.	Conoce el concepto de "pantalla" y lo aplica correctamente siempre.	Conoce el concepto de "pantalla" y lo aplica correctamente siempre. Además conoce y aplica las diferentes situaciones que se pueden dar a partir de jugada.
3.B.A.	Defiende de forma intuitiva sin tener en cuenta la colocación de la silla y la situación en el campo.	Defiende teniendo en cuenta la situación en el campo, sin una buena colocación de silla.	Defiende al atacante teniendo en cuenta la situación del campo y posición de su silla y con un control total de ella.	Defiende al atacante teniendo en cuenta la situación del campo y la posición de su silla y con un control total de ella. Colocando además el cuerpo de forma correcta.
3.B.B.	Defiende el tiro y el pase sin tener en cuenta la posición de su silla ni de su cuerpo.	Defiende el tiro y el pase teniendo en cuenta la posición de su silla pero sin obtener el control total de ella.	Defiende el tiro y el pase teniendo en cuenta la posición de su silla y con un control total de ella.	Defiende el tiro y el pase teniendo en cuenta la posición de su silla y con un control total de ella. Colocando además el cuerpo de forma correcta.
3.B.C.	Defiende de forma intuitiva sin tener en cuenta la colocación de la silla y la situación en el campo.	Defiende teniendo en cuenta la situación en el campo, sin una buena colocación de silla.	Defiende teniendo en cuenta la situación en el campo, la de sus compañeros y con una buena colocación de silla.	Defiende teniendo en cuenta la situación en el campo, la de sus compañeros y con una buena colocación de silla. Además coloca el cuerpo y las manos de forma correcta.
4	No conoce ningún contenido.	Conoce uno o dos contenidos.	Conoce al menos tres contenidos.	Conoce y domina todos los contenidos.

6.5 Anexo 5. Entrevistas semiestructuradas

6.5.1 Primera entrevista

**Realizada el 6 de abril de 2018 a las 20:30 en el pabellón del Colegio San Agustín.
Entrevistado: padre de un participante de la Escuela de BSR.**

E: Bueno, vamos a empezar con las preguntas. ¿Cuánto tiempo hace que su hijo participa en la Escuela de Baloncesto en Silla de Ruedas del Club Ilunion?

P1: En Ilunion lleva... ésta sería su tercera temporada.

E: Tres años ¿no?

P1: Tres años sí.

E: Y, ¿ha jugado en otros equipos?

P1: Sí, está en el Estudiantes, esto AMEB que es ahora, y allí sí que empezó a los seis años; cuatro años serían.

E: Y, según usted, ¿cuánto cree que es de importante la creación de las Escuelas Deportivas, en este caso, la de Ilunion?, ¿cree que es importante para los participantes?

P1: Sí, ampliar... ¿te refieres a tiempo... a días...?

E: No, a la creación simplemente, a que haya más Escuelas.

P1: Pues, sí, efectivamente sería importante que haya más Escuelas. Mi hijo va a estas dos, vale, pero sí, si hubiese más Escuelas, sí, sobre todo por mejorar un poco la técnica, ¿no?, para eso básicamente.

E: Lo que ha supuesto, digamos ¿es la mejora de la técnica en baloncesto en silla de ruedas?

P1: Sí, en el caso de mi hijo sí. Inicialmente, lo tomamos como algo para diversión. Pero que luego sí, le gusta, se nota que ha mejorado, está aprendiendo lo que le enseñan y sí que ha mejorado la técnica.

E: Y, entonces, si tuviera que encasillarlo en un ámbito: recreativo, competitivo, terapéutico o educativo, ¿cuál cree que sería?

P1: Buena pregunta... Buena pregunta...

E: Y, ¿por qué?

P1: Pues, es una buena pregunta; yo diría, ahora viendo a mi hijo, diría educativo, esto básicamente por el hecho de trabajar en equipo, de valores digamos, lo cual me ha gustado mucho cómo ha evolucionado esa parte. Luego, otra cosa que le veo a él y también no hay muchos torneos pero de los pocos que hay, sí que le veo muy competitivo y sí que eso le implica a él esforzarse, moverse más, y luego lo que inicialmente fue como algo de entretenimiento... ¿creo que me has dicho?

E: Sí entretenimiento, recreativo.

P1: Sí, o recreación, siempre vamos, eso, sí siempre él lo toma eso: "voy a jugar", "vamos a jugar", que inicialmente comenzamos así pero la verdad es que al chico le gusta y está poniéndose en forma.

E: Después, ¿cómo cree que podría pasar una persona de jugar en la Escuela a jugar en un equipo profesional?

P1: Yo creo que lo primero sería que tenga muchas ganas o que le guste mucho jugar, y lo segundo, esfuerzo, mucho esfuerzo, muchas ganas, entrenar, y bueno obviamente las herramientas, en este caso, los entrenadores, que vean ciertas características, creo yo, y que le entrenen y él responda; yo creo que sería de Escuela a un nivel profesional, pues eso, entrenadores y bueno, las ganas que tenga.

E: Y, ¿cree que actualmente en este club, el Club Ilunion, existen medios para dar una enseñanza preprofesional?

P1: Yo creo que sí; vamos sí, porque estamos enterados de que los que lo entrenan aquí en la Escuela son del primer equipo, vale, un equipo que ha hecho triplete dos años consecutivos y sí vamos, sí, porque yo creo que sería una buena cantera, vamos es una buena cantera.

E: Y, ¿considera importante esa enseñanza, preprofesional?

P1: Sí, yo lo veo como una experiencia, como una experiencia para ellos, como algo nuevo, y que sí, que sí que es importante. No sé si llegará a ser un profesional, lo que sí que si hay esa oportunidad de ver, que yo creo que es lo que tienen los entrenadores aquí de ver ciertos chicos, ciertas habilidades, y entrenarles y ayudarles a mejorar eso y si a esto sumo que responden, pues sí.

E: Y claro, supondría eso, bueno, ¿cree que supondría un aumento de los jugadores locales?

P1: Pues sí, definitivamente sí. Bueno, hombre, estamos en un club, de los más laureados y últimamente internacionalmente mejor, con jugadores, con entrenadores, que ven eso y entonces, pues sí, si entrenarán a más chicos, que están en edad joven pues sí, perfectamente.

E: Y, considerando que en el baloncesto en silla es imprescindible la técnica y la táctica, ¿cree que una sesión semanal, como se hace aquí en la Escuela Deportiva es suficiente como para mejorar la técnica y la táctica?

P1: Veamos, esto ya sería un poco cuestión de niveles; yo creo que en el nivel en que están, una o dos veces estaría bien pero si vamos a un nivel, en plan que has nombrado preprofesional o profesional, definitivamente implica más esfuerzo, más días, pero yo creo que con dos veces igual a la semana, yo creo que sí.

E: Claro, digamos que ¿aumentaría un poco el número de sesiones?

P1: Sí, dos veces yo creo que está bien para este nivel.

E: Bueno, pues ya están todas las preguntas, muchas gracias.

6.5.2 Segunda entrevista

Realizada el 6 de abril de 2018 a las 20:40 en el pabellón del Colegio San Agustín. Entrevistado: un niño menor de edad. (Puede estar presente su padre en la entrevista, pero como prefiere estar solo, su padre me autoriza a que esté yo solo con el menor).

E: Bueno, a ver, vamos a empezar con la entrevista. ¿Cuánto tiempo hace que participas en la Escuela de Baloncesto en Silla de Ruedas del Club de Baloncesto Ilunion?

M1: Dos años en el club.

E: Y, ¿has participado en otros clubs o es la primera vez que jugabas?

M1: En otros clubs, en otros.

E: Sí pero, ¿cuánto tiempo?, explica un poco.

M1: En otro club empecé a los 6 años.

E: Es decir, que ya llevas bastantes años jugando.

M1: Sí.

E: ¿Qué ha supuesto la creación de estas Escuelas, en concreto la de Ilunion, para ti?

M1: ...

E: ¿Crees que te ha ayudado a aprender un nuevo deporte?

M1: Sí, un nuevo deporte, no sé... un nuevo deporte.

E: Sí, ¿Has conocido gente nueva?

M1: Sí, gente nueva, nuevos entrenadores...

E: Y, ¿crees que la Escuela estaría dentro del ámbito recreativo, competitivo, terapéutico o educativo? Te lo explico, a ver, recreativo sería un poco ocio, competitivo sería alto rendimiento, terapéutico es, por ejemplo, que vas a un médico y te dice “tienes colesterol”, “haz este ejercicio” y educativo es la escuela, digamos.

M1: Educativo.

E: Y, ¿por qué? No tiene por qué ser solo uno sino si crees, puede ser más de uno también.

M1: Educativo porque enseñan, enseñan más a los niños y por eso.

E: Es decir, digamos que para ti el club, la Escuela, es como ir al colegio.

M1: Sí.

E: Vale, y ¿vienes obligado?, me refiero, ¿vienes porque te gusta? En general ¿hay algún motivo por el que vengas?

M1: Porque me gusta, porque me gusta en general.

E: ¿Te lo pasas bien?

M1: Sí, me lo paso bien.

E: Y, ¿cómo crees que podría pasar un jugador de estar aquí, en la Escuela, a un equipo profesional?

M1: Entrenando mucho y practicando y... no sé... y ya.

E: Vale, digamos sería ir jugando durante tiempo e ir practicando el deporte.

M1: Sí.

E: Vale, ¿crees que actualmente en el Club Deportivo Ilunion existen los medios necesarios y con medios, me refiero a personas, a dinero, en general, a materiales, para que haya una enseñanza preprofesional?

M1: ---

E: Digamos, ¿crees que Ilunion como está ahora tiene suficientes medios como para, por así decirlo, que estuviera la Escuela, un equipo preprofesional y, después ya estaría el primer equipo? ¿Crees que se podría hacer?

M1: Sí... sí.

E: Y, ¿crees que esa enseñanza es importante?

M1: Sí, es importante.

E: Y, ¿por qué?

M1: ---

E: Tranquilo, no hay prisa. ¿Por qué crees que es importante que te enseñen más?

M1: Para que yo vaya practicando más y... nada más.

E: ¿Para ir mejorando?

M1: Sí, para ir mejorando.

E: Muy bien. Y, ¿crees que eso, si se practicara más y la gente desde joven jugara más aquí en el Club Deportivo Ilunion, crees que habrían más jugadores de aquí, de Madrid, locales? Me refiero, por ejemplo, ahora en el primer equipo Terry, no es español, Terry es inglés, ¿crees que si se pudiera hacer, digamos si se fomentará el deporte preprofesional finalmente podría llevar a que hubiera jugadores profesionales aquí?

M1: Sí... sí.

E: Y, partiendo de que en el baloncesto en silla es muy importante la técnica y la táctica. ¿Tú crees que una vez por semana es suficiente para mejorar eso o crees que harían falta más días?

M1: No, harían falta más días.

E: ¿Cuántos días más o menos crees?

M1: Dos.

E: ¿Dos? Vale pues, yo creo que con esto es todo. Bueno si me puedes explicar un poco por qué dos días y no más, ¿más o menos?

M1: ---

E: ¿Es un poco lo que piensas no?

M1: Sí.

E: Vale, no pasa nada... pues ya está, muchas gracias.

M1: De nada.

6.5.3 Tercera entrevista

Realizada el 19 de abril de 2018 a las 12.10 horas en la Fundación ONCE. Entrevistado: entrenador de la Escuela de BSR.

E: Bueno, gracias por la entrevista. ¿Cuánto tiempo hace que trabajas en el club Ilunion?

EntE1: Hace cuatro temporadas... Esta es... Esta es mi cuarta temporada.

E: Y, ¿trabajaste antes en Fundosa o cuando ya era Ilunion?

EntE1: Yo, entré el primer año que ya era Ilunion. El primer año que yo entré en el equipo, entré cuando se cambió justo de Fundosa a Ilunion, el primer mes y medio fue Fundosa y luego ya pasamos a Ilunion.

E: Vale. Y ¿qué crees que ha supuesto la creación de la Escuela para los participantes? Hablamos de la Escuela de Ilunion.

EntE1: Sí sí. Lo que es tener un espacio para poder hacer práctica de actividad física adaptada ajustada a sus necesidades. Lo que ha cambiado a lo largo de estos años, lo que ha cambiado es que los chicos que hay son más capaces de hacer algo que realmente pueden hacer. No hay ninguna limitación, todos calientan juntos, todos conviven juntos desde la parte en la que todos se conocen y en la parte en la que también vemos que el desarrollo de la práctica de baloncesto se ajusta a sus capacidades más o menos, entonces se genera una forma de dar a conocer el baloncesto en silla de ruedas a gente con discapacidad, dar a conocer el baloncesto en silla de ruedas a gente sin discapacidad, es decir, hermanos, primos, gente que no tiene discapacidad y viene a la Escuela. Y también la capacidad de poder tener que ellos puedan también conocer lo que implica un equipo de baloncesto en silla de ruedas, tanto viniendo a los partidos como en el desarrollo de las sesiones en la Escuela.

E: Vale y entonces ¿cómo encasillarías la Escuela: ámbito educativo, competitivo, recreativo o terapéutico? ¿En cuál crees? No tiene por qué ser solamente uno.

EntE1: Terapéutico no, pero es educativo; en global es educativo porque sí que es un programa educativo el que hay, el que se crea, a través del cual se dirige el resto de jugadores, recreativo porque una parte de ellos no van a poder desarrollar un alto rendimiento ni un bajo rendimiento porque no van a poder participar en ningún equipo por la población de gente que se dedica a baloncesto en silla de ruedas no es tan amplia como para que haya muchos equipos; entonces, al final el pico de la pirámide, este famoso, se hace tan pequeño que muchos se quedan por el camino pero no porque no se les dé la oportunidad sino que, por sus capacidades y por su discapacidad, no pueden hacerlo en otro ámbito y luego también no competitivo pero sí de perfeccionamiento, sí de competición en el sentido más global con los chicos que sí que tienen más capacidad y que también tienen un poco adaptado a sus necesidades el programa.

E: Y con todo ello, ¿cómo piensas que un jugador podría pasar de la Escuela a un equipo profesional?

EntE1: Creo que, en función de su discapacidad podría hacerlo, es el primer paso, hay jugadores que tienen tanta discapacidad que no pueden ser ni clasificados para jugar vamos que sería muy complicado clasificarles, sería complicado y como no hay término medio como he dicho antes, que aquí es o Escuela o equipo o ya de competición, pero no competición tipo Benjamín o Alevín, tipo Sénior, Sénior nivel bajo o Sénior nivel alto pero todo es Sénior, tendría que seguir el programa de tecnificación que se plantea en la Escuela y

ser capaz de ajustar un poco su discapacidad a lo que se requiera en el equipo, no sé si me he explicado, quiero decir que al final implica mucho su puntuación, implica mucho si esa puntuación encaja en el equipo en el que está, si por su discapacidad puede hacer lo que le piden en el equipo y luego, para poder seguir creciendo y poder formar parte de manera más estable de un equipo, debería ser capaz de tener, igual que un jugador de baloncesto a pie, ser lo más completo que pueda en diferentes aspectos.

E: Es decir, ¿ciertas capacidades superiores a la media?

EntE1: Sí sí.

E: Y, ¿crees que en el CD Ilunion actualmente existen los medios necesarios para una enseñanza preprofesional?

EntE1: No, o sea no suficientes como para que sea a corto plazo. Si nos propusiésemos que a corto plazo cuatro o cinco jugadores subiesen al primer equipo, deberían entrenar con más regularidad a nivel de horas.

E: Así pues, crees que deberían entrenar más, ¿no?

EntE1: Sí, sí.

E: Y, ¿crees que es importante esta enseñanza preprofesional para que acaben en un equipo de alto rendimiento? Importante, necesaria...

EntE1: Mmmm... No te sé decir necesaria...pero sería aconsejable porque, de manera natural muchos no iban a llegar, por número de personas, de practicantes en un grupo u otro van a acabar jugando, entonces si llegan lo mejor preparados posibles... esto no quiere decir que se dediquen 100% a esto y dejen de hacer cualquier otra actividad sino que cuando lleguen estén lo mejor preparados posible, igual que cualquier otra persona que esté lo mejor preparada posible en cualquier ámbito de la vida.

E: Sí y ¿crees que esto podría aumentar el número de jugadores locales?

EntE1: Sí también. Hoy ahora mismo no muchos son de España, de Madrid hay uno, dos, tres, cuatro....cinco jugadores si no me equivoco en el equipo, cuatro o cinco del equipo son de Madrid pero creo que esto haría que un grupo de seis, siete, ocho jugadores pudiese, dentro de poco estar... o en Ilunion... como es complicado... O sea, esto es como cualquier equipo de alto rendimiento, muy alto rendimiento, es complicado de que alguien de la cantera pase directamente al primer equipo, tiene que ser un caso excepcional.

E: Pero ¿podría pasar a otro primer equipo?

EntE1: Eso es, podría pasar a otro primer equipo y normalmente la evolución natural sería trabajar en la cantera, subir de nivel, esperar a que estés desarrollado lo suficiente para poder jugar en un equipo Sénior, no tiene sentido que haya chicos que destaquen mucho en la cantera y que de repente ahora “puff” vayan directamente a un equipo Sénior, no tiene ningún sentido porque no están capacitados para resolver las situaciones que el entorno les da... Pero luego sí, siguiente paso, que de ese primer equipo pasen a Ilunion o a otro equipo de alto rendimiento.

E: Sí, sí... Y, bueno partiendo de que en baloncesto en silla de ruedas es importante o imprescindible la técnica y la táctica, ¿crees que es aconsejable realizar más de una sesión por semana de la mejora técnico-táctica?

EntE1: Sí.

E: Y, ¿por qué?

EntE1: Es necesario porque al final, con la práctica y el desarrollo de la actividad, es cuando tú consigues una mayor destreza haciéndolo... entonces, cuanto más lo reduzcas, menos va a ser la mejoría en el mismo periodo de tiempo, debería. ¿Cuánta mejoría? No se sabe.

E: Es decir, ¿se podría, a lo mejor, lograr lo mismo pero en un tiempo mucho mayor?

EntE1: Claro, o incluso que no se produzca, porque o bien la evolución sea tan lenta, que creo que ahí pueden surgir dos opciones, que el jugador se canse y no se acabe de enganchar a la actividad, o que el desarrollo se produzca tan tarde que ya no pueda entrar en la participación de un equipo Sénior con las capacidades que se requieren por su etapa formativa.

E: Sí...Vale pues eso sería todo, muchas gracias.

EntE1: A ti, a ti, a ti.

6.5.4 Cuarta entrevista

**Realizada el 24 de abril de 2018 a las 16:15 horas en el Polideportivo Canal de Isabel II.
Entrevistado: entrenador del primer equipo.**

E: Bueno, en primer lugar, gracias por la entrevista. ¿Cuánto tiempo hace que trabajas en Ilunion?

Ent1: Puff... empecé en la temporada 2004-2005 y ahí entré como estadísticas, y luego de estadísticas, a la parte mecánica, luego asistí a la preparación física, tras mucho tiempo ya fui ayudante de entrenador y eso, yo creo que he sido más tiempo ayudante de entrenador que entrenador.

E: Claro, antes estabas con el equipo de Fundosa, ¿no?

Ent1: Sí claro, el antiguo Fundosa ONCE.

E: Y ¿qué ha supuesto la creación de la Escuela de baloncesto para sus participantes? ¿Qué crees que ha supuesto?

Ent1: A ver, tras la desaparición del equipo B del Fundosa ONCE pues significa un sitio donde la gente puede... mmm... no es la élite ¿no? No es el primer equipo. El Fundosa B hacía un poco esa función pero ahora mismo que los niños más pequeños o a edades más tempranas ya tengan un sitio donde practicar deporte, el baloncesto en silla de ruedas, y en sus inicios pues hombre, mucho mejor, porque en el Fundosa B la diferencia es que ya era gente ya hecha, ya eran mayores y ya eran casi competidores. En la Escuela se trabaja otra serie de actividades y también valores, se trabaja la socialización también de los chicos con discapacidad porque hay chicos con muy poquita movilidad, que siendo realistas, pues, no tendrán cualidades para llegar a jugar al baloncesto en silla de ruedas de alto rendimiento pero sí que lógicamente es un sitio donde disfrutar del baloncesto en silla.

E: Entonces la Escuela ¿cómo la encasillarías, en el ámbito recreativo, competitivo, terapéutico o educativo?

Ent1: Es un poco de todo; yo creo que en la Escuela Deportiva tiene que haber espacio un poco para la formación, sobre todo, formación, y si la formación es divertida seguramente que a los chicos les llegue mucho más. Luego ya se pueden trabajar pues, los valores... y bueno, ya dependiendo de los niveles que tengan los diferentes grupos, pero en una Escuela se puede abarcar todo eso no en un equipo de alto rendimiento, pero en una Escuela, sí.

E: Y en tu opinión, ¿cómo podría pasar un jugador de la Escuela al primer equipo? Bueno a un primer equipo profesional, no a Ilunion, sino en general.

Ent1: Bueno, tenemos el claro ejemplo de Pincho (Ignacio). Bueno, en Pincho se detectaron unas cualidades óptimas para jugar al baloncesto en silla de ruedas que ya apuntaban cuando era pequeño y lógicamente disfrutaba con sus amigos que a lo mejor no tenían tanta capacidad como él y a partir de eso, pues, las ha ido desarrollando conforme ha ido creciendo... No hay tiempo suficiente en la Escuela como para formar jugadores para un primer equipo, por ejemplo, pero sí que a los chicos les despierta el gusanillo para jugar a esto y el que tenga interés seguro que buscará más tiempo para practicar el baloncesto en silla de ruedas para mejorar y así recalar en diferentes equipos de los que tengan a mano.

E: Y, ¿crees que existen actualmente en el CD Ilunion los medios necesarios para una enseñanza de jugadores preprofesional?

Ent1: Mmmm... Lo intentamos hacer en el propio club. En el propio club se da una mezcla de jugadores.

E: ¿En el primer equipo?

Ent1: Sí, sí, en el primer equipo hay jugadores que todavía están en formación y lógicamente tenemos que cubrir eso en la medida en que los objetivos del equipo se cumplan. ¿Tiempo suficiente para una Escuela, por ejemplo, para formar chicos para que puedan competir a alto nivel? No hay tiempo suficiente, no, no, no; no se dedica todo el tiempo que ello requiere.

E: Pero, ¿consideras que es importante?

Ent1: Si tú quieres crear una cantera de donde jugadores puedan recalar en el primer equipo pues claro, hay que dedicarle más tiempo, como en cualquier otro deporte.

E: Claro y ¿eso supondría aumentar los jugadores locales?

Ent1: Esa sería la idea. Si no se cumple pues algo se estaría... Pero claro también hay que tener en cuenta que la captación es muy importante; si tu abres una Escuela a cualquier tipo discapacidad, no haces una detección de talentos, no haces una criba previa, y no es una criba simplemente por medidas, porque cuando tienes a niños chiquititos ya no se miran las medidas sino que se dedique tiempo para detectar quién tiene capacidad para desarrollarse y quién puede aportar a niveles superiores de baloncesto en silla de ruedas que, lógicamente eso es tiempo y dedicación.

E: Y por último, ¿partiendo de que en el baloncesto en silla de ruedas es importante la técnica y la táctica, consideras que una sesión semanal es suficiente como para que exista una mejora de la técnica y de la táctica?

Ent1: No, hace falta más.

E: ¿Sí? Y, ¿por qué?

Ent1: Pues, porque los chicos, y más a edades tan tempranas, pues tienen un montón de actividades para que asimilen y optimicen toda la información que reciben en una sola sesión, y siempre que sea de un nivel homogéneo, pues en el caso de la Escuela hay heterogeneidad de chicos jugando allí que hace inviable hacer un programa para que los chicos vayan mejorando de cara a competir. Sí que se busca que la competición sea un estímulo más, y eso forma parte de la formación, de la etapa formativa de los chicos y no se mira tanto la competición en sí, se mira más que los chicos puedan disfrutar de una experiencia de competir; que estén juntos para competir contra otras Escuelas... Es más una experiencia, más que un objetivo de competición y de formación de jugadores.

E: Vale, pues ya está todo. Muchas gracias.

Ent1: Nada hombre

6.5.5 Quinta entrevista

**Realizada el 26 de abril de 2018 a las 16:25 horas en el Polideportivo Canal de Isabel II.
Entrevistado: jugador del primer equipo.**

E: Bueno, gracias por la entrevista.

Jug1: De nada.

E: ¿Cuándo empezaste a jugar al baloncesto en silla? Y, ¿cuánto tiempo hace?

Jug1: Empecé con 8 años, empecé en Alcobendas, aquí en Madrid, en una Escuela de Integración, o sea era integración con gente con distintas discapacidades en plan, pues eso, gente con parálisis cerebral y hasta yo y empecé eso, con 8 años pero muy rollo recreacional, me gustaba, iba a algún campeonato de autonomías o algo así y...

E: Y, ¿desde entonces estás jugando?

Jug1: Y desde entonces estoy jugando y luego ya a los catorce me metí en Ilunion y a jugar de manera profesional.

E: Y, ¿antes de entrar en un equipo profesional, cuántas veces por semana entrenabas?

Jug1: Una.

E: ¿Una vez?

Jug1: Sí, los sábados, todos los sábados por la tarde.

E: Y, ¿has participado en la Escuela Deportiva del CD Ilunion? ¿Qué te ha aportado?

Jug1: Sí bueno, con trece años me metí ahí, ya te digo porque me gustaba mucho el básquet y la única Escuela que yo conocía era la de Alcobendas, entonces Ilunion empezó a montar su Escuela, empecé a jugar ahí.

E: Y, ¿de ahí ya al primer equipo?

Jug1: Sí, de ahí ya al primer equipo. Subimos en el 2011, en la temporada 2011-2012, subimos Pablo Cubo y yo al primer equipo.

E: Y, si tuvieras que encasillar la Escuela entre ámbito recreativo, competitivo, terapéutico o educativo, ¿cuál elegirías? Y, ¿por qué?

Jug1: Recreativo.

E: Y, ¿por qué?

Jug1: Porque creo que está enfocada a que gente con cualquier tipo de discapacidad, no tiene por qué ser que puedan llegar a ser jugadores profesionales porque no llegan a ello, pero que ellos también puedan participar, puedan probar el deporte adaptado, que puedan jugar al baloncesto. Entonces creo que es algo para que todo tipo de gente pueda ir, pasárselo bien, aprender y hay casos en los cuales, pues sí, se puede llegar a hacer profesional.

E: Y, ¿cómo crees que un jugador puede pasar de la Escuela Deportiva a un primer equipo?

Jug1: Hombre algo de talento, no talento sino de... yo en mi caso te puedo decir que yo siempre he tenido mucha afición por el deporte, entonces siempre he sido atlético (por decirlo así), o sea llegué a jugar al básquet con una base detrás, de haber nadado muchos años, de haber hecho mucha bici, entonces pues creo que hay que tener...

E: Digamos... ¿una predisposición?

Jug1: Sí, una predisposición a que te guste el deporte y a querer hacerlo.

E: Y, ¿crees que en el CD Ilunion, actualmente, existen medios necesarios para hacer una enseñanza preprofesional?

Jug1: ¿Una...?

E: Enseñanza preprofesional.

Jug1: Se podría, sí.

E: ¿Sí?

Jug1: Yo creo que sí. O sea, yo hace mucho tiempo que no paso por la Escuela pero sé que hay gente que puede estar ahí y eso... Pero ya no solo en el CD Ilunion sino en toda España. Y, en países como en Inglaterra o Alemania se nota los jugadores jóvenes de Sub 22 de las selecciones, quiénes están ahí arriba y eso se nota porque hay una formación, hay una preparación detrás de la gente joven y que puede llegar a ello muy amplia y esto, desafortunadamente, aquí no la hay. ¿Qué se podría hacer? Sí ¿Qué se ha mejorado mucho? También.

E: Y, ¿ése sería uno de los motivos por el que te fuiste a Estados Unidos?

Jug1: ¿El qué?

E: Que te enseñaran un poco más a nivel profesional o...

Jug1: No jajajaja.

E: Vale jajaja.

Jug1: Vale, yo me fui porque sí, porque a ver, mi familia vive ahí y siempre he dicho que me iba a ir a Estados Unidos a estudiar y siempre he sido "Mapache a los 18 se pira" y es algo que quería probar y ya está. Es distinto lo mío porque yo he tenido la suerte que desde los catorce he podido estar aprendiendo de los mejores entonces llegué ahí, no me fui por el básquet, al final, si quiero mejorar el baloncesto me quedo en Madrid.

E: Claro, fue un poco por la familia y demás.

Jug1: Sí, no... por la familia, por estudios, por vivir una experiencia nueva,... por todo.

E: Sí, sí... y, partiendo de que en el baloncesto en silla de ruedas la técnica y la táctica son imprescindibles, ¿crees que una sesión semanal, como por ejemplo, hacías en la Escuela, es suficiente como para que exista una mejora en la técnica o en la táctica?

Jug1: Una sesión semanal, ¿para quién?

E: Digamos, una sesión semanal para un adolescente, ¿crees que es suficiente como para que mejore la técnica y la táctica en baloncesto en silla?

Jug1: No, creo que es poco, pero como en cualquier deporte, cuánta gente... o sea ¿tú crees que los alevines del Estudiantes entrenan una vez a la semana? Ni de coña, ni de coña... al final es mucho... por eso digo que.... a eso me refiero con lo que tiene que haber un trabajo antes, bueno, no un trabajo sino una predisposición tanto del jugador como de sus entrenadores, de su familia y demás para que quiera estar ahí y pueda conseguir hacerlo.

E: Y, más o menos, ¿cuántas sesiones pondrías?

Jug1: Yo creo que dos o tres de una hora y media-una hora, tampoco hace falta mucho más.

E: Vale, pues esto es todo. Muchas gracias.

Jug1: De nada, a ti.

6.5.6 Sexta entrevista

Realizada el 8 de mayo de 2018 a las 13:10 horas en el Polideportivo San Agustín del Guadalix. Entrevistada: entrenadora de la Escuela BSR.

E: Bueno, vamos a empezar con la entrevista. ¿Cuánto tiempo hace que trabajas como entrenadora en la Escuela de BSR?

EntE2: Éste es el tercer año.

E: ¿Cómo entrenadora?

EntE2: De entrenadora.

E: El tercer año... Y, ¿has estado solamente en la Escuela de Ilunion?

EntE2: En baloncesto en silla, sí. Lo único que he podido participar ha sido en la Escuela de Ilunion.

E: Si es la única, es la primera también, pero, ¿en otra Escuela Deportiva de baloncesto en general?

EntE2: Sí, de baloncesto en general, sí.

E: De baloncesto a pie, ¿te refieres?

EntE2: Sí, estoy titulada, bueno, soy entrenadora de primer nivel y he llevado a varios Juniors y a varios Cadetes, bueno, a pie.

E: Y, en baloncesto en silla, ¿has participado antes como jugadora en una Escuela Deportiva?

EntE2: No, como jugadora, no. Yo pasé directamente a pertenecer a un club, a un equipo.

E: Y ahora que ya sabes cómo se trabaja en la Escuela, si tuvieras que encasillarla en un ámbito, refiriéndome a ámbito recreativo, competitivo, terapéutico o educativo, ¿cuál elegirías? Y, ¿por qué?

EntE2: Recreativo.

E: ¿Recreativo? Y, ¿por qué?

EntE2: Porque, bueno, hay que tener en cuenta el rango de edad que tenemos en la Escuela y el objetivo principal es que puedan divertirse practicando un deporte y que vayan aprendiendo poco a poco pero el objetivo primero es la diversión.

E: El ocio, vamos.

EntE2: Sí.

E: Y, según tu experiencia como profesional y también como entrenadora de la Escuela, ¿cómo podría un adolescente de la Escuela, por ejemplo, pasar de la Escuela a un primer equipo?

EntE2: Bueno, yo creo que, bueno, como está la situación en el deporte español, lo mejor es primero empezar en las Escuelas, intentar entrenar lo máximo posible. Al vivir en la Comunidad de Madrid, hay diferentes Escuelas, y tienes varias opciones de entrenar durante toda la semana y eso, bueno, te favorece como jugador y luego intentaría, pues empezar por equipos, por categorías inferiores, como puede ser primera o segunda, que también hay

equipos en la Comunidad de Madrid y ahí ascendiendo a equipos de primera división, como puede ser Ilunion o Getafe BSR.

E: Es decir, ¿lo que estás proponiendo sería participar, aparte de la Escuela de Ilunion, en otras Escuelas para tener más días de entrenamiento?

EntE2: Eso es.

E: Vale, y ¿crees que actualmente en el CD Ilunion existen los medios necesarios para realizar una enseñanza preprofesional?

EntE2: Por supuesto, hay que tener en cuenta que CD Ilunion proporciona material para todos los miembros de la Escuela, adaptado a cada uno de ellos y eso hace que este deporte, bueno a nivel básico, sea perfecto para empezar, por supuesto que sí.

E: No, pero a nivel preprofesional.

EntE2: Claro, es que el material es lo más importante. Hay que tener en cuenta que la silla es el material más caro que hay en este deporte, que te permita... bueno, que tengas la opción de tener una silla para ti ahí hace que tu evolución sea más rápida.

E: Y, partiendo de que en baloncesto en silla de ruedas es muy importante tanto la técnica como la táctica, ¿consideras que una sesión semanal es suficiente como para que exista una mejora?

EntE2: Obviamente no, por eso he dicho la suerte de estar en la Comunidad de Madrid, aquí hay varias Escuelas y que, bueno, los jugadores pueden ir pasando por las diferentes Escuelas durante toda la semana, eso hace que la formación sea mucho más rica puesto que hay varios entrenadores, varias formas de entrenar y con diferentes jugadores y, bueno, yo creo que es la formación perfecta.

E: Más o menos, ¿cuántos días por semana crees que se debería entrenar?

EntE2: También hay que tener en cuenta la edad, la circunstancia de cada uno, la discapacidad de cada persona puesto que hay gente que necesita más tiempo de descanso ¿no?, pero yo creo que entre dos y tres tardes por semana, estaría perfecto para los primeros niveles de formación.

E: Perfecto, pues muchas gracias y esto es todo.

EntE2: Nada, nada.

6.5.7 Séptima entrevista

Realizada el 8 de mayo de 2018 a las 13:30 horas en el Polideportivo San Agustín del Guadalix. Entrevistada: jugadora del primer equipo.

E: Bueno, ¿cuánto tiempo hace que juegas a BSR? Y, ¿cómo empezaste?

Jug2: Empecé en una Escuela de Diversidad Funcional como algo socio-deportivo en el 2012 y empecé a jugar a básquet en un equipo en el 2013.

E: Y, ¿con qué equipo empezaste? Un poco la historia...

Jug2: En la Escuela era en Alcobendas porque me aconsejaron jugar a básquet en silla como rehabilitación y al año siguiente de empezar en la Escuela, me llamó el equipo de Alcorcón para que empezase a jugar con ellos. Y, una temporada y media después, ya me llamó Fundosa en aquel momento.

E: Y, ¿cuántas veces por semana entrenabas?

Jug2: En la Escuela, era una hora los sábados por la tarde simplemente y, en Alcorcón dos días, dos horas por semana.

E: Dos días, dos horas.

Jug2: O sea, dos horas al día.

E: Vale. Y, ¿qué te ha aportado la participación en la Escuela? ¿Has participado en la Escuela del CD Ilunion o no?

Jug2: Sí, sí, sí, sí, yo he participado en la Escuela del CD Ilunion hasta que me llamó ya el Ilunion para jugar.

E: Y, ¿qué te ha aportado tu participación en la Escuela Deportiva del CD Ilunion?

Jug2: Bueno, realmente a nivel deportivo me aportó empezar a tener una base en Baloncesto en Silla de Ruedas, dando un poco de tiro, como un poco de tecnificación, de manejo de silla, cómo colocar la silla para defender, para atacar y, a nivel personal, te da de todo; al final te da una visión del mundo muchísimo más grande y, cuando yo dejé de estar en la Escuela porque pasé al equipo, directamente seguí yendo a la Escuela a echarles un cable, a ayudar, porque al final, a mi me hacía ilusión cuando había jugadores del Ilunion ayudándome en la Escuela y yo quería que los chavales que estuviesen después de mi, pues, tuviesen también esa oportunidad.

E: Y entonces, ahora que has participado y sabes cómo se trabaja en la Escuela, ¿cómo encasillarías la Escuela, en ámbito recreativo, educativo, terapéutico o competitivo? Y, ¿por qué?

Jug2: Uff... complicada pregunta. Yo considero que debe haber de todo, es decir, el problema cuando yo empecé a jugar a baloncesto en una Escuela es que había dos Escuelas, la de Alcobendas y la de AMEB, bueno y la de Ilunion pero ambas eran recreativas o sociológicas o como queramos llamar, entonces, simplemente era un grupo de chavales con muchísimas discapacidades diferentes, estaban incluso PCs (parálisis cerebrales) y se dedicaban básicamente a pasárselo bien una hora, los sábados por la tarde, tener una actividad como quien va al cine. No había una Escuela de competición, no había una Escuela de formación de baloncesto, al final si tú aprendías baloncesto era porque tú eras bueno o porque tenías talento o porque estabas en el sitio adecuado. Entonces yo creo que tiene que haber de todo, tiene que haber la recreativa y tendría que haber la competitiva.

E: Vale, y entonces, ¿cómo crees que pasaría un jugador de participar en la Escuela a un equipo profesional?

Jug2: Si fuese una Escuela competitiva, sí podría suceder, es decir, si por ejemplo, consideráramos que el equipo del Legabasket que ha salido este año es una Escuela competitiva, pues, al final son chavales que están aprendiendo a jugar, al final sí, puede pasar, tu puedes tener talento, puedes trabajar muy duro, y al final pues, el equipo decide quién quiere subir al equipo, pues eso es lo que hicieron con Dani Stix y con Pablo Cubo hace unos años, que al final, tuvieron talento, eran buenos jugadores y decidieron formarles desde pequeños en el club para que puedan competir con nosotros.

E: Digamos, cuando te refieres a Escuela competitiva, es una Escuela formativa.

Jug2: Sí claro, una Escuela que te enseñe lo que es jugar al baloncesto para que tú puedas llegar a competir o incluso una Escuela que pudiese competir en la Liga como está haciendo Legabasket.

E: ¿En un nivel más bajo, pero también competición?

Jug2: Claro, para que sepas qué es competir desde que eres, no un crío, pero más pequeño.

E: Y, ¿crees que actualmente, el CD Ilunion tiene los medios necesarios para llevar a cabo una enseñanza preprofesional?

Jug2: Sí, yo creo que sí, al final, el CD Ilunion yo creo que es de los equipos que más economía tienen, ¿no?, al final, nosotros tenemos a Ilunion y a la Fundación ONCE por detrás respaldándonos y yo creo que sí, al final hay entrenadores muy buenos, hay jugadores incluso del equipo que se podrían plantear llevar esa Escuela Formativa porque ellos saben lo que es formar y yo creo que sí que se podría hacer, lo único es que tienes que plantearlo bien, encontrar los medios, el polideportivo, los entrenadores y yo creo que sí que se podría hacer.

E: Vale, y bueno partiendo de que en baloncesto en silla de ruedas es muy importante tanto la técnica como la táctica, ¿crees que una sesión semanal es suficiente como para que exista una mejora en la técnica y en la táctica?

Jug2: ¿A nivel de Escuela, quieres decir?

E: Sí, a nivel de Escuela, claro porque la Escuela del CD Ilunion es solamente una sesión por semana.

Jug2: Yo creo que no, yo creo que no, el problema es que.... Bueno el problema que hemos tenido hasta ahora es que al final, un pabellón que sea de un colegio, pues dependes de los horarios de ese colegio, por lo tanto los horarios que tienes son muy limitados y también es verdad que el problema de estas tecnificaciones de las que podamos hablar, los chavales son menores de edad, entonces los chavales no son independientes, no pueden llegar al pabellón por su propia cuenta, al final los padres les tienen que traer en transporte público, o sea en su propio coche privado o acompañarles en transporte público, entonces creas que no, al final los chavales encima además, menores de edad, pues están estudiando la ESO, entonces tienen clases desde las nueve de la mañana hasta las tres de la tarde, tienen que estudiar, los padres trabajan, tienen más hermanos, entonces al final que los padres los puedan llevar a más sesiones es más complicado. Pues, al final ahí habría que encontrar un punto medio.

E: Claro, ¿considerarías poner más sesiones?

Jug2: Yo creo que sí, por ejemplo, para mí, aparte del viernes por la tarde, un día que se podría aprovechar mucho sería el domingo, al final el domingo no se suele trabajar normalmente, no tienes colegio; al final, a lo mejor un domingo por la mañana, un domingo

por la tarde es mucho más fácil para la gente menor de edad que pueda ir a esos entrenamientos de tecnificación o para los padres poder llevar a los hijos.

E: Vale, pues ya está todo. Muchas gracias.

Jug2: De nada.

6.5.8 Octava entrevista

Realizada el 10 de mayo de 2018 a las 22:00 horas en el pabellón del Colegio San Agustín. Entrevistado: entrenador Escuela BSR.

E: Bueno, gracias por la entrevista. La primera pregunta es: ¿Cuánto tiempo hace que trabajas como entrenador en la Escuela de BSR de Ilunion?

EntE3: Justo en la de Ilunion ésta será mi segunda temporada, que son las temporadas que llevo en el club. Anteriormente sí he estado en la Escuela de Básquet Mideba y anteriormente estuve también en Burgos, en lo que es la Escuela de Baloncesto y en la Escuela Multideporte para chavales con discapacidad, habían muchos tipos de discapacidad entonces el baloncesto no era una opción por la gravedad de ellas.

E: Y, ¿cuántos años estuviste en las otras Escuelas?

EntE3: Eeeeh... dos y dos.

E: Es decir, en total 6: dos, dos y dos.

EntE3: Sí claro, serían 6.

E: Vale. Y, ¿por qué empezaste a colaborar con las Escuelas Deportivas?

EntE3: Bueno a mí lo que me movió fue porque cuando yo empecé a jugar a este deporte nadie me ayudó, no había ninguna posibilidad en que nadie, por lo menos en los inicios, que te fuera aconsejando o algo, entonces cuando supe la posibilidad de poder colaborar en la Escuela ésta, pues no dudé ni un instante y siempre lo hago de manera altruista, solo porque quiero hacerlo y yo creo que es importante, por lo menos los chavales cuando empiezan hay que darles un empujoncillo, creo que es fundamental para ellos.

E: Vale, y ahora que ya sabes cómo funciona la Escuela, ¿en qué ámbito la situarías? ¿Ámbito recreativo, competitivo, terapéutico o educativo? Y, más o menos, ¿por qué?

EntE3: Bueno yo siempre he defendido que los niños con discapacidad hagan deporte; viene a ser un poco una mezcla de lo que tú has dicho, primero, bueno no sé si conoces casos pero sabes que los niños que tienen discapacidad están súper protegidos por los padres, como norma general o en un gran porcentaje, entonces cualquier tipo de actividad deportiva que hagan en grupo les sirve un poco para coger un poco de autonomía, aislarse de sus padres, coger un poco de confianza, eso les daría moral, eso también haría que se relacionaran con más niños, que conocieran a más niños con sus mismos problemas y se pudieran aconsejar entre ellos, entonces ahí está un poco la faceta educativa o desarrollo personal, como lo quieras llamar. Después si hacen este deporte, pues indudablemente se lo pasarán bien, en igualdad de condiciones porque cuando ... bueno si hacen deporte con otros niños pues siempre se van a sentir un poco inferiores por mucho que adaptes un deporte pero suele ser más difícil y la parte competitiva, pues si el niño empieza el deporte siempre yo creo que hay que empezarlo como hobby, como entretenimiento, como complemento, si poco a poco se le está dando bien pues también, pues es otra vía más que tiene ahí para aprovecharla.

E: Y, ahora que has practicado este deporte durante años y también eres entrenador de la Escuela, ¿cómo podría pasar un jugador de participar en la Escuela a un equipo profesional?

EntE3: Yo creo que ese es quizás el escalón más débil que tenemos porque hay demasiada diferencia entre el nivel que hay en la Escuela al nivel profesional, así que yo creo que es importante quizás, como nosotros tenemos la Escuela Ilunion hacer escalones donde en uno

de ellos pueda haber ya un cierto nivel y a partir de ahí puedas ir a jugar a un equipo de segunda B o de segunda división antes de pasar a cualquier equipo profesional, yo creo que es un trámite prácticamente obligatorio, salvo alguna excepción muy puntual, yo creo que es imprescindible.

E: Y, ¿de ahí un poco la idea de los “Iluniveles”?

EntE3: Sí, la idea de los “Iluniveles” viene en un primer momento... no fue idea mía, creo que Miguel y Vicky vieron algo parecido no sé en qué país y nosotros sí que es verdad que con esa idea base, lo adaptamos a nuestra Escuela. Bueno, el nombre es evidente por aprovechar el nombre de Ilunion y después sí que lo hicimos nosotros a nuestro gusto, como quisimos realmente. Pues nos sentamos un día, empezamos a ver qué es lo que queríamos saber, cómo, por qué,... hicimos varios escalones y vamos que lo hicimos prácticamente desde cero.

E: Vale y ahora que me has comentado esto, ¿crees que actualmente Ilunion tiene los medios necesarios para llevar una enseñanza preprofesional?

EntE3: Uuuufff... difícil pregunta. Yo creo que hoy por hoy no. Aunque tengamos nivel, entrenadores adecuados para ello, y puede que tengamos ya algunos chavales para eso, creo que lo que faltaría serían más horas a la semana.

E: Vale, esa es la siguiente pregunta. ¿Consideras que una hora semanal es suficiente como para que exista una mejora en la técnica o en la táctica?

EntE3: Es que una hora a la semana, en el sistema que está enfocado, que intentamos que la primera parte la hagan grupal y se mezclen todos y como lo tenemos, yo creo que con una hora es imposible. Yo creo que con un par de horas y siendo constante, es decir desde los nueve meses, yo creo que sí, que sería un buen paso previo.

E: Vale, pues esto es todo y muchas gracias.

EntE3: De nada.

6.6 Anexo 6. Diario de campo

REGISTRO DE DATOS	
Fecha: 01/02/2018	
Horario: 19:30 – 22:30	Lugar: Colegio San Agustín
Descripción de entrenamiento de equipo	
<ul style="list-style-type: none">- Calentamiento: cuatro esquinas con entrada por la derecha y por la izquierda; trenzas con tiro libre y 45° en poste alto.- Situaciones de partido 3x3; yo estaba con Josema y Esther como poste repetidor y ellos 1x1 en un cuarto de pista.- Vuelta a la calma: estiramientos.	
Fecha: 02/02/2018	
Horario: 9:30 – 12:00	Lugar: Centro de Recursos Educativos ONCE
Descripción de entrenamiento específico	
<ul style="list-style-type: none">- He empezado yo pasando a Josema para que hiciera entradas y tiros en movimiento y después, me he puesto con Pablo y con Bill para practicar tiros y pases con dos pelotas.	
Observaciones y reflexiones del 1 al 4 de febrero de 2018	
<p>Estos dos primeros días, lo que más me ha impactado es la velocidad y el manejo tan bueno que tienen los jugadores con la silla. A pesar de haber visto partidos en YouTube, no tiene nada que ver con verlo en persona.</p>	
Fecha: 05/02/2018	
Horario: 19:30 – 22:30	Lugar: Colegio San Agustín
Descripción de entrenamiento de equipo	
<ul style="list-style-type: none">- Calentamiento: 3x2 continuo y después concurso de 50 tiros libres por equipos en dos canastas.- Situaciones de partido 5x5; yo estaba con Esther, Josema, Sara y Ángel como poste repetidor mientras ellos jugaban un 2x2.- Vuelta a la calma: estiramientos.	
Fecha: 06/02/2018	
Horario: 19:30 – 22:30	Lugar: Colegio San Agustín
Descripción de entrenamiento de equipo	
<ul style="list-style-type: none">- Calentamiento: ejercicio de tiros y entradas por tríos.- Situaciones de partido con superioridad en ataque (5x4) donde Ángel siempre atacaba y 5x5 con solamente 16 segundos de posesión pero sin saque. Para finalizar, se pasó a los 24 segundos habituales.- Vuelta a la calma: estiramientos.	

Fecha: 07/02/2018

Horario: 9:30 – 12:00

Lugar: Centro de Recursos Educativos ONCE

Descripción de entrenamiento específico

- Ejercicios de tiros estáticos y en movimiento (dependía del jugador) y después pases y botes con Pablo.

Fecha: 08/02/2018

Horario: 19:30 – 22:30

Lugar: Colegio San Agustín

Descripción de entrenamiento de equipo

- Calentamiento: ejercicio de tiro en movimiento y 3x2 continuo.
- Situaciones de partido 5x5; yo estaba con Esther haciendo un 1x1 y tiros desde diferentes posiciones.
- Vuelta a la calma: estiramientos.

Fecha: 09/02/2018

Horario: 19:30 – 21:30

Lugar: Colegio San Agustín

Descripción de la sesión en la Escuela

- Calentamiento: correr todos juntos haciendo diferentes movimientos con la silla y un poco de movilidad articular.
- Los participantes se han dividido en 3 grupos en función de la edad y movilidad de la silla.
- Yo he estado con los pequeños de 6 a 12 años más o menos. Hoy era un día diferente ya que ha venido un grupo de fuera para probar a jugar al BSR. Como en total eran 14, Miguel se ha encargado de 7 participantes y yo, de otros 7.
- Primer ejercicio: por parejas tirar una vez en cada canasta (cada componente de la pareja).
- Segundo ejercicio: cada grupo de 7 personas se ha colocado en una canasta para hacer concurso de tiro.
- Partidos 4x4 y 3x3.
- Se ha finalizado realizando estiramientos con los tres grupos iniciales.

Observaciones y reflexiones del 5 al 11 de febrero de 2018

Por una parte, me ha sorprendido la cantidad de sesiones que tiene el primer equipo por semana y también el gran número de personas que apoyan a este club con su participación en la Escuela y animando en los partidos.

Por otra parte, he podido asistir a mi primera sesión en la Escuela de BSR del CD Ilunion y he tenido una gran sensación porque he podido observar cómo gente con diversas discapacidades convive y disfruta del BSR.

Fecha: 12/02/2018

Horario: 19:30 – 22:30

Lugar: Colegio San Agustín

Descripción de entrenamiento de equipo

- Calentamiento: ejercicio de entradas con pase de campo a campo realizando tiros desde fondo y 45° y, a continuación, ejercicio de tiros en poste bajo, poste alto y tiro libre.

- Ejercicios 5x5, situaciones de partido; yo he estado con Sara, Esther, Stix y Ángel haciendo de pasador mientras ellos hacían ejercicios de tiros y entradas.
- Vuelta a la calma: estiramientos.

Fecha: 13/02/2018

Horario: 19:30 – 22:30

Lugar: Colegio San Agustín

Descripción de entrenamiento de equipo

- Calentamiento: 3x2 y 3x0 con tiro exterior.
- Situaciones de partido 5x5 donde se buscaba realizar “man out” y buscar el 5x4; yo he estado con Ángel, Esther, Josema y Sara trabajando 2x2 y explicando a unos alumnos de TAFAD en qué consiste el BSR.
- Para finalizar, en la vuelta a la calma, se realizaron estiramientos.

Fecha: 14/02/2018

Horario: 9:30 – 12:00

Lugar: Centro de Recursos Educativos ONCE

Descripción de entrenamiento específico

- Tecnicación de tiro donde yo he estado, en un principio, con Alejandro haciendo tiro con punteo desde poste bajo, 45° y desde el tiro libre. A continuación, le pasaba la pelota mientras hacía 200 tiros libres en series de 20 y, para finalizar, le he ayudado a Roberto realizándole pases para que pudiera tirar triples en movimiento.

Fecha: 15/02/2018

Horario: 19:30 – 22:30

Lugar: Colegio San Agustín

Descripción de entrenamiento de equipo

- Calentamiento de tiro libre en las dos canastas: se realizaron diferentes variantes modificando cómo debían moverse los jugadores por el campo y cuánto tiempo tenían para realizar el desplazamiento. También se hizo un ejercicio de tiro por grupos (dos grupos).
- Se prosiguió realizando 5x5 donde yo estaba observando y, después, he ayudado manejando el marcador de juego. Para finalizar, he trabajado con Esther y con Josema realizándoles pases para que pudieran hacer entradas y tiros y Esther, Fran y yo jugamos 2x1 donde yo iba con Esther y Fran iba solo.
- En la vuelta a la calma se hicieron estiramientos.

Fecha: 16/02/2018

Horario: 19:30 – 21:30

Lugar: Colegio San Agustín

Descripción de la sesión en la Escuela

- Hoy en la Escuela se han dado los resultados del “Ilunivel 1” (examen teórico-práctico para evaluar a los participantes).
- Calentamiento: juego de los petos, todos juntos.
- Después, los participantes se han dividido en 3 grupos, como siempre; yo estaba con Miguel y con el grupo de los pequeños. Las actividades que hemos llevado a cabo son:
El circo: había que hacer retos. El primero, tirar la pelota al aire y pegar 4 palmadas antes de que cayera, el segundo, conseguir que la pelota diera la vuelta entera a la mano (adaptaciones para los niños con dificultades en las manos), el tercero era el de lograr un

360 con la silla mientras la pelota estaba en el aire (ésta podía botar una vez), el cuarto reto era el de pases rápidos con las manos (20), el quinto, 5 autopases entre ambas manos, después se lanzaba y recogía la pelota con una mano, después 5 autopases entre manos y lanzar y recoger con la otra. El objetivo de esta actividad era que el niño que lo lograra antes (comprobándolo Miguel o yo) gritaba “¡Unión!” y todos tenían que tirar a canasta.

La siguiente actividad consistía en lograr una triple canasta (grande de juego, pequeña y red baja) con un solo tiro.

- Para finalizar, realizamos estiramientos.

Observaciones y reflexiones del 12 al 18 de febrero de 2018

En primer lugar, quiero recalcar que, las observaciones registradas anteriormente me han permitido ir adquiriendo unos conocimientos más concretos sobre las sesiones específicas y grupales del primer equipo. En segundo lugar, intento colaborar cada día más ya que me parece un deporte fascinante.

En cuanto a la sesión de la Escuela, me he dado cuenta de que un día por semana es muy poco tiempo para practicar BSR.

Fecha: 19/02/2018

Horario: 19:30 – 22:30

Lugar: Colegio San Agustín

Descripción de entrenamiento de equipo

- Calentamiento: ejercicio de las 4 esquinas por la izquierda y después por la derecha y, a continuación, 2 grupos de tiro libre (2+1).
- Se continuó haciendo 3x3 (donde se buscaba el mix) y situaciones de partido 5x5. Mientras, yo estaba con 5 jugadores fuera donde se han puesto por parejas y uno conmigo (Josema) a hacer 20” de sprint hasta tiro libre y 20” de tiros; después, se cambiaba y lo hacía la otra persona de la pareja. A continuación, se han realizado ataques 2x2 y la quinta persona era la pasadora.
- Para finalizar se han hecho estiramientos.

Fecha: 20/02/2018

Horario: 19:30 – 22:30

Lugar: Colegio San Agustín

Descripción de entrenamiento de equipo

- Calentamiento: ejercicios de tiro donde los jugadores se han dividido en dos grupos y de diferentes posiciones, iban tirando.
- Después 5x5 situación de partido y yo estaba con Esther, Sara, Josema y Fran haciendo ejercicios de velocidad, movilidad, entradas y tiros. También he acabado haciendo ejercicios de manejo del balón con Ángel.
- Vuelta a la calma: estiramientos.

Fecha: 22/02/2018

Horario: 19:30 – 22:30

Lugar: Colegio San Agustín

Descripción de entrenamiento de equipo

- Calentamiento: cuatro esquinas, tiro poste bajo y tiro libre, poste alto y tiro libre y después 3x2.
- 5x5; yo estaba con Josema ejecutando:
 - o Defensa de una silla, volvía y me daba un pase y así sucesivamente.

- Después, un poco de tiro.
 - A continuación, defensa de la silla en medio campo y vuelta en sprint con recepción; cuando recibía, se abría a un lateral y me pasaba, se la devolvía y tiraba.
 - Y, por último, defendía una silla en medio campo y le hacía un pase para hacer entrada.
- El entrenamiento terminó con estiramientos.

Observaciones y reflexiones del 19 al 25 de febrero de 2018

Esta semana ha sido increíble, sobre todo, por poder ir a Burgos y participar en la Copa del Rey ya que ha sido una experiencia inolvidable. Además de poder observar realmente el potencial del CD Ilunion, he podido conocer a los mejores equipos de España y a sus equipos técnicos.

Por otra parte, algunos jugadores me han contado cómo habían podido llegar a este primer equipo y cómo habían podido lograr tanta habilidad con la silla y con la pelota; algunos me han contado un poco su experiencia. Por lo comentado, me parece que haría falta graduar algo más los niveles de dificultad en el aprendizaje del BSR.

Fecha: 27/02/2018

Horario: 11:00 – 14:00

Lugar: Polideportivo San Agustín del Guadalix

Descripción de entrenamiento específico y visita de un colegio

- Calentamiento: ejercicio de entradas por los dos lados y tiro libre.
- 4 parejas rotando por diferentes postas (tiro con bloqueo, tiros libres,...) donde yo estaba en una posta pasando y punteando el tiro. A continuación, me he puesto con Bill y Pablo para que metieran 40 canastas cada uno y finalmente, con Bill, Pablo y Vicky haciendo máquina de tiro de diferentes posiciones hasta llegar a 200.
- Tras el entrenamiento, ha venido a visitarnos un colegio: mientras algunos alumnos probaban el BSR, otros escuchaban a Vicky que les explicaba algunos conceptos como las normas del juego o la puntuación.

Fecha: 27/02/2018

Horario: 19:30 – 22:30

Lugar: Colegio San Agustín

Descripción de entrenamiento de equipo

- Calentamiento 3x2 con tiro exterior y ejercicio de tiro libre por parejas con desplazamientos a medio campo.
- 5x5 situación de partido con un equipo con Fran y Josema y solo estaba Sara fuera haciendo entradas; yo estaba con el otro chico de prácticas de marcador.
- Vuelta a la calma: estiramientos.

Fecha: 28/02/2018

Horario: 11:00 – 14:00

Lugar: Polideportivo San Agustín del Guadalix

Descripción de entrenamiento específico y visita de un colegio

- Calentamiento: entradas por la derecha, izquierda y centro donde yo pasaba a Fran, a Vicky o a Alejandro mientras los otros dos hacían las entradas. El siguiente ejercicio ha sido un 2+1 desde el tiro libre.
- Ejercicio de poste alto, poste bajo con tiro a meter 10 seguidas. Después, se ponían por

parejas y el jugador que no tenía pareja se quedaba conmigo haciendo 30 tiros seguidos desde la misma posición. Después iban rotando. Y finalmente 3x3.

- Hoy de nuevo ha venido un colegio a ver como se juega al BSR y a probarlo.

Fecha: 01/03/2018

Horario: 11:00 – 14:00

Lugar: Polideportivo San Agustín del Guadalix

Descripción de entrenamiento específico y visita de un instituto

- Calentamiento libre de tiros con el objetivo de ver el primero que llegaba a 30 canastas limpias, sin tocar el aro.
- Luego yo me coloqué con Terry y Josema realizando tiros (Terry de triple y Josema poste bajo). Después, Josema ha hecho entradas y aros pasados y Terry, tiros libres, y para acabar el entrenamiento por parejas, Josema realizaba entradas y Terry le daba el pase de campo a campo. Se ha terminado el entrenamiento con 3x3.
- Hoy ha venido un instituto para informarse sobre el BSR y a probarlo.

Fecha: 01/03/2018

Horario: 19:30 – 22:30

Lugar: Colegio San Agustín

Descripción de entrenamiento de equipo

- Calentamiento: ejercicio de tiros desde el lado derecho y tiro libre; después desde el lado izquierdo y 2+1 donde cada fallo suponía correr.
- 5x5 excepto Sara y Stix que estaban conmigo fuera donde se ha jugado 1x1; Stix siempre atacaba: si anotaba él, Sara corría pero si fallaba, le tocaba correr a él. Después, se ha quedado solo Sara y hemos hecho 5 posiciones de tiro con 80% de acierto, si no lo conseguía, tenía que correr. Y finalmente 1x1 conmigo.
- Vuelta a la calma con estiramientos.

Fecha: 02/03/2018

Horario: 19:30 – 21:30

Lugar: Colegio San Agustín

Descripción de la sesión en la Escuela

- Calentamiento: juego de los 10 pases y pilla pilla (x1, x2, x3, x4 balones).
- Hemos dividido los participantes en dos grupos porque hoy ha venido poca gente.
- Con los pequeños: sprint + freno con tiro; igual pero a medio campo, a continuación, marcha atrás + freno + tiro; después entradas continuas a dos canastas por la derecha y por la izquierda, finalmente, juego por parejas de tiro en las dos canastas.
- Vuelta a la calma: estiramientos.

Observaciones y reflexiones del 26 de febrero al 4 de marzo de 2018

Esta semana he podido ver cómo San Agustín del Guadalix se ha volcado dejándonos sus instalaciones para poder entrenar y preparar los Cuartos de Final de la Champions League que se celebrarán el fin de semana que viene. Además, el pueblo ha querido aprovechar esta oportunidad para que muchos alumnos de colegios e institutos pudiesen ver este deporte y, dentro de lo posible, practicarlo.

Fecha: 05/03/2018

Horario: 11:00 – 14:00

Lugar: Polideportivo San Agustín del Guadalix

Descripción de entrenamiento específico

- Calentamiento con entradas por la derecha, por la izquierda y por el centro.
- Con Terry y Vicky triples del centro y lateral y después, rueda de tiro libre: ellos cogían el rebote, se lo pasaban uno al otro y después, cuando se la pasaban, tiraba el que recibía.
- 2x2 y 3x3: yo estaba con la persona que no jugaba en máquina de tiro.

Fecha: 06/03/2018

Horario: 11:00 – 14:00

Lugar: Polideportivo San Agustín del Guadalix

Descripción de entrenamiento de equipo y visita de un colegio

- Calentamiento: cuatro filas de tiro modificado, por un lado y por el otro.
- 3x2 continuo y 4x3 donde Pablo siempre atacaba. Además, para acabar, se ha hecho 3x3 en media pista y yo estaba siendo la máquina de tiro de un punto alto que iba rotando.
- Vuelta a la calma: estiramientos.
- También ha venido un colegio para ver cómo se juega y a probar a jugar a BSR.

Fecha: 07/03/2018

Horario: 11:00 – 14:00

Lugar: Polideportivo San Agustín del Guadalix

Descripción de entrenamiento de equipo y visita de un colegio

- Calentamiento: cuatro esquinas de tiro modificado y después ejercicio por parejas de marcar 10 tiros libres cada uno donde cada fallo resta.
- 5x5 situación de partido.
- Vuelta a la calma: ejercicios de tiros y estiramientos.
- Hoy también ha venido un colegio para ver cómo es este deporte y a probarlo.

Fecha: 08/03/2018

Horario: 11:00 – 14:00

Lugar: Polideportivo San Agustín del Guadalix

Descripción de entrenamiento de equipo y visita de un colegio

- Calentamiento: tiro desde diferentes posiciones por parejas y ejercicio de las cuatro esquinas sin modificar por un lado y por el otro.
- 5x5 y sesión de tiros libres por parejas mientras yo estaba en el marcador.
- Hoy hemos recibido la visita de otro colegio interesado en ver qué es el BSR.

Observaciones y reflexiones del 5 al 11 de marzo de 2018

Esta semana, la modificación de todos los entrenamientos al Polideportivo de San Agustín del Guadalix, ha influido mucho en la participación de los jugadores ya que, debido al cambio de horario y de ubicación, han podido asistir bastantes menos jugadores que de costumbre. Además, esto ha influido de manera negativa en la motivación de los jugadores que sí que asistían a los entrenamientos.

La razón por la cual se ha tenido que modificar el pabellón no es otra que los jugadores se adapten a jugar en una pista de parqué ya que, a nivel europeo, se exige este tipo de pavimento para las competiciones.

Fecha: 13/03/2018

Horario: 19:30 – 22:30

Lugar: Colegio San Agustín

Descripción de entrenamiento de equipo

- Calentamiento: ejercicio de entradas y tiros por tríos con diversas variantes (tiempo, tipo de desplazamiento, etc.) y 2 grupos de tiro libre (2+1).
- Situaciones de partido 5x5 donde yo estaba en el marcador y después haciendo 1x1 contra Esther.
- Vuelta a la calma con estiramientos.

Fecha: 14 /03/2018

Horario: 9:30 – 12:00

Lugar: Centro de Recursos Educativos ONCE

Descripción de entrenamiento específico

- Hoy han venido a entrenar Bill, Alejandro y Pablo y yo únicamente he trabajado con Ale comenzando con calentamiento con tiro. A continuación, hemos hecho manejo de balón con diferentes variantes y, para acabar, hemos realizado 300 tiros donde los primeros 200 eran desde fondo, 45° y tiro libre y los últimos 100 desde tiro libre pero en situación de tiro libre de partido.

Fecha: 15/03/2018

Horario: 19:30 – 22:30

Lugar: Colegio San Agustín

Descripción de entrenamiento de equipo

- Calentamiento: cuatro filas modificadas; 4x3 y 3x3.
- Situaciones de partido 5x5.
- Yo he estado con Esther haciendo tiros y, más adelante, he ayudado en el marcador.

Fecha: 16/03/2018

Horario: 19:30 – 21:30

Lugar: Colegio San Agustín

Descripción de la sesión en la Escuela

- Hoy en la Escuela ha venido otro grupo de jugadoras de un club de baloncesto a pie para probar este deporte. Se ha realizado un calentamiento de todos los grupos juntos mientras Vicky explicada cómo se realizaban los desplazamientos con la silla y cosas a tener en cuenta para jugar. A continuación, se han dividido los grupos donde yo me he quedado con el grupo pequeño y el club que había venido se ha quedado en el grupo mediano.
- He dividido mi grupo en dos y hemos realizado dos actividades: la primera consistía en conseguir la mayor cantidad de lingotes de oro (conos amarillos) y, para ello, había que marcar canastas (cada canasta era un lingote). Conforme pasaba el tiempo se ha ido modificando el juego, imponiendo nuevas reglas como la forma de realizar los pases, el lugar desde donde se podía y desde donde no se podía tirar, la colocación de la mano, diferentes desplazamientos con la silla, etc. La segunda actividad que se ha llevado a cabo ha sido un partido.
- Para finalizar y, como es habitual, todos los grupos han realizado una serie de estiramientos.

Observaciones y reflexiones del 12 al 18 de marzo de 2018

Tras un día de descanso (después del fin de semana de los Cuartos de Final de la Champions League), los jugadores siguen entrenando según la dinámica habitual.

Me sigue pareciendo extraordinaria la labor que está llevando a cabo la Escuela. Desde un primer momento he trabajado con grupos de niños que no han dejado de sorprenderme por su gran interés en este deporte. A través de las diferentes actividades propuestas, basadas principalmente en juegos (al menos en el grupo de pequeños que he tenido a mi cargo) se fomenta la práctica físico-deportiva sin barreras en un ambiente de ocio y de diversión.

Fecha: 19/03/2018

Horario: 19:30 – 22:30

Lugar: Colegio San Agustín

Descripción de entrenamiento específico

- Calentamiento: tiro por parejas desde tres posiciones diferentes dentro de la zona y fuera; para finalizar entradas.
- Ejercicio por grupos de 4 donde dos pasaban y los otros dos tiraban en movimiento desde 45°.
- 5x5 donde yo estaba con Esther fuera haciendo 1x1 y después hemos entrado los dos a jugar en el partido.
- Vuelta a la calma: estiramientos.

Fecha: 20 /03/2018

Horario: 19:30 – 22:30

Lugar: Colegio San Agustín

Descripción de entrenamiento de equipo

- Calentamiento: tiros por parejas, tiros y entradas en dos filas y dos grupos a meter 30. Primero, los jugadores han realizado entradas por la derecha y tiros por la izquierda y después, se han intercambiado. Para acabar de calentar, se ha hecho tiro libre 2+1.
- 4x4 con el objetivo de realizar mix con la penalización de pérdida de balón en transiciones. Después, 5x5 con las mismas normas. Yo, hoy estaba en el marcador durante los partidos y, para finalizar, los jugadores se debían colocar por parejas y marcar 80 canastas cada uno; en ese momento yo he ayudado a Stix y a Fran con los rebotes.
- Vuelta a la calma: estiramientos.

Fecha: 22/03/2018

Horario: 19:30 – 22:30

Lugar: Colegio San Agustín

Descripción de entrenamiento de equipo

- Calentamiento: dos grupos y dos filas, cada uno realizando tiros poste bajo en un lado y entradas por el otro.
- 4x4x3. 4x4 buscando el mix. 5x5 y Sara fuera, haciendo tiros y movilidad de muñeca ya que se está recuperando de una lesión. Yo hoy he estado en el marcador, ayudando a Terry a arreglar su silla (ya que se le había desmontado un trozo) y después, para acabar, los jugadores han hecho un ejercicio de tiro por parejas desde posición de juego y yo he ayudado a dos parejas con el rebote.
- Vuelta a la calma: estiramientos.

Fecha: 23 /03/2018

Horario: 9:30 – 12:00

Lugar: Centro de Recursos Educativos ONCE

Descripción de entrenamiento específico

- Hoy únicamente han venido Pablo y Josema al entrenamiento. Hemos realizado 5 posiciones de tiro con Pablo a meterlas limpias (sin que tocara la pelota ni el tablero ni el aro) y después, 25 entradas entre el lado izquierdo y derecho. Acabamos el entrenamiento realizando tiros libres.

Fecha: 23/03/2018

Horario: 19:30 – 21:30

Lugar: Colegio San Agustín

Descripción de la sesión en la Escuela

- Hoy al ser el último día antes de las vacaciones de Pascua, se ha realizado un entrenamiento completamente diferente: todos los participantes hemos jugado un 3x3 en 3 canastas donde el objetivo era marcar 3 puntos, el equipo que lo lograra antes se quedaba en la canasta, el que perdía debía ir a otra canasta.
- Hemos acabado con estiramientos.

Observaciones y reflexiones del 19 al 25 de marzo de 2018

Esta semana no ha sido diferente a las anteriores en cuanto a los entrenamientos del primer equipo.

Sí que quiero recalcar el hecho de que, siempre que puedo también colaboro intentando arreglar alguna silla de ruedas que tenga alguna rotura, pues me parece necesario adquirir un conocimiento básico de la mecánica de la silla de los jugadores ya que cada uno tiene la suya propia. Me ha parecido curioso ver cómo realmente existen tantas diferencias entre las sillas de unos jugadores y otros ya que no varían solo por la discapacidad del jugador, sino también por sus gustos personales, tras años de experiencia.

Fecha: 02/04/2018

Horario: 19:30 – 22:30

Lugar: Colegio San Agustín

Descripción de entrenamiento de equipo

- Como solo han venido 3 jugadores del equipo (Roberto, Josema y Ángel), se ha modificado el entrenamiento.
- Calentamiento: se ha llevado a cabo por parejas. Yo he estado con Roberto y Josema con Ángel. Ejercicio de pases y movimiento; a continuación hemos añadido el tiro y hemos realizado lo mismo por el otro lado.
- Tiros libres a marcar 30, trenzas a marcar 10 con entrada, trenzas a marcar 10 pero con “tren” de Roberto, entradas con pase de campo a campo a marcar 3 seguidas, ejercicio de 3 posiciones (tiro, mix o entrada) y variantes. Destacar que, en todo momento he estado colaborando con los jugadores, realizando pases o utilizando una silla para colocarme como defensor.
- Vuelta a la calma: estiramientos.

Fecha: 03/04/2018

Horario: 19:30 – 22:30

Lugar: Colegio San Agustín

Descripción de entrenamiento de equipo

- Calentamiento: se han hecho dos grupos y cada uno de éstos se ha colocado en una canasta en dos posiciones (tiro libre más otra); el primer grupo que marcara 15 ganaba. Se han ido modificando las posiciones.
- 4x4x4 donde los jugadores tenían 14 segundos para atacar desde que pasaban medio campo y después se ha realizado 4x4x4 con presión, teniendo 22 segundos pero sacando de fondo. 5x5 donde Ángel, Josema, Esther y Sara han jugado fuera un 2x2 mientras yo estaba de poste repetidor. En el momento en el que Ángel se ha lesionado la mano, he entrado yo a jugar en su lugar. Por último, me he quedado con Sara y Esther haciendo entradas y tiros desde fondo y 45 en movimiento.
- Vuelta a la calma: estiramientos.

Fecha: 04/04/2018

Horario: 9:30 – 12:00

Lugar: Centro de Recursos Educativos ONCE

Descripción de entrenamiento específico

- Hoy han venido Bill y Pablo al entrenamiento. La mayor parte del entrenamiento he estado con Bill realizando volumen de tiro desde fondo, poste bajo, poste alto, 45°, tiros libres y triples. Finalmente, he ayudado a Pablo cuando estaba haciendo tiros libres, en tiros de 45° y poste bajo-poste alto.

Fecha: 05/04/2018

Horario: 19:30 – 22:30

Lugar: Colegio San Agustín

Descripción de entrenamiento de equipo

- Calentamiento: cuatro esquinas y lanzamiento desde posición de tiro libre en 2+1.
- 5x5.
- Vuelta a la calma: estiramientos.

Fecha: 06/04/2018

Horario: 9:30 – 12:00

Lugar: Centro de Recursos Educativos ONCE

Descripción de entrenamiento específico

- Hoy he estado haciendo:
 - o Tiro desde posiciones de partido con Josema, Terry y Alejandro.
 - o Entradas con Josema.
 - o Tiro desde tiro libre y fondo con Fran.

Fecha: 06/04/2018

Horario: 19:30 – 21:30

Lugar: Colegio San Agustín

Descripción de la sesión en la Escuela

- Calentamiento: todos juntos, juego de agruparse por números y juego de tocar los colores.
- Hoy he preparado yo las actividades de la sesión del grupo de los más mayores y las he puesto en práctica. La primera actividad, “la flecha”, consistía en realizar dos filas donde

todos tenían balón menos el primero de una fila, éste recibía un pase de la fila contraria y realizaba una acción que iba variando: en primer lugar se comenzó con entradas por la derecha y tiro desde 45° por la izquierda, después se cambió al revés, a continuación, realizaron tiro libre y entrada por la derecha y se volvió a cambiar al revés. Y por último, tiro desde fondo en las dos filas.

- Para la siguiente actividad, los 6 jugadores se han dividido en dos tríos y se ha hecho 1x1 en medio campo sin ninguna norma con pase externo. Posteriormente, se continuó añadiendo la norma de que la defensa empezaba junto al atacante para impedir que el avance fuese tan fácil.
- Después, acabaron jugando un 3x3 todo el campo.
- Vuelta a la calma: estiramientos.

Observaciones y reflexiones del 2 al 8 de abril de 2018

El comienzo de la semana ha sido menos intenso ya que algunos jugadores han venido de entrenar una semana con la selección española y tienen una mayor sobrecarga muscular.

He seguido mi aprendizaje en mecánica básica ya que esta semana también he ayudado a hinchar las ruedas de las sillas y a cambiar sus ejes.

También me gustaría añadir que hasta esta semana me parece que no he sido consciente de la cantidad de tiros realizados en los entrenamientos de mañana ya que en uno de ellos Bill me comentó que había marcado 560 tiros en ese entrenamiento (ya entiendo mi sobrecarga cervical y mi dolor de trapecios y escalenos); nunca hubiera imaginado que se podían llegar a alcanzar esas cifras.

Fecha: 09/04/2018

Horario: 19:30 – 22:30

Lugar: Colegio San Agustín

Descripción de entrenamiento de equipo

- Calentamiento: tres filas de tiro (fondos y tiro libre), entradas desde $\frac{3}{4}$ de la pista, 3x2 continuo. En este calentamiento yo estaba ayudando a recoger la pelota tras los tiros y después, me he puesto con Pablo a tirar ya que él tenía muchas molestias en el tríceps.
- 4x4 con 16 segundos para atacar y 5x5 partido normal. Durante esta parte del entrenamiento, yo estaba anotando en el marcador y llevando el tiempo.
- Vuelta a la calma: estiramientos.

Fecha: 10/04/2018

Horario: 19:30 – 22:30

Lugar: Colegio San Agustín

Descripción de entrenamiento de equipo

- Calentamiento: tiros desde 45° con un defensor delante, 3x2-4x3-5x4-5x5 continuo.
- Partido 5x5 y tiros desde posiciones de juego a meter 10, cada fallo implicaba correr 1 cancha.
- Yo, debido a que Pablo estaba con molestias en el tríceps, he estado con él mientras realizaba tiros y después, cuando estaban jugando el partido, yo estaba en el marcador.
- Vuelta a la calma: estiramientos.

Fecha: 11 /04/2018

Horario: 9:30 – 12:00

Lugar: Centro de Recursos Educativos ONCE

Descripción de entrenamiento específico

- Hoy he estado con Bill realizando tiros desde diferentes posiciones de juego, tiros libres, triples. Además, como han faltado jugadores, hemos jugado Alejandro, Vicky, Artacho y yo a un juego de triples. Artacho y yo a pie y Alejandro y Vicky, en silla.

Fecha: 12/04/2018

Horario: 19:30 – 22:30

Lugar: Colegio San Agustín

Descripción de entrenamiento de equipo

- Calentamiento: ejercicio de 4 esquinas con tres balones a marcar 20 por la izquierda y 20 por la derecha.
- Después, directamente los jugadores han comenzado con 5x5 y yo he estado con Pablo y con Esther realizando tiros y, finalmente, he jugado 1x1 con Esther.
- Vuelta a la calma: estiramientos.

Fecha: 13/04/2018

Horario: 9:30 – 12:00

Lugar: Centro de Recursos Educativos ONCE

Descripción de entrenamiento específico

- Hoy el entrenamiento, en el primer grupo, se ha centrado en la realización de tiros por parte de Ale y de entradas con Josema. En el segundo grupo, hoy ha venido Jordi que ha realizado tiros desde 5 posiciones cercanas al aro estático y 5 posiciones alejadas en movimiento únicamente ya que se está recuperando de una sobrecarga en el antebrazo derecho.

Fecha: 13/04/2018

Horario: 19:30 – 21:30

Lugar: Colegio San Agustín

Descripción de la sesión en la Escuela

- Hoy antes de que comenzara la actividad, Josema me ha dado más información sobre los “Iluniveles”. Después, he preparado y puesto en práctica el calentamiento de la Escuela que se ha basado en el juego del pañuelito aunque, como han venido muchos participantes, hemos utilizado dos pañuelitos.
- Por último hemos realizado estiramientos todos juntos.

Observaciones y reflexiones del 9 al 15 de abril de 2018

Por un lado, esta semana ha sido una semana marcada, como de costumbre por un gran nivel de entrenamiento del primer equipo.

Por otro lado, ya había hablado con anterioridad de los “Iluniveles” de la Escuela, pero tengo que decir, que al haber tenido esta semana más información, quiero destacar que me ha sorprendido gratamente la gran elaboración de estos “Iluniveles” que se han llevado a cabo, por primera vez, esta temporada.

Fecha: 16/04/2018

Horario: 19:30 – 22:30

Lugar: Colegio San Agustín

Descripción de entrenamiento de equipo

- Calentamiento: cuatro esquinas a marcar 20 por cada lado con dos normas: la primera era que cada uno de los pases fallados se volvía a empezar de 0 y la segunda, que cada entrada fallada restaba.
- 4x4x4 donde yo he estado con Pincho (Ignacio) y con Esther tirando, después se han puesto por tríos para hacer 3x3 en las canastas pequeñas y 4x4 en la canasta grande. Para acabar con esta parte del entrenamiento, han hecho 5x5 mientras yo estaba en el marcador y en el tiempo.
- Vuelta a la calma: estiramientos.

Fecha: 17/04/2018

Horario: 9:30 – 12:00

Lugar: Centro de Recursos Educativos ONCE

Descripción de entrenamiento específico

- Este entrenamiento se ha centrado sobre todo en pases y entradas con Josema y en los puntos altos, tiro. Yo he estado la mayor parte del tiempo trabajando con Josema.

Fecha: 17/04/2018

Horario: 19:30 – 22:30

Lugar: Colegio San Agustín

Descripción de entrenamiento de equipo

- Calentamiento: por tríos, debían ir de campo a campo para realizar tiros, a continuación se siguió con la misma actividad pero me tenían que dar el pase a mí y mientras uno lanzaba el otro defendía el tiro.
- 3x2-4x3-5x4-5x5 continuo y después 5x5 situación de partido. Durante estas actividades he estado realizando 2x2 con Álvaro (otro chico en prácticas), Esther y Ángel. Para acabar, han realizado tiros desde posición de juego y yo me he colocado con Terry para realizarle pases.
- Vuelta a la calma: estiramientos.

Fecha: 19/04/2018

Horario: 19:30 – 22:30

Lugar: Colegio San Agustín

Descripción de entrenamiento de equipo

- Calentamiento: 3x0 con tiro exterior, 3x2 continuo.
- 5x5 situaciones de partido, 2 grupos de tiro: este ejercicio ha consistido en dividir el equipo en 2 grupos y desde la posición de tiro libre, meter 30 canastas por grupo. Después, de nuevo partido 5x5. Durante las actividades de hoy, yo he estado con Ángel realizando tiros desde 5 posiciones cercanas y en el segundo partido he estado con Sara realizando ataques y defensas, al principio sin pelota y después con ella.
- Vuelta a la calma: estiramientos.

Fecha: 20/04/2018

Horario: 10:30 – 12:30

Lugar: Polideportivo San Agustín del Guadalix

Descripción de entrenamiento específico

- El entrenamiento de hoy se ha basado sobre todo en tiro pero con algunas variantes a lo habitual (añadiendo tiros pero con situaciones reales de juego). Yo he comenzado con tiro con Ale y Josema desde diferentes posiciones, después tiro de Ale y defensa de Josema desde 5 posiciones internas, posteriormente, tiro de Josema donde Ale tenía que llegar a defender el tiro desde fondo de la pista. Por último, se han realizado tiros hasta meter 100 y yo he estado con Josema y Fran donde cada 10 tiros tenían que cambiar de posición. Además, en la sesión de hoy han venido seis estudiantes de Guadalix para ver cómo se realizaba el entrenamiento y participar un poco en él (sobre todo con Roberto y con Pablo).

Fecha: 20/04/2018

Horario: 19:30 – 21:30

Lugar: Colegio San Agustín

Descripción de la sesión en la Escuela

- Calentamiento: juego del mimo por parejas. Un miembro de la pareja hacía unos gestos que su compañero imitaba. Además, en el momento en que yo dijera “¡YA!” debían ir a tocar 3 líneas de diferentes colores.
- En cuanto a la parte principal pude estar un gran tiempo con el grupo de los más mayores y realicé el ejercicio del 1x1 en contraataque, es decir, se tenían que colocar 3 filas desde debajo de la canasta y la persona del medio tenía que hacer un pase (variando entre de pecho, gancho y de mano) y la persona de los laterales tenía que ir a coger la pelota: el que la cogía atacaba y el otro defendía.
- Como vuelta a la calma se han hecho estiramientos todos juntos.

Observaciones y reflexiones del 16 al 22 de abril de 2018

También me gustaría comentar que el rendimiento de algún jugador del primer equipo está decayendo un poco, aunque no sé el motivo concreto. Espero que solo sea un bache puntual y que se vuelva pronto al rendimiento habitual.

Fecha: 23/04/2018

Horario: 14:00 – 16:00

Lugar: Polideportivo Canal de Isabel II

Descripción de entrenamiento de equipo

- Calentamiento: por parejas meter 10 tiros y 10 entradas en cada una de las canastas para adaptarse al nuevo pabellón.
- La parte principal se ha basado en un 4x3-5x4 y, finalmente, en un 5x5 donde yo he estado con Rubén, el fisioterapeuta del equipo, aprendiendo cómo va el nuevo marcador del pabellón para después marcar el tiempo y anotar los puntos del partido 5x5.
- Vuelta a la calma: estiramientos.

Fecha: 24/04/2018

Horario: 14:00 – 15:00

Lugar: Polideportivo Canal de Isabel II

Descripción de entrenamiento de equipo

- Calentamiento: 3x2 continuo.
- 4x3-3x3 donde se buscaba que se trabajara sobre el punto bajo y la parte principal; se ha acabado con un 5x5 donde yo estaba con Sara realizando tiros desde fondo, entradas desde fondo y aros pasados por fondo. También hemos acabado realizando un ejercicio de coordinación óculo-manual con dos pelotas.
- Vuelta a la calma: estiramientos.

Fecha: 26/04/2018

Horario: 14:00 – 16:00

Lugar: Polideportivo Canal de Isabel II

Descripción de entrenamiento de equipo

- Calentamiento por tríos con dos pelotas: cada trío tenía que realizar 10 tiros metidos y 10 entradas cada jugador del trío.
- 3x2-4x3 y, por último, 5x5. En estas actividades Daniel Stix destacó bastante ya que aparentaba estar muy motivado. También destacar que durante el partido lo que se buscaba era que el punto bajo defendiera muy abierto debido a que los equipos de la Copa de Europa tienen un índice de acierto en tiro muy alto y la persona apropiada que debe salir es el punto bajo, en caso de que no tire y se prefiera entrar, la defensa se cerraría y es prácticamente imposible encontrar un buen tiro cerca de la canasta cuando hay defendiendo 4 puntos altos.

Fecha: 27/04/2018

Horario: 19:30 – 21:30

Lugar: Colegio San Agustín

Descripción de la sesión en la Escuela

- El juego de “La araña peluda” es el que me ha servido de base para preparar el calentamiento de hoy. El juego consistía en colocar un participante en el centro del campo y el resto en la línea de fondo. Cuando la persona que estaba en el medio estaba preparada, para tocar a alguien y hacer que pagara con ella, gritaba “¡Araña!” y los participantes que estaban en la línea de fondo respondían: “¡Peluda!” a la vez que trataban de pasar al otro lado del campo sin ser tocados. Se ha repetido tres veces el juego donde la primera de ellas había que realizar una remada en paralelo, la segunda era una remada intermitente y la tercera una remada con un solo brazo y el otro brazo se debía colocar en la cabeza.
- Tras el calentamiento yo me he colocado con el grupo de los mayores observando y participando en algún momento en la sesión que había preparado Miguel. El objetivo general de esta sesión ha sido que los participantes aprendieran a frenar la silla antes de tirar y después aplicarlo en un pequeño partido.
- Para finalizar, se han hecho los estiramientos todos juntos.

Observaciones y reflexiones del 23 al 29 de abril de 2018

Esta semana hemos entrenado con el primer equipo en el Polideportivo Canal de Isabel II, el futuro pabellón del equipo. Lamentablemente, nada más llegar el primer día, pude comprobar que las instalaciones cercanas al pabellón presentaban unas barreras arquitectónicas para las personas con discapacidad.

En primer lugar, hay una gran deficiencia en cuanto a las plazas de aparcamiento, pues la mayoría del

equipo (por no decir todos) acude a los entrenamientos con su propio vehículo y el parking solo tenía dos plazas adaptadas. En segundo lugar, desde donde se encuentra el parking hasta el pabellón hay una serie de obstáculos como el pavimento o rampas demasiado pronunciadas que deberían mejorarse ya que a la vuelta del entrenamiento, es decir, del pabellón hacia el vehículo, hay jugadores que necesitaron ayuda o para llevar su silla de juego o incluso una pequeña ayuda para subir ciertas rampas.

Ahora bien, esto no acaba aquí, en el pabellón las canastas laterales están casi encima de la pista principal, por lo que hace inviable que haya jugadores por fuera practicando y dado que las puertas de acceso no están completamente adaptadas, para poder pasar con las sillas de juego hay que quitarles una rueda. Menos mal que los baños sí están adaptados (aunque me pareció observar que las duchas no). Tengo que añadir que, dada la gran cantidad de polvo que había en el ambiente, tuvimos que pasar un par de mopas por el campo y abrir una puerta lateral para que corriera un poco de aire porque algunos jugadores, como por ejemplo Terry, tienen alergia al polvo, lo que implicó parar la sesión más de lo deseado por problemas respiratorios.

A modo de reflexión, solo espero que estos inconvenientes puedan ir solucionándose para que el equipo pueda entrenar en condiciones óptimas la próxima temporada.

Por otro lado, me parece interesante destacar que, esta semana, en la Escuela se ha celebrado un cumpleaños por lo que los amigos del cumpleaños han participado en las actividades y por lo comentado y observado, les ha gustado mucho poder disfrutar jugando todos juntos al BSR.

También destacar que Gerardo, mi tutor de la universidad, ha pasado hoy por el centro y ha podido observar mi labor en la Escuela de BSR.

Fecha: 30/04/2018

Horario: 10:30 – 12:30

Lugar: Polideportivo San Agustín del Guadalix

Descripción de entrenamiento de equipo

- Calentamiento: colocarse por parejas para realizar tiros y entradas a meter 5 de cada en 4 canastas diferentes, a continuación se ha realizado el ejercicio de 4 esquinas, dos filas de entradas.
- Situaciones de partido: 5x5 donde en ese momento yo he estado con Ángel realizando tiros y entradas tras bloqueo; después, con Vicky y con Sara realizando tiros desde poste bajo.
- Vuelta a la calma: tiros libres (2+1) y estiramientos.

Observaciones y reflexiones *del 30 de abril al 6 de mayo de 2018*

Esta semana solo hemos tenido un entrenamiento en España ya que hemos viajado a Hamburgo para disputar la Semifinal y Final de la Copa de Europa en Hamburgo. Allí también hemos entrenado un día para acostumbrarnos al pabellón.

Fecha: 08 /05/2018

Horario: 11:00 – 13:00

Lugar: Polideportivo San Agustín del Guadalix

Descripción de entrenamiento de equipo

- Calentamiento: por parejas, realizar 5 tiros dentro de la zona, 5 entradas y 5 tiros fuera de la zona y tenían que realizar esto en 5 canastas diferentes: en las últimas 2 canastas donde se realizara, había que defender tanto los tiros como las entradas. En esta actividad he

estado con Amadu porque algunos jugadores habían llegado un poco tarde.

- 6 esquinas: los jugadores se tenían que colocar en filas: una fila en medio campo, otra en una esquina y otra debajo de la canasta y lo mismo por el otro lado y por la parte izquierda de la cancha: debían realizar una entrada donde la persona que entraba era de la fila de en medio, después cogía el rebote el jugador de debajo de la canasta y le pasaba al de la esquina que realizaba un pase al que venía para entrar de nuevo de la fila de en medio y el jugador de la esquina era el que iba a la otra canasta para entrar. Tras realizar esta actividad durante 2 minutos, se realizaron 3 minutos muy intensos donde si un jugador fallaba 2 entradas se retiraba del ejercicio. Como el ejercicio era de una gran intensidad antes de comenzar con el 5x5 han realizado tiros libres (2+1). Durante esta actividad he montado el marcador y he ayudado a Terry a arreglar su silla porque tenía una pieza suelta y no podía jugar.
- Vuelta a la calma: estiramientos.

Fecha: 10/05/2018

Horario: 19:30 – 22:30

Lugar: Colegio San Agustín

Descripción de entrenamiento de equipo

- Entrenamiento prepartido.
- Calentamiento: 4 esquinas, 3 posiciones de tiro con fondo, 3 posiciones de tiro con poste alto, dos esquinas, tiro libre, 3x2 y rueda de entradas.
- Partido 5x5.
- He jugado en la silla con Esther, Ángel y (Josema, Sara y Fran) 2x2 donde Josema, Sara y Fran iban jugando alternativamente dependiendo de su disponibilidad.

Observaciones y reflexiones *del 7 al 13 de mayo de 2018*

Acabamos de llegar de Ávila, cansados y algo desmotivados pues ha acabado la temporada con un sabor agridulce: el CD Ilunion no había tenido un tercer puesto en la liga en los últimos 10 años.

Para concluir con este diario, únicamente comentar que, la semana del 14 al 20 de mayo de 2018, no se han realizado entrenamientos.

6.7 Anexo 7. Registro de datos de mi participación en los partidos y competiciones

COPA DEL REY	OBSERVACIONES Y REFLEXIONES
<p>Polideportivo Municipal el Plantío (Burgos) Cuartos de Final</p> <p>24/02/2018</p> 	<p>En primer lugar, me gustaría destacar, ante todo, el ambiente. Al ser el primer evento deportivo al que asisto fuera de casa con el equipo, me sorprendió el gran compañerismo que había entre los jugadores de los diferentes equipos que se hospedaban en el mismo hotel. Me dio la sensación de que se trataba de una gran familia, pues no se notaba ese ambiente de rivalidad que sí se puede percibir en otros deportes, como por ejemplo, en el fútbol. Prueba de esta buena relación es que el día de llegada de los equipos al hotel, coincidimos en la cafetería y acabamos tomando algo y charlando los unos con los otros, sin importar a qué equipo representabas.</p>
<p>Polideportivo Municipal el Plantío (Burgos) Semifinal</p> <p>24/02/2018</p> 	<p>En segundo lugar, el evento tuvo una gran organización en cuanto a los recursos: había policía asegurándose de que no ocurriesen incidentes, los voluntarios se ofrecían en todo momento a prestar ayuda y el pabellón tenía unas instalaciones a la altura del evento.</p> <p>En tercer lugar, me sorprendió gratamente la gran cantidad de público que asistió a esta competición, sobre todo, a la Final. Nunca hubiera imaginado ver un pabellón con el aforo casi completo.</p>
<p>Polideportivo Municipal el Plantío (Burgos) Final</p> <p>25/02/2018</p> 	<p>Además, también hay que recalcar la competitividad y la deportividad que había durante los partidos: competitividad en el sentido en que se podía observar el enorme trabajo previo desarrollado por parte de todos los equipos, es decir, el gran esfuerzo tanto de los jugadores como del equipo técnico por llegar al objetivo marcado: ganar. Y, deportividad porque, a pesar de que unos ganaran y otros perdieran, ante todo se podía observar el respeto entre los jugadores.</p>
	

Nota: desplazamiento a Burgos del 23 al 25 de febrero.

COPA DE EUROPA Cuartos de Final

OBSERVACIONES Y REFLEXIONES

Polideportivo Municipal San Agustín del Guadalix

09/03/2018

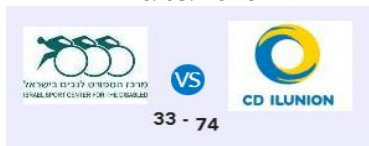


Lo primero que me gustaría destacar es cómo nos acogieron en San Agustín del Guadalix ya que no había visto tanta implicación para que los jugadores estuviesen lo más cómodos posible en el polideportivo, entre otros, gracias a la gran implicación de Don Antonio Estrada, actual presidente del Club de Baloncesto San Agustín del Guadalix.

En este torneo colaboré con la IWBF. Estuve en la mesa en todos los partidos que se disputaron esos tres días, comprobando en un programa informático que no se excediera la puntuación de los jugadores en el campo.

Polideportivo Municipal San Agustín del Guadalix

10/03/2018



En este evento, pudimos ver a cuatro grandes equipos jugando. Quiero destacar que lo primero que me sorprendió fue ver la juventud del equipo israelí Illan Ramt Gan, un equipo donde la mayoría de sus jugadores tienen menos de 25 años. Desde mi punto de vista, si han llegado con esa edad a estos niveles, podrían, si siguen en esta línea, convertirse en unos grandes jugadores y alcanzar un buen nivel competitivo.

Polideportivo Municipal San Agustín del Guadalix

11/03/2018



De los otros equipos, realmente me llamaron mucho la atención dos jugadores del equipo alemán RSV Lahn-Dill, Hiroaki Kozai y Brian Bell, por el manejo de la silla y por la gran visión de juego que tienen.

Y, por último, me gustaría destacar la gran afición que nos siguió en los partidos y que nos animó en cada uno de éstos.



Nota: desplazamientos para estar en la mesa colaborando con la IWBF de los 6 partidos el 9, 10 y 11 de marzo en San Agustín del Guadalix.

COPA DE EUROPA Semifinal y Final

OBSERVACIONES Y REFLEXIONES

Insparkhalle (Hamburgo)

04/05/2018



En primer lugar, me gustaría hablar de las instalaciones. Nunca había visto un pabellón con tan buenas instalaciones para baloncesto en silla: el espacio era muy grande con una gran cantidad de gradas, las puertas de acceso tenían claves magnéticas, los vestuarios, a pesar de no ser muy grandes, estaban muy bien adaptados, había una persona externa al club que hablaba español y estaba en todo momento con el equipo y después de los últimos partidos, todos los equipos cenaban en el propio pabellón, en definitiva, un sinfín de comodidades para sentirse muy cómodos.

Insparkhalle (Hamburgo)

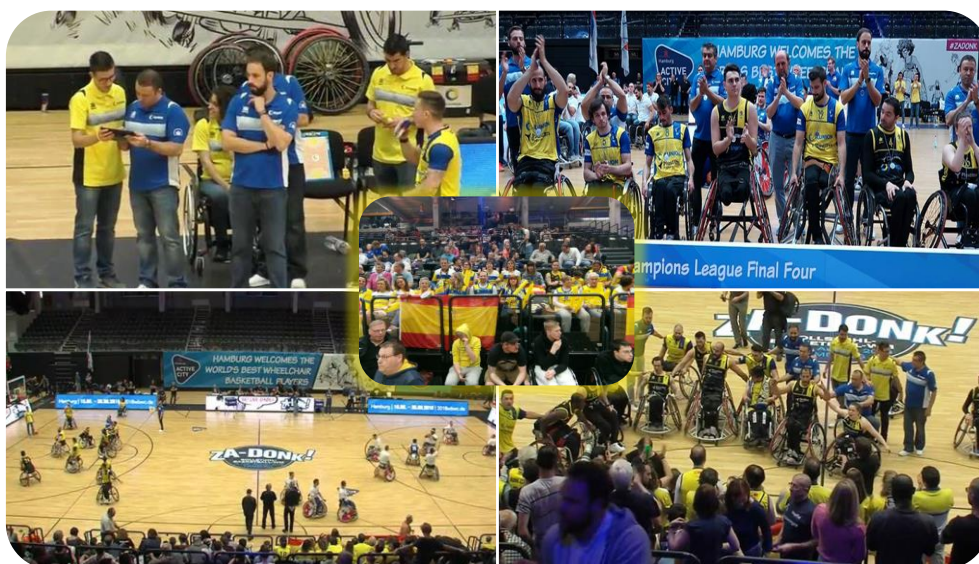
05/05/2018



En segundo lugar, de los equipos rivales, desde mi punto de vista, el jugador Ian Sagar del equipo italiano Mía Briantea84 Cantù destacó por el gran partido que jugó y por su gran capacidad de juego. También me gustaría destacar, en la final, al equipo alemán RSB Thuringia Bulls por su increíble combinación de jugadores muy rápidos (Matt Scott), con una visión de campo increíble (Jitske Visser) y con una grandísima altura (Vahid Gholamazad)... un puro espectáculo del BSR al más alto nivel.

En tercer lugar, quiero recalcar que durante este evento mi función principal fue llevar las estadísticas del equipo en cada uno de los partidos con un programa de la tablet para ver el desempeño de los jugadores en cualquier momento del partido y, tener los datos para poder examinarlos posteriormente.

Y, por último, no puedo finalizar sin hablar de la afición del club, una afición que viajó más de 2000 Km para ver a su equipo jugar, lo que supuso un gran apoyo durante los partidos.

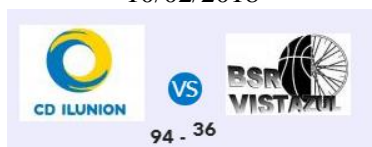


Nota: viaje a Hamburgo del 2 al 7 de mayo.

LIGA

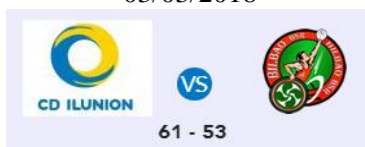
Pabellón Colegio San Agustín
(Madrid)

10/02/2018



Pabellón Colegio San Agustín
(Madrid)

03/03/2018



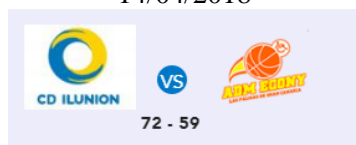
Pabellón Colegio San Agustín
(Madrid)

07/04/2018



Pabellón Colegio San Agustín
(Madrid)

14/04/2018



Pabellón Lepanto
(Albacete)

21/04/2018



Pabellón Carlos Sastre
(Ávila) **Semifinal**

11/05/2018



Pabellón Carlos Sastre
(Ávila) **3^{er} y 4^o puesto**

12/05/2018



OBSERVACIONES Y REFLEXIONES

Ante todo me gustaría comentar que desde que comencé a realizar las prácticas en el CD Ilunion hasta el final, mis funciones en los partidos han ido variando así como la comprensión del juego y la visión del mismo.

En los primeros partidos, a pesar de ver los entrenamientos y demás, me resultaba complicado, y en ocasiones imposible, entender realmente lo que estaba sucediendo en el campo; por ello, no tengo demasiado que aportar de los primeros partidos.

Mi observación participativa en los entrenamientos (donde podía ver los 5x5 que se iban jugando) junto con mi análisis en los partidos y algo de ayuda por parte de Jaume Llambí, hizo que me fijara en aquellos detalles del juego necesarios para llegar a comprenderlo casi a la perfección. Para ello, hay que realmente dedicar bastante tiempo y trasladarte dentro del juego para entender algunos conceptos clave en el BSR como, por ejemplo, el “man out” o nuevas formas de ver los conceptos de baloncesto a pie como, por ejemplo, los bloqueos, el espacio (porque la silla ocupa un espacio físico por lo que lo modifica completamente), el tiempo porque, al modificar el espacio, debes emplear más tiempo para alcanzar tu fin que en baloncesto a pie, así como la táctica y la estrategia. Aunque no tenemos que olvidar de que se trata del baloncesto a pie adaptado por lo que si has tenido la oportunidad de jugar a Baloncesto, como en mi caso, acercarte al BSR resulta, indudablemente, más fácil.

Tras este proceso, he podido comprender mejor el gran papel y función que desempeñaba cada jugador dentro del equipo y la importancia de su situación estratégica en el campo de juego: es cierto,

he vivido mejores y peores momentos del equipo, aunque siempre ha mantenido su esfuerzo por conseguir la victoria.

En estos partidos de liga, he admirado mucho un equipo, el CD AMFIV de Vigo que, prácticamente con un quinteto cerrado, ha sido capaz de llegar muy lejos e incluso de ganar, en algunos partidos, a equipos como el CD Ilunion (medalla de bronce en liga), el Bidaideak Bilbao BSR (subcampeón de liga) o el BSR AMIAB Albacete (campeón de liga).



Nota: desplazamiento a Albacete el 21 de abril y viaje a Ávila, del 11 al 13 de mayo.

6.8 Anexo 8. Consentimiento escrito toma de imágenes y grabaciones

D. /Dña. [redacted]
con DNI/NIE [redacted]
como padre/madre o tutor/a legal de [redacted],
menor de edad, autorizo a D. Eric Gil Martínez, alumno en prácticas del Máster Universitario en Actividades Físicas y Deportivas para la Inclusión Social de Personas con Discapacidad (UAM), en el Club Deportivo Ilunion, a utilizar la imagen y grabación de mi hijo/a para futuros trabajos, publicaciones y presentaciones.

D. Eric Gil Martínez se compromete a no difundir los datos personales del menor de edad.

En Madrid, a 20 de abril de 2018

Firmado:



6.9 Anexo 9. Consentimiento escrito traslado del menor

D. /Dña. [REDACTED]
con DNI/NIE [REDACTED]
como padre/madre o tutor/a legal de [REDACTED],
menor de edad, autorizo a D. Eric Gil Martínez, alumno en prácticas del Máster Universitario en Actividades Físicas y Deportivas para la Inclusión Social de Personas con Discapacidad (UAM), en el Club Deportivo Ilunion, a recoger y traer a mi hijo para llevarle en su coche al polideportivo del Colegio San Agustín situado en calle de Padre Damián, 18, lugar donde realiza los entrenamientos individuales para las sesiones de la propuesta de su TFM.

En Madrid, a 20 de abril de 2018

Firmado:







6.10 Anexo 10. Registro anecdótico

SESIÓN	OBSERVACIONES
2	<ul style="list-style-type: none"> - Para tirar, el jugador carga, como si fuera un pase, el balón desde la cintura (probablemente por la falta de fuerza). - La mano no dominante acompaña el tiro interfiriendo negativamente. - Realiza una rotación de la muñeca de la mano no dominante al acompañar el balón. - Abre demasiado el codo a la hora de tirar; no está alineado. - La extensión del brazo a la hora de tirar no es vertical sino ligeramente adelantada (no es muy relevante a estas edades y a esta distancia aunque imprescindible con el tiempo). - Intenta coger fuerza al apoyar un pie en la silla pero no lo hace correctamente ya que no tiene apoyo en esa parte de la silla. - Con el tiro a una mano, evitamos que la mano no dominante interfiera aunque, de manera inconsciente, realiza el gesto de ayuda. - Tiene poco control del tiro en movimiento porque le falta tener un mayor control de la silla con el tronco. - Por falta de fuerza o cansancio del brazo dominante, el joven cruza el brazo para tratar de hacer más fuerza. <p style="text-align: center;">COMENTARIOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ El chico está bastante distraído ya que está entrenando el primer equipo. ➤ Trato de que, mediante la mímica, disocie el gesto del tiro y sea consciente del movimiento de las manos por separado. ➤ Conforme pasa el tiempo, el jugador va concienciándose del error que comete en cuanto a la posición del codo. ➤ Es consciente de sus errores pero le resulta difícil corregirlos. ➤ Conforme va avanzando la sesión, el jugador está más cansado por lo que baja su rendimiento.
3	<p style="text-align: center;">OBSERVACIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sigue colocando el codo en una posición incorrecta. - Sigue tirando con el brazo adelantado. - Sigue realizando el mal gesto con la mano no dominante en el acompañamiento del tiro. - Tiene una buena fluidez de tiro. - Le falta control de la silla en los tiros en movimiento. - Al tirar con una mano solo, suple el uso de la mano no dominante con un giro de muñeca, por falta de estabilidad. - A la hora de tirar, realiza una inclinación lateral con su cuerpo, probablemente por falta de fuerza. <p style="text-align: center;">COMENTARIOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Parece cansado, tiene poca resistencia. ➤ Esta sesión le ha gustado más por haber incluido un 1x1.
4	<p style="text-align: center;">OBSERVACIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ya es consciente de la importancia que tiene la colocación correcta de la silla. - Ya coloca mejor las manos en la pelota. - Le sigue faltando altura en el tiro. - Le falta un poco de fluidez ya que se fija más en la posición de las manos. - Como coloca ya bien las manos, el giro de la muñeca ya no es tan pronunciado. - Realiza una completa extensión del codo. - La técnica se va modificando negativamente conforme va pasando la sesión,

	<p>probablemente debido al cansancio.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Continúa faltándole el control de la silla.
	COMENTARIOS
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hoy estaba mucho más concentrado. ➤ Se sigue observando una falta de fuerza y una falta de apoyo en el pie derecho.
5	OBSERVACIONES
	<ul style="list-style-type: none"> - Gran corrección en la técnica de tiro. - Coloca bien el codo cuando se le indica aunque, conforme va tirando, lo va colocando peor. - La flexión de muñeca ya es prácticamente perfecta. - La altura del tiro es bastante buena. - Tiene los ojos un poco distraídos al fijarse mucho en la colocación de las manos.
	COMENTARIOS
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hoy parece que ha venido muy predispuesto para entrenar. ➤ Le parece muy complejo la técnica de tiro ya que debe fijarse en muchas cosas y porque está acostumbrado a utilizar mucho la mano no dominante. ➤ Cierta incomodidad al haber inmovilizado la mano. ➤ Le cuesta sujetar la pelota con la mano inmóvil. ➤ La falta de fuerza hace que al extender completamente el brazo, lo cruce ligeramente hacia la izquierda. También puede verse una excesiva inclinación del codo.
6	OBSERVACIONES
	<ul style="list-style-type: none"> - Únicamente diciendo qué parte del cuerpo está colocando mal, ya sabe cómo colocarla bien. - En el tiro con una mano, disminuye la puntería. - Cuando me pasa la pelota (como si fueran tiros) los errores desaparecen, a excepción de la mano no dominante. Al no utilizar tanta fuerza, se puede fijar exactamente en cómo hacer el movimiento y realizar éste más lento. - Cuando realiza el tiro en movimiento y tiene la silla completamente controlada, realiza un tiro muy bueno ya que suple la falta de fuerza con el desplazamiento. A pesar de esto, el error del uso de la mano no dominante, no desaparece.
	COMENTARIOS
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En el minuto 5 se golpea con la pelota en un dedo de la mano derecha. ➤ Se ha trabajado con la posición de tiro más elevada para que tratara de entender que debe realizar una extensión de brazo prácticamente vertical. ➤ Dado que he podido observar que en las sesiones en las que había ciertos desplazamientos, únicamente utilizaba el bote de control, es decir, botar la pelota golpeándola por arriba, le he explicado el bote de contraataque que consiste en botar la pelota golpeándola por abajo.
7	OBSERVACIONES
	<ul style="list-style-type: none"> - Al añadir un defensor, está más pendiente de él que del tiro. - Mano izquierda: mismos errores que con la derecha, pero mucho más acusados, probablemente por la falta de práctica.
	COMENTARIOS
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La sesión de hoy ha sido muy difícil para el joven, sobre todo por los ejercicios del lado izquierdo. Al ver que no salían bien los ejercicios por el lado izquierdo he cambiado al derecho ya que he visto que se empezaba a desmotivar. ➤ Esta sesión ha sido un paso previo para acabar haciendo bandejas.

6.11 Anexo 11. Sesiones de trabajo

Título: Evaluación inicial.			
Sesión Nº: 1	Edad: 11	Fecha: Lunes, 23/04/18	Nº de personas: 1
Objetivo de la sesión: evaluar los conocimientos previos de la técnica del tiro del jugador.			
Material: pelota, canasta y silla de ruedas.			
Descripción	Tiempo	Fotografías	
<u>Calentamiento</u>			
<ul style="list-style-type: none"> - Tiro en movimiento desde diferentes posiciones. 	5'		
<u>Parte principal</u>			
<ul style="list-style-type: none"> - 10x tiro de poste bajo derecha. - 10x tiro poste alto derecha. - 10x tiro de 45° derecha en movimiento. - 10x tiros libres. - 10x tiros a 45° izquierda en movimiento. - 10x tiro poste alto izquierda. - 10x tiros desde poste bajo izquierda. - 10x entradas por la izquierda. - 10x entradas por la derecha. 	20'	 	

<u>Vuelta a la calma</u>		
- Estiramientos y puesta en común de la sesión.	5'	
Notas: El jugador confunde la entrada (bandeja) con el tiro en movimiento.		

Título: Explicación de la técnica de tiro.

Sesión N°: 2





Edad: 11


Fecha: Lunes, 07/05/18

N° de personas: 1+1

Objetivo de la sesión: conocer el gesto adecuado del tiro y comprender los errores realizados.

Material: fotocopias, silla de ruedas, canasta y pelota.

Descripción	Tiempo	Fotografías
<u>Calentamiento</u>		
<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de las fotocopias. - Tiros en movimiento. 	8'	
<u>Parte principal</u>		
<ul style="list-style-type: none"> - Tiros al aire. - Tiros desde fondo con mímica. - Tiros desde dentro de la zona con una y dos manos. - Descanso. - Tiro en movimiento con una mano. - 1x1 donde el chico siempre atacaba y yo únicamente defendía fuera de la zona. - Tiros libres, pero más cercanos a canasta. 	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="margin-bottom: 20px;">25'</div> <hr style="width: 50%; margin: 0 auto;"/> <div>20'</div> </div>	  

<u>Vuelta a la calma</u>		
- Estiramientos y puesta en común de la sesión.	5'	

Notas:

Las fotocopias del calentamiento son del libro “Fundamentos de Baloncesto” de Ryan Goodson (Anexo 12). Se introducen estas fotocopias para facilitar al jugador la explicación teórica con unas representaciones gráficas del tiro. Además, puesto que el joven comete algunos errores, me parece conveniente que se lleve las fotocopias a casa para practicar un ejercicio (Tim Duncan) que le ayudará a ir adquiriendo patrones motores adecuados (principalmente incidiendo en la colocación del codo, extensión de la mano de los dedos y en la no utilización de la mano no dominante). Para que no pueda tener duda alguna, le explico detalladamente cada uno de los pasos de las fotocopias y ejecuto de manera práctica el ejercicio de Tim Duncan.

Título: Tiro desde diversas distancias y aplicación al juego 1x1.

Sesión N°: 3





Edad: 11


Fecha: Lunes, 14/05/18

N° de personas: 1+1

Objetivo de la sesión: poner en práctica el aprendizaje adquirido de la técnica de tiro.

Material: silla de ruedas, canasta y pelota.

Descripción	Tiempo	Fotografías
<u>Calentamiento</u>		
<ul style="list-style-type: none"> - Tiro desde dentro de la zona recordando cómo se realiza un tiro. 	9'	
<u>Parte principal</u>		
<ul style="list-style-type: none"> - Tiro desde poste bajo x3 y cambio de lado. Con pase x3. - Tiro desde poste alto x3 y cambio de lado. Con pase x3. - 1x1 sin que yo pueda entrar en la zona para defender. 	22'	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;">    </div>

<u>Vuelta a la calma</u>		
- Estiramientos y puesta en común de la sesión.	5'	

Notas:
 Antes de comenzar con la sesión, le pregunto si está realizando el ejercicio de Tim Duncan en casa y si tiene alguna duda.
 Como hoy he recogido al chico en su casa, al dejarle, después del entrenamiento, he aprovechado para que me hiciera una demostración del ejercicio de Tim Duncan y he podido comprobar que lo hace bien.

Título: Tiro a una mano.

Sesión N°: 4



Edad: 11


Fecha: Lunes, 21/05/18

N° de personas: 1

Objetivo de la sesión: concienciar al jugador del error del uso de la mano no dominante durante el tiro y corrección de fallos.

Material: pelota, silla de ruedas y canasta.

Descripción	Tiempo	Fotografías
<u>Calentamiento</u>		
<ul style="list-style-type: none"> - Tiro estático. - Tiro estático con freno. 	12'	
<u>Parte principal</u>		
<ul style="list-style-type: none"> - Tiro desde 5 posiciones: Poste bajo derecho e izquierdo, 45° (izquierdo y derecho) y dentro de la zona. - 100 tiros: 25 con dos manos, 25 con una, 25 con dos, 25 con una. - En movimiento, freno de la silla y posición de tiro estático. - Tiro en movimiento desde 45° pero desde dentro de la zona. 	34'	

<u>Vuelta a la calma</u>		
<ul style="list-style-type: none">- Estiramientos y puesta en común de la sesión.	5'	 A photograph showing a person in a wheelchair on a basketball court. The person is wearing a yellow shirt and is looking towards the court. The court is blue with orange lines, and other people are visible in the background.
Notas:		

Título: Inmovilización de la mano no dominante.

Sesión N°: 5




Edad: 11


Fecha: Viernes, 25/05/18

N° de personas: 1

Objetivo de la sesión: evitar el uso de la mano no dominante durante el tiro.

Material: cartón, tape, canasta, pelota y silla de ruedas.

Descripción	Tiempo	Fotografías
<u>Calentamiento</u>		
<ul style="list-style-type: none"> - Escuela: juego “robar la casa.” 	15’	
<u>Parte principal</u>		
<ul style="list-style-type: none"> - Tiro, con la mano no dominante atada, dentro de la zona a 45° y fondo. - Tiros desde dentro de la zona. - Tiros desde fondo. 	21’	 

<u>Vuelta a la calma</u>		
<ul style="list-style-type: none"> - Escuela: estiramientos todos juntos. 	5'	

Notas:

La actividad “robar la casa” del calentamiento es un juego que consiste en formar un círculo (o varios dependiendo de la cantidad de participantes) y una persona se queda fuera del círculo. Ésta da una vuelta y tiene que tocar la espalda de otra. En ese momento debe dar una vuelta al círculo huyendo de la persona que ha tocado y colocándose en la posición de ésta en el círculo. Si la persona que persigue consigue tocar a la otra antes de que entre en la “casa” volverá a “pagar” la misma persona. En esta actividad se hacen variantes como: avanzar con las manos impulsando al mismo tiempo, intercalando brazadas o avanzando hacia atrás.

En la parte principal, hoy he inmovilizado la mano no dominante al joven para tratar de corregir la posición de la mano no dominante en el tiro.

Al finalizar los estiramientos con la Escuela, le vuelvo a preguntar por las fotocopias; parece que el ejercicio que debe ir practicando en casa va dando resultados.

Título: Tiros en movimiento.

Sesión N°: 6




Edad: 11

Fecha: Lunes, 28/05/18

N° de personas: 1

Objetivo de la sesión: aprender el tiro en movimiento incidiendo en el control de la silla y en la técnica de tiro.

Material: silla de ruedas, pelota y canasta.

Descripción	Tiempo	Fotografías
<u>Calentamiento</u>		
<ul style="list-style-type: none"> - Tiro estático dentro de la zona. 	17'	
<u>Parte principal</u>		
<ul style="list-style-type: none"> - Tiro en movimiento (usando las dos canastas). - Tiros en movimiento desde dentro de la zona. - Tiros en movimiento desde 45° izquierda y derecha. 	30'	
<u>Vuelta a la calma</u>		
<ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos y puesta en común de la sesión. 	5'	

Notas:

Hoy he tenido un problema técnico con la cámara: a causa de las altas temperaturas, se ha sobrecalentado hasta el punto de apagarse en mitad de la grabación.

Título: Introducción de las entradas a canasta.

Sesión N°: 7




Edad: 11

Fecha: Viernes, 01/06/18

N° de personas: 1+1




Objetivos de la sesión: aprender a controlar la silla en movimiento para la ejecución del tiro con la mano más alejada del defensa.

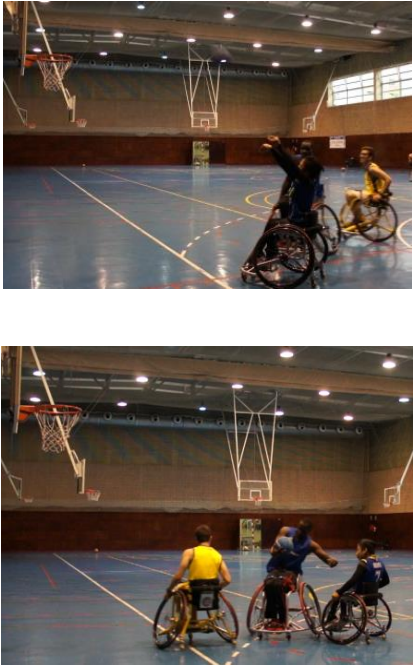
Material: canasta, pelota y silla de ruedas.

Descripción	Tiempo	Fotografías
<u>Calentamiento</u>		
<ul style="list-style-type: none"> - Escuela: juego “no me robes la cola.” 	15’	
<u>Parte principal</u>		
<ul style="list-style-type: none"> - Tiros en movimiento con la mano alejada de la defensa: primero sin defensa y después le defendía yo. 	23’	
<u>Vuelta a la calma</u>		
<ul style="list-style-type: none"> - Escuela: estiramientos todos juntos. 	5’	

Notas:

La actividad “no me robes la cola” es un juego que consiste en que todos los participantes llevan un pañuelo enganchado detrás de la silla a modo de “cola” y deben evitar que los demás compañeros se lo roben tratando, a la vez, de robar la “cola” de los demás. Como en los anteriores juegos, también se han realizado variantes, como por ejemplo, avanzando con la silla marcha atrás.

Título: Evaluación final.			
Sesión N°: 8	Edad: 11	Fecha: Lunes, 04/06/18	N° de personas: 1
Objetivo de la sesión: evaluar si existe una mejora o no de la técnica de tiro.			
Material: canasta, pelota y silla de ruedas.			
Descripción	Tiempo	Fotografías	
<u>Calentamiento</u>			
<ul style="list-style-type: none"> - Tiro estático dentro de la zona. 	5'		
<u>Parte principal</u>			
<ul style="list-style-type: none"> - 10x tiro de poste bajo derecha. - 10x tiro poste alto derecha. - 10x tiro de 45° derecha en movimiento. - 10x tiros libres. - 10x tiros dentro de la zona. - 10x tiros a 45° izquierda en movimiento. - 10x tiro poste alto izquierda. - 10x tiros desde poste bajo izquierda. - 10x entradas por la izquierda. - 10x entradas por la derecha. 	25'	 	

<u>Vuelta a la calma</u>		
<p>- Juego libre.</p>	20'	
<p>Notas: El jugador está algo distraído ya que está entrenando el primer equipo. Dado que es la última sesión, le pregunto al finalizarla, qué le han parecido las sesiones que hemos realizado. El joven está un poco desilusionado porque ya han acabado y le gustaban mucho.</p>		

6.12 Anexo 12. Fotocopias del calentamiento de la sesión 2

SEIS PASOS PARA UNA MECÁNICA PERFECTA

Mi fórmula para tener éxito con el tiro exterior comienza por una mecánica perfecta. Para ser tiradores seguros, también tenemos que ser seguros con la mecánica y la ejecución del tiro. Esta ejecución se debe convertir en hábito y hay que adquirir memoria muscular por medio de su reforzamiento diario. En una ocasión escuché una buena analogía: conseguir un tiro seguro es muy parecido a mantener un coche en buen estado. Si queremos que el coche no nos dé problemas, nos aseguraremos de llevarlo al mecánico con regularidad. Lo mismo sucede con el tiro a canasta. Para ser grandes tiradores, debemos practicar con frecuencia ejercicios de tiro ejecutando correctamente los pasos del gesto de tiro. En este capítulo, hablaremos de la técnica correcta y expondremos ejercicios útiles para aprender o corregir los defectos en nuestra mecánica de tiro.

1. Posición preparatoria

Empecemos por nuestra posición antes de recibir el balón. Comenzaremos en una posición preparatoria con las rodillas flexionadas, los pies separados el ancho de los hombros y el peso del cuerpo sobre las puntas de los pies. Los brazos adoptan la forma de una L, con los codos pegados a los costados, las palmas de las manos hacia fuera y los dedos apuntan hacia el techo. Si somos tiradores cuya mano fuerte es la derecha, el pie derecho se sitúa detrás del izquierdo; si somos tiradores zurdos, el pie izquierdo se sitúa detrás del derecho (véase la figura 4.1). Cuando recibamos el balón, alineamos los pies encarando el aro con el pie remasado y manteniendo apoyado el pie adelantado. Cuando los pies estén alineados, el pie de tiro (el derecho para los jugadores diestros y el izquierdo para los jugadores zurdos) está ligeramente adelantado al pie plantado. La recepción del balón ocurre en alto y por el lado de tiro para ahorrar tiempo y movimientos (véanse las figuras 4.2 y 4.3). La posición preparatoria nos ayudará a soltar más rápido el balón porque el cuerpo está listo para tirar a canasta.



Figura 4.1 Posición preparatoria antes de la recepción.



Figura 4.2 Posición preparatoria después de la recepción.



Figura 4.3 Pies alineados con el aro.

2. Colocación de las manos

La capacidad de controlar el balón es importante para todos los tiradores. Para garantizar el control del balón, lo mantendremos ayudándonos de las yemas de los dedos. Siempre que el balón entra en contacto con la palma se pierde el elemento de control. Debe ser posible meter dos dedos entre el balón y la palma de la mano (véase la figura 4.4). Además, separaremos los dedos cuanto nos sea posible para cubrir más área del balón (véase la figura 4.5). La colocación de las manos sobre el balón también es decisiva. La mano de tiro se sitúa debajo del balón, con el dedo índice directamente en medio del balón. La mano de apoyo está en el lateral del balón para controlarla y dirigir el tiro. Los dedos pulgares forman la letra T (véase la figura 4.6).



Figura 4.4 El balón no está en contacto con la palma.

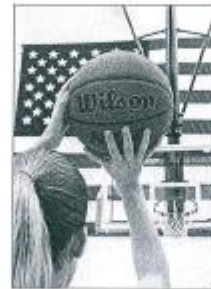


Figura 4.5 Dedos bien separados.

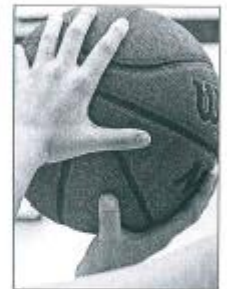


Figura 4.6 Los dedos pulgares forman una T.

3. Mirada fija en la canasta

Es posible aumentar la precisión de tiro con la mirada fija en el aro como si de un rayo láser se tratase. Cuando el balón vuela por el aire, mantendremos los ojos fijos en la canasta y no en el balón. También es importante tener una ventana de tiro para que la visión nunca quede bloqueada (véanse las figuras 4.7 y 4.8). Colocaremos el balón en el lado de tiro y no justo en medio del cuerpo, para mantener la ventana de anotación abierta.

4. Control del cuerpo

Para garantizar un tiro directo, mantendremos el cuerpo encarando la canasta desde el principio del tiro hasta el final. Las puntas de los pies, las caderas y los hombros apuntan a la canasta (véase la figura 4.9). Distribuiremos por igual el peso del cuerpo sobre las puntas de los pies. Sin control del cuerpo, el tiro no será directo ni la trayectoria correcta. Si el cuerpo gira hacia la izquierda, el tiro se escorará hacia la izquierda. Si el cuerpo gira hacia la derecha, el tiro se escorará hacia la derecha. Si el cuerpo se inclina hacia delante,

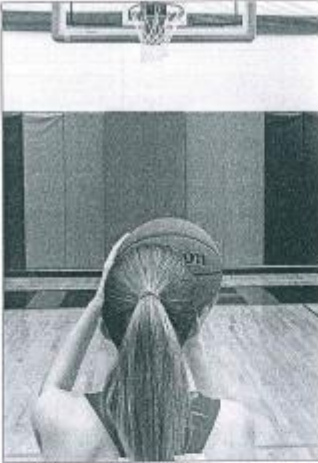


Figura 4.7 Ventana de tiro cerrada.

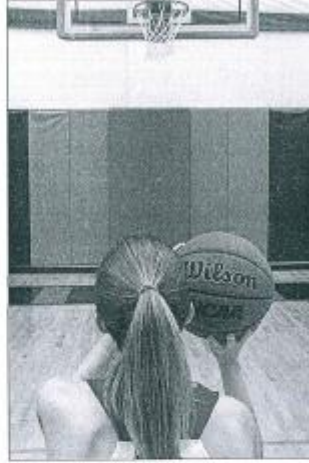


Figura 4.8 Ventana de tiro abierta.

el tiro será demasiado largo. Si el cuerpo se echa hacia atrás, el tiro se quedará corto. Mantendremos el control del cuerpo y saltaremos y aterrizaremos en el mismo lugar, con los pies, los hombros y las caderas apuntando hacia la canasta. También es clave soltar el balón en un movimiento fluido con las rodillas y los codos extendiéndose por completo al mismo tiempo.

5. Elevación del tiro

Nuestros tiros se deben elevar como un cohete y no como un avión. El codo se mantiene debajo del balón para aumentar la elevación del tiro (véase la figura 4.10). Si nuestro tiro sigue una trayectoria como la de un avión y el acompañamiento del brazo queda delante del cuerpo, entonces el balón no traza el arco adecuado. El porcentaje de un tirador mejora enormemente cuando el punto de liberación del balón es alto. Una buena forma de mantener el control hasta el último momento es soltar el balón con el codo del brazo de tiro a nivel de los ojos.



Figura 4.9 Jugadora con las puntas de los pies, las caderas y los hombros orientados hacia el aro.



Figura 4.10 El codo debajo del balón y no abierto.



Figura 4.11 Pliegue de la muñeca.

Hablemos también de la muñeca de la mano de tiro. La muñeca es responsable del efecto de retroceso del balón. Cuando se carga el tiro con el codo debajo del balón, comprobemos si la muñeca está doblada y se aprecia el pliegue (figura 4.11). Ese pliegue significa que la muñeca está cargada y lista para lanzar el tiro con retroceso del balón. No se puede ser un tirador seguro sin imprimir retroceso al balón.

6. Acompañamiento

Completaremos el tiro extendiendo los codos y finalizando con un golpe de muñeca poderoso y exagerado con la mano de tiro. Los dedos de la mano de tiro apuntan al suelo, y los dedos de la mano de apoyo apuntan hacia arriba. La palma de la mano de apoyo mira hacia la mano de tiro y no hacia la canasta (véase la figura 4.12). Si la mano de apoyo libera el balón con la palma dirigida al aro, se producirá efecto lateral y se perderá el tiro por desviarse a derecha o a izquierda.



Figura 4.12 Acompañamiento perfecto.

4. El jugador repite el ejercicio hasta haber sumado 10 puntos.

Claves del entrenamiento

Nos aseguraremos de que el codo está debajo del balón y de que este descansa sobre los pulpejos y yemas de los dedos, y no sobre la palma de la mano, para garantizar la trayectoria recta del tiro.

EJERCICIO DE TIM DUNCAN

Análisis

Equipamiento

- Un jugador y un balón.
- El jugador se tumba en decúbito supino con un balón de baloncesto.

Desarrollo

1. El codo de la mano de tiro del jugador está pegado al cuerpo y debajo del balón.
2. El jugador mantiene un buen control del balón manteniéndolo fuera del contacto de la palma de la mano y apoyado sobre los pulpejos y las yemas de los dedos. Los dedos están bien separados (figura 4.13a).
3. El jugador lanza la bola verticalmente hacia arriba con una mano y una extensión exagerada del codo y un toque de muñeca, y mantiene la posición de acompañamiento del brazo hasta que el balón vuelve a caer (figura 4.13b).
4. Si el jugador tienen un buen control del balón, este descenderá en línea recta de vuelta a la mano; si no es así, el balón caerá en otra parte.
5. El jugador repite el ejercicio 25 veces con un perfecto control del balón.

Claves del entrenamiento

Para adquirir control sobre el balón, el jugador debe mantenerlo fuera del contacto de la palma de la mano, con el codo junto al costado y directamente debajo del balón.

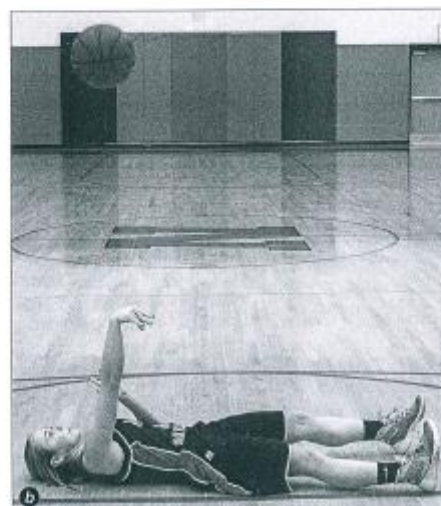
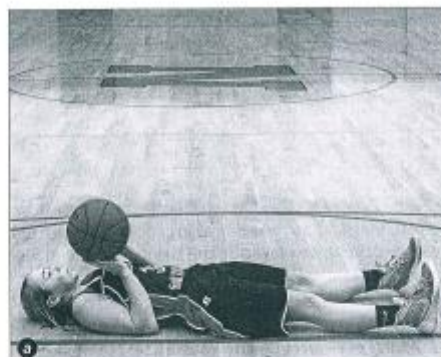


Figura 4.13 Ejercicio de Tim Duncan.

(Goodson, 2017)